

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS**

**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**

**PRESENTADO POR:**

BR. ANGGIE CLARISSA TORRES CHAMPI

BR. NADIA YUDITH HUAYCHO HUAYHUA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**ASESORA:**

MG. KAROLA ESPEJO ABARCA

**CUSCO – PERÚ**

**2024**

## INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, Asesor **Mgt. Karola Espejo Abarca** del trabajo de investigación/tesis titulada: **“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”**.

Presentado por: **Anggie Clarissa Torres Champi** con DNI Nro.: **73979217** presentado por: **Nadia Yudith Huaycho Huayhua** con DNI Nro.: **76074154** para optar el título profesional/grado académico de **Licenciadas en Psicología**.

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por una vez, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 8%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 20 de noviembre de 2023

  
.....  
Firma  
Post firma Karola Espejo Abarca  
.....  
Nro. de DNI: 45634597

ORCID del Asesor: 0000-0002-3004-9919

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: **oid: 27259:288318468**

NOMBRE DEL TRABAJO

**PROCRASTINACION ACADEMICA Y ADICION A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

AUTOR

**Anggie Torres Nadia Huaycho**

RECUENTO DE PALABRAS

**26836 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**151320 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**142 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**4.4MB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 20, 2023 8:45 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 20, 2023 8:47 PM GMT-5**

● **8% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 5% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



Mg. Ps. Karola Espejo Alvarado

## **Dedicatoria**

*Este trabajo de tesis está dedicado a mis amados padres, Sofía y Pascual, como expresión de gratitud por su amor y respaldo incondicional a lo largo de mi vida. Igualmente va dedicado a mi hermana Sonaly, ya que ella es la motivación principal que impulsa mi dedicación y esfuerzo constante para lograr mis metas y sueños.*

*Anggie Clarissa Torres Champi*

*Dedico esta tesis a mis padres por brindarme su apoyo en todas mis etapas, a mis hermanos que sin darse cuenta fueron mi soporte durante todo el proceso de este trabajo de investigación, su apoyo ha sido y continuará siendo mi motivación para seguir aprendiendo y creciendo en mi desarrollo personal, así como profesional.*

*Nadia Yudith Huaycho Huayhua*

## **Agradecimientos**

En primer lugar, expresamos nuestra gratitud a Dios por habernos guiado y proporcionado la fortaleza necesaria para llevar a cabo la conclusión de nuestra investigación.

Agradecemos a nuestra asesora, la Mgt. Karola Espejo Abarca, quien indudablemente demuestra ser una maestra excepcional y una profesional destacada. Expresamos nuestro agradecimiento por su paciencia y dedicación al acompañarnos a lo largo de este periodo, compartiendo con nosotros su sabiduría y experiencia en el ámbito de la investigación.

También deseamos expresar nuestro agradecimiento a los expertos que colaboraron con nosotros en la validación de nuestros instrumentos mediante el juicio de expertos: Dra. Rosa Elvira Marmanillo, Ps. Andy Jossimar Alvarado, Mgt. Roxana Masías y Mgt. Jonathan Ruiz. Su contribución valiosa con sus conocimientos fue fundamental para el desarrollo de nuestro trabajo.

Agradecemos sinceramente a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y a nuestros docentes de la escuela profesional de Psicología por proporcionarnos experiencias y oportunidades significativas a lo largo de nuestra formación académica.

Así mismo extendemos nuestro reconocimiento a los directores de las escuelas profesionales y a los estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales que colaboraron voluntariamente en nuestra investigación. Su participación fue crucial para el éxito de nuestro trabajo.

Finalmente, expresamos nuestra gratitud a nuestros seres queridos y amistades que nos brindaron motivación y respaldo a lo largo de todo el proceso de elaboración de nuestra tesis. Les agradecemos de manera infinita por su apoyo incondicional y constante motivación.

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. Se llevó a cabo con 315 estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. La muestra incluyó un 41% de participantes masculinos, 57.1% femeninos y un 1.9% que prefirió no revelar su género, con edades entre 16 y 37 años.

Para evaluar la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24, respectivamente. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental y transversal.

El análisis de datos incluyó el coeficiente de correlación Rho de Spearman a nivel global y para dimensiones individuales. Los resultados indicaron una relación positiva débil entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. En cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica se muestran que, la postergación de actividades tiene una relación significativa positiva débil y la autorregulación académica tiene una relación significativa positiva débil con la adicción a las redes sociales.

Estos hallazgos sugieren la presencia de un problema relacionado con el uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes universitarios, vinculado a conductas de negligencia y aplazamiento de tareas académicas, aumentando el riesgo de procrastinación académica. Se recomienda realizar estudios en otras poblaciones para identificar factores e indicadores adicionales que puedan contribuir a este problema, como el estrés, la ansiedad y el rendimiento académico.

**Palabras clave:** procrastinación académica, adicción, redes sociales y estudiantes universitarios

## Abstract

This research aimed to analyze the relationship between academic procrastination and social media addiction. It was conducted with 315 students from the Faculty of Social Sciences at the National University of San Antonio Abad of Cusco. The sample included 41% male participants, 57.1% female participants, and 1.9% who preferred not to reveal their gender, with ages ranging from 16 to 37 years.

To assess academic procrastination and social media addiction, the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) 24 were used, respectively. The study adopted a quantitative, descriptive-correlational approach, with a non-experimental and cross-sectional design.

Data analysis included Spearman's Rho correlation coefficient at the global level and for individual dimensions. The results indicated a weak positive relationship between academic procrastination and social media addiction. Regarding the dimensions of academic procrastination, it is shown that postponement of activities has a weak positive significant relationship and academic self-regulation has a weak positive significant relationship with addiction to social networks.

These findings suggest the presence of a problem related to the excessive use of social media among university students, linked to behaviors of negligence and postponement of academic tasks, increasing the risk of academic procrastination. It is recommended to conduct studies in other populations to identify additional factors and indicators that may contribute to this problem, such as stress, anxiety, and academic performance.

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

## Índice

Dedicatoria	<i>iii</i>
Agradecimientos	<i>iii</i>
Resumen	<i>iii</i>
Abstract	<i>iv</i>
Índice	<i>v</i>
Lista de tablas	<i>ix</i>
Lista de figuras	<i>x</i>
Introducción	<i>11</i>
Capítulo I	<i>14</i>
Planteamiento del Problema	<i>14</i>
1.1. Descripción del Problema de Investigación	<i>14</i>
1.2. Formulación del Problema	<i>19</i>
1.2.1. Problema General	<i>19</i>
1.2.2. Problemas Específicos	<i>19</i>
1.3. Objetivos de la Investigación	<i>20</i>
1.3.1. Objetivo General	<i>20</i>
1.3.2. Objetivos Específicos	<i>20</i>
1.4. Justificación del Problema	<i>21</i>
1.4.1. Valor Social	<i>21</i>
1.4.2. Valor Teórico	<i>21</i>
1.4.3. Valor Metodológico	<i>21</i>
1.4.4. Valor Aplicativo	<i>21</i>
1.5. Viabilidad	<i>22</i>

1.6. Limitaciones de la Investigación 22

Capítulo II 23

Marco Teórico 23

2.1. Antecedentes del Estudio 23

2.1.1. Antecedentes Internacionales 23

2.1.2. Antecedentes Nacionales 26

2.1.3. Antecedentes Regionales 28

2.2. Bases Teóricas 30

2.2.1. Procrastinación Académica 30

2.2.2. Adicción a Redes Sociales 40

2.2.3. Estudiantes Universitarios 51

2.2.4. Procrastinación Académica, Adicción a Redes Sociales y Estudiantes Universitarios 54

2.3. Marco Conceptual 55

2.3.1. Procrastinación 55

2.3.2. Procrastinación Académica 55

2.3.3. Adicción 55

2.3.4. Redes Sociales 56

2.3.5. Adicción a Redes Sociales 56

2.3.6. Estudiantes Universitarios 56

Capítulo III 57

Hipótesis y Variables 57

3.1. Hipótesis 57

3.1.1. Hipótesis General 57

3.1.2. Hipótesis Específicas 57

3.2. Variables 58

3.3. Operacionalización de Variables 59

Capítulo IV 60

Metodología de la Investigación 60

4.1. Enfoque, tipo y Nivel de Investigación 60

4.2. Diseño de Investigación 60

4.3. Población, Muestra y Diseño Muestral 61

4.3.1. Población 61

4.3.2. Muestra 62

4.3.3. Diseño Muestral 64

4.3.4. Criterios de Selección de la Muestra 64

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 65

4.4.1. Técnicas de Recolección de Datos 65

4.4.2. Características Psicométricas del Instrumento 1 66

4.4.3. Características Psicométricas Instrumento 2 71

4.5. Técnicas de Procesamiento de Datos 77

4.5.1. Selección de un Software Estadístico para el Análisis de Datos 77

4.5.2. Establecimiento de la Estadística Inferencial 77

4.5.3. Determinación del Estadístico Apropriado Mediante la Prueba de Normalidad o

Distribución de los Datos 78

4.5.4. Elección del Estadístico No Paramétrico Apropriado para la Muestra 79

4.6. Matriz de Consistencia 81

Capítulo V 82

Resultados y Análisis de Datos 82

5.1.	Presentación y Análisis de los Datos	82
5.2.	Características Sociodemográficas	82
5.3.	Resultados descriptivos	86
5.3.1.	Estimación de los Niveles de Procrastinación Académica	86
5.3.2.	Estimación de los Niveles de Adicción a Redes Sociales	87
5.3.3.	Estimación de los Niveles de Procrastinación Académica por Escuelas Profesionales	88
5.3.4.	Estimación de los Niveles de Adicción a Redes Sociales por Escuelas Profesionales	89
5.4.	Resultados inferenciales	90
5.4.1.	Cálculo de la Correlación Entre la Procrastinación Académica y la Adicción a las Redes Sociales	90
5.4.2.	Cálculo de la Correlación Entre la Dimensión de Postergación de Actividades y la Adicción a las Redes Sociales	91
5.4.3.	Cálculo de la Correlación Entre la Dimensión de Autorregulación Académica y la Adicción a las Redes Sociales	92
	Capítulo VI	94
	Discusión	94
6.1.	Interpretación y Discusión de Resultados	94
6.2.	Conclusiones	97
6.3.	Recomendaciones	98
	Referencias	99
	Anexos	110

## **Lista de tablas**

- Tabla 1: Operacionalización descriptiva de las variables. 59
- Tabla 2: Número de estudiantes matriculados en el año 2022. 62
- Tabla 3: Cantidad de estudiantes matriculados por género y escuela profesional. 63
- Tabla 4: Dimensiones, indicadores, ítems, y categoría del EPA. 68
- Tabla 5: Análisis del juicio de expertos mediante la obtención del CVC para el EPA. 70
- Tabla 6: Valor del Alfa de Cronbach para la Escala de Procrastinación Académica. 71
- Tabla 7: Dimensiones, indicadores, ítems, y categoría del ARS 24. 73
- Tabla 8: Análisis del juicio de expertos mediante la obtención del CVC para el ARS 24. 75
- Tabla 9: Valor del Alfa de Cronbach para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. 77
- Tabla 10: Prueba de estadístico Komogórov-Smirnov. 79
- Tabla 11: Matriz de consistencia de la investigación. 81
- Tabla 12: Caracterización sociodemográfica de la muestra por sexo. 82
- Tabla 13: Caracterización sociodemográfica de la muestra por edad. 83
- Tabla 14: Caracterización sociodemográfica de la muestra por escuela profesional. 85
- Tabla 15: Niveles de procrastinación académica. 86
- Tabla 16: Niveles de adicción a redes sociales. 87
- Tabla 17: Niveles de procrastinación académica por escuelas profesionales. 88
- Tabla 18: Niveles de adicción a redes sociales por escuelas profesionales. 89
- Tabla 19: Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales. 90
- Tabla 20: Relación entre la dimensión postergación de actividades y adicción a redes sociales. 91
- Tabla 21: Relación entre la dimensión autorregulación académica y adicción a redes sociales. 92

## **Lista de figuras**

Figura 1: Fórmula de la motivación. 33

Figura 2: Diagrama de las variables de estudio. 60

Figura 3: Fórmula para la estimación de la muestra. 62

Figura 4: Ecuación para la obtención del coeficiente de validez y contenido. 69

Figura 5: Caracterización sociodemográfica de la muestra por sexo. 83

Figura 6: Caracterización sociodemográfica de la muestra por edad. 84

Figura 7: Caracterización sociodemográfica de la muestra por escuela profesional. 85

Figura 8: Niveles de procrastinación académica. 86

Figura 9: Niveles de adicción a redes sociales. 87

Figura 10: Niveles de procrastinación académica por escuelas profesionales. 88

Figura 11: Niveles de adicción a redes sociales por escuelas profesionales. 89

## Introducción

Actualmente, la adaptación a la nueva normalidad después de vivir la pandemia ha evidenciado diversas problemáticas a nivel social, personal, laboral y educativo. Con una mayor afectación en la población estudiantil universitaria, se ha observado que muchos estudiantes tienden a dejar sus actividades pendientes para última hora. Esto se debe en su mayoría a que prefieren mantenerse ocupados en actividades recreativas, como el uso de las redes sociales. Este comportamiento se acentuó durante la pandemia; ya que los estudiantes solían estar en las redes sociales simultáneamente que a sus clases virtuales realizadas por plataformas como Google Meet o Zoom.

En la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, las clases virtuales continúan siendo una alternativa en situaciones de conflicto social. Esto incita a los estudiantes a seguir utilizando las redes sociales como una forma de distracción durante las horas lectivas virtuales.

Sin embargo, el uso de las redes sociales no se limita únicamente a las clases virtuales. En clases presenciales, se ha observado que los estudiantes se distraen con sus teléfonos móviles y las redes sociales, perdiendo la concentración en el contenido de las clases. Esto se debe a varios factores, incluyendo la falta de control en el uso del teléfono, clases poco interactivas, métodos de enseñanza inadecuados por parte de los docentes, fácil acceso a las redes sociales y horarios largos de clases con una alta carga académica, entre otros factores.

La mayoría de los usuarios de redes sociales tienen un acceso sencillo a estas plataformas y no cuentan con un control adecuado sobre el tiempo que pasan en ellas. Según Martínez et al. (2022), se ha observado un notable incremento en el uso de las redes sociales entre la población juvenil, lo que a menudo conduce a un uso inapropiado. Este uso excesivo afecta negativamente

la vida, la salud y la formación académica de los estudiantes universitarios, generando cambios en su estado de ánimo, pensamientos y metas. Esto, a su vez, conduce a la procrastinación.

En 2021, ya había aproximadamente 2.000 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo, siendo Facebook la plataforma más popular, especialmente entre adolescentes y jóvenes de 12 a 30 años (Mohsin, 2021). Según el informe Global Digital 2022 de We Are Social, se ha registrado un aumento significativo para el 2022, con 4.620 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo y para octubre del 2023, We Are Social publicó que el número de usuarios a nivel mundial fue de 4.950 millones. Este incremento en el uso de las redes sociales va de la mano con nuevas problemáticas en los estudiantes universitarios, incluida su predisposición a la procrastinación, tanto en su vida académica como en su vida cotidiana.

Por lo tanto, en este contexto, hemos considerado relevante llevar a cabo un estudio enfocado en el área de la psicología educativa en nuestra casa de estudios. La presente investigación, titulada “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”, ha sido realizada por las Bachilleres Anggie Clarissa Torres Champi y Nadia Yudith Huaycho Huayhua.

Este estudio se divide en seis capítulos: El primer capítulo aborda la presentación del problema de investigación, la formulación y descripción del mismo, la justificación de la problemática y los objetivos propuestos para orientar el estudio. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, que incluye referencias a estudios previos que sirven como base para nuestra investigación, así como conceptos teóricos que explican nuestras variables y fundamentos teóricos que respaldan la investigación. El tercer capítulo se centra en la formulación de hipótesis, considerando la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios, además de la operacionalización de las variables. En el

cuarto capítulo, se detalla la metodología de la investigación, incluyendo el enfoque de investigación, el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, las características y procedimientos de selección de muestra, así como los métodos e instrumentos utilizados para la recopilación y análisis de datos. El quinto capítulo presenta el análisis de los datos obtenidos y los resultados, tanto descriptivos como inferenciales. Finalmente, en el sexto capítulo, se contribuye con la discusión e interpretación de los resultados, así como las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados obtenidos en el trabajo de investigación.

## Capítulo I

### Planteamiento del Problema

#### 1.1. Descripción del Problema de Investigación

Al observar la situación de la mayoría de los estudiantes universitarios se evidencia que todos en algún momento llegaron a postergar o retrasar sus actividades y responsabilidades académicas sustituyéndolas por actividades placenteras que no son urgentes en la vida académica (Díaz-Morales, 2019).

Parte de la problemática es el acceso cada vez más generalizado a dispositivos electrónicos y la conectividad a internet ha exacerbado la procrastinación académica por lo que los estudiantes se enfrentan a una creciente tentación de distraerse navegando en internet y con redes sociales, lo que dificulta su capacidad para concentrarse en sus estudios (Castro y Mahamud, 2017).

La procrastinación académica también puede ser generada por la presión académica que enfrentan los estudiantes. La competitividad en el sistema educativo puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad, que trae como consecuencia el aplazamiento de las actividades académicas. Esta presión puede ser particularmente intensa en momentos clave, como exámenes finales, exposiciones o entrega de trabajos finales.

En el contexto peruano se ha abordado la procrastinación académica para mejorar el nivel educativo y el bienestar de los estudiantes. Por ello se están implementando programas de concientización, promoción de estrategias efectivas de gestión del tiempo y regulación de la presión académica. Así mismo se viene realizando investigaciones específicas sobre la procrastinación académica en el contexto peruano para comprender mejor las causas y efectos en la población estudiantil del país.

La procrastinación académica no es un problema específico de un lugar en particular, sino que es un fenómeno común que afecta a estudiantes en todo el mundo. Aunque no es un problema exclusivo de un lugar geográfico, puede manifestarse de diferentes maneras según la cultura y las circunstancias individuales de cada estudiante. Las razones detrás de la procrastinación pueden incluir la falta de motivación, el perfeccionismo, la falta de autodisciplina, el miedo al fracaso, entre otros factores.

Por otro lado el internet ha tenido un gran avance en la masificación de la misma, y con ello las redes sociales tuvieron gran auge, esto en gran parte por la pandemia, ya que las redes sociales fueron las únicas plataformas de comunicación, interacción, entretenimiento y educación durante el tiempo de confinamiento, además el uso de las redes sociales se sigue manteniendo con gran impacto sobre todo en la población juvenil, puesto que, estas redes sociales sirvieron y siguen sirviendo de apoyo para realizar las clases virtuales y presenciales.

Sin embargo, el uso de estas redes sociales también trajo consecuencias negativas para los estudiantes universitarios, esto debido a que los estudiantes usan más el internet y las redes sociales como medio de comunicación, distracción e interacción entre sus pares, lo cual repercute de forma negativa en el desempeño de las actividades académicas. Amador - Ortiz (2021), mantiene la postura de que la adicción a las redes genera que el estudiante tenga ansiedad por permanecer conectado y estar pendiente a las redes sociales, perdiendo la noción del tiempo y abandonando sus actividades cotidianas lo que evidencia que hay procrastinación académica.

Así mismo, se evidencia un incremento del uso de redes sociales a nivel mundial, hay aproximadamente 4,620 millones de personas que son usuarios de redes sociales en el mundo. El número de usuarios de las redes sociales equivale a más del 58.4% de la población total del mundo donde primero Facebook sigue siendo la red social más utilizada, segundo se encuentra YouTube; que incrementa de forma acelerada su audiencia, tercero WhatsApp y seguido de

Instagram siendo los que utilizan más las redes sociales personas de entre los 20 a 29 años de edad (We are social, 2022). Los datos actualizados para el año 2023, muestran a un total de 4.950 millones de usuarios de redes sociales representando al 61.4% de la población mundial, el rango de edad que más utiliza redes sociales es de entre los 16 a 34 años de edad, el 79,9% de usuarios de redes sociales prefieren TikTok ya que se entretienen e interactúan con esta plataforma demandando más tiempo en esta aplicación seguido de Instagram y Facebook (We are social, 2023); de esta totalidad el mayor porcentaje de estos usuarios lo representa la población joven y de esta representatividad la mayor parte de ellos usa las redes sociales como medio de distracción y diversión que repercute en el desempeño de sus actividades académicas pues al estar durante mucho tiempo en las redes sociales olvidan ciertas responsabilidades en su formación académica.

En Perú, el uso de redes sociales está siendo una problemática alarmante en comparación con años anteriores esto debido a factores como la pandemia, el confinamiento social y la virtualidad que exigió la educación. De acuerdo, (El Peruano, 2022) con un reporte en el año 2021 mencionan que a comparación de años anteriores a la pandemia global el uso de redes sociales como Facebook e Instagram alcanzaron una mayor popularidad y obtuvieron hasta un 83% de usuarios activos en redes sociales.

El confinamiento de los peruanos en sus casas provocó una rutina de entretenimiento y hábitos de consumo excesivo de redes sociales, también nos menciona que alrededor de 27 millones de peruanos son usuarios consumidores de redes sociales en nuestro país representando al 81,4% de la población en general (Alvino, 2021). En este estudio de enero del 2021 también nos reportan que la mayoría de estos usuarios oscilan entre los 25 a 34 años de edad.

En febrero del 2022 la cifra de usuarios activos en redes sociales aumentó en un 4.1% en comparación al año anterior siendo un total de 28 millones de peruanos de los cuales el 48,2% eran usuarias femeninas y el 51,8% usuarios masculinos (Shum, 2022). No es de desconocer que

Facebook es la aplicación favorita entre los usuarios que más frecuentan las redes sociales, según reportes del 2022 de META la audiencia potencial que tiene esta red social es de 24,80 millones de peruanos mayores a los 13 años de edad, y se divide en 47,8% de usuarias femeninas y 52,2% de usuarios masculinos; también reporta que el acceso común a esta red social es mediante un celular móvil o smartphone. Por otro lado, otra red social de la cual mencionan en este estudio es YouTube que llega a tener una audiencia potencial de 17,5 millones de usuarios peruanos.

Instagram también es de las redes sociales que en el 2021 estuvo creciendo en usuarios recurrentes alcanzando a 8,9 millones de usuarios, pero a diferencia de Facebook esta plataforma tiene más audiencia femenina con 53,9% y un 46,1% de audiencia masculina. TikTok posee 12,17 millones de usuarios peruanos donde un 60,7% son mujeres y el 39,3% varones.

En Perú, a inicios de enero del 2023 se registraron alrededor de 29,58 millones de personas peruanas en redes sociales, donde Facebook registró 22,54 millones de usuarios, TikTok con 19,26 millones de usuarios e Instagram con 8,48 millones de usuarios registrados en la red social (Helthon, 2023).

Como nos dan a conocer las cifras antes mencionadas el uso de estas redes sociales están aumentando debido al fácil acceso a internet y aparatos móviles ya sea en ratos de ocio, entretenimiento o la falta de control al ingresar a una de estas redes sociales ya que hace que nos quedemos enganchados por horas sin controlar o limitar su uso.

La relación de la procrastinación académica y la adicción a redes sociales son un ejemplo de cómo las tecnologías pueden influir en nuestros comportamientos y hábitos. Estas dos problemáticas están relacionadas de varias formas, ya que las redes sociales en diferentes situaciones pueden ser una de las fuentes de distracción que contribuyen a la procrastinación.

La problemática abordada surge de la experiencia personal, donde se observó que, durante las clases, compañeros compartían situaciones en las que realizaban tareas de manera apresurada

o sacrificaban horas de sueño al trabajar en tareas que se les habían asignado con anticipación. Además, se notaba que, en clase, algunos estudiantes utilizaban las redes sociales como medio de distracción. Este problema se intensificó durante la pandemia, ya que, al adaptar las clases a la virtualidad, muchos de nosotros tuvimos que recurrir al uso del celular o algún dispositivo electrónico para continuar con nuestra formación académica. Lo cual predispuso fácilmente a los estudiantes a distraerse o estar pendiente a las redes sociales, ya que podían utilizarse simultáneamente en el mismo dispositivo. Esta distracción no solo afectaba la participación en clases virtuales, sino también la entrega de tareas académicas.

