



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**  
**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y  
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIVADA DE LURÍN, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**Bach. TANTA PALOMINO, TANIA LISET**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

## **ASESOR DE TESIS**

.....  
**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**

## **JURADO EXAMINADOR**

.....  
**Dr. PEDRO PABLO ALVAREZ FALCONI**  
**Presidente**

.....  
**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Secretario**

.....  
**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

A mi padre Andrés, por su apoyo incondicional durante todo este camino de mucho sacrificio y dedicación en mi carrera profesional; a mi madre Felicitas por siempre motivarme a seguir adelante a pesar de los distintos obstáculos presentados en esta vida y a mis dos hermanos, Jhonatan y Yareli, quiénes son mi motivo para seguir cumpliendo mis objetivos.

También dedico mi presente investigación a mis seres queridos que partieron de esta vida y aquel que siempre llevaré en mi corazón y mis recuerdos.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por permitirme cumplir uno de mis más grandes sueños, el cual es ser licenciada en Psicología, y por haber puesto en mi camino a maravillosas personas que han podido contribuir en cada paso de mi vida y mi carrera profesional.

A mis padres y hermanos, por ser mi fortaleza para seguir adelante, por enseñarme el valor de la familia y la perseverancia para cumplir lo que uno se propone en la vida.

A la Directora de la Institución San Marcos del Sur, por permitirme desarrollar mi tesis en su prestigiosa Institución, y a mis estimados estudiantes con los cuales obtuve experiencia en mi ámbito profesional y por permitir que esta investigación se desarrolle con éxito.

A mi asesora, la Dra Nancy, por su tiempo y orientaciones dadas a mi desarrollo de investigación. A mi colega y amigo Diego Valencia por acompañarme en este proceso y animarme a lograr mis objetivos en mi profesión.

## RESUMEN

127 estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada del distrito de Lurín fueron estudiados en una muestra censal con el propósito de determinar la asociación entre la Adicción a las redes sociales y la Procrastinación académica. Se utilizaron la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C.A.R.S.) de Wildman Vilca Quiro y Abigail Gonzales Yupanqui (2013) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo Luna (2011), construidas en nuestro medio. Los resultados obtenidos indican que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = 0.579$ ) entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica. Al establecer las correlaciones entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica, se encontró que la procrastinación académica consiguió correlaciones estadísticas altamente significativas ( $p = .000$ ) con la dimensión pérdida de control ( $r = .488$ ), síndrome de abstinencia ( $r = .461$ ), disminución del rendimiento académico ( $r = .591$ ), modificación del ánimo ( $r = .433$ ), dependencia ( $r = .527$ ), pérdida de interés por otras actividades ( $r = .444$ ) y conflicto en el ámbito social ( $r = .440$ ). El puntaje promedio de adicción a las redes sociales es de 86.02, y el 27.6% (35) de la muestra evidencia un nivel riesgo medio; para el caso de procrastinación académica, el puntaje promedio es de de 115.72, y el 57.5% (73) de la muestra se ubica en el nivel bajo.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, Facebook, procrastinación académica.

## ABSTRACT

127 high school students from a private educational institution in the district of Lurín were studied in a census sample with the purpose of determining the association between addiction to social networks and academic procrastination. The Social Network Addiction Risk Scale (C.A.R.S.) by Wildman Vilca Quiro and Abigail Gonzales Yupanqui (2013) and the Procrastination in Adolescents Scale (EPA) by Edmundo Arévalo Luna (2011), constructed in our environment, were used. The results obtained indicate that there is a highly significant statistical correlation ( $p = .000$ ), of a direct type and of a moderate level ( $r = 0.579$ ) between addiction to social networks and academic procrastination. When establishing the correlations between the dimensions of addiction to social networks and the academic procrastination variable, it was found that academic procrastination achieved highly significant statistical correlations ( $p = .000$ ) with the loss of control dimension ( $r = .488$ ), withdrawal syndrome ( $r = .461$ ), decreased academic performance ( $r = .591$ ), mood modification ( $r = .433$ ), dependence ( $r = .527$ ), loss of interest in other activities ( $r = .444$ ) and conflict in the social sphere ( $r = .440$ ). The average score for addiction to social networks is 86.02, and 27.6% (35) of the sample show a medium risk level; In the case of academic procrastination, the average score is 115.72, and 57.5% (73) of the sample is at the low level.

**Keywords:** Addiction, social networks, Facebook, academic procrastination.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

CARATULA .....	i
ASESOR DE TESIS .....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	15
1.1. Planteamiento del problema .....	15
1.2. Formulación del problema.....	20
1.2.1. Problema general .....	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. Justificación del estudio .....	21
1.4. Objetivos de la investigación.....	23
1.4.1. Objetivo general.....	23
1.4.2. Objetivos específicos .....	23
II. MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. Antecedentes de la investigación.....	25
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	25
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	32
2.2. Bases teóricas de las variables.....	39
2.2.1. Adicción a las redes sociales.....	39

2.2.2. Adicción .....	44
2.2.3. Adicción a las redes sociales.....	46
2.2.4. Modelos teóricos.....	54
2.2.5. Dimensiones del constructo adicción a las redes sociales .....	56
2.2.6. Procrastinación académica.....	57
2.2.7. Marco conceptual de la población de estudio .....	66
2.3. Definición de términos básicos.....	69
III. MARCO METODOLÓGICO .....	73
3.1. Hipótesis de la investigación .....	73
3.1.1. Hipótesis general .....	73
3.1.2. Hipótesis específicas .....	73
3.2. Variables de estudio.....	74
3.2.1. Definición conceptual.....	74
3.2.2. Definición operacional.....	74
3.3. Tipo y nivel de la investigación.....	76
3.3.1. Tipo de estudio .....	76
3.3.2. Nivel de la investigación .....	77
3.4. Diseño de la investigación .....	77
3.5. Población y muestra de estudio .....	77
3.5.1. Población .....	77
3.5.2. Muestra.....	78
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	78
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	78
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos .....	79
3.7. Métodos de análisis de datos.....	87
3.8. Aspectos éticos .....	87
IV. RESULTADOS.....	89
4.1. Resultados descriptivos .....	89
4.2. Resultados inferenciales .....	92

4.2.1. Comprobación de hipótesis .....	93
V. DISCUSIÓN .....	98
5.1. Análisis de discusión de resultados .....	98
VI. CONCLUSIONES .....	102
6.1. Conclusiones.....	102
VII. RECOMENDACIONES .....	104
7.1. Recomendaciones .....	104
ANEXOS .....	111
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	112
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de variables.....	115
Anexo 3: Instrumentos .....	118
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	126
Anexo 5: Matriz de Datos.....	142
Anexo 6: Propuesta de Valor .....	144

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 : Población y muestra de estudio .....	78
Tabla 2: Medidas de confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach de la Escala de Riesgo para Adicción a las Redes Sociales ...	82
Tabla 3: Medidas de confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach de la Escala de Procrastinación en Adolescentes .....	86
Tabla 4 : Estadística descriptiva de adicción a las redes sociales según muestra total .....	89
Tabla 5 : Estadística descriptiva de procrastinación académica según muestra total .....	90
Tabla 6 Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de adicción a las redes sociales .....	90
Tabla 7: Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de procrastinación académica.....	91
Tabla 8 : Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de adicción a las redes sociales según sexo .....	91
Tabla 9 : Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de procrastinación académica según sexo.....	92
Tabla 10 : Resultados de la prueba de Kolmogorov – Smirnov (K-S) para las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica .....	93
Tabla 11 : Medidas de correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica.....	93
Tabla 12 : Medidas de correlación entre la dimensión pérdida de control y procrastinación académica.....	94
Tabla 13 : Medidas de correlación entre la dimensión síndrome de abstinencia y procrastinación académica.....	94
Tabla 14: Medidas de correlación entre la dimensión disminución del rendimiento académico y procrastinación académica.....	95
Tabla 15 : Medidas de correlación entre la dimensión modificación del ánimo y procrastinación académica.....	95

Tabla 16 : Medidas de correlación entre la dimensión dependencia y procrastinación académica .....	96
Tabla 17 : Medidas de correlación entre la dimensión pérdida de interés por otras actividades y procrastinación académica .....	96
Tabla 18 : Medidas de correlación entre la dimensión conflicto en el ámbito social y procrastinación académica.....	97

## INTRODUCCIÓN

La adicción a las redes sociales es el deterioro en la capacidad de control, directamente relacionada con la dependencia hacia el uso de las redes sociales, se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, la cual trae consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social (Vilca & Gonzales, 2013). Mientras que la procrastinación académica hace referencia a la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa cuando el sujeto está frente a una tarea (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012).