Al realizar una encuesta de diagnóstico situacional que involucra nuestra población y las dos variables de estudio (procrastinación académica y adicción a redes sociales) en la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, lugar donde realizamos la investigación. Obtuvimos los siguientes resultados al estudio previo; primero las redes sociales más frecuentadas por los estudiantes universitarios son WhatsApp, Facebook, TikTok e Instagram; la mayoría de ellos tiene la percepción de que usa estas redes sociales de entre 4 a 6 horas diarias. Por otro lado, mencionan que a veces aplazan sus actividades académicas ya sea porque no planifican bien sus horarios o simplemente porque se aburren fácilmente y pierden el control en seguir haciendo sus pendientes académicos. Lo que nos da a entender que la problemática de la procrastinación no está siendo entendida en el nivel de gravedad que se espera, ya que los estudiantes universitarios consideran erróneamente que procrastinar les ayuda a trabajar bajo presión obteniendo mejores resultados. En conclusión, bajo este diagnóstico previo existe un mayor porcentaje de estudiantes universitarios que usan las redes sociales como medio de distracción y entretenimiento lo que nos lleva a pensar que esto podría estar generando que los estudiantes aplacen la entrega de sus actividades académicas a tiempo y responsablemente.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

1. ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?
2. ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?
3. ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional?
4. ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional?
5. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?
6. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

1. Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.
2. Identificar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.
3. Diferenciar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional.
4. Diferenciar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional.
5. Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.
6. Establecer la relación entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

## **1.4. Justificación del Problema**

### ***1.4.1. Valor Social***

Como aporte a nuestra sociedad, de acuerdo a los resultados que se obtuvieron en la investigación va a favorecer a toda la población estudiada para reflexionar sobre la problemática existente para promover alternativas favorables para manejar la procrastinación y el uso de las redes sociales, enfocada en el buen desempeño de los estudiantes.

### ***1.4.2. Valor Teórico***

La presente investigación brindará información relevante e importante sobre la situación actual de los estudiantes universitarios sobre la procrastinación académica y el uso de redes sociales, además esto nos permitirá observar las consecuencias que tiene esta problemática en los estudiantes universitarios. Así mismo será un antecedente dentro de la línea de investigación para futuras investigaciones y buscará llenar vacíos teóricos con conocimientos nuevos.

### ***1.4.3. Valor Metodológico***

Los instrumentos de recolección de datos serán rigurosamente seleccionados y aplicados. Además, se llevará a cabo un proceso para ratificar la confiabilidad de los instrumentos en los estudiantes matriculados de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco lo cual no solo contribuirá al éxito de la presente investigación, sino que también proporcionará un valioso recurso para futuros investigadores que deseen realizar estudios en la población cusqueña.

### ***1.4.4. Valor Aplicativo***

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se propondrá actividades tales como programas o talleres preventivo promocionales sobre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en beneficio de la población estudiada; de esta manera se va a contribuir en la calidad educativa así mismo se propondrá estrategias a favor de la población estudiada a fin de mejorar el desenvolvimiento de los estudiantes en el ámbito académico.

### **1.5. Viabilidad**

Las variables de nuestra investigación son medibles ya que contamos con instrumentos validados y confiables para su uso, por lo tanto, es viable la medición de nuestras variables.

Nuestra población son los estudiantes matriculados de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, son accesibles en la medida de que las autoridades correspondientes nos faciliten los permisos requeridos para aplicar nuestros instrumentos.

### **1.6. Limitaciones de la Investigación**

Las limitantes que experimentamos en la presente investigación fue el difícil acceso de la aplicación de los instrumentos a causa de las situaciones (conflictos sociales, huelgas de docentes) que se presentó durante el transcurso de los semestres académicos. La coyuntura de protestas nacionales afectó las labores académicas presenciales lo cual nos limitó a aplicar los instrumentos de medición por lo que aplazamos la aplicación presencial hasta unos meses después.

Otra limitante fue la poca actualización bibliográfica sobre la información de nuestras variables lo que nos generó dificultades a la hora de la redacción de la presente investigación.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### 2.1. Antecedentes del Estudio

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Según Malo - Cerrato (2018), en su estudio titulado "**Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles**", se propuso examinar el perfil psicológico y social de adolescentes que llevan a cabo un uso excesivo de redes sociales. La investigación contó con la participación de 1102 adolescentes de 11 a 18 años de la ciudad de Girona, España. Se agruparon a los que realizaban un uso excesivo y se examinó su perfil de personalidad (NEO FFI, NEO PI-R y autoconcepto AF5) y el social (apoyo social percibido, tipología auto atribuida de consumo de TIC en la familia y normas de uso de las TIC en el hogar). En conclusión, la prevalencia de uso excesivo fue del 12,8%, siendo mayor en mujeres jóvenes. El perfil de personalidad se clasificó en neuroticismo, impulsividad y menor autoconcepto familiar, académico y emocional. Percibir elevado consumo de TIC en la madre y hermanos y no disponer de normas de uso determinan su perfil social. Los factores protectores fueron: la responsabilidad, tener normas de uso y ser joven, y los riesgos de usar las redes sociales: el uso de redes sociales para distraerse y divertirse, así como la elevada percepción de consumo de los hermanos.

Ling et al., (2020), en su investigación titulada "**El efecto mediador y amortiguador de la autoeficacia académica en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la procrastinación académica**". El estudio construyó un modelo de mediación para examinar el impacto de la adicción a los teléfonos móviles en la procrastinación académica de estudiantes universitarios, centrándose en el efecto mediador de la autoeficacia académica. La muestra incluyó a 483 estudiantes de la facultad de ciencias de la universidad pública Shantou University en el sudeste de China, con edades comprendidas entre 16 y 24 años y una edad promedio de 20,2

años (DE: 1,47). De los participantes, 211 (44%) eran hombres y 272 (56%) mujeres. Se utilizó la Escala de adicción a teléfonos inteligentes: versión corta, la Escala de autoeficacia académica universitaria y Escala de procrastinación académica de Tuckman. Los resultados indican que los estudiantes universitarios que eran más adictos a sus teléfonos inteligentes tendieron a posponer más las cosas a la hora de completar su trabajo académico. Además, los estudiantes que se sentían menos competentes académicamente tenían una mayor tendencia a posponer las cosas que sus pares que se sentían más competentes, aunque pudieran tener las mismas oportunidades.

López de Ayala et al. (2020) llevaron a cabo una investigación titulada "**Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: Influencia del sexo, edad y clase social**", en un contexto multiplataforma de uso generalizado y muy intensivo por parte de los jóvenes, estos presentan niveles de participación diferenciales según sus distintas motivaciones para participar. En este estudio se realiza un mapa de las prácticas más relevantes de los jóvenes en redes sociales, poniendo especial interés en identificar los usos participativos y estudiando sus actitudes hacia estos espacios que respaldan o limitan su comportamiento online; todo ello teniendo en cuenta aspectos como el sexo, la edad o la clase social familiar. La metodología cuantitativa del estudio analiza los resultados de una encuesta estadística representativa de los 533 jóvenes de 17 a 24 años de la Universidad Rey Juan Carlos de la comunidad de Madrid (N=533). Los datos confirman el uso especialmente intensivo de los medios sociales que hacen los jóvenes, y que se orienta fundamentalmente hacia el entretenimiento y la interacción con su entorno más cercano. No obstante, estas cifras bajan drásticamente cuando se trata de acciones más participativas, con diferencias que destacan según la clase social. En conjunto, y de acuerdo con los resultados de un estudio factorial exploratorio, podemos identificar cuatro tipos de usos: informativo, participativo, sociabilidad cercana, y recreativo. Por otra parte, los jóvenes perciben las redes sociales, sobre todo, como espacios de información, para compartir opiniones y experiencias con

la comunidad y de participación de la gente corriente, que les permite influir sobre la realidad, aunque también muestran cautela respecto a posibles consecuencias cuando se publican opiniones e información personal. La valoración que hacen de estas plataformas y sus repercusiones dependen del sexo, la edad y la clase social familiar, y también permiten predecir los tipos de usos, pero con efectos limitados.

Chérrez y Pérez (2021) llevaron a cabo un estudio titulado "**Procrastinación académica y su relación con la ansiedad**", centrado en estudiantes universitarios. Donde señalan que la procrastinación académica es un problema que afecta a los estudiantes universitarios. El objetivo principal de la investigación fue explorar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica en la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua, Ecuador, durante el periodo de abril a agosto de 2020. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional, y un diseño transversal, utilizando una muestra de 50 estudiantes en formación profesional. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y la Evaluación de Ansiedad de Hamilton. Los resultados indicaron que en ambas dimensiones de la procrastinación académica predominó el nivel promedio, con un 52% en la postergación de actividades y un 48% en autorregulación académica. Además, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de postergación de actividades y la ansiedad.

Amador - Ortíz (2021) llevó a cabo un estudio titulado "**Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura**", con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la reprobación escolar en estudiantes del Instituto Tecnológico José Mario Molina Pasquel y Henríquez en Jalisco, México. Se trató de una investigación de naturaleza cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal que contó con la participación de una muestra de 539 estudiantes. Se empleó un cuestionario

ARS, utilizando una escala de Likert. Los resultados generales revelaron una relación significativa entre una alta adicción a las redes sociales y la reprobación escolar, específicamente vinculada a factores como la obsesión por las redes sociales y su uso excesivo. Por consiguiente, se llegó a la conclusión de que la adicción a las redes sociales ejerce un impacto negativo en el rendimiento académico, llegando incluso a afectar la probabilidad de reprobación escolar entre estudiantes universitarios.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

En la investigación llevada a cabo por Páucar (2018), titulada "**Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte**", se buscó explorar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. La muestra consistió en 208 estudiantes limeños de la Universidad Católica Sedes Sapienses. Los resultados obtenidos de la muestra indicaron que la edad promedio oscilaba entre 20 y 45 años, y tanto la procrastinación académica (51.0%) como la adicción a las redes sociales (51.9%) se manifestaron en niveles medios. Se identificó una relación significativa únicamente entre el sexo y la procrastinación académica, concluyendo que hay una correlación positiva y directa entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales, destacando que los estudiantes varones tienden a procrastinar más que las estudiantes mujeres.

Esquivel y Silva (2020) en su estudio titulado "**Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2020**", se buscó analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación. La muestra consistió en 191 estudiantes de la Universidad Privada de Trujillo (UPRIT), incluyendo tanto hombres como mujeres, que se encontraban cursando desde el primer hasta el quinto semestre de sus carreras profesionales. Los resultados evidenciaron una correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), de naturaleza positiva y de grado bajo, entre las variables de adicción a las redes sociales

y procrastinación. Además, se observó que prevaleció un nivel medio de adicción a las redes sociales y un nivel alto de procrastinación entre los estudiantes de esta universidad privada en Trujillo.

En la investigación llevada a cabo por Bernuy y Carmen (2021), titulada "**Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de Lima Metropolitana, 2021**", el objetivo principal fue identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. La muestra consistió en 405 estudiantes universitarios limeños con edades comprendidas entre los 20 y 30 años. Los resultados evidenciaron una relación significativa entre las variables estudiadas ( $p < .05$ ), con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de .665, indicando una relación directa de magnitud considerable ( $R^2 0.442$ ). Además, se observó que el 59.5% de los participantes mostraban un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 42.7% presentaba un nivel alto de procrastinación académica. En conclusión, se dedujo que los estudiantes universitarios que exhiben comportamientos adictivos hacia las redes sociales son más propensos a adoptar conductas procrastinadoras.

Carbajal (2021) en su estudio titulado "**Procrastinación y adicción a redes sociales en bachilleres de Psicología 2020**", tuvo como objetivo principal identificar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en bachilleres de Psicología pertenecientes a la Universidad Autónoma de Ica. La muestra estuvo compuesta por 30 personas seleccionadas de un grupo de taller de tesis mediante el uso de la técnica de muestreo no probabilístico. Los resultados principales indicaron que, en cuanto a la adicción a las redes sociales, el 63.3% evidenció un nivel medio, el 13.4% presentó un nivel alto, y el 23.3% tuvo un nivel bajo. En lo que respecta a la procrastinación académica, se observó un nivel medio en el 40.0%, un nivel alto en el 36.7%, y un nivel bajo en el 23.3%. Además, se identificó una

correlación negativa moderada ( $-0.426$ ,  $p=0.019$ ) entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en los bachilleres de Psicología del año 2020.

### **2.1.3. Antecedentes Regionales**

En el estudio de Quispe (2019) titulado **“Procrastinación académica en estudiantes de primeros ciclos de una universidad de Cusco, 2018”**, se utilizó una muestra de 428 estudiantes pertenecientes a los primeros semestres académicos de la Universidad Andina del Cusco, que abarcó el primer, segundo y tercer semestre. Los resultados obtenidos en esta investigación indicaron la presencia de un nivel moderado de procrastinación académica, como se confirmó mediante el uso del estadístico de Fisher y ANOVA de una variable para la comparación de medias. No se encontraron diferencias significativas en relación con los semestres académicos, así como en cuanto al sexo y las edades de los participantes. En consecuencia, se concluyó que hay un nivel moderado de procrastinación académica entre los estudiantes de los primeros semestres en esta universidad cusqueña.

Achulli y Vino (2020) llevaron a cabo una investigación titulada **“Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018”**, se propuso analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en una muestra compuesta por 374 estudiantes, tanto hombres como mujeres, provenientes de 20 escuelas profesionales de la Universidad Andina del Cusco. Los resultados de este estudio indicaron la presencia de una relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. Esto implica que una parte considerable de los estudiantes presenta un nivel elevado de procrastinación, y asimismo, un porcentaje considerable de la muestra evidencia un nivel alto de adicción a las redes sociales. Se destacan factores como la falta de control personal, la obsesión y, finalmente, el uso excesivo de las redes sociales.

En el estudio realizado por Lope y Concha (2021) titulado "**Adicción a redes sociales y tipos caracterológicos de personalidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del Colegio Emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani, 2020**", el objetivo fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los tipos caracterológicos de personalidad en una muestra de 273 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del Colegio Emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani. Los resultados, obtenidos mediante el análisis de Chi Cuadrado, indicaron que no hay una relación entre la adicción a las redes sociales y los tipos caracterológicos de personalidad. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a los factores de edad, sexo y grado, ni tampoco se identificó una relación entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y los tipos caracterológicos. Como conclusión, se determinó que la variable es independiente, y los estudiantes exhiben un nivel medio de adicción a las redes sociales, destacando los tipos de carácter flemático, amorfo y nervioso.

Venero y Masco (2022) llevaron a cabo una investigación titulada "**Autoconcepto y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas mixtas del distrito de Cusco, 2021**", el propósito principal fue determinar la relación entre el autoconcepto y el riesgo de adicción a las redes sociales. La investigación incluyó análisis de los niveles de autoconcepto, los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales, y la relación entre las dimensiones del autoconcepto y la variable mencionada. La muestra estuvo compuesta por 298 estudiantes de quinto de secundaria de instituciones mixtas en el distrito de Cusco. Los resultados obtenidos indicaron la presencia de una relación negativa débil entre el autoconcepto y el riesgo de adicción a las redes sociales. Además, se señaló que se encontraron niveles medios de adicción a las redes sociales en la muestra estudiada. Estos hallazgos sugieren que, en general, hay una conexión entre el autoconcepto de los estudiantes y

su propensión al riesgo de adicción a las redes sociales en el contexto específico de las instituciones educativas mixtas en el distrito de Cusco.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Procrastinación Académica**

#### **2.2.1.1. Definición de Procrastinación.**

La procrastinación se define como la tendencia a aplazar o demorar la conclusión de una tarea, eludiendo las responsabilidades, decisiones y actividades que necesitan ser llevadas a cabo (Álvarez, 2010) por lo que se prefiere desplazar para después las tareas y priorizar las actividades que generan satisfacción y disfrute. La procrastinación se desarrolla porque las personas prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios a corto plazo en lugar de aquellas que impliquen efectos positivos a largo plazo (Riva, 2006). De igual manera, Matalinares et al. (2017) explican que la procrastinación implica aplazar de manera sistemática las tareas que son fundamentales para nuestro crecimiento, siendo sustituidas por actividades menos relevantes, pero más placenteras de realizar. Es así como la procrastinación se convierte actualmente en un problema para los estudiantes universitarios y que suelen manifestarlo en la mala gestión de tiempo y planificación de sus actividades.

Atalaya y García (2020) mencionan que la procrastinación existió y se desarrolló a lo largo de la historia, así mismo es perjudicial para los estudiantes en su dinámica de enseñanza y aprendizaje. Las personas que procrastinan postergan sus actividades cuando están haciéndolas o cuando ya casi las están terminando solo porque priorizan socializar, recrearse o porque la tarea propuesta no satisface su interés o no hay una recompensa o beneficio personal inmediato de por medio que motive terminar una actividad propuesta. Se podría decir también que algunas veces se procrastina de forma irresponsable, aun siendo consciente de las consecuencias posteriores.

En síntesis, la procrastinación surge de deficiencias en la autorregulación, llevando al estudiante a postergar voluntaria o involuntariamente el inicio y desarrollo de tareas o actividades planificadas, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas de la postergación.

Además, si estos hábitos de procrastinación se arraigan durante la adolescencia, impactan no solo en el rendimiento académico, sino también a largo plazo en aspectos familiares, sociales, laborales y personales (Quant y Sánchez, 2012). A lo largo de la historia, estas descripciones revelan que la procrastinación ha sido considerada como un patrón de comportamiento inapropiado en los seres humanos.

#### **2.2.1.2. Análisis Histórico de la Procrastinación.**

Según la historia la procrastinación, siempre ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad. En el año 3000 A.C., los egipcios emplearon por primera vez el concepto de procrastinación para describir la tendencia de las personas a evitar el trabajo y mostrar inacción frente a tareas esenciales para su supervivencia.

Así mismo, aproximadamente en el año 800 A.C., el poeta griego Hesíodico expresó la idea de no posponer la tarea de hoy ni la del día siguiente, ya que un trabajador lento o que aplaza su labor no logra llenar su granero (Steel, 2007, p. 67); refiriéndose a lo que hoy en día conocemos como procrastinación.

En otra perspectiva, desde un punto de vista etimológico, el término procrastinación proviene del verbo latino *procrastinare*, que se traduce como la acción voluntaria de retrasar la realización de una actividad (Steel, 2007).

La primera vez que se analizó el término de la procrastinación fue en 1992 por Noach Milgram en “Procrastination: A malady of modern time” donde argumentó que las sociedades avanzan aplazando tareas, no cumplen con las fechas límites por su gran número de compromisos dando lugar a la procrastinación. La publicación de (Ferrari et al., 1995) en “Procrastinación y

evitación de tareas: teoría, investigación y tratamiento” con una postura moderna mencionan que la procrastinación existió a través de la historia adquiriendo connotaciones negativas con la llegada de la revolución industrial sosteniendo también que antes de ello el procrastinar era concebido como neutral e interpretado como una forma astuta de no hacer algo.

Así mismo, las referencias históricas señalan que la prevalencia y postura de las personas ante la procrastinación es un problema dominante. Desde la revolución industrial, S. Johnson en 1751 describió la dilación como una debilidad general, a pesar de una educación moralista, prevalecerá en mayor o menor medida en las mentes humanas. (Johnson et al., 1749, citado por Bazán, 2019) hicieron referencia a la procrastinación con la afirmación de "No ociosidad, no pereza, no procrastinación; nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”.

Por último, Steel (2007) quien es uno de los más importantes investigadores de la procrastinación, en su libro “La naturaleza de la procrastinación: una revisión meta analítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia” nos menciona un análisis acerca de la importancia que tiene la procrastinación en la conducta de las personas.

Por lo tanto, se concluye que la procrastinación es un término que se ha estado abordando a lo largo de la historia y que hoy en día tiene un concepto definido para estudiar la problemática desde diferentes puntos de vista.

### **2.2.1.3. Características de la Procrastinación.**

Solomon y Rothblum (1984) indican que individuos propensos a la procrastinación se caracterizan por la interacción de elementos cognitivos, conductuales y emocionales explicados a continuación:

- En cuanto a los *componentes cognitivos*, se observa el uso de racionalizaciones para posponer acciones, la presencia de pensamientos catastróficos, la percepción de un autoconcepto negativo y una baja autoeficacia.

- En el ámbito de los *componentes conductuales*, se manifiestan rasgos como impulsividad, distracción, inconsistencia entre intenciones y acciones (quiero de hacer y hacer), dificultad para la toma de decisiones, baja tolerancia a la frustración, búsqueda de recompensas inmediatas, preferencia por trabajar bajo presión, escaso autocontrol, falta de motivación y limitada autorregulación.
- En lo referente a los *componentes emocionales*, se evidencian temores al fracaso, al éxito o a no alcanzar los objetivos propuestos, así como la presencia de sentimientos de culpa y ansiedad.

#### **2.2.1.4. Modelos Teóricos que Explican la Procrastinación.**

##### **2.2.1.4.1. Modelo Teórico de la Motivación Temporal.**

La Teoría Motivacional Temporal (TMT), desarrollada a partir de las investigaciones de Steel y König en 2006, postula que los individuos tienden a seguir actividades que perciben como más beneficiosas para ellos. La TMT presenta una ecuación de cuatro factores que anticipa la motivación hacia la realización de una tarea específica: expectativa, valor, demora y sensibilidad a la demora (Steel y König, 2006).

#### **Figura 1**

*Fórmula de la motivación.*

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} \times \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

La fórmula es empleada para explicar la posibilidad a procrastinar al considerar que las personas asignan un mayor valor a las actividades más deseables en comparación con aquellas que son obligadas a realizar.

La expectativa (E) se refiere a la probabilidad de que una acción conduzca a un resultado; el valor (V) representa el atractivo o la satisfacción percibida de dicho resultado; la demora o

retraso (D) corresponde al plazo o límite de tiempo para completar una tarea; y la sensibilidad a la demora o impulsividad (C) está vinculada a las variaciones en los rasgos de personalidad de los individuos, influyendo en la influencia de la demora en la procrastinación (Steel y König, 2006).

Este modelo sugiere que la procrastinación es influenciada por la interacción de varios factores, incluyendo la expectativa de éxito, el valor de la tarea, la impulsividad, y el tiempo de retraso hasta la necesidad de completar la tarea.

Aquí hay una descripción más detallada de cómo cada uno de estos factores puede influir en la procrastinación, de acuerdo con los conceptos:

*Motivación/Utilidad:* Si la motivación o la utilidad percibida de la tarea es baja, es más probable que se postergue. Una alta motivación o utilidad de la tarea generalmente promueve la acción inmediata y ayuda a superar la procrastinación.

*Expectativa:* Si una persona cree que es más probable fracasar en una tarea, su tendencia a procrastinar puede aumentar. Por otro lado, una alta expectativa de éxito puede reducir la procrastinación, ya que el individuo se siente más competente y capaz de completar la tarea satisfactoriamente.

*Valor:* Si una tarea es vista como valiosa o importante, esto puede contrarrestar la tendencia a procrastinar. En contraste, si el valor percibido es bajo, incluso si la tarea es esencial, la procrastinación puede aumentar.

*Impulsividad:* La impulsividad refiere a la tendencia a actuar de manera precipitada o sin reflexión previa. Las personas más impulsivas tienden a tener mayor dificultad para resistir la tentación de posponer tareas, especialmente si hay alternativas más gratificantes disponibles de inmediato.

*Retraso:* Cuanto mayor es el tiempo antes de que una tarea deba ser completada, más probable es que se procrastine. La proximidad de la fecha límite puede actuar como un motivador efectivo para comenzar y completar una tarea.

La solución para combatir la procrastinación, según lo que se menciona, incluye incrementar la motivación y la expectativa de éxito, asegurarse de que la tarea tiene suficiente valor, controlar la impulsividad y manejar adecuadamente los plazos de tiempo.

Este enfoque holístico es útil porque aborda múltiples dimensiones que afectan la procrastinación. La implementación práctica de estrategias para mejorar estos factores puede incluir establecer objetivos claros, mejorar la organización del tiempo, encontrar significado personal en las tareas y desarrollar técnicas de autorregulación para manejar mejor las distracciones y los impulsos momentáneos.

#### ***2.2.1.4.2. Modelo Motivacional.***

Este enfoque está asociado con el logro y se considera un indicador constante de una persona que ajusta ciertos comportamientos para alcanzar el éxito en diversas facetas de su vida. En este contexto, las personas pueden elegir entre dos enfoques: la confianza en lograr el éxito o el miedo al fracaso. La primera opción destaca la importancia del factor motivacional, mientras que la segunda se enfoca en la motivación para evitar situaciones percibidas como negativas. Cuando el temor a no cumplir con las tareas prevalece, las personas tienden a optar por situaciones en las que saben que el éxito está garantizado, evitando aquellas que consideran difíciles de alcanzar (Ferrari et al., 1995).

Además, Solomon y Rothblum (1984) identificaron dos teorías dentro de este modelo motivacional. La primera es la teoría de la autodeterminación, que implica sentir libertad al realizar actividades que uno ha elegido realizar y comprende tanto la motivación intrínseca como la extrínseca. Se ha observado que la motivación autodeterminada es beneficiosa para los

estudiantes al combatir la procrastinación académica. Esto significa que los estudiantes motivados tienden a procrastinar menos en comparación con aquellos que carecen de motivación, ya que han establecido una conexión positiva con las tareas que se les han asignado.

La segunda teoría se refiere a las metas de logro, que se caracterizan por ser dinámicas y orientadas a activar, fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y comprometerse en un enfoque asertivo para llevar a cabo las tareas. En resumen, el modelo motivacional indica que los estudiantes que procrastinan tienden a carecer de motivación y son propensos a sentir insatisfacción con respecto a los objetivos que buscan cumplir. Esto los desanima cuando se enfrentan a tareas que requieren esfuerzo y dedicación, lo que aumenta la probabilidad de que posponga o eviten comenzar o avanzar en las actividades propuestas.

#### ***2.2.1.4.3. Modelo Conductual.***

Skinner (1971) propone un enfoque conductual que sugiere que la procrastinación se presenta cuando una persona elige llevar a cabo actividades que ofrecen satisfacción inmediata en lugar de aquellas que implican beneficios a largo plazo, especialmente en el contexto académico. Este comportamiento de aplazamiento se ve reforzado por la posibilidad de obtener "recompensas" de manera inmediata (Vargas, 2017). De acuerdo con el modelo conductual, la procrastinación se manifiesta cuando existe la tendencia a postergar actividades consideradas menos atractivas en ese momento (Quant y Sánchez, 2012).

Este enfoque también sugiere que las experiencias de procrastinación se aprenden desde la infancia y tienden a fortalecerse a lo largo del tiempo. Los individuos pueden haber sido condicionados a posponer tareas en favor de recompensas más inmediatas, lo que resulta en la postergación de esfuerzos para llevar a cabo actividades que requieren un compromiso a largo plazo (Carranza y Ramírez, 2013). En resumen, las personas que procrastinan son aquellos que

han desarrollado el hábito de aplazar tareas que demandan un mayor tiempo y esfuerzo en favor de actividades con gratificaciones instantáneas.

#### **2.2.1.4.4. Modelo Cognitivo.**

Según Gil y Botello (2018), esta teoría sostiene que las personas que procrastinan experimentan un procesamiento de información inadecuado, y tienen pensamientos con tendencia a postergar actividades. En consecuencia, forman hábitos de pensamiento negativos que se caracterizan por una sensación de incompetencia y miedo al rechazo social al abordar la realización de una actividad.

En contraste, la Teoría Racional Emotiva Conductual da a conocer las tensiones emocionales que surgen debido a pensamientos irracionales que una persona mantiene acerca de su vida. Estas creencias irracionales traen como consecuencia un malestar a niveles cognitivos, conductuales y emocionales. Los autores coinciden en que la procrastinación comienza cuando se percibe que es imposible llevar a cabo una actividad y se tiene una baja tolerancia a la frustración para afrontarla.

Suarez (2022) el Modelo ABC establece condiciones fundamentales para analizar este comportamiento. La letra A representa el evento que se debe llevar a cabo, ya sea real o imaginado. La letra B hace alusión a las percepciones o convicciones personales acerca de dicho suceso. Por último, la letra C representa las consecuencias de retrasar la realización de la tarea o la certeza de no poder cumplirla a tiempo. En conclusión, la procrastinación comienza al tener la creencia de que realizar una actividad es imposible y al demostrar una baja tolerancia para manejar la frustración en su resolución.

Por otra parte, el enfoque cognitivo-conductual se considera el más apropiado para comprender el comportamiento de la procrastinación. Además, se han identificado etapas que suelen ser recurrentes en las personas que procrastinan: El individuo tiene el deseo de llevar a

cabo una tarea; toma la decisión de hacerlo; sin embargo, posterga la tarea de manera innecesaria; luego, observa las desventajas de la demora; a pesar de ello, continúa aplazando la tarea; se reprende a sí mismo por procrastinar; a pesar de la auto reprimenda, sigue postergando; finalmente, completa la tarea en el último minuto; experimenta emociones desagradables como ansiedad, depresión y desesperación, y su autoestima disminuye; se esfuerza por evitar la procrastinación en el futuro y sin embargo, poco después, vuelve a caer en la procrastinación. A lo largo de este procedimiento, la persona enfrenta emociones desfavorables como ansiedad, depresión y desesperación, impactando negativamente en su autoestima y generando sentimientos de incompetencia (Ellis y Knaus, 2002).

#### **2.2.1.5. Tipos de Procrastinación.**

Hay dos tipos de conceptos vinculados con la procrastinación: el general y el académico, los cuales se explicarán a continuación:

##### ***2.2.1.5.1. Procrastinación General.***

La procrastinación implica retrasar o postergar la ejecución de una tarea, evitando asumir responsabilidades, tomar decisiones o completar deberes que requieren atención (Haycock et al., 1998; citado por Steel, 2007). De esta manera, la procrastinación es la acción de retrasar o posponer la realización de tareas que una persona sabe que debe llevar a cabo en un plazo determinado, pero no lo hace y demora en el tiempo de entrega establecido.

##### ***2.2.1.5.2. Procrastinación Académica.***

La procrastinación académica se define por la tendencia de los estudiantes a aplazar las actividades académicas para un momento posterior, lo que puede tener como consecuencia un rendimiento académico deficiente e incluso la posibilidad de abandonar la educación (Semb et al., 1979, citado por Steel, 2007). Así mismo, Solomon y Rothblum (1984) han notado que la

procrastinación académica está asociada con niveles significativos de ansiedad, originada por la demora constante en la ejecución de actividades académicas.

Johnson y Bloom (1995) han examinado dos perspectivas para definir la procrastinación académica, una centrada en la responsabilidad de finalizar tareas y la otra relacionada con las características de la personalidad. Ferrari et al. (1995) también han propuesto siete categorías que describen la procrastinación académica: el perfeccionista, que aplaza las tareas debido a estándares personales elevados; el soñador, que prefiere divagar en fantasías; el preocupado, que teme las consecuencias pero no toma medidas; el generador de crisis, que disfruta de la interacción social sin cumplir las tareas; el desafiante, que culpa a otros de forma impulsiva; el ocupado, que maneja varias tareas simultáneamente sin completar ninguna; y el relajado, que evita situaciones estresantes y compromisos.

Es relevante destacar que los estudiantes que procrastinan a menudo comienzan sus estudios con retraso debido a la discrepancia entre su comportamiento y sus hábitos de estudio (Steel, 2007). Esto se traduce en una preferencia por actividades sociales en lugar de académicas, lo que puede resultar en altos niveles de ansiedad y preocupación al momento del plazo de entrega. Sin embargo, estas acciones no siempre tienen consecuencias negativas, ya que las tareas suelen completarse eventualmente (Álvarez, 2010).

Por otra parte, Quant y Sánchez (2012) indican que, en el entorno educativo, las personas tienden a aplazar las actividades académicas cuando la fecha de entrega está distante. Asimismo, suelen realizar un número reducido de actividades y evitan asumir responsabilidades en proyectos grupales debido a la errónea creencia de que "bajo presión se producen trabajos de mayor calidad". Esto sugiere que la presión puede actuar como estímulo para un rendimiento favorable en sus trabajos incitando a la procrastinación.

También se puede identificar dos dimensiones de la procrastinación académica que en el presente trabajo de investigación se usaron como instrumento de medición. En primer lugar, la **autorregulación académica**, que analiza la forma cómo los estudiantes manejan sus pensamientos, motivaciones y conductas para lograr sus metas en el aprendizaje. En segundo lugar, la **postergación de actividades**, mide el grado en que los estudiantes retrasan la realización de las tareas académicas, a menudo sustituyéndolas por actividades más placenteras, pero menos demandantes, lo que generalmente conduce a una insatisfacción o malestar subjetivo (Domínguez et al., 2014).

### **2.2.2. Adicción a Redes Sociales**

#### **2.2.2.1. Definición de las Redes Sociales.**

En el pasado, el término "redes sociales" se solía referir a la cantidad de contactos personales que alguien tenía en la vida real o a la cantidad de amigos con los que se interactuaba en persona, sin embargo, en la actualidad hace más referencia a las plataformas tales como Facebook, WhatsApp, TikTok, etc. Según Kuss y Griffiths (2011), son aquellos espacios virtuales donde los usuarios pueden crear un perfil, interactuar con amigos reales y conocer personas con quienes compartir determinados intereses. Dichas plataformas permiten la interacción virtual con otras personas de diferentes países, culturas y lenguas, es una ventana abierta a la vida personal, así como también permite el fácil acceso a la información de todo el mundo. El uso de estas plataformas está siendo recurrente y la mayoría lo usa con fines recreativos.

Por otra parte, el uso de estas plataformas ha traído algunas consecuencias psicológicas, un estudio realizado en estudiantes universitarios, con una muestra total de 13.929 participantes, en el que se demostró que existe una correlación positiva entre el uso problemático de Facebook y la angustia psicológica (Marino et al., 2018) además de este problema se hizo visible la adicción a redes sociales, depresión, baja autoestima y ansiedad. A ello se agrega que las redes

sociales pudieran generar problemas de regulación emocional (Rasmussen et al., 2020) es por eso que el uso de estas plataformas se debe hacer con precaución además se debe promover campañas sobre el uso adecuado de las mismas.

#### **2.2.2.2. Evolución de las Redes Sociales.**

La primera red social en línea, llamada SixDegrees, se lanzó en 1997 y permitía a los usuarios crear perfiles y mantener listas de amigos. Sin embargo, enfrentó algunas dificultades en su uso, lo que llevó a otras empresas a desarrollar diferentes plataformas (Redondo, 2010).

En 2003, surgieron varias redes sociales exitosas, como MySpace, Last.fm, Orkut y Hi5. Un año después, en 2004, Facebook hizo su debut y atrajo la atención de numerosos usuarios. Para principios de 2010, Facebook ya contaba con 400 millones de cuentas, en gran parte gracias a su capacidad de facilitar la interacción virtual entre usuarios, incluyendo el envío de mensajes y otras características. Con el tiempo, la plataforma se ha mejorado, permitiendo a los usuarios crear videos, interactuar con otros de diversas formas y agregando la función de reacciones, convirtiéndose así en una parte integral de la vida diaria. A menudo, al despertar, la primera actividad de muchas personas es revisar sus dispositivos móviles para consultar Facebook, WhatsApp y otras aplicaciones similares (Fuentes y Capacoila, 2019).

Hoy en día, las redes sociales han experimentado una evolución significativa a lo largo de su historia. Han dejado de ser simplemente un medio de comunicación para desempeñar un papel mucho más amplio. Estas plataformas no solo influyen en las conexiones personales y sociales, sino que también se consideran herramientas que utilizamos en nuestra vida diaria. Nos permiten interactuar y crear contenido que compartimos con nuestra red de contactos, al mismo tiempo que nos brindan acceso a información relevante sobre nuestro entorno. Es importante destacar que, en la actualidad, su uso no se limita únicamente a jóvenes y adolescentes, ya que también son aprovechadas por adultos e incluso personas de la tercera edad.

### **2.2.2.3. Ventajas y Desventajas del Uso de las Redes Sociales.**

#### **2.2.2.3.1. Ventajas.**

El uso de las plataformas de redes sociales brinda la oportunidad de acceder a una amplia variedad de información, establecer conexiones sencillas y comunicarse con individuos de todas partes del mundo. Esto permite explorar nuevas culturas, acceder a cursos y aprender nuevas habilidades, mantenerse informado acerca de noticias a nivel local, nacional e internacional, y descubrir oportunidades de empleo, entre otros beneficios.

#### **2.2.2.3.2. Desventajas.**

Las desventajas asociadas al uso de redes sociales han ido adquiriendo mayor relevancia a medida que estas plataformas se han consolidado en la vida cotidiana de las personas. Un claro ejemplo es el uso frecuente de estas aplicaciones, lo cual puede acarrear problemas académicos y de salud mental en estudiantes universitarios y escolares. Como señala Basterra y Cabrera (2021), el contenido a menudo poco realistas que se presentan en las redes sociales pueden generar en los jóvenes sentimientos de falta de autoconcepto, baja autoestima y una búsqueda obsesiva de la perfección, lo que puede manifestarse en trastornos desadaptativos como la ansiedad y la depresión, entre otros.

Así mismo, existen factores individuales, socioculturales y de reforzamiento (Andreassen, 2015). En primer lugar, el individuo percibe que las redes sociales son un medio importante para disminuir el estrés, la soledad o la depresión o compensar la baja autoestima y la falta de éxito social (Caplan & High, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014).

Segundo, el factor sociocultural (por ejemplo, según Andreassen, observación de modelos, la presión actual por exhibir competencia en el uso de la tecnología contemporánea, búsqueda de estatus).

Tercero, el factor de reforzamiento actúa en su máxima intensidad, ya que conectarse a las redes implica el contacto con eventos inmediatamente recompensantes como “entretenimiento, popularidad, atención, retroalimentación positiva” (Andreassen, 2015, p. 179).

#### **2.2.2.4. Redes Sociales y Salud Mental.**

Escurra & Salas (2014) señalan que personas de diversas edades, desde niños hasta adultos, desarrollan comportamientos adictivos relacionados con las redes sociales. Estas personas permanecen constantemente alertas a lo que ocurre en entornos virtuales, consultando sus computadoras o teléfonos móviles en todo momento, participando en conversaciones en línea y respondiendo a mensajes incluso en situaciones inapropiadas como por ejemplo cuando conducen, durante cenas, clases, reuniones de trabajo, celebraciones religiosas y otros contextos. El uso de las redes sociales se ha vuelto tan común que está restando importancia a las relaciones en la vida real, lo cual está teniendo un impacto negativo en la salud mental. Muchas personas se centran únicamente en crear y proyectar una imagen perfecta de sus vidas en línea, lo que a menudo resulta en una desconexión de la realidad. Esto ha llevado a una estrecha relación entre el deterioro de la salud mental y el uso excesivo de las redes sociales (Zhao y Zhou, 2020).

#### **2.2.2.5. Adicción a Redes Sociales.**

Las señales que indican que una persona está experimentando una adicción a las redes sociales, según Echeburúa y Corral (2010), son las siguientes:

- a) Reducción del tiempo de sueño a menos de 5 horas para estar conectado a internet, dedicándole tiempos de conexión altos.
- b) Descuido de otras actividades importantes como el contacto familiar, relaciones sociales, estudio o cuidado de la salud.
- c) Recepción de quejas de personas cercanas, como padres o hermanos, en relación con el uso excesivo del internet.

- d) Pensamientos constantes sobre estar navegando en internet, incluso cuando no está conectado, y sentir irritación excesiva cuando la conexión falla o es lenta la conexión.
- e) Intento para limitar el tiempo de uso o conexión sin éxito, perdiendo la noción del tiempo.
- f) Mentir sobre el tiempo que se dedica a estar conectado a internet.
- g) Aislamiento, irritabilidad y disminución del rendimiento académico.
- h) Sentir euforia y excitación cuando se está conectado a internet.

Además de estas señales, es común posponer actividades programadas, ya sean personales, familiares o académicas, en favor del placer y la diversión que proporcionan las redes sociales.

Small y Vorgan (2008) definen los criterios propuestos para determinar el trastorno de adicción a Internet, base teórica que sostiene la creación del instrumento adicción a redes sociales:

- Obsesión: El sujeto planea alguna actividad en línea, por encima de, o no deja de meditar en la siguiente. Su razonamiento se centra en una única actividad.
- Tolerancia: Para sentirse bien pasa largos períodos en línea, mostrándose contento de ser necesario.
- Falta de control: El sujeto no es capaz de aminorar las actividades en línea o descuidarlas.
- Retirada: Los intentos de reducir o detener el empleo de internet son infructuosos, lo que provoca inquietud, cambios de humor e irritabilidad.
- Permanecer en línea: El usuario permanece en línea varias veces y cada vez por períodos más largos de lo esperado.

Para Young los criterios diagnósticos a considerar sobre la adicción a Internet son:

- Sentimiento de preocupación por Internet (piensa acerca de anteriores o futuras actividades en línea).

- Siente la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo usando Internet para alcanzar satisfacción.
- Ha realizado esfuerzos repetidos sin éxito para controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
- Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable en sus intentos de parar o detener el uso de Internet.
- He estado más tiempo del que pretendía en Internet.
- Ha estado en riesgo de perder alguna relación importante, un trabajo o una oportunidad de educación debido a Internet.
- Ha mentado a miembros de su familia, al terapeuta o a otros para ocultar la importante relación con Internet.
- Usa Internet como camino para escapar de problemas o para aliviar un disgusto (sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión o culpa)

#### **2.2.2.6. Consecuencias de la Adicción a las Redes Sociales.**

Griffiths et al. (2014) informan acerca de algunas de las consecuencias del uso excesivo de las redes: disfunción en las actividades realizadas durante el día como resultado de la privación del sueño, disminución del rendimiento académico y deterioro de las relaciones con los familiares o con la pareja. Kuss y Griffiths (2011) agregan otros efectos negativos como procrastinación, distracción y un pobre manejo del tiempo. La interferencia con otras actividades importantes en la vida de la persona ya indica un riesgo de adicción.

#### **2.2.2.7. Formas de Uso de las Redes Sociales.**

De acuerdo a la investigación realizada por (López-de-Ayala et al., 2020) se han extraído los siguientes factores o dimensiones en los usos de redes sociales entre los jóvenes:

*Factor 1.* Usos informativos que incluyen cargas mayores a 0.5 para los ítems: “Buscar información sobre ocio”; “Buscar información comercial”; “Buscar información sobre series, películas o programas de televisión”; “Buscar información sobre famosos; Seguir a profesionales de tu campo de trabajo o estudio”; “Buscar información salud, dietas/nutrición y bienestar”; “Buscar información belleza, moda y estilismo”; y “Seguir a tus actores, cantantes, deportistas, influencers favoritos”.

*Factor 2.* Usos participativos con cargas fuertes de los ítems: “Publicar opiniones sobre temas sociales o políticos”; “Publicar críticas o quejas en un perfil público”; y “Compartir o recomendar sitios y enlaces a otros”.

*Factor 3.* Usos de socialización cercana que contempla ítems vinculados con la sociabilidad cercana y ocio audiovisual con cargas elevadas: “Publicar/colgar contenidos personales en tu perfil”; “Ver vídeos o fotos de amigos o familiares”; “Hablar con amigos”; “Hablar con familiares”; y “Ver vídeos y música”.

*Factor 4.* Usos recreativos que incluye ítems con cargas superiores a 0.5 relativos a contenidos de tipo recreativo: “Jugar online” y “Buscar contenido deportivo”.

### **2.2.2.8. Modelos Teóricos que Explican la Adicción a las Redes Sociales.**

#### **2.2.2.8.1. Modelo Biopsicosocial.**

El estudio de las adicciones implica analizar factores biológicos, psicológicos y sociales. En este contexto, Griffiths propone un modelo teórico llamado Biopsicosocial, que incluye componentes de adicción tales como la prominencia, cambios en el estado de ánimo, síntomas de abstinencia, conflictos y recaídas.

El Modelo Biopsicosocial de Griffiths sugiere que las adicciones a las nuevas tecnologías, Internet y las redes sociales tienen similitudes con las adicciones a sustancias químicas como el alcohol, el tabaco o las drogas. Este enfoque argumenta que los primeros indicios de adicción se

manifiestan cuando las personas empiezan a mostrar comportamientos alterados en su vida cotidiana. Los síntomas más notorios de esta adicción incluyen el aislamiento social, un bajo rendimiento en el trabajo o en los estudios, y una fuerte obsesión con el uso de tecnologías. Como resultado, se observa una pérdida de control sobre los impulsos, la búsqueda ansiosa de gratificaciones positivas al utilizar estas tecnologías, y la experimentación de emociones irracionales y malestar cuando se intenta dejar de utilizarlas (Griffiths, 2005 citado por García del Castillo, 2013).

Basándose en todas estas observaciones (Griffiths, 2005 citado en García del Castillo, 2013), se menciona que los criterios clínicos que determinan que una adicción química puede adaptarse homogéneamente a una adicción conductual se sintetizan en los siguientes parámetros:

- *Nivel de relevancia:* Cuando una actividad en particular se convierte en lo más importante en la vida de una persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Un ejemplo relacionado con la adicción a las redes sociales: Pasó la mayor parte de mi tiempo observando lo que hacen los demás en las redes sociales (o pensando en hacerlo).
- *Cambios de humor:* Experiencia subjetiva que las personas reportan al participar en una actividad específica. Puede expresarse como "sentir un subidón", sentimientos que alivian el estrés o un escape tranquilizador, disforia. Un ejemplo relacionado con la adicción a las redes sociales: Cuando participó activamente en las redes sociales, olvido por completo todos mis problemas.
- *Tolerancia:* Aumento necesario de cualquier cosa para sentir los mismos efectos que al principio. Un ejemplo relacionado con la adicción a las redes sociales: Paso cada vez más tiempo en las redes sociales para sentirme bien.
- *Síndrome de abstinencia:* Sentimientos de malestar o un estado desagradable físico, psicológico o social cuando una actividad se reduce de forma repentina. Un ejemplo

relacionado con la adicción a las redes sociales: Me siento muy mal si, por alguna razón, no puedo dedicar mi tiempo a participar activamente en las redes sociales.

- *Conflicto*: Conflictos interpersonales o intrapersonales. Las personas son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlarlo (experiencia subjetiva de pérdida de control). Un ejemplo relacionado con la adicción a las redes sociales: Pasar demasiado tiempo participando activamente en las redes sociales ha causado problemas con mis mejores amigos.
- *Recaída*: Tendencia a volver a los patrones originales de actividad después de un período de abstinencia. Un ejemplo relacionado con la adicción a las redes sociales: Si paso algún tiempo sin conectarme a las redes sociales, cuando lo hago, mi actividad sigue siendo la misma.

#### **2.2.2.8.2. Modelo Conductual.**

Según Skinner refiere que el refuerzo positivo es la acción de recompensar una conducta mediante algún estímulo, mientras que el refuerzo negativo implica la eliminación del estímulo o la evitación de un evento desfavorable. Esto con la finalidad de aumentar la frecuencia e intensidad de aparición de una conducta determinada (Skinner, 1971). Por lo tanto, la adicción a redes sociales explicado desde este modelo conductual, da a entender que la persona experimenta una constante de refuerzos positivos y negativos que fortalece esta conducta adictiva.

Según los experimentos de Skinner con ratones, se observaron los siguientes resultados: cuando los ratones presionaban la palanca para obtener comida, su comportamiento se volvía más compulsivo cuando la recompensa era variable. Si los ratones reciben comida cada vez que presionan la palanca, tienden a acudir a ella cada vez que tienen hambre. Sin embargo, si la comida se presenta de manera variable al presionar la palanca, los ratones quedan atrapados en un ciclo constante de presionar la palanca repetidamente. Este comportamiento se asemeja al que se

activa en nuestro cerebro cuando nos quedamos atrapados en una red social, esperando que salga algo más interesante que nos genere mayor placer y satisfacción por ello vamos pulsando más fotos o videos que nos mantengan a la expectativa de seguirlos viendo.

Después de realizar los experimentos (Schunk, 2012) propuso leyes: *La ley del uso*, afirma que cuando un estímulo obtiene una respuesta, se refuerza la conexión. *La ley del desuso*, establece que, si no hay respuesta a un estímulo, la conexión se debilita. *La ley del efecto*, sostiene que cuando una conexión entre una situación y una respuesta se asocia con una sensación de satisfacción, se refuerza, pero si la conexión entre la situación y la respuesta no está seguida de satisfacción, se debilita. Así se evidencia en el uso excesivo de redes sociales ya que la mayoría de las personas encuentran satisfactorio navegar en estas plataformas, es un buen medio de distracción y por ello que se da el uso continuado. Entonces se puede decir que a mayor número de veces del uso de redes sociales mayor será la posibilidad de que persista esa acción y se vuelva en un hábito.

#### ***2.2.2.8.3. Modelo Cognitivo Conductual.***

Gámez y Villa (2015) ofrecen una síntesis del modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet, que implica una serie de eventos cognitivos, como cambios en el pensamiento, y conductas desadaptativas. Dentro de estas conductas se encuentra el uso inadecuado de las redes sociales como un medio para aliviar malestares emocionales, lo cual puede resultar en diversas consecuencias perjudiciales que afectan distintos aspectos de la vida de la persona afectada.

(Davis, 2001 citado por Jasso et al., 2017) mencionan que el enfoque cognitivo-conductual describe la adicción a las redes sociales como una respuesta desadaptativa originada por influencias ambientales que tienen el potencial de inducir una adicción en ciertos individuos que presentan ciertas disposiciones psicológicas y han tenido experiencias sociales particulares.