Ambas variables de estudio forman parte de una problemática hoy en día observada en estudiantes adolescentes que se encuentran en una etapa de vulnerabilidad en los diversos cambios que atraviesan como la necesidad de pertenencia a algún grupo social, amistades, pensamientos e interés en constantes cambios.

Según una encuesta nacional, los adolescentes de 12 a 18 años son una cantidad alta de usuarios a internet con un 70% (INEI, 2018). Este dato nos muestra que gran parte de adolescentes acceden a las redes sociales, por lo cual hacer un estudio sobre los riesgos de estar mucho tiempo sumergido en las redes sociales es de importancia.

Por ello, se denomina este presente trabajo de investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020”, la cual está conformada por varios capítulos que se muestran a continuación:

En el capítulo I se expone el planteamiento del problema que conllevó a realizar la investigación, así como los objetivos y la justificación del estudio. En el capítulo II, se hace mención de los antecedentes nacionales e internacionales que

acompañan esta investigación, tal y cual como las bases teóricas de las variables de estudio. En el capítulo III tenemos al marco metodológico, el tipo, nivel y diseño de estudio que guía la presente investigación, la población que conforma la unidad de análisis, la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados y las técnicas con las que se trabajó en la presente investigación. En el capítulo IV tenemos los resultados encontrados en este presente estudio, la descripción e interpretación de las tablas. En el capítulo V, encontramos la discusión comparando los resultados de otras investigaciones a nivel nacional e internacional. Así mismo, el capítulo VI donde se hace mención de las conclusiones finales del presente trabajo de investigación y, por último, el capítulo VII donde se hace la recomendación respectiva.

# I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. Planteamiento del problema

La aparición de Internet, sin duda, ha provocado en la sociedad una revolución sin precedentes en las acciones que derivan de la relación, la comunicación y expresión de los sentimientos e impresiones; uno de los servicios y herramientas más demandantes del Internet son las redes sociales, las cuales han generado un impacto en las personas haciendo que se encuentren hiperconectados (Prieto & Moreno, 2015).

Las redes sociales constituyen parte de la tecnología que ha generado un gran impacto en los jóvenes brindándoles diversos beneficios; sin embargo, se presentan casos en los cuales llegan a obsesionarse con estas, manifestando conductas desadaptativas que ponen en peligro sus relaciones interpersonales y su actividad académica (Ordoñez, 2018). Para Mendoza y Vargas (2017), “las redes sociales nos permiten llegar a personas distantes, pero nos aleja de las cercanas; así mismo, conlleva a efectos negativos, convirtiéndose en una adicción” (p. 13).

Un adicción es definida como “el acto participativo y repetitivo en cualquier actividad, que a largo plazo genera consecuencias negativas para cualquier persona” (Cuyún, 2013, p. 11) y se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia (Echeburúa & Requesens, 2012). Las redes sociales nos permiten tener espacios de comunicación, compartir contenido e intercambiar opiniones; no obstante, presentan el riesgo de no poder controlar nuestra relación con ella; es decir, tener un uso excesivo, sumergiéndonos por muchas horas en este tipo de redes, descuidando nuestras actividades primordiales haciendo que esta interfiera y generándose así una adicción.

La adicción a las redes sociales es el deterioro en la capacidad de control, directamente relacionada con la dependencia hacia el uso de las redes sociales, se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, trayendo consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social (Vilca &

Gonzales, 2013). Quien tiene una adicción a las redes sociales permanece muchas horas conectado, generando un descuido en áreas importantes de su vida, como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación y el descanso (Cía, 2013). Para Santana (2015), esta adicción es considerada un problema social porque perjudica el desarrollo emocional de las personas, su conducta cambia de manera negativa y muchas veces el área social puede verse afectado, ya que les dificulta mantener conversaciones frente a frente.

Según Go-Globe, en el año 2013 el número de usuarios de las redes sociales a nivel mundial era de un 28% en toda la población. En un estudio sobre la Penetración de Internet en Latinoamérica, se encontró que a nivel mundial América Latina incrementó en el uso de la tecnología de información y comunicación, el 67% de latinoamericanos se conecta a las redes sociales frecuentemente; sin embargo, en todos los países no se utiliza con la misma frecuencia. Entre los 10 países más poblados de América Latina, los que cuentan con un acceso más mayoritario es Ecuador con 81%, Argentina con 78.6%, Chile con 77 Brasil con 65.9%, México con 65.3%, Venezuela con 60%, Colombia con 58.1%, Perú con 56%, Cuba con 38.8% y Guatemala con 34.5% (Moreno, 2018).

Así mismo, el informe Resumen Global Digital 2020 realizado por las empresas We Are Social y Hootsuite, nos menciona que en la actualidad la cantidad de usuarios de internet a nivel mundial es de 4.540 millones, siendo casi el 60% de toda la población, lo que demuestra que hubo un incremento del 7% en comparación del 2019. Del total de usuarios de internet en el mundo, 3.800 millones son usuarios de las redes sociales, los cuales pasan alrededor de 6 horas y 43 minutos al día en la red, de ese total pertenecen a la conexión de internet desde el móvil y la mitad de ese tiempo lo utilizan en aplicaciones de redes sociales y de mensajería (Kemp, 2020).

Nos damos cuenta entonces que el uso del internet, específicamente de las redes sociales, en los últimos años se ha ido incrementando en toda la población. Para Fernández (2013) la mayoría de usuarios a las redes sociales son los adolescentes y jóvenes de entre 12 y 30 años y considera que es la población más

vulnerable ante los posibles efectos de su uso excesivo. Así mismo, Echeburúa (2013) señala que los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas, son los que más se conectan a internet y además están más familiarizados con las nuevas tecnologías.

A nivel internacional se han realizado estudios sobre la adicción a las redes sociales en población de adolescentes y jóvenes que dan a conocer el impacto y las consecuencias que generan y brindan aportes teóricos al respecto. Santana (2015) menciona que los jóvenes ingresan a las redes sociales para ser escuchados y comprendidos, consideran que muchas veces no encuentran en sus hogares las respuestas a sus intereses, prefieren estar más tiempo conectados que hacer otra labor y que uno de los motivos para ingresar a las redes son por el tiempo ocio y la falta de control de los padres que los ayude a administrar su tiempo libre. Villafuerte (2019) señala que los adolescentes ingresan a las redes sociales más de 4 horas al día, que en ellas no se muestran tal y como son y los efectos psicológicos que se producen en ellos son la seguridad al comunicarse, aunque sienten ansiedad e inquietud si nadie les habla.

Estacuy y Torres (2014) identificaron que las amistades son la razón principal para que los adolescentes ingresen a las redes sociales y consideran que estas influyen en su rendimiento escolar, ya que los adolescentes indican que el estar en las redes sociales hace que dejen sus tareas para después. Así mismo, Tamez (2012) también halló que esta adicción logra afectar el rendimiento académico de manera alarmante, ya que postergan sus tareas por estar conectados y que además se desvelan por estar navegando en la red.

A nivel nacional, el 52.5% de los peruanos son usuarios de internet, en los cuales las mujeres ocupan un 49.9% y los hombres 55.2%; así mismo, en los grupos de edad se observa que los adolescentes de 12 a 18 años ocupan un 70%, siendo esta una cantidad alta de usuarios. En Lima Metropolitana se ha podido observar que el 72.6% de la población son usuarios a internet, de los cuales los adolescentes de 12 a 18 años obtienen un 91.3%, esto lo demuestra una encuesta

nacional, llamada “PERÚ: Mujeres y hombres que usan Internet, según grupo de edad y ámbito geográfico” (INEI, 2018).

Al analizar estos datos nos damos cuenta que en nuestro país los adolescentes constituyen una cantidad alta de usuarios. Si analizamos desde las consecuencias por todo lo anteriormente expuesto, podemos decir que si no hay un uso adecuado de las redes sociales en los adolescentes, su área integral podría verse afectada desde lo emocional, social, familiar y académico. Echeburúa (2013) señala que la adicción a las redes sociales conlleva al adolescente a aislarse socialmente, puede mostrar conductas de irritabilidad e incluso llegar a bajar su rendimiento académico.