#### ***2.2.2.8.4. Modelo Teórico del Aprendizaje Cognitivo Social.***

Albert Bandura, destacó en la investigación psicológica del aprendizaje, poniendo un fuerte énfasis en los aspectos cognitivos y apoyando la perspectiva social cognitiva. Su enfoque considera la conducta humana como el resultado de la interacción entre las interpretaciones individuales y las respuestas y consecuencias del entorno, incluyendo recompensas y castigos.

Esta teoría del aprendizaje social o aprendizaje vicario de Bandura argumenta que la mayoría de las representaciones de la realidad que influyen en nuestras acciones provienen principalmente de experiencias adquiridas a través de otras personas (experiencia vicaria). Pasamos gran parte de nuestro tiempo diario obteniendo conocimientos mediante este tipo de aprendizaje. Cada individuo cuenta con un conjunto de personas que toma como modelos de referencia en diversos aspectos de la vida, tales como padres, profesores, colegas de trabajo, amigos y figuras públicas que, de manera casi imperceptible, inspiran distintas conductas (Schunk, 2012).

No obstante, a diferencia de las computadoras, los seres humanos son seres con capacidad de elección. La persona elige un modelo, lo observa detenidamente, lo memoriza y evalúa si imitarlo resulta beneficioso o no. Dentro del aprendizaje vicario, esta evaluación adquiere gran relevancia, marcando una distinción fundamental en la perspectiva de Bandura en comparación con otros modelos. Este enfoque ha llevado a una reevaluación de la teoría, denominándose aprendizaje cognitivo-social. Es por tanto que la teoría cognitivo social ha centrado su atención en el aprendizaje por observación ya que el modelamiento tiene gran influencia sobre la conducta humana con se cita en (Riviére, 1992 citado por Bedoya y Velásquez, 2020).

En conclusión, el uso de las redes sociales, cuando una persona observa a otras participando activamente en estas plataformas, tiende a considerarlo como algo normal y parte de la vida cotidiana. El hecho de que otros estén constantemente en línea hace que, especialmente

los adolescentes, sientan la presión de unirse, ya que temen la exclusión y la sensación de no pertenecer si no están presentes en las redes sociales.

#### **2.2.2.9. Dimensiones de la Adicción a las Redes Sociales.**

- *Obsesión por las redes sociales*: Es la atención y dedicación excesiva de las redes sociales, afección emocional, pensamientos excesivos.
- *Falta de control personal*: Necesidad de control del uso sin llegar a un resultado favorable o descuido de otros aspectos relevantes.
- *Uso excesivo de las redes sociales*: Tiempo excesivo de uso o necesidad de conexión permanente.

#### **2.2.3. Estudiantes Universitarios**

##### **2.2.3.1. Adolescencia.**

La etapa de transición del desarrollo desde la niñez hasta la adultez involucra significativas transformaciones físicas, cognitivas y psicosociales, según (Papalia et al., 2015).

La adolescencia en la actualidad pasa por momentos de mucho cambio y las redes sociales forman parte de estos cambios, influyendo en la forma de vida de los adolescentes. Además, según (Güemes-Hidalgo et al., 2017) los jóvenes son consumidores de moda y tecnología (ropa, cirugía, móviles, vehículos) con nuevas formas de ocio y entretenimiento (internet, drogas, explotación de su cuerpo). La cultura del ocio, el hedonismo y el egocentrismo han sustituido al esfuerzo personal. Su comportamiento en casa ha cambiado (aislamiento, redes sociales), los padres son más permisivos, han aumentado las separaciones. Todo ello predispone a que los adolescentes sean más vulnerables y fáciles de ser influenciados por las redes sociales.

### **2.2.3.2. Etapas de la Adolescencia.**

(Sanchis, 2020) menciona que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la fase que comprende desde los 10 hasta los 19 años, comenzando con la pubertad. Los cambios más importantes que se dan durante la adolescencia son:

- *Físico:* Pubertad y madurez sexual.
- *Psicológico:* Desarrollo del pensamiento formal y búsqueda de identidad personal.
- *Emocional:* Conflictos emocionales y su resolución consecuencia de los cambios vividos.
- *Social:* Consolidación del proceso de socialización y desarrollo de nuevas relaciones.

Así mismo la adolescencia se divide en 3 etapas:

#### **2.2.3.2.1. Adolescencia Temprana.**

Esta etapa inicia a los 10 u 11 años y se prolonga hasta los 13 años aproximadamente y se caracteriza por ser un inicio de cambios que acontecen en varios niveles:

*A nivel físico* inician una gran variedad de cambios hormonales, de crecimiento físico y sexual (talla, masa ósea, tamaño de diferentes órganos y sistemas, ensanchamiento de la pelvis en mujeres y de ensanchamiento de hombros en varones, desarrollo de la diferenciación sexual, etc.)

*A nivel psicológico* inicia el desarrollo del pensamiento formal. Por este nuevo modo de pensar, el adolescente deja de identificarse como niño, pero todavía no es aceptado como adulto.

*A nivel social* experimenta un gran desajuste social a consecuencia de todos los cambios iniciados.

*A nivel emocional* el adolescente llega a sufrir muchos conflictos emocionales por la situación que atraviesa en esta etapa. La familia se convierte en acompañante de la incertidumbre que conlleva este periodo.

#### **2.2.3.2.2. *Adolescencia Media.***

Esta etapa de la adolescencia empieza de los 14 hasta los 17 años. Se caracteriza porque el adolescente empieza a sustituir la relación con sus padres por la relación con su grupo de referencia. En este periodo suele haber mayores conflictos con la familia, resultado de esa no identificación junto a la aparición de conductas de riesgo causadas por la influencia de amigos y los pares.

#### **2.2.3.2.3. *Adolescencia Tardía.***

La adolescencia tardía se da de los 17 años hasta los 21 aproximadamente. En esta etapa, el adolescente recupera progresivamente el equilibrio mediante la aceptación, asimilación y resolución de los cambios y conflictos vividos. De este modo:

A nivel físico, los cambios se reducen y alcanzan la madurez biológica.

A nivel psicológico el adolescente adquiere nuevas capacidades de procesamiento de la información como el desarrollo del pensamiento autónomo y crítico que le permitirá el funcionamiento en su vida adulta. También, el adolescente consigue integrar una nueva imagen de sí mismo, de los demás y del mundo.

A nivel emocional, consigue manejar sus emociones de forma más efectiva.

A nivel social, se consolida el proceso de socialización a través del cual el adolescente adquiere nuevos valores, actitudes y roles que lo guiarán en su vida adulta.

#### **2.2.3.3. *Adulthood Temprana.***

De acuerdo a nuestra investigación, en relación a la adultez temprana, que comprende desde los 20 a 40 años, Serrano et. al (2013) menciona una serie de características de acuerdo a esta etapa:

- Plena madurez física.
- Separación de la familia (independencia).

- Nuevos compromisos y tareas.
- Plena confianza en sí mismo.
- Proyecciones académicas.

#### **2.2.4. *Procrastinación Académica, Adicción a Redes Sociales y Estudiantes Universitarios***

Según Estremadoiro y Schulmeyer (2021) la problemática de la procrastinación entre los estudiantes se atribuye a diversas razones, la ansiedad por una evaluación y la sensación de abrumarse al no gestionar adecuadamente el tiempo para las actividades académicas son factores principales. Además, se destaca que los motivos de procrastinación pueden diferir entre hombres y mujeres, dependiendo de diversas condiciones.

En la actualidad, el uso generalizado de las redes sociales, especialmente entre la juventud, ha llevado a la formación de una generación a menudo denominada "personas digitales". Esta conexión se debe no sólo al hecho de haber nacido en esta era digital, sino también a que muchas de sus actividades diarias están intrínsecamente vinculadas a las redes sociales, según señalan Díaz et al. (2015).

La accesibilidad fácil a plataformas sociales puede contribuir a la procrastinación, ya que los estudiantes tienden a posponer tareas académicas importantes para dedicar más tiempo a las redes sociales. Estas plataformas ofrecen gratificaciones instantáneas por medio de likes, comentarios, videos y fotos, que pueden resultar atractivas y tentadoras, llevando a los estudiantes a permanecer más tiempo del necesario en ellas, incluso cuando enfrentan plazos ajustados para realizar tareas académicas.

La gratificación instantánea proporcionada por las redes sociales puede ser más atractiva que trabajar en tareas académicas que ofrecen recompensas a largo plazo. Este patrón de comportamiento contribuye a la procrastinación y puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico. Además, puede aumentar el estrés académico y provocar niveles más

altos de ansiedad entre los estudiantes universitarios. En resumen, el constante uso de las redes sociales como medio de comunicación entre estudiantes universitarios ha exacerbado esta problemática de la procrastinación.

La interacción con las redes sociales ha influido en la dinámica académica de los estudiantes, la comodidad y la inmediatez que ofrecen estas plataformas a menudo compiten con las responsabilidades académicas que tienen los estudiantes universitarios esta constante conexión a las redes sociales puede intensificar la tendencia a postergar las tareas ya que las redes sociales se convierten en una parte integral de sus interacciones y actividades cotidianas. Este cambio en el paradigma de la comunicación y del papel predominante de las redes sociales en la vida estudiantil plantea desafíos significativos en términos de gestión del tiempo y concentración en las responsabilidades académicas.

## **2.3. Marco Conceptual**

### **2.3.1. Procrastinación**

Según (Arévalo, 2011 citado por Bustamante, 2018), la procrastinación se describe como una variación del comportamiento que implica eludir tareas cruciales en favor de aquellas que son más relajadas, pero menos significativas para la persona. Se trata de la tendencia a posponer o retrasar la culminación de una actividad, evitando responsabilidades, decisiones y tareas que demandan atención.

### **2.3.2. Procrastinación Académica**

Retrasar o posponer de manera innecesaria e injustificada las labores vinculadas a los estudios o al entorno académico, según Rodríguez y Clariana (2017).

### **2.3.3. Adicción**

(Echeburúa, 1999) indica que la adicción no se limita a sustancias químicas; incluso comportamientos aparentemente inofensivos pueden convertirse en adictivos e interferir

significativamente en la vida cotidiana de la persona afectada. Por otro lado, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2010), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

#### **2.3.4. *Redes Sociales***

De acuerdo con Celaya (2011), las redes sociales son espacios en línea donde los usuarios tienen la capacidad de compartir, comentar y reaccionar a fotos y videos que contienen información personal variada, facilitando la interacción con otros, ya sean conocidos o desconocidos.

#### **2.3.5. *Adicción a Redes Sociales***

Escurra y Salas (2014) describen comportamientos repetitivos que, inicialmente, son experimentados con placer; no obstante, una vez que se arraigan como hábitos, generan estados de insatisfacción que resultan difíciles de superar y, posteriormente, inducen niveles elevados de ansiedad.

#### **2.3.6. *Estudiantes Universitarios***

(Universidad Nacional de Río Cuarto, 2022) un estudiante es quien se dedica a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre ciencia, disciplina o arte. Ser estudiante universitario implica desafíos a nivel personal y social al ingreso a una Universidad en la que involucra cambios que requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar y social.

## Capítulo III

### Hipótesis y Variables

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis General*

Hi: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

##### 3.1.2. *Hipótesis Específicas*

H1: Existe relación significativa entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

H2: Existe relación significativa entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

### **3.2. Variables**

Para la presente investigación se tienen las siguientes variables:

V1: Procrastinación académica

V2: Adicción a redes sociales

### 3.3. Operacionalización de Variables

**Tabla 1**

*Operacionalización descriptiva de las variables de estudio.*

Variable	Definición Constitutiva	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala de Valoración
V1: Procrastinación académica	La procrastinación hace mención al aplazamiento voluntario de tareas y pendientes, a pesar de ser conscientes de las consecuencias que este puede generar, según Busko (1998) hace referencia a la procrastinación como una tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad; o proponer efectuar más adelante por medio de justificaciones o excusas evadiendo la culpabilidad mientras que para Álvarez (2010) es la demora en la realización de tareas en el ámbito educativo.	La constituyen aquellas respuestas de la Escala de Procrastinación Académica sobre el autoanálisis según las preguntas que van respondiendo los participantes sobre la postergación a realizar sus tareas, trabajos y exámenes en el ámbito académico. Esta escala nos permite el análisis de las dimensiones Postergación de actividades y Autorregulación académica.	Postergación de actividades	Arraigo por dejar todo a último minuto	1 y 6	Escala de Procrastinación Académica EPA de Busko (1998), validado por Álvarez (2010) y adaptado en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno (2013).  <i>Tipo de escala de medición:</i> Escala Ordinal  <i>Calificación:</i> Las respuestas son de tipo Likert.  <i>Baremación:</i> Bajo 12 - 24 Medio 25 - 35 Alto 36 - 60
				Aversión a la lectura	7	
			Autorregulación académica	Estudiar para un examen	2, 3 y 9	
			Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible	5, 11 y 12		
V2: Adicción a las redes sociales	La adicción a las redes sociales constituye un constructo en desarrollo que se incluye en un amplio grupo de problemas de conducta que se han denominado bajo el criterio diagnóstico de adicciones conductuales (Escurra y Salas, 2014).	La constituyen aquellas respuestas del cuestionario de Adicción a redes sociales ARS-24 en el que el participante va analizando y respondiendo frente al tema evaluado. Este cuestionario nos permite el análisis de las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales.	Obsesión por las redes sociales	Atención y dedicación excesiva	2, 3, 5, 13 y 19	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS - 24 de Escurra y Salas (2014).  <i>Tipo de escala de medición:</i> Escala Ordinal  <i>Calificación:</i> Las respuestas son de tipo Likert.  <i>Baremación:</i> Bajo 0 - 31 Medio 32 - 50 Alto 51 - 96
				Afección emocional	6, 7 y 23	
				Pensamientos excesivos	15 y 22	
			Falta de control personal en el uso de redes sociales	Necesidad de control	4, 11, 12 y 14	
			Uso excesivo de las redes sociales	Descuido de otros aspectos relevantes	20 y 24	
				Tiempo excesivo	9, 10, 16 y 17	
	Necesidad de conexión permanente	1, 8, 18 y 21				

## Capítulo IV

### Metodología de la Investigación

#### 4.1. Enfoque, tipo y Nivel de Investigación

El estudio actual se encuadra en un enfoque cuantitativo, ya que se llevó a cabo la recopilación de datos con el propósito de verificar la hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico, siguiendo la metodología propuesta por Hernández et al., (2014), la naturaleza de esta investigación es de tipo básica o pura, ya que su propósito fundamental es contribuir al conocimiento y comprensión de las condiciones del problema en cuestión. Además, su alcance o nivel se clasifica como correlacional descriptivo, lo cual implica la intención de examinar la relación o grado de asociación entre diversos conceptos, categorías o variables en un contexto específico. Este tipo de estudio también busca recopilar información detallada sobre los conceptos o variables involucrados, de acuerdo con la clasificación de Hernández et al. (2014).

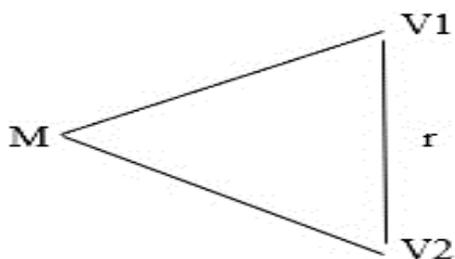
#### 4.2. Diseño de Investigación

El diseño de investigación adoptado se clasifica como no experimental y transversal, también conocido como transeccional (Hernández y Mendoza, 2018), porque no se realizaron manipulaciones de las variables, y la recolección de datos se llevó a cabo en un solo punto de tiempo. Esta investigación tiene un alcance correlacional descriptivo porque indaga la relación entre las dos variables propuestas y la recopilación de datos para poner a prueba las hipótesis planteadas y responder a las interrogantes de los sujetos investigados. (Ñaupas et al., 2014)

En el presente trabajo de investigación:

#### **Figura 2**

*Diagrama de las variables de estudio.*



M: Muestra

r: Relación

V1: Procrastinación académica

V2: Adicción a redes sociales

### **4.3. Área de investigación**

La investigación se centra en el ámbito educativo de la psicología, ya que examina las problemáticas de la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Además, se busca explorar las repercusiones académicas que estas variables pueden tener en los estudiantes.

### **4.4. Población, Muestra y Diseño Muestral**

#### **4.4.1. Población**

La población objeto de estudio en la presente investigación está conformada por el total de 1743 estudiantes matriculados durante el semestre académico 2022-1 en la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Esta población se distribuye entre las diferentes escuelas profesionales de la facultad, siendo 450 estudiantes en Psicología, 369 en Antropología, 290 en Arqueología, 495 en Historia y 139 en Filosofía.

##### **4.4.1.1. Caracterización de la Población.**

Se solicitó datos de la cantidad de estudiantes matriculados en el semestre 2022-1 que constituyen la población del presente trabajo investigativo solicitándolo al Centro de Estadística

de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco quienes nos facilitaron el número total de alumnos matriculados por escuelas profesionales de la facultad de Ciencias Sociales durante el semestre académico 2022-1.

### **Tabla 2**

*Número de estudiantes matriculados en el año 2022.*

<b>Universidad</b>	<b>Facultad</b>	<b>Condición</b>	<b>Total</b>
Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco	Ciencias sociales	Estudiantes matriculados	1743

*Nota:* La información fue solicitada del Centro de Estadística de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, referente a los estudiantes matriculados en la facultad de Ciencias Sociales durante el periodo académico 2022-1.

#### **4.4.2. Muestra**

La selección de participantes se realizó a partir de un grupo de 315 estudiantes matriculados en las escuelas profesionales de Psicología, Antropología, Arqueología, Historia y Filosofía de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

##### **4.4.2.1. Caracterización de la Muestra.**

Para definir la muestra en este estudio de investigación, se aplicó la siguiente fórmula de muestreo, en la que:

### **Figura 3**

*Fórmula para la estimación de la muestra.*

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{Z^2 \cdot P \cdot Q + Ne^2}$$

Donde:

N: Tamaño de población (1743)

n: Tamaño de muestra (315)

Z: Nivel de confianza (1.96)

e: Error (5%)

P: Variabilidad positiva (50%)

Q: Variabilidad negativa (50%)

Determinando así que la cantidad requerida de estudiantes matriculados para este estudio se estimó en 315 sujetos, una cifra que representó de manera significativa a la población.

- El proceso inició con la selección de la facultad que sería objeto de estudio dentro de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco.
- Posteriormente, se llevó a cabo la elección estratificada de las escuelas profesionales en la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco.

### Tabla 3

*Cantidad de estudiantes matriculados por género y escuela profesional.*

Escuela Profesional	Género		Porcentaje	Total
	F	M		
Antropología	198	180	21%	369
Arqueología	138	152	17%	290
Filosofía	55	84	8%	139

Historia	283	212	28%	495
Psicología	304	146	26%	450

*Nota:* Datos solicitados del Centro de Estadística de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Donde F es femenino y M es masculino.

- El proceso continuó con la determinación del tamaño de muestra adecuado para el estudio, considerando la población total de 1743 sujetos. La cantidad necesaria de la muestra se estableció en 315 sujetos, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.
- En concordancia con nuestro diseño de investigación, se implementó la estratificación para obtener el número de sujetos requeridos de la población de manera proporcional a cada escuela profesional.

#### **4.4.3. Diseño Muestral**

El método de muestreo empleado es el estratificado. Hernández et al. (2007) define el muestreo estratificado como un proceso de selección de una muestra en el que se divide la población objetivo en segmentos exclusivos y similares (llamados estratos). Posteriormente, se elige una muestra aleatoria simple de cada uno de estos segmentos (estratos).

#### **4.4.4. Criterios de Selección de la Muestra**

##### **4.4.4.1. Criterios de Inclusión.**

- Estudiantes que pertenecen a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2022-1 de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Estudiantes que acepten ser parte de la investigación.

#### **4.4.4.2. Criterios de Exclusión.**

- Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Estudiantes no matriculados en el semestre académico 2022-1 de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- Estudiantes que no acepten ser parte de la investigación.

#### **4.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

##### **4.5.1. Técnicas de Recolección de Datos**

(Rojas et al., 2018) En esta investigación se empleó las siguientes técnicas para recopilar datos:

- *Observación:* (Morris y Maisto, 2005) Mediante esta técnica, es posible examinar el comportamiento humano en su entorno natural. La principal ventaja de la observación natural radica en que es probable que el comportamiento observado en la vida diaria sea más auténtico, espontáneo y diverso en comparación con aquel observado en un entorno controlado como un laboratorio.
- *Entrevista:* La entrevista psicológica se define como una técnica en la cual se lleva a cabo un diálogo entre dos individuos con el propósito específico de obtener información relevante que facilitará la comprensión de la problemática que enfrenta la persona entrevistada.
- *Evaluación psicométrica:* Según Martínez (2012) esta metodología implica evaluar mediante una serie de preguntas relacionadas con un tema específico que se administrarán a un grupo particular de personas, con el propósito de recopilar información sobre el problema de investigación

Además, los instrumentos psicométricos utilizados fueron:

- Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- Cuestionario de Adicciones a Redes Sociales (ARS 24)

#### **4.5.2. Características Psicométricas del Instrumento 1**

##### **4.5.2.1. Ficha Técnica de Escala Procrastinación Académica (EPA).**

Nombre Original : Escala de Procrastinación Académica.

Autores : Deborah Ann Busko (1998) y Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010).

Adaptación : Domínguez Lara Sergio Alexis, Villegas García Graciela y Centeno Leyva Sharon Brigitte (2013).

Procedencia : Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú

Aplicación : Individual y colectiva.

Tiempo de aplicación : 10 a 15 minutos.

Ámbito de aplicación : Adolescentes y adultos a partir de los 12 años.

Objetivo : Evaluar los niveles de procrastinación académica.

Está compuesta por 12 reactivos permitiendo así evaluar con fiabilidad la tendencia a la procrastinación académica. Está constituida por dos dimensiones que son postergación de actividades y autorregulación académica. Cada uno de los ítems se califica utilizando una escala tipo Likert, en la cual las opciones de respuesta y sus respectivas valoraciones son las siguientes: Siempre, 4 puntos; Casi siempre, 3 puntos; A veces, 2 puntos; Pocas veces, 1 puntos y Nunca, 0 puntos.

##### **4.5.2.2. Dimensiones del Instrumento.**

Las dimensiones según Deborah Ann Busko (1998), Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010) y Domínguez, Villegas y Centeno (2013) son dos:

*Postergación de actividades* está conformado por 3 ítems y que hace referencia a los indicadores de arraigo por dejar todo a último minuto y por la aversión a la lectura.

*Autorregulación académica* está conformado por 9 ítems que hace referencia a los indicadores de estudiar para un examen, culminar los trabajos asignados lo más pronto posible y el perfeccionismo.

#### **4.5.2.3. Validez y Confiabilidad.**

En este estudio, se empleó un instrumento que fue validado previamente por Domínguez, Villegas y Centeno en 2013. Estos investigadores evaluaron las propiedades psicométricas del instrumento de medición, que originalmente se consideraba unidimensional según Busko. Sin embargo, tras su adaptación para su uso en estudiantes universitarios, Domínguez, Villegas y Centeno identificaron dos dimensiones distintas: la postergación de actividades y la autorregulación académica.

Respecto a la confiabilidad del instrumento utilizado en este estudio, se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor de postergación de actividades y un valor de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor de autorregulación académica. Además, la confiabilidad de los factores se calculó a través del coeficiente omega, con resultados de .794 para el factor de postergación de actividades y .829 para el factor de autorregulación académica. Estos valores indican la coherencia interna y la confiabilidad del instrumento empleado en el estudio.

#### **4.5.2.4. Calificación.**

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) consta de 12 preguntas, cada una de las cuales presenta cinco opciones de respuesta (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre). La puntuación de la EPA no se ajusta a una distribución normal tanto en postergación de actividades como en autorregulación académica. En ambas dimensiones, los puntajes por encima del percentil 75 y por debajo del percentil 25 indican niveles altos y bajos,

respectivamente (Domínguez et al., 2013). A continuación, se presenta un cuadro resumido que muestra las dimensiones, los ítems e indicadores y su categorización correspondiente.

**Tabla 4**

*Dimensiones, indicadores, ítems y categoría del EPA.*

<b>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Categoría</b>
Postergación de actividades	Arraigo por dejar todo a último minuto	Ítem 1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	
		Ítem 6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	
	Aversión a la lectura	Ítem 7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	
Autorregulación académica	Estudiar para un examen	Ítem 2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	
		Ítem 3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	
		Ítem 9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	Bajo 12 – 24 Medio 25 – 35
	Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible	Ítem 5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	Alto 36 – 60
		Ítem 11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	
		Ítem 12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	
	Perfeccionismo		Ítem 4. Asisto regularmente a clases.
Ítem 8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. Ítem 10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.			
<b>Total</b>		12	

*Nota:* Los ítems que se califican de forma directa.