Sumado a esta problemática en el adolescente respecto al uso que le dan a las redes sociales, otra variable que reincide en esta población es la procrastinación, la cual es un patrón conductual que se caracteriza por aplazar de manera voluntaria las actividades que deben ser entregadas en un momento determinado, se da en distintos contextos como el ámbito educativo. En este caso, el estudiante aplaza sus tareas que le han encomendado realizar (Quant & Sánchez, 2012). Este patrón conductual se da porque las personas eligen realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo en lugar de realizar actividades que tengan consecuencias demoradas. (Riva, 2006, citado en Quant & Sánchez, 2012)

Con referencia a la procrastinación académica, Onwuegbuzie (2004) señala que es un “comportamiento disfuncional caracterizado por evitar; hacer promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica” (Quant & Sánchez, 2012, p. 52). Steel (2007) comenta que el primer análisis histórico sobre la procrastinación ha sido realizada por Milgram en el año 1992, quien señala que en lugares donde hay altos avances tecnológicos hay mayor presencia de conductas procrastinadoras. Ferrari, Johnson y McCown (1995) indican que la procrastinación ha estado presente a lo largo de la historia, pero que a partir de la revolución industrial la procrastinación llegó a incrementarse.

Ordoñez (2018) señala que el uso recurrente de las tecnologías de información puede volver más fácil el procrastinar y de esta manera verse perjudicada el desarrollo del adolescente en el ámbito académico. “Los adolescentes pasan el mayor tiempo del día tras el computador o celular, revisando las diferentes redes sociales, y no dan la importancia adecuada a sus tareas diarias” (Santana, 2015). Los adolescentes, al estar mucho tiempo conectados en la red social, hace que en cierto modo generen conductas procrastinadoras, dejan para después las actividades primordiales, ya que en un primer instante sienten a las redes sociales como un espacio donde les genera satisfacción, ya sea por la comunicación virtual, compartir fotos, escuchar música, entre otras actividades.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios, tanto físicos, emocionales y cognitivos, los adolescentes se encuentran en búsqueda de su propia identidad, buscan relacionarse y consolidar amistades para pertenecer a un grupo social. Las redes sociales pueden significar para ellos un refugio en donde acudir cuando se presenta baja autoestima y problemas familiares, llegando a creer que el mundo virtual los hace olvidar de sus dificultades, creando una falsa identidad y asimilando que es mejor sentirse bien en dicho espacio que relacionándose con las personas frente a frente. Por ello, es importante recrear el tiempo ocio en otras actividades que no sea el uso constante de redes sociales, ya que el adolescente debe priorizar una interacción presencial con las personas y considerar que la procrastinación hace que su desenvolvimiento académico no sea el adecuado.

En la Institución Educativa Privada San Marcos del Sur se ha podido observar algunas conductas de procrastinación por parte de los estudiantes, muchos de ellos cuentan con el uso de la tecnología y postergan sus tareas para el último momento, esto los llevaría a reemplazar sus actividades primordiales por otra que les genere satisfacción, como las redes sociales. Por tanto, la población de estudio no es ajena a la problemática que se plantea en esta presente investigación, hoy en día nos encontramos frente a una realidad en la que los adolescentes hacen uso de las redes sociales y que su uso inadecuado ocasionaría que sus actividades se vean interferidas de manera negativa. Por otro lado, la procrastinación es una

variable muy reincidente en los estudiantes en la medida que los adolescentes suelen postergar sus actividades, frente a ello se entiende que a mayor uso de redes sociales realicen, habrá mayor conducta de postergación frente a sus tareas y esto afectaría su rendimiento académico.

Por todo lo expuesto, es de mucho interés poder realizar un estudio sobre estas dos problemáticas que se han podido observar en los adolescentes, a través del trabajo de investigación denominado “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020”, en la cual, se pretende determinar si existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria, con el fin de poder identificar cuál es el grado de relación en ambas variables y hallar la prevalencia de los estudiantes en estas variables para poder contribuir en su desarrollo integral a través de un programa preventivo que se podrá diseñar con los resultados obtenidos en este presente estudio.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Existe relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?

- ¿Existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?

### **1.3. Justificación del estudio**

La importancia de este estudio radica en la posibilidad de indagar acerca de una variable que en nuestro país cuenta con escasos reportes de investigación y más aún en la población de adolescentes del nivel secundaria; la variable que se pretende analizar es adicción a las redes sociales, siendo este un comportamiento que se observa con mayor frecuencia en la población antes mencionada. Uno de los motivos son las consecuencias que conlleva esta variable de estudio, a fin de

que estudiantes del nivel secundaria cuenten con una información científica que contribuya a su conocimiento y puedan sensibilizarse ante el tema.

El estudio busca correlacionar a la variable adicción a las redes sociales con una variable de estudio que también se observa como problemática en los adolescentes: la procrastinación, definida como conductas de postergación y aplazamiento en sus actividades o deberes por cumplir. La presente investigación pretende encontrar una correlación significativa entre estas dos variables de estudio, teniendo como referencias investigaciones a nivel nacional e internacional que mencionan que a mayor uso y abuso de redes sociales en el adolescente manifestará conductas de procrastinación y en cierto modo esto afectaría su desenvolvimiento académico.

### **Justificación teórica**

El presente estudio tiene importancia a nivel teórico, ya que su propósito es dar a conocer el grado de relación que hay entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica; en otras palabras, pretende corroborar otros estudios realizados en nuestro país y dar un aporte científico, a fin de que futuras investigaciones en las variables mencionadas tengan como fuente de información a esta presente investigación.

### **Justificación práctica**

Cuenta con valor práctico, puesto de que no solo enfocará en investigar, ya que con los resultados obtenidos de la investigación se podrá diseñar un programa preventivo a través talleres de sensibilización sobre el tema, consejerías y charlas en conjunto para la comunidad educativa (directores, padres de familia, docentes y estudiantes), a fin de poder sensibilizar a la población de estudio y tomar reflexión en el uso que le dan a las redes sociales y las consecuencias que afectan al desarrollo personal y académico, para poder contribuir en el bienestar integral del estudiante.

## **Justificación social**

Tiene relevancia social, ya que con el presente estudio se podrá identificar la situación de los estudiantes, identificando el nivel de uso de las redes sociales y el nivel de procrastinación académica, de tal modo que con la información obtenida la Institución Educativa podrá optar por medidas psicológicas preventivas que ayuden a los estudiantes en contribuir a su desarrollo integral. Así mismo, cabe mencionar que el presente estudio beneficiará a la comunidad educativa (directores, padres de familia, docentes y estudiantes), ya que con la información y el resultado del presente estudio se diseñará un programa preventivo mediante talleres de sensibilización ante el tema y también desde consejerías y charlas.

## **Justificación metodológica**

Finalmente, el estudio tiene aporte a nivel metodológico, ya que confirmará los aspectos psicométricos de dos instrumentos de medición: La Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (C'ARS) y La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), evidenciando la validez y confiabilidad de ambos instrumentos de estudio y así dar paso a otros profesionales a utilizarlos en investigaciones futuras de adicción a las redes sociales y procrastinación académica.

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Determinar la relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

2. Determinar la relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
3. Determinar la relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
4. Determinar la relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
5. Determinar la relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
6. Determinar la relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
7. Determinar la relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

Después de haber revisado diversas investigaciones relacionadas al tema, tanto a nivel nacional como internacional, se mencionan los siguientes:

#### 2.1.1. Antecedentes nacionales

Cahuana (2019) en su tesis para optar el grado de bachiller titulada *“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019”*, sustentada en la Universidad Peruana Unión; tuvo como objetivo general determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa en el año 2019. La metodología que se utilizó fue con un enfoque cuantitativo. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional, ya que describió el comportamiento de ambas variables y se midió el grado de relación que hay entre ellas para conocer su asociación, y su diseño correspondió al no experimental. La población estuvo conformada por estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Arequipa, con la cantidad de 113 adolescentes de ambos sexos, no se usó muestra alguna. Para la recolección de datos utilizó los siguientes instrumentos: el Cuestionario de medición a las redes sociales (MEYVA) creado por Mendoza y Vargas en el año 2014 en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto y La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) construido por Arévalo y Otiniano en el año 2011 en la ciudad de Trujillo.