#### 4.5.2.5. Adaptación del Instrumento a la Población Investigada.

Al llevar a cabo este estudio de investigación, se implementaron procedimientos estandarizados que involucran una evaluación objetiva de las pruebas psicológicas. El objetivo central de estos procedimientos es establecer la confiabilidad y validez de nuestros instrumentos en el marco de la investigación. Esto se logró recopilando datos cuantitativos que indican los elementos de alta calidad, aspectos del dominio que fueron adecuadamente evaluados, expertos que evaluaron positivamente la calidad de los instrumentos y la concordancia entre dichos expertos (Prieto y Delgado, 2010).

##### 4.5.2.5.1. Validez.

Se decidió utilizar un método que integrará la evaluación de expertos y el análisis estadístico para calcular el Coeficiente de Valor de Contenido (CVC), siguiendo la propuesta de Hernández Nieto (2002). Este enfoque permitió evaluar el nivel de consenso entre nuestros expertos, así como la coherencia y estabilidad con respecto a cada uno de los elementos presentes en el instrumento de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), mediante la aplicación de la fórmula:

#### Figura 4

*Ecuación para la obtención del Coeficiente de Validez y Contenido (CVC).*

$$CVC_r = \frac{\sum CVC_e}{N} = \sum \left[ \frac{\left[ \frac{\sum x_i}{J} \right]}{V_{max}} - p_e \right] \left( \frac{1}{N} \right)$$

Donde:

N: Número total de ítems en el instrumento de recolección de datos

J: Número de jueces asignando puntajes a cada ítem

Vmx: Valor mínimo de la escala utilizada por los jueces

Sxi: Sumatoria de los puntajes asignados por cada juez

Pei: Probabilidad del error por cada ítem (probabilidad de concordancia aleatoria entre jueces)

Se obtuvo la siguiente tabla donde figuran los resultados obtenidos:

**Tabla 5**

*Análisis del juicio de expertos mediante la obtención de CVC para el EPA.*

Ítems	Jueces				Estadísticos				
	1	2	3	4	SX	MX	CVCi	Pei	CVCtc
Ítem 1	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 2	19	12	19	16	66	3.3	0.83	0.0039	0.8211
Ítem 3	20	14	20	16	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 4	20	13	20	20	73	3.65	0.91	0.0039	0.9086
Ítem 5	20	14	16	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 6	20	10	20	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 7	20	16	20	20	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 8	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 9	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 10	19	11	18	20	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 11	20	14	20	20	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 12	20	12	19	20	71	3.55	0.89	0.0039	0.8836
<b>CVC estimado para el instrumento</b>									<b>0.8951</b>

*Nota:* El coeficiente de validez de contenido refleja que, en términos generales y según el criterio de los jueces utilizados, el instrumento obtuvo una puntuación promedio de .90. Esto indica, según Hernández Nieto (2002), una buena validez y concordancia.

#### **4.5.2.5.2. Confiabilidad.**

Según el análisis de confiabilidad realizado mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, utilizando una muestra de 32 individuos de la población de estudio, se obtuvo un resultado de .835. Esta puntuación indica una consistencia interna alta entre los ítems de la Escala de Procrastinación Académica, ya que está dentro del rango de .81 a 1.00. Por lo tanto, se concluyó que el instrumento exhibe una consistencia interna muy elevada, respaldando así su aplicabilidad (Ruiz, 2002).

### **Tabla 6**

*Valor de Alfa de Cronbach para la escala de Procrastinación Académica (EPA).*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
.835	12

*Nota:* El Alfa de Cronbach obtenido para el instrumento es de .835 y la cantidad de ítems es de doce (12).

#### **4.5.3. Características Psicométricas Instrumento 2**

##### **4.5.3.1. Ficha Técnica de Adicción a Redes Sociales ARS 24.**

Nombre : Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales.

Autores : Miguel Ecurra Mayeute y Edwin Salas Blas (2014) en Perú.

Aplicación : Individual o colectiva.

Ámbito de aplicación : Adolescentes y adultos de 15 a 42 años.

Tiempo de aplicación : Variable (aproximadamente 15 minutos).

Evalúa los niveles de adicción a las redes sociales considerando los indicadores de las dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.

#### **4.5.3.2. Dimensiones del Instrumento.**

Las dimensiones según Miguel Escurra Mayeute y Edwin Salas Blas (2014) son dos:

*Obsesión por las redes sociales* está conformado por 10 ítems que hace referencia a los indicadores de atención y dedicación excesiva, afectación emocional y pensamientos excesivos.

*Falta de control personal* está conformado por 6 ítems que hace referencia a los indicadores de necesidad de control y descuido de otros aspectos relevantes.

*Uso excesivo de las redes sociales* está conformado por 8 ítems que hace referencia a los indicadores tiempo excesivo y a la necesidad de conexión permanente.

#### **4.5.3.3. Validez y Confiabilidad.**

Se utilizará el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) desarrollado por Escurra y Salas (2014). Este cuestionario fue diseñado con el objetivo de evaluar la adicción a las redes sociales de manera integral. La muestra utilizada en la creación de este instrumento constó de 380 participantes de diversas universidades en Lima.

Este Cuestionario de Adicción a Redes Sociales consta de 24 preguntas que evalúan tres dimensiones de la adicción a las redes sociales, que son: la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales.

Las tres dimensiones evaluadas se definen de la siguiente manera: la dimensión 1, llamada "Obsesión por las redes sociales," comprende 10 ítems que exploran el compromiso emocional hacia las redes sociales, los pensamientos y fantasías relacionados con ellas, así como la ansiedad y preocupación que surge cuando no se puede acceder a estas plataformas. La dimensión 2, denominada "Falta de control personal en el uso de redes sociales," consta de 6 ítems que evalúan la preocupación por la falta de control o la interrupción en el uso de redes sociales, así como las posibles consecuencias negativas en las responsabilidades y el rendimiento académico. Por último, la dimensión 3, titulada "Uso excesivo de las redes sociales," incluye 8

ítems que se centran en la dificultad para controlar el uso de las redes sociales, el tiempo excesivo dedicado a ellas y la incapacidad para reducir su uso.

Para verificar la confiabilidad del cuestionario, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose resultados que indican niveles elevados de confiabilidad: .91 para la dimensión 1 (obsesión por las redes sociales), .88 para la dimensión 2 (falta de control en el uso de redes sociales) y .92 para la dimensión 3 (uso excesivo de las redes sociales) (Escurra y Salas, 2014).

También se procedió a estimar la confiabilidad, aplicando un enfoque que utiliza intervalos de confianza al 95%. Este método se basa en el procedimiento de Fisher, que se ha comprobado que ofrece una mejor cobertura y menor sesgo en comparación con otros métodos. Esta evaluación indica que las estimaciones de confiabilidad de las puntuaciones en la muestra arrojan valores significativos (De Vellis, 2012).

#### **4.5.3.4. Calificación.**

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales se compone de 24 preguntas, cada una de las cuales presenta cinco opciones de respuesta (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La interpretación se realiza mediante la suma de las puntuaciones asignadas a cada pregunta. Al finalizar, se obtiene una puntuación global que refleja las dimensiones específicas evaluadas y un criterio general de puntuación. A continuación, se presenta un cuadro resumido que muestra las dimensiones, los ítems e indicadores y su categorización correspondiente.

**Tabla 7**

*Dimensiones, indicadores, ítems y categoría del ARS 24.*

<b>Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Categoría</b>
		Ítem 2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	Bajo 0 – 31

		Ítem 3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	Medio 32 – 50
	Atención y dedicación excesiva	Ítem 5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	Alto 51 - 96
		Ítem 13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	
		Ítem 19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	
Obsesión por las redes sociales		Ítem 6. Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.	
	Afección emocional	Ítem 7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	
		Ítem 23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	
	Pensamientos excesivos	Ítem 15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	
		Ítem 22. Mi pareja, o mis amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Necesidad de control	Ítem 4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	
		Ítem 11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	
		Ítem 12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarse a las redes sociales	
		Ítem 14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	
	Descuido de otros aspectos relevantes	Ítem 20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	
		Ítem 24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social.	
Uso excesivo de las redes sociales	Tiempo excesivo	Ítem 9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	
		Ítem 10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	
		Ítem 16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	
		Ítem 17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	

Necesidad de conexión permanente	Ítem 1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.
	Ítem 8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.
	Ítem 18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.
	Ítem 21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.
<b>Total</b>	24

*Nota:* Los ítems que se califican de forma directa.

#### 4.5.3.5. Adaptación del Instrumento a la Población Investigada.

En esta investigación, se realizó una evaluación objetiva de las pruebas psicológicas con el objetivo principal de determinar la confiabilidad y validez de los instrumentos utilizados en el marco de la investigación (Prieto y Delgado, 2010).

##### 4.5.3.5.1. Validez.

Se utilizó un enfoque que integró la valoración de expertos y el análisis estadístico para calcular el Coeficiente de Validez de Contenido (CVC), según la propuesta de Hernández Nieto (2002). Este método permitió evaluar la concordancia entre los expertos, así como la consistencia y estabilidad en relación con cada uno de los elementos del instrumento de Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS 24). Utilizando la fórmula correspondiente para calcular el coeficiente de validez de contenido, obtuvimos como resultado la siguiente tabla:

**Tabla 8**

*Análisis del juicio de expertos mediante la obtención de CVC para el ARS 24.*

Ítems	Jueces				Estadísticos				
	1	2	3	4	SX	MX	CVCi	Pei	CVCtc
Ítem 1	19	15	20	20	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 2	19	14	16	20	69	3.45	0.86	0.0039	0.8586

Ítem 3	20	18	20	20	78	3.9	0.98	0.0039	0.9711
Ítem 4	20	19	20	20	79	3.95	0.99	0.0039	0.9836
Ítem 5	20	16	20	20	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 6	20	20	20	20	80	4	1.00	0.0039	0.9961
Ítem 7	19	15	16	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 8	20	12	20	16	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 9	20	20	20	20	80	4	1.00	0.0039	0.9961
Ítem 10	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 11	17	12	20	20	69	3.45	0.86	0.0039	0.8586
Ítem 12	20	11	16	20	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 13	19	13	20	20	72	3.6	0.90	0.0039	0.8961
Ítem 14	19	16	20	16	71	3.55	0.89	0.0039	0.8836
Ítem 15	19	8	20	20	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 16	20	12	20	16	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 17	20	16	20	4	60	3	0.75	0.0039	0.7461
Ítem 18	20	19	20	20	79	3.95	0.99	0.0039	0.9836
Ítem 19	18	20	20	16	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 20	20	20	20	16	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 21	20	11	20	16	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 22	20	10	20	16	66	3.3	0.83	0.0039	0.8211
Ítem 23	20	8	20	20	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 24	20	8	20	16	64	3.2	0.80	0.0039	0.7961
<b>CVC estimado para el instrumento</b>									<b>0.8904</b>

*Nota:* El coeficiente de validez de contenido refleja que, en términos generales y según el criterio de los jueces, el instrumento obtuvo un promedio de puntuación de .89. Según la evaluación de Hernández Nieto (2002), esto sugiere una validez y concordancia buenas.

#### **4.5.3.5.2. Confiabilidad.**

El análisis de la confiabilidad, medido a través del coeficiente Alfa de Cronbach y basado en una muestra de 32 individuos representativos de la población en estudio, reveló un valor de .891. Este resultado indica una fuerte consistencia interna entre los elementos del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, situándose en el rango de .81 a 1.00. Por lo tanto, se concluye que el instrumento muestra una consistencia interna muy elevada, respaldando su aplicación en el contexto de la presente investigación (Ruiz, 2002).

### **Tabla 9**

*Valor de Alfa de Cronbach para el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24.*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
.891	24

*Nota:* El Alfa de Cronbach obtenido para el instrumento es de .891 y la cantidad de ítems es de veinticuatro (24).

## **4.6. Técnicas de Procesamiento de Datos**

### **4.6.1. Selección de un Software Estadístico para el Análisis de Datos**

Para llevar a cabo el análisis de los datos recopilados en esta investigación, se utilizaron dos programas estadísticos: Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 27® y Microsoft Excel 2019®. Estos programas resultan fundamentales para la evaluación y comprensión de la información recopilada en el estudio.

### **4.6.2. Establecimiento de la Estadística Inferencial**

De acuerdo con el diseño del estudio y los objetivos establecidos, se exploró la relación entre las variables Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales mediante el empleo de métodos estadísticos inferenciales. Esto involucró la formulación de suposiciones y la confirmación a través de pruebas de hipótesis. Además, se procedió a generalizar estos resultados

a la población de estudio con un nivel de confianza del 95% y un margen de error estimado del 0.5%.

#### **4.6.3. Determinación del Estadístico Apropriado Mediante la Prueba de Normalidad o**

##### ***Distribución de los Datos***

Se llevó a cabo la prueba de Kolmogórov-Smirnov en una muestra con un tamaño superior a 50 con el objetivo de identificar el estadístico que mejor se ajustara a la distribución de los datos, siguiendo el criterio de normalidad propuesto por Saldaña (2016). Este procedimiento se utilizó para determinar si se debían aplicar métodos estadísticos paramétricos o no paramétricos.

El proceso consistió en lo siguiente:

*Primero*, se formuló la **hipótesis de normalidad**:

H0: Los datos siguen una distribución normal

H1: Los datos no siguen una distribución normal

*Segundo*, se estableció el **nivel de significancia**:

$N_c = 0.95$  nivel de confianza

$\alpha = 0.05$  margen de error

*Tercero*, se hizo la **prueba de normalidad**, utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra constaba de 315 sujetos, superando el umbral de 50, donde si  $n < 50$  se aplica la prueba de Shapiro-Wilk.

*Cuarto*, se procedió con el **estadístico de prueba** donde el p-valor  $< 0.05$  implicaría rechazar la H0 y aceptar la H1, mientras que un p-valor  $> 0.05$  conduciría a aceptar la H0 y rechazar la H1. En este caso, los resultados indicaron que se aceptaba la hipótesis nula, concluyendo que los datos provienen de una distribución normal.

*Quinto*, finalmente se realizó el **criterio de decisión** donde al obtener la prueba de distribución Kolmogórov-Smirnov para las variables indicó una distribución normal para la variable procrastinación académica y una distribución no normal para la variable adicción a redes sociales, por lo tanto, al no cumplirse con los criterios de normalidad para ambas variables se eligió una prueba no paramétrica. En este caso el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Los resultados obtenidos se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 10**

*Prueba de estadístico Kolmogórov-Smirnov.*

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl.	Sig.
<b>Procrastinación académica</b>	.047	.087	.088
<b>Adicción a redes sociales</b>	.076	<.001	.001

*Nota:* La interpretación de la prueba de normalidad se realiza considerando el nivel de significancia de las variables. En el caso de la procrastinación académica, el valor de Sig. es .088, indicando que Sig. > .05. Esto sugiere que hay una distribución de datos normal para la procrastinación académica. Por otro lado, en la adicción a redes sociales, el valor de Sig. es menor a .001, indicando que Sig. < .05. Esto sugiere que no hay una distribución de datos normal para la adicción a redes sociales.

#### **4.6.4. Elección del Estadístico No Paramétrico Apropriado para la Muestra**

De acuerdo con los resultados y considerando que no se cumple la suposición de una distribución normal en una de las variables, además de la naturaleza de las mismas, se decidió utilizar pruebas estadísticas no paramétricas, siguiendo la recomendación de Hernández et al. (2014).

La prueba seleccionada fue la correlación de Rho de Spearman, ya que nuestras variables son de naturaleza ordinal, y el objetivo principal es establecer la relación o correlación entre las variables de estudio.

## 4.7. Matriz de Consistencia

**Tabla 11**

*Matriz de consistencia de la investigación.*

Planteamiento del problema	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Variables	Instrumentos
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?</li> <li>- ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?</li> <li>- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional?</li> <li>- ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</li> <li>- Identificar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</li> <li>- Diferenciar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional.</li> <li>- Diferenciar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022; según escuela profesional.</li> <li>- Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</li> <li>- Establecer la relación entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General:</b> Hi: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022. H0: No existe relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b> H1: Existe relación significativa entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022. H0: No existe relación significativa entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022. H2: Existe relación significativa entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022. H0: No existe relación significativa entre la dimensión de la autorregulación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Procrastinación académica D1: Postergación de actividades D2: Autorregulación académica</p> <p><b>Variable 2:</b> Adicción a las redes sociales D1: Obsesión por las redes sociales D2: Falta de control personal de las redes sociales D3: Uso excesivo de las redes sociales</p>	<p><b>Escala de procrastinación académica EPA</b> (Busko, 1998) validado en Perú por Álvarez (2010). Consta de 12 ítems. Adaptado en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno (2013).</p> <p><b>Cuestionario de adicción a redes sociales ARS - 24</b> (Escurrea y Salas, 2014) Consta de 24 ítems Creado en el Perú</p>

## Capítulo V

### Resultados y Análisis de Datos

#### 5.1. Presentación y Análisis de los Datos

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación. En primer lugar, se abordan las características sociodemográficas de la población. A continuación, se analizan los resultados descriptivos, seguidos de la presentación de los resultados de los análisis de relación entre las variables de estudio. En este último apartado, se hace referencia a las escalas de interpretación Rho de Spearman propuestas por Martínez et al., (2009).

#### 5.2. Características Sociodemográficas

Elaborada en base a los 315 estudiantes universitarios que componen la muestra conformada por estudiantes de las escuelas profesionales de Psicología, Antropología, Arqueología, Historia y Filosofía de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Donde primero exponemos en la tabla 12 las características sociodemográficas según sexo de nuestra muestra:

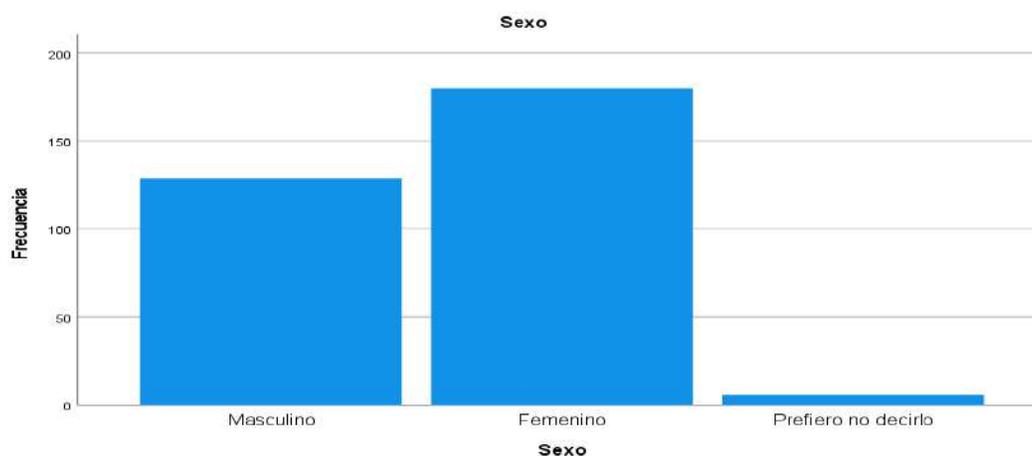
**Tabla 12**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra por sexo.*

	Sexo	
	Frecuencia	Porcentaje
<b>Masculino</b>	129	41,0%
<b>Femenino</b>	180	57,1%
<b>Prefiero no decirlo</b>	6	1,9%
<b>Total</b>	315	100,0%

**Figura 5**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra por sexo.*



*Nota:* De acuerdo con la tabla y la figura, se evidencia que, en cuanto a la variable de sexo, el 41% de los participantes son del sexo masculino, el 57,1% corresponde a individuos del sexo femenino, y el 1,9% prefirió no decirlo.

Seguido se explicará en la tabla 13 las características sociodemográficas según edad nuestra muestra:

**Tabla 13**

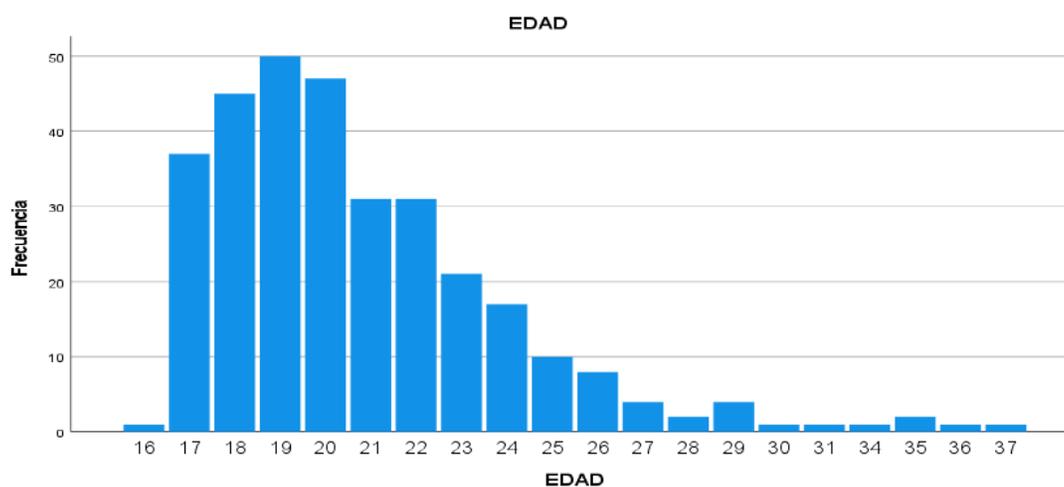
*Caracterización sociodemográfica de la muestra por edad.*

	Edad	
	Frecuencia	Porcentaje
<b>16</b>	1	0,3%
<b>17</b>	37	11,7%
<b>18</b>	45	14,3%
<b>19</b>	50	15,9%
<b>20</b>	47	14,9%
<b>21</b>	31	9,8%
<b>22</b>	31	9,8%

23	21	6,7%
24	17	5,4%
25	10	3,2%
26	8	2,5%
27	4	1,3%
28	2	0,6%
29	4	1,3%
30	1	0,3%
31	1	0,3%
34	1	0,3%
35	2	0,6%
36	1	0,3%
37	1	0,3%
<b>Total</b>	<b>315</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 6**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra por edad.*



*Nota:* Se puede observar que, en relación con la edad de los participantes en la muestra, esta abarcó un rango desde los 16 hasta los 37 años. Detalladamente, el 0,3% de los estudiantes

tenía 16 años, el 11,7% tenía 17 años, el 14,3% tenía 18 años, el 15,9% tenía 19 años, el 14,9% tenía 20 años, el 9,8% tenía 21 años, el 9,8% tenía 22 años, el 6,7% tenía 23 años, el 5,4% tenía 24 años, el 3,2% tenía 25 años, el 2,5% tenía 26 años, el 1,3% tenía 27 años, el 0,6% tenía 28 años, el 1,3% tenía 29 años, el 0,3% tenía 30 años, el 0,3% tenía 31 años, el 0,3% tenía 34 años, el 0,6% tenía 35 años, el 0,3% tenía 36 años y el 0,3% tenía 37 años.

Por último, se explicará en la tabla 14 las características sociodemográficas según escuela profesional de nuestra muestra:

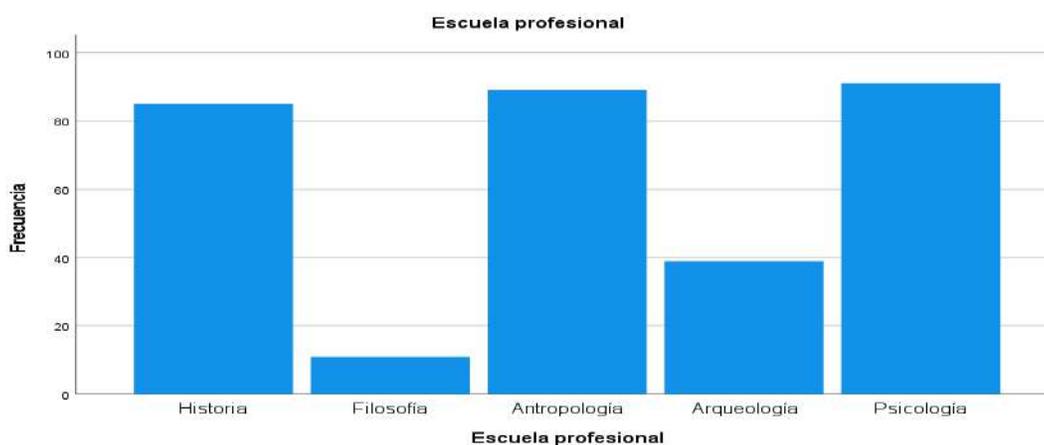
**Tabla 14**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra por escuela profesional.*

<b>Escuela profesional</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Historia</b>	85	27,0%
<b>Filosofía</b>	11	3,5%
<b>Antropología</b>	89	28,3%
<b>Arqueología</b>	39	12,4%
<b>Psicología</b>	91	28,9%
<b>Total</b>	315	100,0%

**Figura 7**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra por escuela profesional.*



*Nota:* La observación detallada de la tabla y la figura revela que, en función de la variable de la escuela profesional, la muestra se compuso de la siguiente manera: un 27% de estudiantes pertenecen a la escuela profesional de Historia, un 3,5% son de la escuela profesional de Filosofía, un 28,3% están en la escuela profesional de Antropología, un 12,4% corresponden a la escuela profesional de Arqueología, y un 28,9% son estudiantes de la escuela profesional de Psicología.