Entre los principales resultados se observa que existe correlación directa y significativa ( $\rho = 0,297$ ;  $p < 0,05$ ) entre adicción a redes sociales y procrastinación académica; así mismo, en los resultados se encontró que el 43.4% de los estudiantes presentan un nivel de adicción medio, el 30.1% de los estudiantes presentan un nivel de adicción alto y solo un 26.5% presentan una adicción baja; ningún estudiante presenta un nivel de no adicción; en cuanto a la variable procrastinación académica se presenta que el 43.4% de los estudiantes obtuvieron

un nivel medio, el 28.3% presentan un nivel alto y solo un 27.4% presentan un nivel de procrastinación bajo.

El estudio es importante, ya que muestra la existencia de correlación que hay entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, siendo una correlación directa y significativa. Nos muestra como dichas variables se comportan en un contexto escolar con adolescentes del nivel secundaria, mencionando que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales presentes, habrá una mayor conducta de postergación de responsabilidades, por lo que utilizan su tiempo en redes sociales y sus tareas se ven aplazadas por este factor.

Mamani & Gonzales (2019) en su tesis de pregrado titulada: *“Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este”*, sustentada en la Universidad Peruana Unión; tuvo como propósito general determinar la relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este. La metodología que se utilizó fue el enfoque cuantitativo. El tipo de estudio fue correlacional ya que midió el grado de relación entre ambas variables para conocer su asociación, su diseño correspondió al no experimental. La población estuvo conformada por una muestra de 180 estudiantes del Colegio Peruano Alemán Beata Imelda del distrito de Lurigancho - Chosica, siendo sus edades entre 12 a 18 años y de ambos sexos, y el muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: el Cuestionario de medición a las redes sociales (MEYVA) creado por Mendoza y Vargas en el año 2014 en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto y La Escala de procrastinación Académica creada por Josué Gonzales en Lima.

Entre los principales resultados se evidencia que sí existe una relación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho = .325^{**}$ ;  $p < 0.05$ ), lo que significa que, a mayor indicador de adicción a redes sociales estén presentes, mayor serán las conductas de procrastinación en los estudiantes. En cuanto a las dimensiones de la adicción a

redes sociales, en el estudio se aprecia que existe una relación significativa con la procrastinación académica. Por último, el nivel de adicción a las redes sociales que predomina en la población de estudio es de un nivel alto con un 68.9%, dando a conocer que gran mayoría de los estudiantes tienen una mayor conexión y uso a las redes sociales, teniendo como consecuencias conductas de postergación en sus actividades lo cual muestra que hay un nivel moderado de procrastinación en los estudiantes con un 46.7%.

El presente estudio es relevante porque evidencia que existe relación altamente significativa en las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica, así mismo entre sus dimensiones. El estudio también nos da noción sobre la percepción que tienen los estudiantes hacia las redes sociales: las detallan como un factor importante en sus vidas, recurren a ellas cuando se les presenta algún tipo de problema y utilizan este medio para poder tener calma y sentirse bien. Aunque en ocasiones se alejan por un tiempo de las redes sociales, vuelven a conectarse, mostrando una conducta de poco control para manejar su tiempo, lo que, de cierto modo, los lleva a mantener conductas de postergación.

Paredes (2019) en su tesis de posgrado titulada *“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paiján”*, sustentada en la Universidad César Vallejo, Perú; tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Paiján. La metodología correspondió a un diseño no experimental de tipo transversal, el nivel de estudio fue descriptivo correlacional, puesto de que describió el comportamiento de ambas variables y midió su grado de relación para conocer su asociación en ambas. La hipótesis determinada mencionaba que existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Paiján. La población estuvo conformada por 225 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 15 y 18 años, del cuarto y quinto del nivel secundaria de una institución educativa de Paiján, la muestra fue de tipo censal, ya que incluye a los 225 estudiantes del cuarto y quinto del nivel

secundaria, y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) construido por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en la ciudad de Lima en el año 2014 y la Escala de Procrastinación Académica construida por Busko en el año 1998, validada en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno en el año 2014.

Entre los resultados del estudio se halló que el nivel de adicción a las redes sociales que predomina en los estudiantes es bajo, con un 56.9%; del mismo modo, en las puntuaciones de las dimensiones se obtuvieron un nivel bajo en los estudiantes. En cuanto a la procrastinación, se observa que los estudiantes obtienen un nivel medio con un 66.7% como predominancia, así mismo en los niveles de sus dimensiones obtienen un nivel medio, lo cual denota una presencia de conductas procrastinadoras en los estudiantes. El estudio indica que entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica no hay una correlación significativa, manifestando que ambas variables no se relacionan y que funcionan de manera independiente en los estudiantes. Sin embargo, la adicción a las redes sociales sí tiene una relación directa de efecto pequeño ( $\rho=0.307$ ;  $p<0.01$ ) con la postergación de actividades y una relación inversa de efecto pequeño ( $\rho=-0.19$ ;  $p<0.01$ ) con la autorregulación académica.

Aunque el estudio no evidencia una correlación significativa entre las variables, nos da noción sobre la percepción que tienen los estudiantes adolescentes en cuanto a estas variables, y el comportamiento independiente de estas en un contexto escolar. Así mismo, el estudio indica que, a mayor presencia de adicción a redes sociales esté presente, mayor postergación de actividades, en tanto, menor autorregulación académica; por lo cual, es importante corroborar este estudio y dar alcances en las futuras investigaciones.

Ordoñez (2018) en su tesis de pregrado titulada: *“Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Trujillo”*, sustentada en la Universidad Privada Antenor Orrego, Perú; tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la

procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo. La metodología que se utilizó fue el de un enfoque cuantitativo. Es una investigación sustantiva puesto que responde a los problemas teóricos y se orienta a descubrir, predecir y explicar la realidad, su tipo de estudio fue descriptivo correlacional, ya que describió el comportamiento de ambas variables y midió su grado de relación entre ambas. La hipótesis que se manejó fue la existencia de relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo. La población estuvo conformada por 210 estudiantes de 4to y 5to del nivel secundaria de una Institución Educativa Privada de Trujillo, de ambos géneros, que oscilaban entre 14 y 17 años de edad, y el muestreo con el que empleó fue censal ya que trabajó con el 100% de la población. Para la recolección de datos, utilizó los siguientes instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) construido por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014 en Lima-Perú y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) construida por Edmundo Arévalo Luna y José Luis Otiniano Tejada en el año 2011 en la ciudad de Trujillo-Perú.

Entre los resultados se encontró que el nivel de adicción a las redes sociales que predomina más en los estudiantes es el nivel medio con un 41.9 %; así mismo, en los niveles de sus dimensiones también se aprecia que arrojan un nivel medio, lo cual hace referencia a que existe una necesidad imperiosa por parte de los estudiantes de estar conectados por un largo tiempo a las redes sociales. En cuanto a los niveles de procrastinación, en los estudiantes, predomina más un nivel bajo con un 39%; así mismo, en sus dimensiones presentan un nivel bajo. Finalmente, en el estudio se puede comprobar que existe una correlación directa y altamente significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación ( $p < .01$ ), así como en todas sus dimensiones.

El estudio es relevante ya que nos evidencia que existe una correlación altamente significativa entre estas dos variables, por lo cual brinda un aporte a los estudios realizados en Perú sobre adicción a las redes sociales, correlacionándolo con la procrastinación académica, ya que en nuestro país son escasos los estudios sobre ambas variables y más aún en una población de estudiantes adolescentes.

Quiñones (2018) en su tesis de pregrado titulada: *“Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una Universidad Privada de Trujillo”*, sustentada en la Universidad Privada Antenor Orrego, Perú; tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una Universidad Privada de Trujillo. La metodología que se utilizó fue un enfoque cuantitativo. Es una investigación sustantiva puesto de que responde a los problemas teóricos y se orienta a descubrir, predecir y explicar la realidad. Su tipo de estudio fue descriptivo correlacional, ya que describió el comportamiento de ambas variables y midió su grado de relación entre ambas. La hipótesis que se manejó fue la existencia de relación significativa entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una Universidad Privada de Trujillo. La población estuvo conformada por 675 estudiantes del 1er y 2do ciclo de la carrera de Administración de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 19 años, de los cuales, la muestra estuvo constituida por 245 estudiantes con matrícula vigente en el periodo 2017-I. Para la recolección de datos, se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) creado por Edmundo Arévalo Luna en el año 2011 y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), creado por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014.