### 5.3. Resultados descriptivos

#### 5.3.1. Estimación de los Niveles de Procrastinación Académica

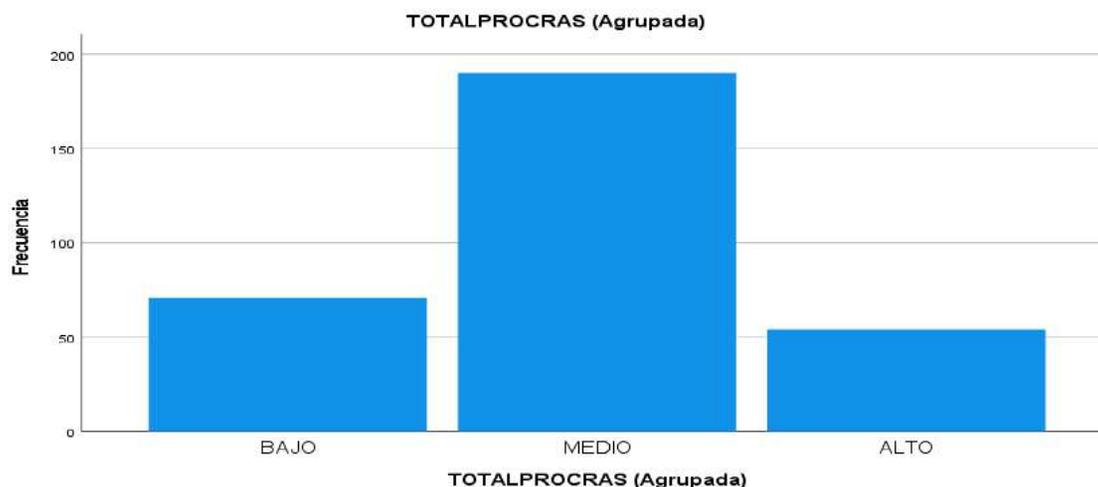
**Tabla 15**

*Niveles de procrastinación académica.*

Nivel de procrastinación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	71	22,5%
Medio	190	60,3%
Alto	54	17,1%
<b>Total</b>	<b>315</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 8**

*Niveles de procrastinación académica.*



*Nota:* Según la tabla y la figura, se aprecia que el 22,5% de los estudiantes muestran niveles bajos de procrastinación académica, el 60,3% muestra niveles medios de procrastinación académica y el 17,1% presenta niveles altos de procrastinación académica.

### 5.3.2. Estimación de los Niveles de Adicción a Redes Sociales

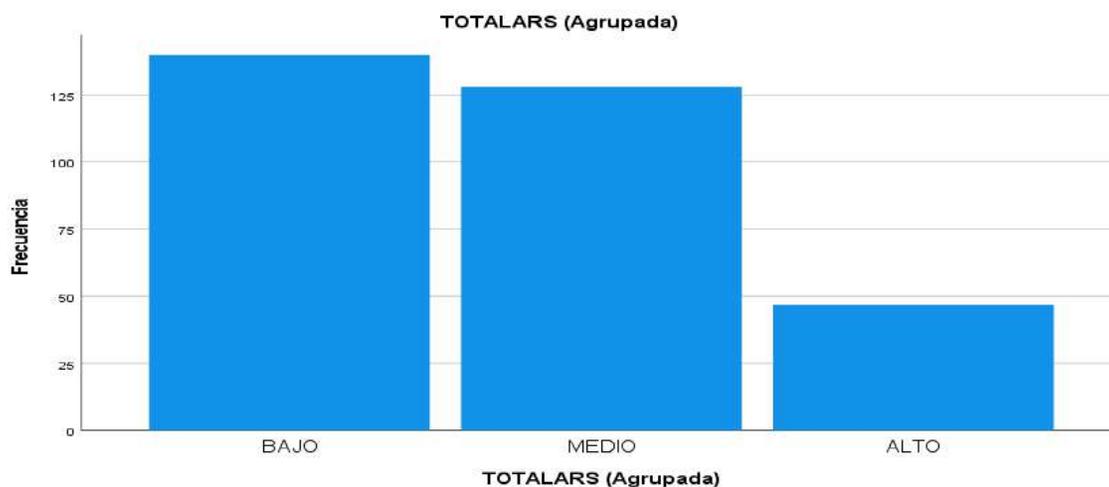
**Tabla 16**

*Niveles de adicción a redes sociales.*

Nivel de adicción a redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	140	44,4%
Medio	128	40,6%
Alto	47	14,9%
<b>Total</b>	<b>315</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 9**

*Niveles de adicción a redes sociales.*



*Nota:* Con base en la tabla y en la figura, se nota que el 44,4% de los estudiantes muestran niveles bajos de adicción a redes sociales, el 40,6% muestra niveles medios de adicción a redes sociales, y el 14,9% presenta niveles altos de adicción a redes sociales, de lo cual podemos

indicar que existen niveles bajos de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

### 5.3.3. Estimación de los Niveles de Procrastinación Académica por Escuelas Profesionales

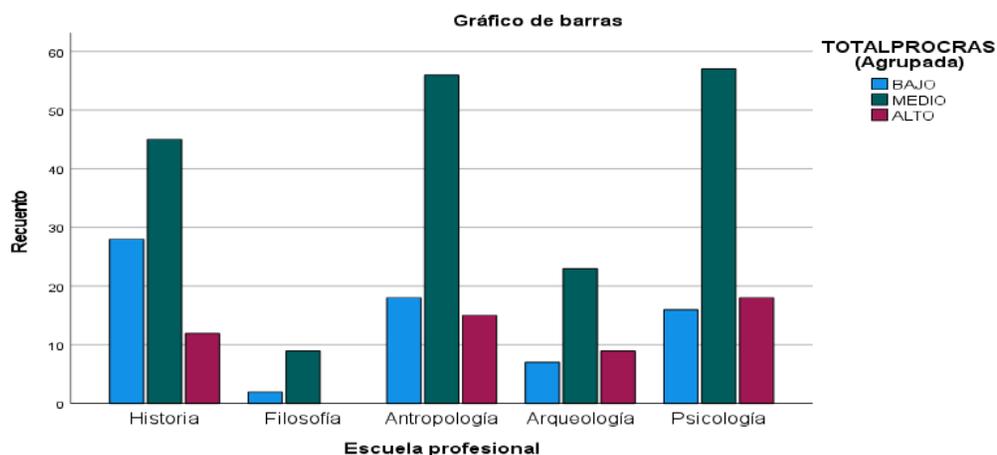
**Tabla 17**

*Niveles de procrastinación académica por escuelas profesionales.*

		Procrastinación académica					Total
		Escuela profesional					
		Historia	Filosofía	Antropología	Arqueología	Psicología	
Bajo	Frecuencia	28	2	18	7	16	71
	Porcentaje	39,4%	2,8%	25,4%	9,9%	22,5%	100,0%
Medio	Frecuencia	45	9	56	23	57	190
	Porcentaje	23,7%	4,7%	29,5%	12,1%	30,0%	100,0%
Alto	Frecuencia	12	0	15	9	18	54
	Porcentaje	22,2%	0,0%	27,8%	16,7%	33,3%	100,0%
<b>Total</b>		85	11	89	39	91	315
		27,0%	3,5%	28,3%	12,4%	28,9%	100,0%

**Figura 10**

*Niveles de procrastinación académica por escuelas profesionales.*



*Nota:* Según la tabla y la figura, se evidencia que el 39,4% de los estudiantes de la escuela profesional de Historia muestran niveles bajos de procrastinación académica, mientras que el 30% de los estudiantes de Psicología y el 29,5% de los estudiantes de Antropología presentan niveles medios de procrastinación académica. Además, el 33,3% de los estudiantes de Psicología manifiestan niveles altos de procrastinación académica. En resumen, se concluye que mayoritariamente los estudiantes de la escuela profesional de Psicología presentan niveles altos de procrastinación académica.

#### 5.3.4. Estimación de los Niveles de Adicción a Redes Sociales por Escuelas Profesionales

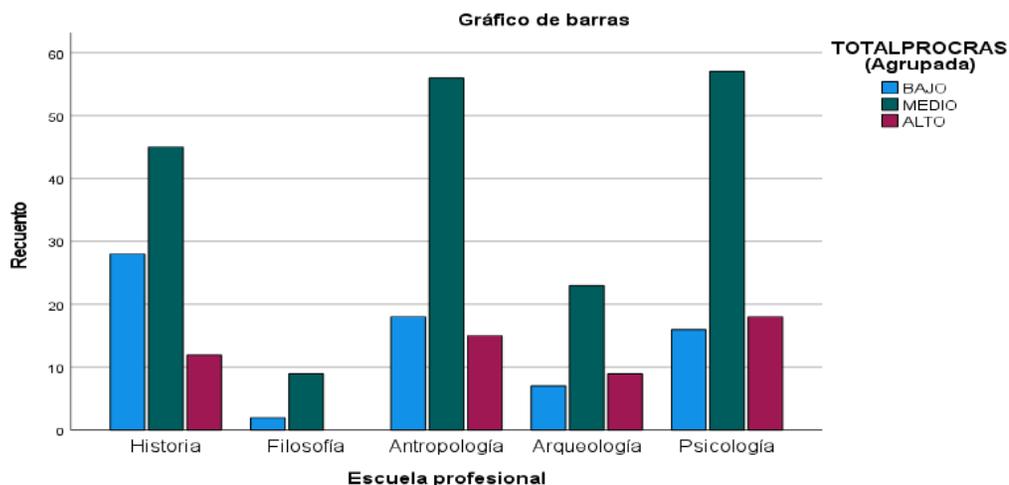
**Tabla 18**

*Niveles de adicción a redes sociales por escuelas profesionales.*

		Adicción a redes sociales					
		Escuela profesional					Total
		Historia	Filosofía	Antropología	Arqueología	Psicología	
<b>Bajo</b>	<b>Frecuencia</b>	39	8	35	18	40	140
	<b>Porcentaje</b>	27,9%	5,7%	25,0%	12,9%	28,6%	100,0%
<b>Medio</b>	<b>Frecuencia</b>	34	1	41	15	37	128
	<b>Porcentaje</b>	26,6%	0,8%	32,0%	11,7%	28,9%	100,0%
<b>Alto</b>	<b>Frecuencia</b>	12	2	13	6	14	47
	<b>Porcentaje</b>	25,5%	4,3%	27,7%	12,8%	29,8%	100,0%
<b>Total</b>		85	11	89	39	91	315
		27,0%	3,5%	28,3%	12,4%	28,9%	100,0%

**Figura 11**

*Niveles de adicción a redes sociales por escuelas profesionales.*



*Nota:* Según la tabla y la figura, se aprecia que el 28,6% de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología manifiestan niveles bajos de adicción a redes sociales. Además, el 32% de los estudiantes de la escuela profesional de Antropología presentan niveles medios de adicción a redes sociales, mientras que el 33,3% de los estudiantes de Psicología muestran niveles altos de adicción a redes sociales. En resumen, se concluye que predominantemente los estudiantes de la escuela profesional de Psicología manifiestan niveles altos de adicción a las redes sociales.

#### 5.4. Resultados inferenciales

##### 5.4.1. Cálculo de la Correlación Entre la Procrastinación Académica y la Adicción a las Redes Sociales

**Tabla 19**

*Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales.*

		Procrastinación académica	Adicción a redes sociales
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Procrastinación académica</b>	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,275**
		N	<,001
		315	315

<b>Adicción a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	,275**	1,000
	Sig. (bilateral)	<,001	
	N	315	315

*Nota:* Los valores presentados en la tabla sugieren una correlación positiva débil, indicando que la relación es directa ( $r = ,275^{**}$ , estadísticamente significativa), con un nivel de significancia de  $p < ,001$  ( $< ,005$ ) al 99% de confianza, entre las variables procrastinación académica y adicción a redes sociales.

Por consiguiente, con respecto al objetivo general, se encontró una relación entre ambas variables, respaldando la hipótesis del investigador que postula la existencia de una relación positiva débil entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. De acuerdo con los resultados obtenidos, se interpreta que, a mayor procrastinación académica, existe mayor adicción a redes sociales y viceversa.

#### **5.4.2. Cálculo de la Correlación Entre la Dimensión de Postergación de Actividades y la Adicción a las Redes Sociales**

**Tabla 20**

*Relación entre la dimensión de postergación de actividades y adicción a redes sociales.*

		<b>Adicción a redes sociales</b>	<b>Postergación de actividades</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Adicción a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,256**
		N	<,001
	<b>Postergación de actividades</b>	Coefficiente de correlación	315
		,256**	315
		1,000	

	Sig. (bilateral)	<,001
	N	315
		315

*Nota:* Los datos presentados en la tabla muestran que existe una conexión entre la variable de adicción a redes sociales y la dimensión de postergación de actividades.

En relación con los objetivos específicos de determinar la relación entre la variable de adicción a redes sociales y la dimensión de postergación de actividades ( $r = ,256^{**}$ , estadísticamente significativa), se concluye que la adicción a redes sociales guarda una correlación positiva débil con la postergación de actividades, dándonos a entender que un estudiante que tiene adicción a redes sociales tienden a postergar sus actividades académicas más fácilmente a diferencia de otros que no usan excesivamente la redes sociales.

#### 5.4.3. *Cálculo de la Correlación Entre la Dimensión de Autorregulación Académica y la Adicción a las Redes Sociales*

**Tabla 21**

*Relación entre la dimensión de autorregulación académica y adicción a redes sociales.*

		Adicción a redes sociales	Autorregulación académica
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Adicción a redes sociales</b>	Coefficiente de correlación	,174**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	315
	<b>Autorregulación académica</b>	Coefficiente de correlación	,174**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	315

*Nota:* Los resultados presentados en la tabla evidencian una asociación entre la variable de adicción a redes sociales y la dimensión de autorregulación académica.

En relación con los objetivos específicos de examinar la relación entre la variable de adicción a redes sociales y la dimensión de autorregulación académica ( $r = ,174^{**}$ , estadísticamente significativa), se concluye que la adicción a redes sociales mantiene una correlación positiva muy débil con la autorregulación académica, de lo cual se interpreta que un estudiante con adicción a redes sociales tiene muy baja autorregulación académica.

## Capítulo VI

### Discusión

#### 6.1. Interpretación y Discusión de Resultados

En este estudio, cuyo propósito fundamental fue analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en 2022, se partió de la hipótesis general que postula una relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. En base a ello se estudió el modelo biopsicosocial de Griffiths mencionado por (Carbajal, 2021), señaló que entre los síntomas más notorios de la adicción a redes sociales incluyen el aislamiento social, un bajo rendimiento en el trabajo o en los estudios, y una fuerte obsesión con el uso de tecnologías.

Los resultados obtenidos en la presente investigación indican una correlación positiva débil a nivel general entre las variables de procrastinación académica y adicción a redes sociales. En otras palabras, se observa que a medida que aumenta la procrastinación académica en los estudiantes, también tiende a incrementarse su adicción a las redes sociales, y viceversa.

Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Paucar (2018), quienes concluyeron que existe una correlación positiva y directa entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales.

No obstante, existen diferencias con los resultados de Esquivel y Silva (2020), quienes demostraron una correlación muy significativa entre las variables de adicción a las redes sociales y la procrastinación. De manera similar, Achulli y Vino (2020), mostraron que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Por último, Bernuy y Carmen (2021), en su investigación sobre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios de Lima Metropolitana, obtuvieron resultados que indican una relación significativa entre las variables estudiadas.

En este contexto, autores como Amador - Ortiz et al. (2021) señalan que el uso excesivo de las redes sociales e Internet por parte de jóvenes y adolescentes puede llevar a la aparición de dificultades psicológicas, emocionales, de salud y académicas. Por lo tanto, es crucial que las universidades implementen medidas preventivas en diversas áreas de enseñanza y aprendizaje.

Con respecto a la identificación de los niveles de procrastinación académica, se estudió la teoría motivacional temporal de Steel y König (2006) quienes mencionan que la probabilidad de procrastinación disminuye cuando las actividades poseen una mayor expectativa y valor, ya que se perciben como más deseables, gratificantes y beneficiosas. Por otro lado, las tareas obligadas a realizar, con recompensas demoradas o plazos extensos se perciben como menos útiles, lo que aumenta la probabilidad de procrastinación.

Los resultados en nuestro estudio indican que la mayoría de los estudiantes se sitúan en niveles medios de procrastinación académica. Nuestros resultados coinciden con los encontrados por López de Ayala et al. (2020) concluyeron que la procrastinación académica es una conducta que existe en actividades de final de curso o evaluación de conocimientos. Asimismo, nuestro estudio se alinea con los hallazgos de Quispe (2019), quien también identificó un nivel moderado de procrastinación académica en estudiantes de primeros ciclos.

Con respecto a la identificación de los niveles de adicción a las redes sociales, se estudió la teoría biopsicosocial de Griffiths, 2005 citado en García del Castillo 2013) quien menciona sobre las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales tales como: la pérdida de control de impulsos, la búsqueda ansiosa de gratificaciones positivas al utilizar redes sociales, la experimentación de emociones irracionales y malestar cuando se intenta dejar de utilizarlas.

Los resultados obtenidos en el presente estudio revelan niveles bajos de adicción a las redes sociales. Por lo que concuerdan con los hallazgos de Malo - Cerrato (2018) donde encontraron la prevalencia de uso excesivo fue del 12,8%, siendo mayor en mujeres jóvenes.

Sin embargo, los resultados difieren con los obtenidos por Bernuy y Carmen (2021), quienes mencionan que el 59,5% de los participantes predominan en un nivel medio de adicción a las redes sociales. Además, Carbajal (2021) presentó resultados en una muestra de estudiantes, donde el 63,3% tuvo un nivel medio, el 13,4% un nivel alto y el 23,3% un nivel bajo de adicción a redes sociales. Asimismo, Lope y Concha (2021) encontraron, en una muestra de 273 estudiantes, que predominaba un nivel medio de adicción a las redes sociales.

Sobre los resultados de los niveles de procrastinación académica según escuela profesional, se obtuvo que el 39,4% de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología presentan niveles altos de procrastinación académica.

Sobre los resultados de los niveles de adicción a redes sociales según escuela profesional, se obtuvo que el 33,3 % de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología presentan niveles altos de adicción a redes sociales.

Además, al analizar las dimensiones de la procrastinación académica y la variable adicción a las redes sociales, los resultados revelaron correlaciones de tipo positivo débil en la dimensión de postergación de actividades y una correlación positiva muy débil en la dimensión de autorregulación académica.

## Conclusiones y recomendaciones

### 6.2. Conclusiones

Primera, existe una relación positiva débil entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

Segunda, existe un 60,3 % de nivel medio de procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

Tercera, existe un 44,4 % de nivel bajo de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022.

Cuarta, en los niveles de procrastinación académica en estudiantes, existe una prevalencia de un 33,3 % de estudiantes de la escuela profesional de Psicología con niveles altos de procrastinación académica.

Quinta, en los niveles de adicción a redes sociales en los estudiantes, existe una prevalencia de un 29,8 % de estudiantes de la escuela profesional de Psicología con niveles altos de procrastinación académica.

Sexta, existe una relación positiva débil entre la dimensión de postergación de actividades y la adicción a redes sociales.

Séptima, existe una relación positiva muy débil entre la dimensión de autorregulación académica y la adicción a redes sociales.

### **6.3. Recomendaciones**

1. Se sugiere ampliar la investigación sobre la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, involucrando a investigadores de la comunidad antoniana y cusqueña así mismo compartir estos hallazgos con la comunidad científica. Porque esto se evidencia en la escasez de investigaciones locales y regionales en este ámbito.
2. Se recomienda llevar a cabo estudios con diferentes poblaciones como otras facultades y escuelas profesionales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco con el objetivo de ampliar y enriquecer esta línea de investigación.
3. Se sugiere que las autoridades universitarias y docentes consideren y difundan los resultados obtenidos en la presente investigación para diseñar e implementar proyectos, programas y planes destinados a abordar y fomentar la salud mental de los estudiantes en relación con los niveles de procrastinación académica y adicción a redes sociales. Dada la sensibilidad y gravedad de esta problemática, es esencial abordarla de manera activa dentro de nuestra universidad.
4. Se recomienda realizar campañas de difusión sobre causas y consecuencias de la procrastinación académica y la adicción a redes sociales para la población estudiantil mediante afiches publicitarios con el fin de generar conciencia y promover acciones específicas en relación con las problemáticas. Hacer visible esta problemática y concientizar a los estudiantes universitarios son pasos fundamentales para abordar de manera efectiva la procrastinación académica y la adicción a redes sociales.
5. Se sugiere considerar la aplicación del programa preventivo contra la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para fomentar e incentivar hábitos favorables con respecto a la problemática en la población estudiada y así aportar en la mejora de los hábitos de estudio.

## Referencias

- Achulli Peña, M. E., y Vino Mendoza, B. B. (2020). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018*. Repositorio Digital de la Universidad Andina del Cusco.  
<http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3803>
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Universidad de Lima.  
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Alvino Thomas, C. (07 de mayo del 2021). *Estadísticas de la situación digital de Perú en el 2020-2021*. Branch Agencia. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-peru-en-el-2020-2021/>
- Amador - Ortíz, C. M. (2021). *Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura*. Ciencia UAT. 16(1), 62-72.
- Araujo Robles, E. D. (2016). *Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima*. Revista digital de investigación en docencia universitaria. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.  
 file:///C:/Users/Usuario/Downloads/rinvestigacion,+PSICO+22-2-a012-Atalaya.pdf
- Atalaya Laureano, C., y García Ampudia, L. (2020). *Procrastinación: Revisión Teórica*. Revista de Investigación en Psicología. 22(2), 363-378.  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Basterra Olives, M. y Cabrera Hernández, L. (2021). *Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes*. Repositorio Institucional de la Universidad de la Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23966>

- Bazán Portela, Z. M. (2019). *Procrastinación académica según rol de género en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Lima*. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6830>
- Bedoya Pastrana, M. I. y Velásquez Aparicio, G. E. (2020). *Competencias ambientales basadas en los procesos de aprendizajes por observación desde la teoría cognitivo social de Albert Bandura en estudiantes de básica primaria*. Repositorio Institucional de la Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/3552>
- Bernuy Romaina, Y. del R. y Carmen Correa, C. M. (2021). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73120>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de Maestría no publicada). The University of Guelph. Canadá
- Bustamante Alfaro, O. I. (2018). *Programa "Hazlo ahora" para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo*. PAIAN. 9(1), 27-34. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/847>
- Castro Bolaños, S. y Mahamud Rodríguez, K. (2017). *Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios*. UNIFE. Av.psicol. 25(2).
- Carbajal Pachas, J. A. (2021). *Procrastinación y adicción a redes sociales en bachilleres de Psicología, 2020*. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1214>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios*. Apuntes universitarios. Revista de investigación. Vol. III. Núm, 3. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Celaya, J. (2011). *La empresa en la web 2.0. El impacto de las nuevas redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la estrategia empresarial*. Gestión 2000. 15.

Chérrez Altamirano, C. E. y Pérez Rodríguez, M. L. (2021). *Procrastinación académica y su relación con la ansiedad*. Revista Eugenio Espejo. 15(3), 16-28.

<https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>

De Vellis, R. F. (2012). *Scale Development, Theory and Applications*. Los Ángeles. SAGE.

<https://books.google.com.pe/books?id=48ACCwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Díaz Marín, V., Requena Sanpedro, B. E. y González Muñoz, J. M. (2015). *¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?*. Revista Complutense de Educación. 26, 233-251. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2015.v26.46659](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659)

Díaz - Morales, J. F. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP. vol. 2. núm. 51. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G. y Centeno Leyva, S. B. (2013). *Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Liberabit. Revista de Psicología. Lima. Perú

Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G. y Centeno Leyva, S. B. (2014). *Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Liberabit. Revista de Psicología. Lima. Perú

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

<https://vbook.pub/documents/adicciones-sin-drogas-las-nuevas-adicciones-r21dn8mlpg23>

- Echeburúa, E. y Corral, P. de. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto*. Adicciones. Revista versión online. 22(2), 91-96.  
<https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- El Peruano. (13 de abril del 2022). *Crece interacción de audiencia digital en el Perú*. Diario El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia/143319-crece-interaccion-de-audiencia-digital-en-el-peru>
- Ellis, A. y Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.
- Escurra Mayaute, M. y Salas Blas, E. (2014a). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. Liberabit. Revista Psicológica. 20.
- Escurra Mayaute, M. y Salas Blas, E. (2014b). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. Liberabit. Revista Psicológica. 20(1), 73-91.
- Esquivel Cruz, L. E. y Silva Ramos, L. M. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2020*. Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego. 110.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/6988>
- Estremadoiro Parada, B. y Schulmeyer, M. K. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura. 30, 51-66.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fuentes Vargas, M. N. y Capacoila Guevara, F. D. (2019). *Adicción a Redes Sociales y Habilidades Interpersonales en Estudiantes Universitarios*. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8910>

- García del Castillo, J. (2013). *Adicciones tecnológicas el auge de las redes sociales*. Health and addictions. Instituto de investigación de drogodependencia INIT.  
<https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>.
- Gámez Guadix, M. y Villa George, F. (2015). *El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos*. Psicología y Salud. 25(1), 111-122. <http://hdl.handle.net/10486/676537>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J. y Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Pediatría Integral. 13.
- Gil Tapia, L. y Botello Príncipe, V. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte*. CASUS. 3(2), 89-96
- Helthon (26 de setiembre del 2023). *Redes sociales más usadas en el Perú*. BlogData.  
<https://www.datatrust.pe/redes-sociales/reporte-redes-sociales>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. del P. (2007). *Metodología de la investigación*. (4a. ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas, cuantitativa, cualitativa y mixta*. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández Nieto, R. A. (2002), *Contributions to Statistical Analysis*. Mérida. Venezuela. Universidad de Los Andes.

- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F. y Díaz Loving, R. (2017) *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*. Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.
- Johnson, J. L. y Bloom, A. M. (1995). *An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination*. *Personality and Individual Differences*. 18(1), 127-133. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00109-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00109-6)
- Keep, S. (26 de enero del 2022). *Digital 2022: Global Overview Report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Ling, L., Gao, H. y Xu, Y. (2020). *El efecto mediador y amortiguador de la autoeficacia académica en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y procrastinación académica*. *Computers and Education*. 159. 1-11. <https://www.sciencedirect.com/search?qs=academic%20procrastination%20in%20student&offset=25>. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106608>
- Lope Flores, S. K., y Concha Choque, M. (2021). *Adicción a redes sociales y tipos caracterológicos de personalidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del Colegio Emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani, 2020*. Repositorio Digital de la Universidad Andina del Cusco. <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4251>
- López de Ayala Cruz, M.C., Vizcaíno Laorga, R., y Montes Vozmediano, M. (2020). *Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: Influencia del sexo, edad y clase social*. *Profesional de la información*. 29(6), Article 6. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
- Malo - Cerrato, S. (2018). *Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles*. *Comunicar*. España. 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. y Spada, M. M. (2018). *The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young*

*adults: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Affective Disorders. 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Martínez Ruiz, H. (2012). *Metodología de la investigación con enfoque en competencias*.

Cengage Learning Editores. México.

Martínez Líbano, J., González Campusano, N., y Pereira Castillo, J. (2022). *Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios*. Reidocrea. 11(4), 44-

57. <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>

Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreú, a. y Cárnovas, A.

M. (2009). *El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización*.

Revista Habanera de Ciencias Médicas. Vol. 8. Núm. 2.

Matalinares Calves, M. L., Díaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas

Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J.,

Yaringaño Limache, J. y Fernández, E. (2017). *Procrastinación y adicción a redes*

*sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima*. Horizonte de la Ciencia. 7(13), 63-81.

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>

Mohsin, M. (12 de febrero del 2021). *Estadísticas redes sociales 2021: 10 datos que te*

*sorprenderán*. OBERLO. <https://www.oberlo.com.pe/blog/estadisticas-redes-sociales>

Morris, C. G. y Maisto, A. A. (2005). *Introducción a la psicología*. Décima edición. PEARSON

EDUCACIÓN. México.

Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E. y Villagómez Paúcar, A. (2014).

*Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*.

Ediciones de la U. Bogotá.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Adicciones*. Plan nacional sobre drogas. España.

<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaInternacionales/publicaciones/PublicacOMS.htm>

Papalia, D. E., Feldman, R. D. y Martorell, G. (2015). *Desarrollo humano*. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. (12 ed.)

Páucar Yangua, R. (2018). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte*.

Repositorio Institucional de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

<https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/948>

Prieto, G. y Delgado, A. R. (2010). *Fiabilidad y validez*. Universidad de Salamanca. Papeles del Psicólogo. 31(1), 67-74.

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

Quispe Pillco, E. M. (2019). *Procrastinación académica en estudiantes de primeros ciclos de una Universidad del Cusco, 2018*. Repositorio Digital de la Universidad Andina del Cusco.

<http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/2959>

Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S. y Kimball, T. G.

(2020). *The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being*. Computers in Human Behavior. 102, 206-213.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>

Redondo Martín, J. A. (2010). *Socialnets. La insospechada fuerza de unas aplicaciones que están cambiado nuestras vidas y nuestros trabajos*. Ediciones Península.

<https://www.planetadelibros.com/libro-socialnets/110566>

- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). *Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico*. *Revista Colombiana de Psicología*. 26(1), 45.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rojas Placencia, D. A., Vilaú Aguilar, Y. y Camejo Puentes, M. (2018). *La instrumentación de los métodos empíricos en los investigadores potenciales de las escuelas pedagógicas*. *Dialnet*, 16(2), 9.
- Ruiz Bolívar, C. (2002). *Instrumentos de investigación educativa. Procedimientos para su diseño y validación*. Barquisimeto. Venezuela. CIDEG. 266 p.
- Saldaña, J. (2016). *El manual de codificación para investigadores cualitativos*. Publicaciones sabias Inc. <file:///C:/Users/users/Downloads/248828-Texto%20del%20art%C3%ADculo-335024-1-10-20120120.pdf>
- Sánchez Quejía, M. I., Parra Jiménez, Á. y García Mendoza, M. del C. (2017). *Relaciones familiares y ajuste psicológico en adultos emergentes universitarios españoles*. *Psicología Conductual*. 25(2), 405-417. <https://idus.us.es/handle/11441/65241>
- Sanchis, S. (2020). *Etapas de la Adolescencia y sus Características*. *Psicología Online*.  
<https://www.psicologia-online.com/etapas-de-la-adolescencia-y-sus-caracteristicas-4961.html>
- Steel, P. (2007). *La naturaleza de la procrastinación: una revisión teórica y meta analítica del fracaso autorregulador por excelencia*. *Boletín Psicológico*. 133(1), 65-94.
- Steel, P. y König, C. J. (2006). *Integrating Theories of Motivation*. *Academy of Management Review*. 31, 889-913. <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
- Suarez Sarmiento, J. A. (2022). *Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo*. *Revista Saperes Universitas*. ISSN 2642-4789 Vol. 6 No. 1 / Páginas [42-59].  
<https://publishing.fgu-edu.com/ojs/index.php/RSU/article/view/337>

- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje: Una perspectiva educativa* (6a ed). Pearson Educación.
- Shum, Y. M. (29 de abril del 2022). *Situación digital, Internet y redes sociales Perú 2022 – Estadísticas*. Yi Min Shum Xie. <https://yiminshum.com/social-media-internet-peru-2022/>
- Skinner, B. F. (1971). *Ciencia y conducta humana: Una psicología científica*. The Macmillan Company. New York. U.S.A.
- [https://www.academia.edu/40514321/Ciencia\\_y\\_conducta\\_humana\\_B\\_F\\_Skinner](https://www.academia.edu/40514321/Ciencia_y_conducta_humana_B_F_Skinner)
- Solomon, L.J. y Rothblum, E.D. (1984). *Procrastinación académica: frecuencia y correlatos cognitivo-conductuales*. *Revista de Psicología de Consejería*. 31(4), 503–509.
- <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007a). *La Historia de la Procrastinación*. Ñam Ñam Procrastinación. No Procrastino.
- <http://noprocrastino.blogspot.com/2013/05/la-historia-de-la-procrastinacion.html>
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Universidad Nacional de Rio Cuarto. (2022). *Guía del ingresante*. Guía: Todo lo que tienes que saber. <https://www.unrc.edu.ar/unrc/vivituuniversidad/ser.html>
- Vargas Padilla, M. A. (2017). *Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology*. *American Journal of Education and Learning*. 2(2), 103-120.
- <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Venero Carrasco, R., & Masco Nina, P. K. (2022). *Autoconcepto y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas mixtas del distrito de Cusco, 2021*. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6348>

We are social. (26 de enero del 2022). *Digital Report 2022: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. We Are Social Spain.

<https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>

We are social. (octubre del 2023). *Digital Report 2023: Digital 2023 October Global Statshot Report*. Meltwater.

<https://wearesocial.com/es/blog/2023/10/informe-digital-2023-octubre/>

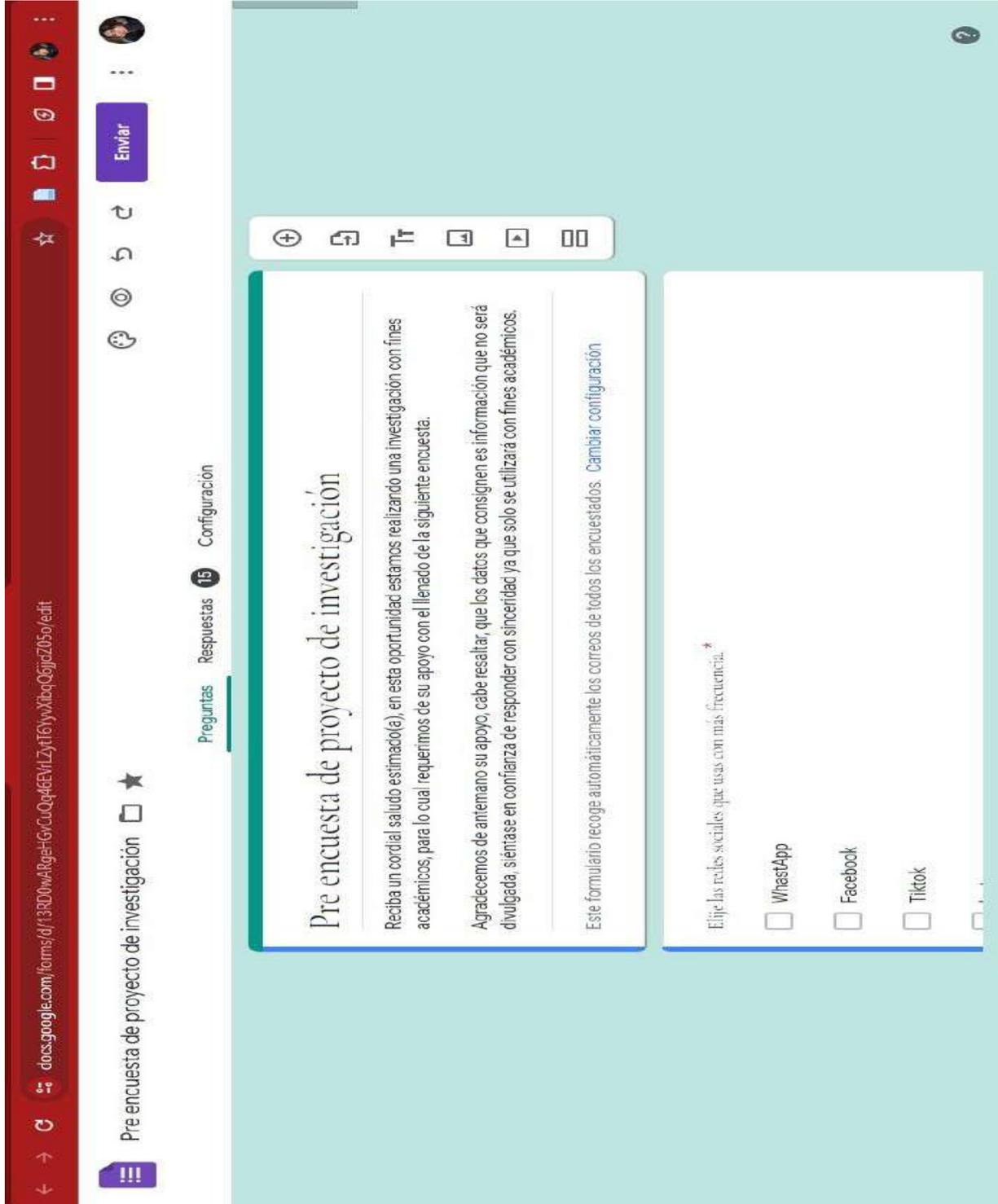
Zhao, N. y Zhou, G. (2020). *Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 12(4), 1019-1038.

<https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

## Anexos

### Anexo A

#### Pre encuesta a estudiantes universitarios para el proyecto de investigación



## Anexo B

### Árbol del problema de las variables

Árbol del problema		
<b>Efectos</b>	Uso excesivo de redes sociales para distracción.	Postergación de actividades académicas.
	Escasa interrelación de jóvenes y adolescentes con sus pares.	Falta de autocontrol en el uso de redes sociales
<b>Problema</b>	<p style="text-align: center;"> <b>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE ... DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, 2022.</b> </p>	
<b>Causas</b>	Exposición y fácil acceso a redes sociales.	Ausencia de planificación de horario de actividades cotidianas,
	Falta de hábitos recreativos al aire libre.	Educación virtual por la pandemia.

## Anexo C

### Escala de Procrastinación Académica (EPA)

#### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptado Óscar Álvarez (2010)

Validado Dominguez, Villegas y Centeno (2013)

Sexo:

Edad:

Grado:

#### Introducciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro.

S	Siempre (me ocurre siempre)
CS	Casi siempre (me ocurre mucho)
A	A veces (me ocurre alguna vez)
CN	Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	Nunca (no me ocurre nunca)

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

## Anexo D

### Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24

#### ARS

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

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

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
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 quedo 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 desarrollo 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 se 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 entro y uso la red social.					

\* [mescurra@peru.com](mailto:mescurra@peru.com)

\*\* [esalasb@usmp.pe](mailto:esalasb@usmp.pe)

[e.salasb@hotmail.com](mailto:e.salasb@hotmail.com)

LIBERABIT: Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014

ISSN: 1729-4827 (Impresa)

ISSN: 2233-7666 (Digital)

## **Anexo E**

### **Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Cusco, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2023

La finalidad de este formulario de consentimiento es ofrecer a los involucrados en este estudio de investigación una explicación clara sobre la naturaleza de la investigación y detallar su participación en ella.

La investigación está a cargo de las tesis Anggie Clarissa Torres Champi y Nadia Yudith Huaycho Huayhua, pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología. El título del proyecto de investigación es "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". El propósito de esta investigación es analizar la posible relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Para participar en esta investigación, se solicitará la respuesta a preguntas a través del completado de dos instrumentos psicológicos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Es importante destacar que la participación en este estudio es completamente voluntaria y anónima. Toda la información recopilada durante la aplicación de estos instrumentos psicológicos será tratada de manera confidencial y se utilizará exclusivamente con fines de investigación y académicos.

Además, las tesis estarán a cargo de supervisar y brindar orientación durante todo el proceso, en caso de que surjan dudas o preguntas relacionadas con el proyecto de investigación, la aplicación de los instrumentos psicológicos y sus respectivos ítems.

En consecuencia, al firmar este formulario de consentimiento, manifiesto mi participación, acuerdo y aceptación en este estudio de investigación, reconociendo que mis aportes serán utilizados con fines académicos.

---

Firma del evaluado

## Anexo F

### Validación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) mediante el criterio de jueces

#### CVC

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
EVALUADOR:		Dra Rosa Elvira Marmanillo manga					
FECHA:		8 febrero 2023	INSTRUMENTO:		EPA – ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA		
INDICADORES							
COHERENCIA	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
CLARIDAD	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
ESCALA	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
RELEVANCIA	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
2	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA						X
3	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
4	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
5	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
6	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
7	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
8	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X

	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
9	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
10	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
11	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
12	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
<b>OBSERVACIONES FINALES:</b>							
.....							
.....							
.....							
.....							
		 <b>Dra. Rosa E. Marmamillo Manga</b> <b>PSICOLOGA CLINICA Y DE LA SALUD</b> <b>C. Pa P 8352</b> <b>RNL 00034</b>					
		<hr/> FIRMA Y SELLO					

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
<b>EVALUADOR:</b>	MSc (c) Ps. Andy Jossimar Alvarado Yopez						
<b>FECHA:</b>	31.01.2023	<b>INSTRUMENTO:</b>	EPA – ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA				
INDICADORES							
<b>COHERENCIA</b>	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
<b>CLARIDAD</b>	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
<b>ESCALA</b>	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
<b>RELEVANCIA</b>	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA	De manera general asegúrate que la codificación se la correcta, debe estar claro si vas a puntuar de manera directa o con codificación inversa.					X
	CLARIDAD				X		
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA						X
2	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				X		
3	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
4	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
5	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
6	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA		X				
7	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA				X		

	RELEVANCIA						X
8	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA		X				
	RELEVANCIA						X
9	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA		X				
	RELEVANCIA						x
10	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				x		
11	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA		X				
	RELEVANCIA					X	
12	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA		X				
	RELEVANCIA					X	
<b>OBSERVACIONES FINALES:</b>							
Como se indicó asegurar la codificación inversa sobre todo en los ítems que son que indican una sentencia positiva. Asegurarse de corregir las puntuaciones o seguir baremos más estandarizados.			 Anchy Josimar Alvarado Yepes DNI n° 46583295				

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
EVALUADOR:		ROXANA MASIAS FIGUEROA					
FECHA:		05/04/2023	INSTRUMENTO:		EPA – ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA		
INDICADORES							
COHERENCIA		El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica					
CLARIDAD		El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)					
ESCALA		El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento					
RELEVANCIA		El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación					
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
2	COHERENCIA						X
	CLARIDAD					X	
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
3	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
4	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
5	COHERENCIA	Se podría especificar el tipo de ayuda				X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
6	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
7	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
8	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X

9	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
10	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA				X	
	RELEVANCIA				X	
11	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
12	COHERENCIA					X
	CLARIDAD				X	
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
OBSERVACIONES FINALES:						
.....						
.....						
.....						
FIRMA Y SELLO						

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
EVALUADOR:		Mgt. Jonathan Ruiz Castro					
FECHA:		06 febrero 2023		INSTRUMENTO:		EPA – ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	
INDICADORES							
COHERENCIA	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
CLARIDAD	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
ESCALA	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
RELEVANCIA	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
2	COHERENCIA						/
	CLARIDAD	Hospitalidad	/				/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
3	COHERENCIA						/
	CLARIDAD	Definición	/				/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
4	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
5	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
6	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
7	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/
	ESCALA						/
	RELEVANCIA						/
8	COHERENCIA						/
	CLARIDAD						/

	ESCALA							
	RELEVANCIA							
9	COHERENCIA							
	CLARIDAD							
	ESCALA							
	RELEVANCIA							
10	COHERENCIA							
	CLARIDAD							
	ESCALA							
	RELEVANCIA							
11	COHERENCIA							
	CLARIDAD							
	ESCALA							
	RELEVANCIA							
12	COHERENCIA							
	CLARIDAD							
	ESCALA							
	RELEVANCIA							

OBSERVACIONES FINALES:

*Opinion Buena Construcción Dnc  
Inst. esta no. Dnc. Al Construc  
He. B. C. D. N. J. S. J. D. N. C.*

  
Mpl. Jonathan Ruiz Castro  
PSICOLOGO  
C. P. R. 1426  
FIRMA Y SELLO

## Anexo G

### Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24 mediante el criterio de jueces CVC

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
<b>EVALUADOR:</b>	Dra Rosa Elvira Marmanillo manga						
<b>FECHA:</b>	8 febrero 2023	<b>INSTRUMENTO:</b>	ARS 24 - ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES				
INDICADORES							
<b>COHERENCIA</b>	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
<b>CLARIDAD</b>	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
<b>ESCALA</b>	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
<b>RELEVANCIA</b>	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
2	COHERENCIA						X
	CLARIDAD					X	
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
3	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
4	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
5	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
6	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
7	COHERENCIA						X
	CLARIDAD					X	
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
8	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X

	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
9	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
10	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
11	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA			X		
	RELEVANCIA				X	
12	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
13	COHERENCIA				X	
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
14	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA				X	
15	COHERENCIA				X	
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
16	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
17	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
18	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
19	COHERENCIA				X	
	CLARIDAD				X	
	ESCALA					X

	RELEVANCIA						X
20	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
21	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
22	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
23	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
24	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
OBSERVACIONES FINALES:							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
		 <b>Dra. Rosa E. Marmamilo Manga</b> <b>PSICOLOGA CLINICA Y DE LA SALUD</b> <b>C.Ps P 6952</b> <b>RNL 00034</b>					
		<hr/> FIRMA Y SELLO					

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
<b>EVALUADOR:</b>	MSc (c) Ps. Andy Jossimar Alvarado Yopez						
<b>FECHA:</b>	31.01.2023	<b>INSTRUMENTO:</b>	ARS 24 - ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES				
<b>INDICADORES</b>							
<b>COHERENCIA</b>	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
<b>CLARIDAD</b>	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
<b>ESCALA</b>	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
<b>RELEVANCIA</b>	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
<b>ESCALA DE VALORES</b>							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
<b>CONTENIDO</b>			<b>EVALUACIÓN</b>				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
2	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD					X	
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
3	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
4	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
5	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
6	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
7	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA					X	
8	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD			X			

	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				X		
9	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
10	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA					X	
11	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				X		
12	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD		X				
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				X		
13	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD		X				
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
14	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
15	COHERENCIA	En su consideración piensan que se debería especificar o poner ejemplos de lo que se considera redes sociales, por que otras actividades y redes sociales son muy vagos.			X		
	CLARIDAD		X				
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA			X			
16	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD				X		
	ESCALA				X		
	RELEVANCIA				X		
17	COHERENCIA					X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
18	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA				X		

	RELEVANCIA						X
19	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
20	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
21	COHERENCIA				X		
	CLARIDAD		X				
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA			X			
22	COHERENCIA	Es relevante, pero en qué componente del instrumento de adecua			X		
	CLARIDAD			X			
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA				X		
23	COHERENCIA		X				
	CLARIDAD		X				
	ESCALA		X				
	RELEVANCIA		X				
24	COHERENCIA	Mejorar redacción no es muy claro		X			
	CLARIDAD			X			
	ESCALA			X			
	RELEVANCIA			X			
<b>OBSERVACIONES FINALES:</b>							
En general, vuelvo a comentar, cuidado con la codificación inversa de algunos ítems, también, verifiquen que el autor es el correcto, el que refiere vuestro documento es el de 31 ítems, cómo determinaron usar el de 24 y si usan el de 24 coloquen los autores.			 Andy Josimar Alvarado Yepes DNI n° 46583295				

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
EVALUADOR:		ROXANA MASIAS FIGUEROA					
FECHA:		05/04/2023	INSTRUMENTO:		ARS 24 - ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES		
INDICADORES							
COHERENCIA		El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica					
CLARIDAD		El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)					
ESCALA		El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento					
RELEVANCIA		El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación					
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
2	COHERENCIA	Mejorar la redacción				X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
3	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
4	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
5	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
6	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
7	COHERENCIA	Mejorar la redacción				X	
	CLARIDAD					X	
	ESCALA					X	
	RELEVANCIA					X	
8	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X

9	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
10	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
11	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
12	COHERENCIA	Mejorar la redacción			X	
	CLARIDAD				X	
	ESCALA				X	
	RELEVANCIA				X	
13	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
14	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
15	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
16	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
17	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
18	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
19	COHERENCIA					X
	CLARIDAD					X
	ESCALA					X
	RELEVANCIA					X
20	COHERENCIA					X

	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
21	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
22	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
23	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
24	COHERENCIA						X
	CLARIDAD						X
	ESCALA						X
	RELEVANCIA						X
<b>OBSERVACIONES FINALES:</b>							
.....							
.....							
.....							
.....							
		 Arxand Mastas Figueroa C. P. P. 9618					
		<hr/> FIRMA Y SELLO					