Entre los resultados se encontró que el nivel de procrastinación que predomina en los estudiantes universitarios es el de un nivel medio con 45.3%, y en sus dimensiones se puede apreciar que también obtienen nivel medio con porcentajes entre 39.2% y 45.7%. En cuanto a la adicción a redes sociales, el nivel que predomina es el de un nivel medio con un 38.8%; del mismo modo, en lo que respecta las dimensiones se obtuvieron niveles medio entre 40.0% y 44.5%. En los resultados también se puede apreciar que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ) entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios; del mismo modo, las dimensiones de la procrastinación se relacionan significativamente con la variable adicción a las redes sociales.

El estudio nos muestra el comportamiento de ambas variables en una población de estudiantes universitarios, que oscilan entre 17 y 19 años, la cual no está muy lejana a la población de esta presente investigación y, debido a no tener muchos antecedentes con estas variables en adolescentes de secundaria, se hace referencia al estudio mencionado. La investigación muestra que existe una correlación significativa entre ambas variables, nos da noción sobre la percepción que tienen los estudiantes universitarios acerca de cómo ambas variables se relacionan mutuamente e influyen en la conducta de los sujetos evaluados, evidenciando que, al obtener un nivel alto de una de las variables mencionadas, de igual modo, la otra variable responderá a un nivel alto.

Mendoza & Vargas (2017) en su tesis de pregrado titulada "*Adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel Secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016*", sustentada en la Universidad Peruana Unión; tuvo como objetivo comparar la adicción de redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Particular Simón Bolívar y de la Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016. La metodología que se manejó fue el de un tipo de estudio descriptivo-comparativo porque tuvo como propósito mostrar el nivel de adicción a redes sociales en dos poblaciones de estudio. Su diseño fue no experimental y de corte transversal, ya que recopilaron los datos en un momento único y no existió manipulación de ninguna de las variables. La hipótesis que se maneja fue existen diferencias significativas entre adicciones a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Particular Simón Bolívar y de la Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016. La población de estudio estuvo conformada por estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada de Simón Bolívar 430 estudiantes y la Institución Ofelia Velásquez con 1230 estudiantes, el tipo de muestra fue probabilístico por aglomerados o racimos. La muestra de estudio estuvo conformada por 400 estudiantes, 200 de cada institución educativa, de ambos géneros. Para la recolección de datos utilizó el cuestionario de Medición a las Redes Sociales (MEYVA), creado por los propios autores del estudio, Mendoza y Vargas en noviembre 2014 en Perú.

Entre los principales resultados se encontró que existen diferencias significativas en lo que respecta a adicción a redes sociales entre los estudiantes del colegio Simón Bolívar e institución educativa Ofelia Velásquez, indicando que los estudiantes del colegio Simón Bolívar presentan mayor porcentaje en adicción a redes sociales con un 26,5% mientras que la otra institución obtiene 20,3%. En los resultados según el género, en el colegio Simón Bolívar las mujeres obtienen un porcentaje mayor al de los varones con un 22% y en la institución educativa Ofelia Velásquez son los varones que obtienen un porcentaje mayor al de las mujeres con un 33.5%; así mismo, en los puntajes por dimensiones, el colegio Simón Bolívar obtuvo el mayor de los puntajes en las dimensiones y de forma global.

El estudio es relevante, ya que muestra resultados significativos de la variable adicción a redes sociales, dándonos noción de su comportamiento con adolescentes en el contexto escolar. El estudio indica que una de las etapas con mayor riesgo de obtener una adicción a redes sociales sería la adolescencia, por lo que se encuentran búsqueda de consolidar su propia identidad, ser aceptados en un grupo y experimentar relaciones amorosas, entre otros. Así mismo, las autoras sugieren que se realicen investigaciones para identificar hasta qué punto las redes sociales pueden afectar las áreas académica, familiar y laboral de un ser humano. Por ello, en la presente investigación, la adicción a las redes sociales se correlaciona con la procrastinación, la cual podría afectar el área académica de los estudiantes.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Villafuerte (2019) en su investigación de pregrado titulada *“Adicción a redes sociales y la conducta psicosocial en adolescentes”*, llevada a cabo en la Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador; tuvo como objetivo determinar la adicción a las redes sociales y su efecto en la conducta psicosocial de los adolescentes del Colegio Técnico Parrales y Guale de la ciudad de Jipijapa. Su metodología comprendió a un estudio con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo - analítico y su método fue inductivo-deductivo. La población estuvo conformada por

243 estudiantes del primero y segundo de bachillerato del Colegio Técnico Párrales y Guale, se aplicó el muestreo aleatorio estratificado, quedando constituida la muestra por 71 estudiantes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta con un cuestionario de preguntas que contienen datos sociodemográficos y preguntas para determinar causas y trastornos como efecto de la adicción a las redes sociales. Entre los principales resultados, se encontró que el 87% de los estudiantes afirman ser usuario de una red social, mientras que un 13% menciona no tener cuentas en redes sociales; en cuanto a la red más utilizada por los estudiantes, se observa que es Facebook con un 41%, seguido del WhatsApp con un 21% y el Messenger con un 17%.

En los resultados se observa que los estudiantes casi siempre ingresan a las redes sociales, dedicándole más de 4 horas al día, al acceder a ellas no se muestran tal como son y mencionan que casi siempre ocultan a sus padres que tienen una cuenta en red social. En cuanto a los efectos psicológicos, los estudiantes indican que las redes sociales les da seguridad en comunicarse, sienten ansiedad cuando no les responden de inmediato los mensajes, demostrando cambios de conducta si nadie les habla. Finalmente, los estudiantes indican que utilizan las redes sociales para consultar perfiles, subir fotografías y hacer comentarios, manifiestan que por este medio se relacionan mejor y les sirve para hacer nuevos amigos, por lo que se muestran más amigables en las redes sociales que personalmente.

El estudio nos da noción de cómo esta variable tiene su efecto en la conducta del estudiante, la frecuencia y uso que le dan, y lo más importante: los efectos psicosociales que se produce en ellos como la seguridad al comunicarse, seguido de una ansiedad, cambios de conducta e inquietud cuando no son atendidos de manera inmediata por los usuarios de su red. El estudio indica que una de las causas por la cual las redes sociales son populares es porque, permiten a las personas tímidas relacionarse fácilmente, ya que no se muestran tal y como son y mediante ellas pueden vencer sus miedos al conocer nuevas personas. Por ello, este estudio contrasta las teorías y estudios que se han realizado sobre esta

variable y es importante hacerle referencia sobre los efectos que produce en los estudiantes.

Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños & Gómez (2017) en su investigación titulada *“Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos”*, en la Revista Estudios Pedagógicos, Ecuador; tuvo como propósito analizar la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de universitarios. La metodología fue mixta, basándose en dos fases: en la primera fue un diseño de investigación cuantitativo no experimental, temporalidad transversal y de alcance correlacional, y en la segunda un diseño de investigación cualitativo, basado en el paradigma constructivista, en donde las narrativas de los participantes fueron construyendo el fenómeno de estudio. La población estuvo constituida por 250 estudiantes universitarios de Quito-Ecuador, 135 hombres y 115 mujeres, de 17 y 31 años, reclutados de las carreras de Psicología, Ingeniería Industrial, Diseño Gráfico, Arquitectura y Administración de Empresas, pertenecientes a dos universidades privadas de Quito, Ecuador, en las cuales se utilizó para la fase cuantitativa siendo su tipo de muestreo no probabilístico. Para la fase cualitativa se trabajó con 12 estudiantes, con quienes se realizaron 4 entrevistas (2 estudiantes con alto puntaje de procrastinación y 2 estudiantes con bajo puntaje de procrastinación), y dos focus group con 8 participantes (el primero con 4 estudiantes con alto puntaje de procrastinación y el segundo con 4 estudiantes con bajo puntaje de procrastinación). Para la recolección de datos utilizaron tres instrumentos: el primero fue la Escala de Adicción a Internet (EAIL) de Lam-Figueroa et al. (2011), el segundo fue la Escala de Procrastinación de Álvarez (2010) y el tercer instrumento fue un cuestionario de variables sociodemográficas, donde se cuantificó la calificación de graduación de la secundaria, calificación de promedio en el semestre actual y su valoración sobre su rendimiento académico. Así mismo, en la fase cualitativa se utilizó una entrevista en profundidad con el objetivo de dialogar sobre la procrastinación, adicción al internet y el rendimiento académico en el contexto universitario, y para el focus group se utilizó una guía de preguntas.

En los principales resultados se encontró que la procrastinación se correlaciona significativamente con la adicción al internet ( $r=0,50$ ,  $p=<0,001$ ) de relación directamente proporcional; es decir, cuando la variable procrastinación asciende, también lo hace la adicción al internet. En la comparación de la procrastinación y adicción a internet, considerando el rendimiento académico, se evidencia que los estudiantes con alto rendimiento presentan niveles menores de procrastinación y adicción a internet, ya que estas variables estarían asociadas al nivel del rendimiento académico de los universitarios. En cuanto a las entrevistas y focus group, los estudiantes narran que los estilos de crianza podrían influir en la conducta procrastinadora, en cuanto los padres fueron permisivos o ayudaron al individuo a ser autónomo y conscientes de las consecuencias de sus actos al momento de aprender. Por otro lado, los participantes con altos niveles de procrastinación, indican que el tener un uso excesivo de las diferentes aplicaciones y recursos de la web, hacen que cumplan de manera menos eficiente con sus responsabilidades académicas. Por último, se observó que los estudiantes que han logrado superar un comportamiento procrastinador se debió a que han atravesado un evento que les marcó la vida y los ha motivado a cambiar como perder beca o bajar calificaciones.

El estudio nos muestra resultados significativos en las variables, así como su correlación y su asociación con el rendimiento académico. Se evidencia que no hay diferencias significativas en el género, por lo que las conductas de procrastinación y adicción de internet son similares en ambos. También da noción acerca de la percepción de los estudiantes sobre las variables, el posible origen de una conducta procrastinadora y las variables que influyen tanto en estudiantes con alto rendimiento y bajo rendimiento académico. Este estudio evidencia que hay diferencias significativas en las variables cuando se asocia al nivel del rendimiento académico, datos que serán considerados en la presente investigación.

Santana (2015) en su tesis de pregrado titulada *“Estudio sobre la adicción juvenil a las redes sociales como problema social y propuesta de concienciación en el barrio la Chala del Cantón Guayaquil, 2014-2015”*, llevada a cabo en la Universidad de Guayaquil, Ecuador; tuvo como objetivo realizar un análisis de la

adicción a las redes sociales como un problema social en los jóvenes del barrio La Chala. Su metodología fue mixta, de un enfoque cuantitativo y cualitativo; utilizó el método deductivo e inductivo, con un tipo de investigación de campo, básica y analítica, y de nivel descriptivo y exploratorio. La hipótesis fue la adicción a las redes sociales en los jóvenes se da por el poco control de los padres de familia y por el tiempo de ocio en los adolescentes. La población de estudio fue constituida por jóvenes del barrio la Chala del Cantón Guayaquil, en la que se utilizó la técnica del muestreo para determinar su muestra, conformándose por 394 jóvenes del barrio La Chala, hombres y mujeres de 12 a 17 años. Para la recolección de la información se utilizó los siguientes instrumentos: una encuesta de 13 preguntas cerradas, en las cuales 3 son de información general y 10 preguntas para saber el contenido específico. Luego se utilizó una entrevista dirigida a dos profesionales, un psicólogo y sociólogo, con el fin de conocer su opinión profesional sobre las adicciones a las redes sociales. Seguidamente se realizó un test de 10 ítems para determinar si una persona tiene tendencia o adicción a las redes sociales, la cual fue aplicada a los jóvenes, 5 mujeres y 5 varones de 12 a 17 años. Por último, se realizó una observación como técnica para recopilar otros datos importantes en el estudio. En la investigación se concluye que la adicción a las redes sociales en los jóvenes se da por el poco control de los padres de familia y por el tiempo de ocio en los adolescentes, con la cual se acepta la hipótesis del estudio.

Se demuestra que la falta de control de los padres hacía los menores es uno de los detonantes para llegar hacia el vicio de las redes sociales, así mismo el tiempo ocio es un factor directo en las adicciones a las redes sociales. También se pudo confirmar que los jóvenes ingresan a estos medios para divertirse y socializar, pasando el mayor tiempo del día. Este estudio presentó una propuesta de talleres de concientización sobre el tema, adjuntando en su trabajo de investigación las sesiones y su metodología a llevar a cabo, lo cual beneficia a la población estudiada.

En este estudio se ha podido observar datos muy significativos, desde el concepto que los jóvenes tienen por las redes sociales, la prioridad e importancia que le dan en su vida cotidiana y cómo es que los padres influyen en el tema,

control, reglas y uso del tiempo ocio de los jóvenes. Es importante considerar los datos que se obtuvo, ya que explican cómo se podría intervenir teniendo en conocimiento de las carencias y motivos que llevaron a los estudiantes a tener un uso excesivo de las redes sociales.

Estacuy & Torres (2014) en su investigación de pregrado titulada *“Adicción a las redes sociales en jóvenes de 12 a 16 años y su influencia en el aprendizaje”*, llevada a cabo en la Universidad de San Carlos de Guatemala; tuvo como propósito determinar el tiempo que invierten los jóvenes en las redes sociales, identificar las razones por las cuales los jóvenes utilizan las redes sociales, determinar el tiempo que invierten en las tareas escolares y fomentar la autodisciplina, estableciendo horarios para las diferentes actividades del hogar y tiempo libre del alumno. Esta investigación fue un trabajo de campo y se realizó en las instalaciones del colegio Neozelandés de Ciudad San Cristóbal del municipio de Mixco. La población estuvo conformada por 41 alumnos que cursan los grados de 6to de primaria, 1ro, 2do y 3ro de básico, además de 13 docentes. De esta población se extrajo una muestra de tipo intencional, la cual consta de 39 alumnos; así mismo, se tomó en cuenta a 11 docentes. Para la recolección de información, se realizó una entrevista por escrito a alumnos y docentes referente al uso que hacen de las redes sociales fuera y dentro del establecimiento educativo, las horas invertidas en las redes sociales, y las consecuencias negativas y positivas que consideran tanto alumnos y docentes, Para identificar las razones por las cuales los jóvenes utilizan las redes sociales, se aplicó el Test “Las redes sociales y yo” a los estudiantes.

Se concluye en la investigación que la razón principal por la que los jóvenes utilizan las redes sociales es por los amigos; así mismo, una minoría de los jóvenes admiten tener una ciberadicción. En cuanto al tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales, manifiestan estar alrededor de cinco horas durante el día y que ello influye en su rendimiento escolar, debido a que han dejado de realizar sus tareas o las realizan desconcentrados. Por otro lado, los estudiantes manifiestan que una hora a sus tareas escolares, admitiendo que algunas veces han dejado de realizarlas por estar en las redes. Por último, en la entrevista con los docentes se indica que ellos perciben que los estudiantes dedican horas al estar conectados en

las redes, lo que influye en su aprendizaje debido a que aplazan sus actividades académicas, por lo que recomiendan hacer uso de la toma de consciencia del tiempo perdido por parte de los estudiantes, fomentar la práctica del deporte, disciplina por parte de los padres y planificar horarios y actividades recreativas para los jóvenes.

El estudio indica que unas de las razones por la cual los jóvenes se sumergen en las redes sociales son las amistades, ya que en la etapa de la adolescencia es importante consolidar sus amistades y la pertenencia hacia un determinado grupo. Este estudio nos da noción acerca de la percepción que tienen los docentes sobre esta variable y de cómo influye en el aprendizaje de los estudiantes a través de conductas de procrastinación, por lo cual es importante hacer referencia al estudio, ya que da a conocer las consecuencias académicas.

Tamez (2012) en su tesis de posgrado titulada *“Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León”*, llevada a cabo en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México; tuvo como objetivo determinar si los estudiantes de la Preparatoria 20 de la UANL se consideran adictos a la red social de Facebook; así mismo, conocer si el uso por tiempos prolongados de dicha red social ha afectado negativamente su rendimiento académico, a tal grado de considerar la suspensión, por dedicar poco tiempo a sus estudios. La metodología correspondió a un tipo de investigación exploratoria, es de nivel descriptivo correlacional y con diseño transversal, ya que se aplica en un único momento. La población estuvo conformada por 474 estudiantes de la Preparatoria 20 de la UANL, integrada por 236 hombres y 238 mujeres. En cuanto al grado, un 50.6% son estudiantes de segundo semestre, un 33.5% son del cuarto semestre y un 15.9% son de sexto semestre con edades de entre 15 y 19 años. Para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario de alumnos sobre convivencia en las redes sociales elaborado por Lucio (2005), con el cual se recopilaron datos familiares, situación académica y uso de redes sociales.