CRITERIO DE JUECES – HOJA DE CALIFICACIÓN							
EVALUADOR:		Mgt. Jonathan Ruiz Castro					
FECHA:		06 febrero 2023		INSTRUMENTO:		ARS 24 - ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	
INDICADORES							
COHERENCIA	El ítem mide alguna variable/categoría presente en el cuadro de congruencia metodológica						
CLARIDAD	El ítem es claro (no genera confusión o contradicciones)						
ESCALA	El ítem puede ser respondido de acuerdo a la escala que presenta el instrumento						
RELEVANCIA	El ítem es relevante para cumplir con las preguntas y objetivos de la investigación						
ESCALA DE VALORES							
1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente							
CONTENIDO			EVALUACIÓN				
ÍTEM	INDICADORES GENERALES	OBSERVACIONES	1	2	3	4	5
1	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD						✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
2	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD						✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
3	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD						✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
4	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD						✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
5	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD						✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
6	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD	Tuitor "Lo"					✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
7	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD	Tuitor "Lo"					✓
	ESCALA						✓
	RELEVANCIA						✓
8	COHERENCIA						✓
	CLARIDAD	Quinta con una acción ✓					✓



	RELEVANCIA								
20	COHERENCIA								/
	CLARIDAD	Atención	/						/
	ESCALA								/
	RELEVANCIA								/
21	COHERENCIA								/
	CLARIDAD	Atención	/						/
	ESCALA								/
	RELEVANCIA								/
22	COHERENCIA								/
	CLARIDAD	Atención	/						/
	ESCALA								/
	RELEVANCIA								/
23	COHERENCIA								/
	CLARIDAD								/
	ESCALA								/
	RELEVANCIA								/
24	COHERENCIA								/
	CLARIDAD	Atención	/						/
	ESCALA								/
	RELEVANCIA								/
OBSERVACIONES FINALES:									
<p>Tr. Son la producción de los                      ITEMS y DESPUES APICANCA</p>					 <p>Mgt. Jonathan Ruiz Castro                      PSICOLOGO                      C.P.S. 14726</p> <p>FIRMA Y SELLO</p>				

## Anexo H

## Coeficiente de Validez de Contenido (CVC) procesado en Excel para el EPA

ÍTEMS	JUECES				ESTADÍSTICOS				
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Sx1	Mx	CVCi	Pei	CVCtc
Ítem 1	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 2	19	12	19	16	66	3.3	0.83	0.0039	0.8211
Ítem 3	20	14	20	16	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 4	20	13	20	20	73	3.65	0.91	0.0039	0.9086
Ítem 5	20	14	16	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 6	20	10	20	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 7	20	16	20	20	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 8	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 9	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 10	19	11	18	20	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 11	20	14	20	20	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 12	20	12	19	20	71	3.55	0.89	0.0039	0.8836
<b>COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO</b>									<b>0.8951</b>

## Anexo I

## Coeficiente de Validez de Contenido (CVC) procesado en Excel para el ARS 24

ÍTEMS	JUECES				ESTADÍSTICOS				
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Sx1	Mx	CVCi	Pei	CVCtc
Ítem 1	19	15	20	20	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 2	19	14	16	20	69	3.45	0.86	0.0039	0.8586
Ítem 3	20	18	20	20	78	3.9	0.98	0.0039	0.9711
Ítem 4	20	19	20	20	79	3.95	0.99	0.0039	0.9836
Ítem 5	20	16	20	20	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 6	20	20	20	20	80	4	1.00	0.0039	0.9961
Ítem 7	19	15	16	20	70	3.5	0.88	0.0039	0.8711
Ítem 8	20	12	20	16	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 9	20	20	20	20	80	4	1.00	0.0039	0.9961
Ítem 10	20	15	20	20	75	3.75	0.94	0.0039	0.9336
Ítem 11	17	12	20	20	69	3.45	0.86	0.0039	0.8586
Ítem 12	20	11	16	20	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 13	19	13	20	20	72	3.6	0.90	0.0039	0.8961
Ítem 14	19	16	20	16	71	3.55	0.89	0.0039	0.8836
Ítem 15	19	8	20	20	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 16	20	12	20	16	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 17	20	16	20	4	60	3	0.75	0.0039	0.7461
Ítem 18	20	19	20	20	79	3.95	0.99	0.0039	0.9836
Ítem 19	18	20	20	16	74	3.7	0.93	0.0039	0.9211
Ítem 20	20	20	20	16	76	3.8	0.95	0.0039	0.9461
Ítem 21	20	11	20	16	67	3.35	0.84	0.0039	0.8336
Ítem 22	20	10	20	16	66	3.3	0.83	0.0039	0.8211
Ítem 23	20	8	20	20	68	3.4	0.85	0.0039	0.8461
Ítem 24	20	8	20	16	64	3.2	0.80	0.0039	0.7961
<b>COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO</b>									<b>0.8904</b>

## Anexo J

### Solicitud dirigida al Centro de Estadística de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Cusco, 07 de setiembre del 2022

Mgt. Carlos Huamán Aguilar

Director del Centro de Estadística

#### PRESENTE

Estimado director:

Tras presentar los saludos y consideraciones del caso, paso a comunicarle el motivo presente, tal es, poner en su conocimiento para la Bachiller Anggie Clarissa Torres Champi y la Bachiller Nadia Yudith Huaycho Huayhua.

Se acercaron a mi persona para solicitar la asesoría de la elaboración de la tesis colectiva: **"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"**, la misma que tiene por finalidad permitirles acceder al título de Licenciadas en Psicología.

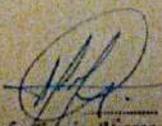
Para lo cual solicitamos información detallada de la población a estudiar que son los estudiantes matriculados en el semestre académico 2022-I de la Facultad de Ciencias Sociales (Psicología, Antropología, Arqueología, Historia y Filosofía) ya que es indispensable para abordar la problemática de la Procrastinación Académica y la Adicción a Redes Sociales en estudiantes universitarios.

Las consideraciones ya mencionadas hacen que el tema nos motive lo suficiente para aceptar el asesoramiento y desarrollo del trabajo investigativo.

**POR TODO LO EXPUESTO SOLICITAMOS NOS BRINDE LA INFORMACIÓN DETALLADA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA TESIS.**

Sin otro particular me despido de Ud.

Atentamente:



Karola Espejo Abarca  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 16535



## Anexo K

### Base de datos en el SPSS

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 47 de 47 variables

	ESCUOLA_PR OF	GÉNERO	EDAD	INST1_1	INST1_2	INST1_3	INST1_4	INST1_5	INST1_6	INST1_7	INST1_8
1	Historia	Masculino	18	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	A veces	A veces	Pocas
2	Historia	Femenino	24	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A
3	Historia	Femenino	21	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas
4	Historia	Femenino	17	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Casi siempre	Pocas veces	Casi siempre	Casi siempre	Pocas
5	Historia	Femenino	17	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Pocas
6	Historia	Masculino	20	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Casi siempre	Pocas
7	Historia	Femenino	19	A veces	Casi siempre	Pocas veces	Pocas veces	A veces	A veces	Casi siempre	Pocas
8	Historia	Masculino	29	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas
9	Historia	Masculino	20	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	A veces	Pocas
10	Historia	Masculino	19	A veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas
11	Historia	Femenino	19	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Casi siempre	A
12	Historia	Masculino	20	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	A veces	Pocas
13	Historia	Femenino	18	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Pocas veces	A veces	Casi siempre	A
14	Historia	Femenino	19	A veces	Casi siempre	A veces	Nunca	Pocas veces	A veces	Pocas veces	Pocas
15	Historia	Femenino	26	Pocas veces	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A
16	Historia	Masculino	26	Casi siempre	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	A veces	Pocas veces	Pocas
17	Historia	Masculino	18	A veces	A veces	Pocas veces	Nunca	A veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas
18	Historia	Masculino	22	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Pocas veces	Siempre	Siempre	Casi si
19	Historia	Femenino	17	Pocas veces	A veces	A veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas
20	Historia	Femenino	25	Casi siempre	A veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas
21	Historia	Masculino	19	Pocas veces	Pocas veces	Casi siempre	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas
22	Filosofía	Femenino	19	Pocas veces	Pocas veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ACTIVADO

## Anexo L

**Solicitudes de acceso a los estudiantes de las escuelas profesionales de la facultad de  
Ciencias Sociales para la aplicación de los instrumentos**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CARTA N°001-2023-ACTC-EPPS-FCCSS-UNSAAC

**A** : PATRICIA MARLENE ARROYO ABARCA  
DIRECTORA DE LA E.P. DE ARQUEOLOGIA

**DE** : ANGGIE CLARISSA TORRES CHAMPI  
NADIA YUDITH HUAYCHO HUAYHUA  
TESISTAS DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA

**ASUNTO** : SOLICITO PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS  
PSICOLÓGICOS EN SU ESCUELA PROFESIONAL

**FECHA** : Cusco, 05 de mayo de 2023

*Por medio de la presente carta es grato dirigirnos a Ud. con la finalidad de solicitar permiso para acceder a dos salones de su escuela profesional para aplicar los instrumentos psicológicos de nuestro trabajo de investigación titulado "Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales".*

*La aplicación de este instrumento tendrá una duración de entre 15 a 20 minutos por lo que solicitamos pueda informar a los docentes que nos permitan el ingreso a dos salones de su escuela profesional para aplicar las pruebas psicológicas el día viernes 12 de mayo del año 2023.*

*De antemano agradecemos la atención brindada a nuestro pedido, y sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para expresarle nuestras consideraciones y estima personal.*

Atentamente;

Angie Clarissa Torres Champi  
DNI: 73979217

Nadia Yudith Huaycho Huayhua  
DNI: 76074154

0-05-04.2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CARTA N°002-2023-ACTC-EPPS-FCCSS-UNSAAC

**A** : **DARÍO MORMONTOY CAÑARI**  
DIRECTOR DE LA E.P. DE HISTORIA

**DE** : **ANGGIE CLARISSA TORRES CHAMPI**  
**NADIA YUDITH HUAYCHO HUAYHUA**  
TESISTAS DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA

**ASUNTO** : **SOLICITO PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS**  
**PSICOLÓGICOS EN SU ESCUELA PROFESIONAL**

**FECHA** : Cusco, 05 de mayo de 2023

Por medio de la presente carta es grato dirigirnos a Ud. con la finalidad de solicitar permiso para acceder a dos salones de su escuela profesional para aplicar los instrumentos psicológicos de nuestro trabajo de investigación titulado "Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales".

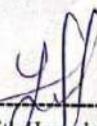
La aplicación de este instrumento tendrá una duración de entre 15 a 20 minutos por lo que solicitamos pueda informar a los docentes que nos permitan el ingreso a dos salones de su escuela profesional para aplicar las pruebas psicológicas el día viernes 12 de mayo del año 2023.

De antemano agradecemos la atención brindada a nuestro pedido, y sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para expresarle nuestras consideraciones y estima personal.

Viernes de 9:00 a 10:00

Atentamente;

  
-----  
Angie Clarissa Torres Champi  
DNI: 73979217

  
-----  
Nadia Yudith Huaycho Huayhua  
DNI: 76074154



C-05/05/2023  
Hora: 11:08 a.m.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CARTA N°003-2023-ACTC-EPPS-FCCSS-UNSAAC

**A** : **FLABIO SALAS OBREGÓN**  
DIRECTOR DE LA E.P. DE ANTROPOLOGÍA

**DE** : **ANGGIE CLARISSA TORRES CHAMPI**  
**NADIA YUDITH HUAYCHO HUAYHUA**  
TESISTAS DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA

**ASUNTO** : **SOLICITO PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS**  
**PSICOLÓGICOS EN SU ESCUELA PROFESIONAL**

**FECHA** : **Cusco, 05 de mayo de 2023**

Por medio de la presente carta es grato dirigirnos a Ud. con la finalidad de solicitar permiso para acceder a dos salones de su escuela profesional para aplicar los instrumentos psicológicos de nuestro trabajo de investigación titulado "**Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales**".

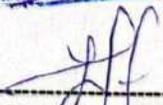
La aplicación de este instrumento tendrá una duración de entre 15 a 20 minutos por lo que solicitamos pueda informar a los docentes que nos permitan el ingreso a dos salones de su escuela profesional para aplicar las pruebas psicológicas el día **viernes 12 de mayo del año 2023**.

De antemano agradecemos la atención brindada a nuestro pedido, y sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para expresarle nuestras consideraciones y estima personal.

Atentamente;



  
-----  
Anggie Clarissa Torres Champi  
DNI: 73979217

  
-----  
Nadia Yudith Huaycho Huayhua  
DNI: 76074154



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CARTA N°004-2023-ACTC-EPPS-FCCSS-UNSAAC

**A** : LUCIA ROMÁN LANTARÓN  
 DIRECTORA DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA

**DE** : ANGGIE CLARISSA TORRES CHAMPI  
 NADIA YUDITH HUAYCHO HUAYHUA  
 TESISISTAS DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA

**ASUNTO** : SOLICITO PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS  
 PSICOLÓGICOS EN SU ESCUELA PROFESIONAL

**FECHA** : Cusco, 05 de mayo de 2023

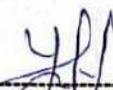
Por medio de la presente carta es grato dirigirnos a Ud. con la finalidad de solicitar permiso para acceder a dos salones de su escuela profesional para aplicar los instrumentos psicológicos de nuestro trabajo de investigación titulado "Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales".

La aplicación de este instrumento tendrá una duración de entre 15 a 20 minutos por lo que solicitamos pueda informar a los docentes que nos permitan el ingreso a tres salones de su escuela profesional para aplicar las pruebas psicológicas el día viernes 12 de mayo del año 2023.

De antemano agradecemos la atención brindada a nuestro pedido, y sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para expresarle nuestras consideraciones y estima personal.

Atentamente;

  
 Angie Clarissa Torres Champi  
 DNI: 73979217

  
 Nadia Yudith Huaycho Huayhua  
 DNI: 76074154

  
 Lucía Román

## Anexo M

### Evidencia de algunos de los instrumentos aplicados a los estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Cusco, 15 de mayo del 2023

La finalidad de este formulario de consentimiento es ofrecer a los involucrados en este estudio de investigación una explicación clara sobre la naturaleza de la investigación y detallar su participación en ella.

La investigación está a cargo de las tesis Anggie Clarissa Torres Champi y Nadia Yudith Huaycho Huayhua, pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología. El título del proyecto de investigación es "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". El propósito de esta investigación es analizar la posible relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Para participar en esta investigación, se solicitará la respuesta a preguntas a través del completado de dos instrumentos psicológicos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Es importante destacar que la participación en este estudio es completamente voluntaria y anónima. Toda la información recopilada durante la aplicación de estos instrumentos psicológicos será tratada de manera confidencial y se utilizará exclusivamente con fines de investigación y académicos.

Además, las tesis estarán a cargo de supervisar y brindar orientación durante todo el proceso, en caso de que surjan dudas o preguntas relacionadas con el proyecto de investigación, la aplicación de los instrumentos psicológicos y sus respectivos ítems.

En consecuencia, al firmar este formulario de consentimiento, manifiesto mi participación, acuerdo y aceptación en este estudio de investigación, reconociendo que mis aportes serán utilizados con fines académicos.

  
Firma del evaluado

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptado Óscar Álvarez (2010)

Validado Dominguez, Villegas y Centeno (2013)

Sexo:

Edad:

Grado:

#### Introducciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro.

S	Siempre (me ocurre siempre)
CS	Casi siempre (me ocurre mucho)
A	A veces (me ocurre alguna vez)
CN	Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	Nunca (no me ocurre nunca)

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

## ARS

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

Siempre S Rara vez RV

Casi siempre CS Nunca N

Algunas veces AV

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

\* mescurra@peru.com

\*\* esalasb@usmp.pe

e.salasb@hotmail.com

LIBERABIT: Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014

ISSN: 1729-4827 (Impresa)

ISSN: 2233-7666 (Digital)

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA  
INVESTIGACIÓN**

Cusco, 12 de Mayo del 2023

La finalidad de este formulario de consentimiento es ofrecer a los involucrados en este estudio de investigación una explicación clara sobre la naturaleza de la investigación y detallar su participación en ella.

La investigación está a cargo de las tesis Anggie Clarissa Torres Champi y Nadia Yudith Huaycho Huayhua, pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología. El título del proyecto de investigación es "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". El propósito de esta investigación es analizar la posible relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Para participar en esta investigación, se solicitará la respuesta a preguntas a través del completado de dos instrumentos psicológicos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Es importante destacar que la participación en este estudio es completamente voluntaria y anónima. Toda la información recopilada durante la aplicación de estos instrumentos psicológicos será tratada de manera confidencial y se utilizará exclusivamente con fines de investigación y académicos.

Además, las tesis estarán a cargo de supervisar y brindar orientación durante todo el proceso, en caso de que surjan dudas o preguntas relacionadas con el proyecto de investigación, la aplicación de los instrumentos psicológicos y sus respectivos ítems.

En consecuencia, al firmar este formulario de consentimiento, manifiesto mi participación, acuerdo y aceptación en este estudio de investigación, reconociendo que mis aportes serán utilizados con fines académicos.

  
Firma del evaluado

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptado Óscar Álvarez (2010)

Validado Dominguez, Villegas y Centeno (2013)

Sexo:

Edad:

Grado:

#### Introducciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro.

S	Siempre (me ocurre siempre)
CS	Casi siempre (me ocurre mucho)
A	A veces (me ocurre alguna vez)
CN	Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	Nunca (no me ocurre nunca)

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

## ARS

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

Siempre S Rara vez RV

Casi siempre CS Nunca N

Algunas veces AV

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

\* mescorra@peru.com

\*\* esalasb@usmp.pe

e.salasb@hotmail.com

LIBERABIT: Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014

ISSN: 1729-4827 (Impresa)

ISSN: 2233-7666 (Digital)

## Anexo N

### Fundamentos de los expertos para la validación de los instrumentos

#### JUEZ 1

##### Escala de Procrastinación Académica (EPA)

**Coherencia:** Considero que los ítems tienen relación lógica con los indicadores y dimensiones que está midiendo para la presente investigación.

**Claridad:** El instrumento es entendible para la población estudiada, está redactado de forma clara y concisa.

**Escala:** Considero que existen algunos ítems del instrumento de medición que no son suficientes para la medición (un ítem) pero por lo demás considero que es un instrumento adecuado para la evolución de la procrastinación académica.

**Relevancia:** Los ítems de la presente escala son relevantes y deben ser incluidos en la presente investigación.

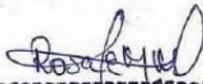
##### Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS - 24)

**Coherencia:** Considero que los ítems tienen relación moderada con las dimensiones que está midiendo para la presente investigación.

**Claridad:** El instrumento requiere que en algunos ítems se precise de forma más clara o al momento de la aplicación se explique a los participantes.

**Escala:** Considero que los ítems son suficientes y evalúan de forma completa.

**Relevancia:** Los ítems de la presente escala son relativamente importantes.

  
Dra. Rosa E. Marmanillo Manga  
PSICOLOGA CLINICA Y DE LA SALUD  
C.Pa P 6332  
RNL 00034

**JUEZ 2****Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

**Coherencia:** Considero que los ítems tienen relación tangencial con los indicadores y dimensiones que está midiendo para la presente investigación.

**Claridad:** Algunos ítems requieren ciertas modificaciones con respecto a la sintaxis y el entendimiento, se recomienda replantear de forma clara y entendible.

**Escala:** Considero que los ítems no son suficientes y se deberían plantear más preguntas para la medición de la procrastinación académica.

**Relevancia:** La relevancia de los ítems deben ser analizadas ya que algunos ítems redundan en la medición, podría decirse que es repetitivo.

**Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS - 24)**

**Coherencia:** Considero que los ítems tienen relación moderada con las dimensiones que está midiendo para la presente investigación.

**Claridad:** El instrumento requiere una modificación muy específica en algunos términos de los ítems señalados.

**Escala:** Considero que los ítems son suficientes y el instrumento es de forma completa para su aplicación.

**Relevancia:** Los ítems de la presente escala son relevantes y están formulados de forma adecuada en el cuestionario.



Andy Josimar Alvarado Yopez  
DNI n° 46583295

**JUEZ 3****Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

**Coherencia:** Los ítems se encuentran completamente relacionados con la dimensión que se está midiendo.

**Claridad:** Algunos ítems requieren reformular a una forma clara y entendible.

**Escala:** Los ítems son suficientes para la medición de las dimensiones.

**Relevancia:** Los ítems son relevantes y adecuadamente incluidos en el instrumento.

**Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS - 24)**

**Coherencia:** Los ítems se encuentran bien relacionados con la dimensión que se está midiendo a excepción de algunos que deben revisarse.

**Claridad:** Considerar reformular los ítems con términos más entendibles.

**Escala:** Los ítems son suficientes para la medición de las dimensiones.

**Relevancia:** Los ítems son relevantes y adecuadamente incluidos en el instrumento.



Mg. Jonathan Ruiz Castro  
PSICÓLOGO  
FIRMA Y SELLO

**JUEZ 4****Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

**Coherencia:** Los ítems están relacionados de forma completa y adecuada con las dimensiones medibles.

**Claridad:** Existen algunos ítems a los cuales se podrían especificar y mejorar así su comprensión.

**Escala:** Los ítems de esta escala no son suficientemente precisas para su medición.

**Relevancia:** Los ítems son relevantes con respecto al objetivo de medición.

**Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS - 24)**

**Coherencia:** Los ítems están relacionados de forma completa y adecuada con las dimensiones medibles.

**Claridad:** Mejorar la redacción en los ítems señalados.

**Escala:** Los ítems son precisos y de cantidad suficiente para su medición.

**Relevancia:** Los ítems son relevantes con respecto al objetivo de medición.



Roxana Mastas Figueroa  
C.P.S. 9618

## Anexo O

### Programa preventivo contra la procrastinación académica

#### Programa preventivo "MIS HERRAMIENTAS PARA NO PROCRASTINAR"

##### Objetivo del Programa:

El objetivo principal del programa es aumentar la conciencia sobre la procrastinación, comprender sus causas y proporcionar estrategias efectivas para superarla.

##### Definición de procrastinación:

Exploración de los conceptos erróneos comunes sobre la procrastinación.  
Presentación de estadísticas sobre el impacto negativo de la procrastinación en la vida personal y profesional.

##### Causas de la Procrastinación:

Identificación de factores que contribuyen a la procrastinación, como el miedo al fracaso, la falta de habilidades de gestión del tiempo, la falta de motivación, etc.  
Discusión sobre cómo la procrastinación puede ser una forma de evitar emociones negativas o situaciones incómodas.

##### Impacto de la Procrastinación:

Exploración de cómo la procrastinación afecta la productividad, la calidad del trabajo, la salud mental y el bienestar general.  
Ejemplos de cómo la procrastinación puede afectar diferentes áreas de la vida, como el trabajo, los estudios, las relaciones personales, etc.

##### Estrategias para Superar la Procrastinación:

- Técnicas de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro, establecimiento de metas SMART, priorización de tareas, etc.
- Desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y autocontrol.
- Creación de un entorno propicio para la concentración y la productividad.
- Fomento de la autoconciencia y el autoanálisis para identificar patrones de procrastinación y desencadenantes.

##### Práctica y Aplicación:

- Ejercicios prácticos para aplicar las estrategias aprendidas en situaciones reales.
- Establecimiento de objetivos personales y seguimiento del progreso.
- Compartir experiencias y consejos entre los participantes.

##### Recursos de Apoyo:

Recomendación de libros, artículos, aplicaciones y recursos en línea sobre gestión del tiempo y superación de la procrastinación.  
Información sobre grupos de apoyo o comunidades en línea donde los participantes puedan encontrar motivación y apoyo adicional.

##### Metodología:

Sesiones interactivas que combinen presentaciones teóricas, ejercicios prácticos, discusiones en grupo y actividades de reflexión personal.  
Uso de ejemplos relevantes y casos prácticos para ilustrar los conceptos discutidos. Facilitación de sesiones por parte de profesionales en psicología.

Inclusión de herramientas de seguimiento y evaluación para medir el impacto del programa en los participantes.

**Duración del Programa:**

El programa será desarrollado con sesiones semanales de aproximadamente 1-2 horas cada una. Esto permitiría un tiempo adecuado para que los participantes asimilen la información, practiquen las estrategias aprendidas y puedan recibir retroalimentación y apoyo continuo.

**ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

<b>NRO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>DURACION</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Primera sesión	Programa	Presentación del programa de procrastinación académica. -Descripción de la problemática de la procrastinación (Estadísticas), definición de la procrastinación, causas de la procrastinación	1 hora	
Segunda sesión	Explicar los métodos efectivos para evitar la procrastinación	- Pomodoro - Método SMART - Técnicas de reemplazo Acompañar una actividad aburrida por una que sea agradable. -Técnica para empezar de Cero(Plan de acción de actividades) -Técnica de definir objetivos, identificar los beneficios. - Técnica de recompensa Después de realizar una tarea o actividad aburrida o frustrante acompañalo con una actividad	1 hora	
Tercera sesión	Cambio de hábitos	Autoevaluación, reconocimiento de buenos hábitos frente a la procrastinación		

### Anexo P

### Evidencia fotográfica de la aplicación de instrumentos