Entre los principales resultados se observa que el 88% de los estudiantes pertenecen a la red social de Facebook; así mismo, un 33.8% de los estudiantes consideran ser adictos a la red social. En el estudio correlacional los resultados arrojan un valor de  $p = -0.07849 < 0.05$ ; es decir, las variables no son independientes y es altamente probable que los estudiantes que se consideran adictos a la red social de Facebook muestren un bajo rendimiento académico. Así mismo, se concluye que la adicción a Facebook logra afectar el rendimiento académico de los estudiantes de manera alarmante, ya que la mayoría postergan sus tareas por estar conectados en la red social. En cuanto a las conductas que estos estudiantes toman frente a la red social, se encontró que se desvelan por estar navegando en la red, lo cual puede ocasionar dificultades al asistir al centro educativo, como no aprovechar las clases debido a no realizar las actividades escolares producto del desvelo, y no asistir a clases, lo cual esto repercutiría en el rendimiento académico.

Este estudio nos da una noción de cómo las redes sociales, en este caso Facebook, influye en el rendimiento académico, ya que el estudio indica que los estudiantes dedican horas al navegar en la red, viéndose afectado el lado académico por conductas de postergación con las tareas, lo que evidenciaría que las redes sociales influyen en el área académica.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Adicción a las redes sociales**

Antes de hablar sobre las redes sociales como una adicción, es importante conocer su historia, definición y las principales redes que hay en la actualidad, para conocer a fondo la variable de estudio.

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

Las redes sociales tienen sus inicios en el año 1995 con la aparición de la red Classmates.com creada por Randy Conrads, esta red contaba con la forma

básica de las redes sociales que tenemos en la actualidad, permitía a los usuarios mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros. En 1997 llega Six Degrees, esta red permitía la conexión entre las personas haciendo perfiles y listas, similar al modo actual. Estas plataformas dieron la estructura básica de lo que actualmente conforma las redes sociales.

En el año 2001 apareció la red Ryze.com, esta permitía usar la red social para fines profesionales; en el año 2002 aparece Friendster, la cual permitía compartir material, y al siguiente año aparece una gran cantidad de redes sociales tales como Myspace, flickr, Hi5 y Lastfm. Ya en el año 2004 nace Facebook creada por Mark Zuckerberg, luego en el 2005 se lanza Youtube, en el 2006 Twiter y Spotify, en el 2009 surge Instagram y WhatsApp. En el 2011 tuvo su lanzamiento Snapchat y en los años 2014-2016, Tik Tok.

#### **2.2.1.2. Definición de las redes sociales**

La palabra red social proviene etimológicamente de dos términos latinos: “retis”, que significa malla o hilo de pescar, siendo entendida en el contexto de la informática como aquellos cables, alambres u otros que van a permitir la comunicación entre las computadoras. Así mismo, proviene del otro término “socius” que significa compañero (Palomar, 2005). A partir de ello, Calvo y Rojas (2009) refieren que las redes sociales vienen a ser una plataforma web en donde las personas pueden comunicarse, la cual les ofrece nuevas formas de establecer comunicaciones duraderas (citado en Mendoza & Vargas, 2017, p. 22).

Para Boyd y Ellison (2007), las redes sociales son servicios dentro de internet, que permiten a las personas crear un perfil público dentro de un límite establecido, en ella seleccionan su lista de amistades con los que se desea compartir conexión, y por último navegar en su perfil y en los de sus contactos.

Por otro lado, Bolaños (2015) refiere que este es un medio de comunicación social en el cual se busca interactuar de manera virtual con personas con las que se comparte alguna relación o especialmente una amistad y se mantienen intereses

y actividades en común. En tal sentido, “las redes sociales son espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales” (Echeburúa & Requesens, 2012, p. 22).

Guerrero (2018) indica que “las redes sociales se han convertido en una forma de comunicación rápida que disminuye distancias entre familiares, conocidos o amigos para estar comunicados todo el tiempo” (p. 49). Las redes sociales han cambiado la vida de las personas, tanto en el aspecto personal, laboral y más en lo social. Hoy en día todos nos hemos adaptado a esta nueva forma de contactarnos por medio de estas nuevas tecnologías de la comunicación. (Abad, 2019).

El procedimiento se da de la siguiente manera: una persona invita de forma pública mediante su cuenta en red social a contactos de su preferencia o comparte algún contenido de interés y su lista de amistades lo observan. De esta forma, aunque entre dos miembros de una red social no tengan una relación directa, pueden llegar a estar conectados indirectamente a través de otros miembros (Tamez, 2012).

Las redes sociales en la vida de las personas tienen distintos fines, el principal es poder comunicarnos con familiares, amistades y entre otras personas con las que deseamos contactarnos, aunque las personas también utilizan este medio para la información y el entretenimiento. Las redes sociales son positivas si le damos un buen uso; sin embargo, como todo medio de comunicación posee ventajas y desventajas. “Entre las ventajas están la formación de nuevas amistades, libertad de expresión, reencuentro con amistades de la infancia y entre las desventajas están la pérdida de privacidad o confidencialidad y la adicción” (Cuyún, 2013, p. 4).

Santana (2015) hace mención que este es un medio utilizado por la gran mayoría de adolescentes, ya que se informan a diario sobre los acontecimientos de la vida de otras personas y a través del cual pueden conocer nuevas amistades sin importar edad, sexo y en donde viven. La red social es llamativa para los jóvenes debido a que se caracteriza por su respuesta rápida, las recompensas inmediatas,

la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades a las que se puede acceder (Echeburúa & de Corral, 2010).

### **2.2.1.3. Principales redes sociales**

Como ya se ha mencionado anteriormente, de acuerdo al Informe Resumen Global Digital 2020, en la actualidad son 4.540 millones los usuarios de internet a nivel mundial, siendo casi el 60% de toda la población, del cual, 3.800 millones son usuarios de redes sociales. Así mismo, en el informe realizado por We Are Social y Hootsuite, nos detalla el listado actualizado de las redes sociales con más usuarios en el mundo, el porcentaje y el orden se detallan de la siguiente manera:

- Facebook: ocupa el primer lugar en el listado de las redes sociales con más de 2.449 millones de usuarios en todo el mundo. Creada por Mark Zuckerberg en el 2004, en ella se puede compartir fotos, vídeos, así como opiniones o comentarios; las personas de entre 25 y 34 años son el grupo de edad que más la utiliza.
- YouTube: ocupa el segundo lugar con 2.000 millones de usuarios; aunque fundada en 2005 por Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim, fue vendida a Google en el 2006. Es la plataforma de contenido de vídeo por excelencia y hoy en día es el segundo mayor buscador del mundo.
- WhatsApp: ocupa el tercer lugar con 1.600 millones de usuarios; creada en 2009 por Jan Koum y Brian Acton, fue adquirida por Facebook en el 2014. Es el servicio de mensajería más utilizado, ya que se pueden enviar y recibir mensajes textuales, así como mensajes de voz, fotos y vídeos.
- Facebook Messenger: ocupa el cuarto lugar con 1.300 millones de usuarios; creado originalmente como Facebook Chat en el 2008, es la aplicación de mensajería instantánea de Facebook, en ella se puede enviar y recibir mensajes, que incluyen mensajes de voz, fotos y vídeos.
- Weixin / WeChat: ocupa el quinto lugar con 1.151 millones de usuarios; creada en el 2011 en China por Tencent, es una aplicación de mensajería instantánea que cuenta con múltiples servicios.

- Instagram: ocupa el sexto lugar con más 1.000 millones de usuarios; creada en 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, fue comprada por Facebook en abril de 2012. Es una red social enfocada a compartir vídeos y fotos.
- TikTok: ocupa el séptimo lugar con 800 millones de usuarios, fue lanzada en China como Douyin (en español “sonido vibrante”) en el 2016 por ByteDance y en el año 2017 se introdujo en el mercado extranjero con el nombre de TikTok. Es una aplicación enfocada a crear y compartir vídeos cortos de entre 3 y 15 segundos, y entre 15 y 60 segundos, usándose habitualmente para vídeos musicales.
- QQ: ocupa la octava posición con 731 millones de usuarios; creada en 1999 por Tencent, es una aplicación de mensajería instantánea que ofrece otros servicios como juegos online, compras, música, películas y chat de voz.
- QZone: ocupa la novena posición con 517 millones de usuarios; es una red social creada en 2005 por Tencent para ordenadores y solo disponible en el idioma chino.
- Sina Weibo: ocupa la décima posición con 497 millones de usuarios, fue creada en 2009 por Sina Weibo, como una alternativa a la censura en China, debido al cierre de plataformas como Facebook o Twitter. Es conocida como el Twiter chino.
- Reddit: ocupa la undécima posición con 430 millones de usuarios, fue creada en 2005 por Steven Huffman y Alexis Ohanian.
- Snapchat: ocupa la duodécima posición con 382 millones de usuarios al mes y fundada en 2011 por Evan Spiegel, Bobby Murphy y Reggie Brown. Es una aplicación de mensajería instantánea que permite enviar fotos y vídeos.
- Twitter: ocupa la decimotercera posición, con 340 millones de usuarios; creada en el 2006 por Jack Dorsey, es una red social enfocada al *microblogging*, que permite enviar mensajes cortos a través de tweets de 280 caracteres (originalmente 140 caracteres).
- Pinterest: ocupa la decimocuarta posición, con 322 millones de usuarios; creada en 2009 por Silbermann, es una red social para compartir imágenes o vídeos creados y administrados a través de tableros virtuales.

- Kuaishou: ocupa la decimoquinta posición, con 316 millones de usuarios; fundada en 2011 por Su Hua y Cheng Yixiao, es una aplicación de origen chino enfocada en compartir vídeos similares a Instagram o Snapchat.

### **2.2.2. Adicción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adicción como “una enfermedad física y psicoemocional que crea dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”, que se presenta a través de un conjunto de signos y síntomas, en los que se incluyen factores genéticos, biológicos, sociales y psicológicos (citado en Villafuerte, 2019, p. 7)

Antes se consideraba una adicción solo si estaba relacionada con algún tipo de sustancia toxica; sin embargo, con el paso del tiempo se ha demostrado que la adicción también se relaciona con alguna conducta que altere la vida de una persona. Tanto la adicción a las sustancias y las conductas adictivas, se desarrollan bajo el mismo término de trastornos adictivos. Echeburúa, Labrador, y Becoña (2009) indican que la adicción es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real, que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral de la persona, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión (citado en Gavilanez, 2015).

Cuyún (2013) refiere que la adicción “es el acto participativo y repetitivo en cualquier actividad que a largo plazo conlleva consecuencias negativas para cualquier persona” (p. 11). Por otro lado, Echeburúa y Requesens (2012) mencionan que “es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses” (p. 50).

Valleur y Matysiak (2005) define como adicto a toda persona cuya vida está centrada en la búsqueda de los efectos producidos sobre el cuerpo y espíritu por una sustancia tóxica o una conducta bajo riesgo de padecer un intenso malestar

físico y psicológico. Se habla de adicción cuando una conducta empieza a manifestarse en la vida de la persona llegando al punto de impedirle vivir; cuando la adicción se convierte en el eje central de su vida, la persona adicta vive más para el objeto de dependencia que para sí misma.

De acuerdo a Valleur y Matysiak (2005), las características principales de una adicción son: a) Tolerancia: cuando el organismo se adapta a la administración repetitiva y continua de una sustancia o en el caso de una conducta es la persistencia de la misma, a medida que pasa el tiempo el organismo responde cada vez menos por lo que será necesario aumentar la dosis o el tiempo dedicado a una actividad para obtener los mismos efectos. b) Dependencia: es cuando la persona tiene necesidad fisiológica o psicológica de obtener y administrarse la sustancia o realizar la conducta adictiva; es importante recalcar que la intensidad varía según la sustancia o práctica de la conducta adictiva. c) Síndrome de abstinencia: se refiere al conjunto de trastornos y sensaciones que la persona dependiente experimenta cuando deja de consumir una sustancia o deja de realizar una conducta a la cual estaba acostumbrado; presenta síntomas físicos como psicológicos que afectan órganos internos y alteraciones del comportamiento. La gravedad va a depender del tipo de droga o conducta, la duración, el entorno social y las características individuales (citado en Cholán & Valderrama, 2017).

Es importante mencionar que “cualquier individuo que sufra de una adicción como tal, se ve atrapado por una falta de control de impulsos originado por la compulsión de realizar una actividad o ingerir una sustancia” (Cuyún, 2013, p. 13); por ello, la adicción se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia (Echeburúa & Requesens, 2012).

Existen hábitos de conducta que aparentemente parecen ser inofensivos como las compras, el juego de apuestas o el sexo; sin embargo, pueden convertirse en algo adictivo, interfiriendo gravemente en la vida de las personas afectando el lado personal, familiar, escolar, social y la salud al generar dependencia (Echeburúa & Requesens, 2012).

### **2.2.3. Adicción a las redes sociales**

Vilca y Gonzales (2013) definen a este constructo como el deterioro en la capacidad de control, directamente relacionada con la dependencia hacia el uso de las redes sociales. Se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, trayendo consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social.

Por su parte Gavilanez (2015) señala que esta adicción “es la compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil” (p. 34). Quien tiene esta adicción se caracteriza por estar mucho tiempo conectado en la red social, a tal punto de generarle descuidos en áreas importantes de su vida como el trabajo, el área social, la alimentación y el descanso (Cía, 2013).

Santana (2015) considera que esto es un problema social porque afecta el desarrollo emocional de la persona, su conducta cambia y el área social se ve perjudicada, puesto que con el uso constante de redes sociales se descuida la importancia de conservar las relaciones y comunicaciones con las personas de manera presencial.

Echeburúa y de Corral (2010) señalan que esta adicción puede provocar en la persona, el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otras actividades y posibles trastornos de conductas. Por su parte Santana (2015) refiere que a causa de esta adicción los adolescentes pueden fracasar en el ámbito escolar debido a una pérdida del contacto social, una baja autoestima y la dificultad en comunicarse con otras personas frente a frente.

La adicción a las redes sociales al igual que la adicción al internet aún no se ven incluidas en los manuales del DSM V o el CIE 11, por lo cual no existen criterios para su diagnóstico. En la nueva categoría del DSM V denominada “Trastornos relacionados a sustancias y trastornos adictivos” solo se ha visto incluida al juego

patológico, pese a que muchos autores señalan que la adicción a las redes sociales, tanto como la adicción al internet, presentan características similares a la adicción por sustancias, por lo que deberían ser incluidas en dichos manuales.

### **2.2.3.1. Características de la persona con adicción a las redes sociales**

Para Fernández (2013), la adicción a las redes sociales es considerada como atípica pues no es química, ya que, según el autor, las personas con adicción a las redes sociales presentan las siguientes características:

- **Saliencia:** Es cuando la persona da demasiada importancia a las redes sociales en su vida, al punto que se encuentra dominada por ella a nivel de sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- **Modificación del humor:** Las emociones que experimenta se ven alteradas por la implicancia en dichas actividades.
- **Abstinencia:** La persona presenta estados emocionales desagradables cuando su actividad en las redes sociales se ve interrumpida por algún factor, llegando a enfadarse e irritarse.
- **Conflicto:** La presencia del uso excesivo de las redes sociales le ocasiona problemas interpersonales, laborales y hasta consigo mismo.
- **Recaída:** La persona vuelve a repetir los mismos patrones de esta actividad problemática, a pesar de haberse alejado de ellas o aparentemente haberlas controlado.

### **2.2.3.2. Señales de alarma**

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes (Young, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, 1998):

- Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación por el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse excesivamente irritado cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

En tal sentido, conectarse a las redes sociales llegando a casa, o al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a las redes sociales. Más que el número de horas conectado a la red social, lo determinante es el grado de interferencia y alteración en la vida cotidiana (Cía, 2013).

### **2.2.3.3. Factores de riesgo**

Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque pueden mostrar conductas de rebeldía ante los padres, buscan experimentar sensaciones nuevas y emociones fuertes, además de ser los que más prevalencia tienen en conectarse a las redes sociales y de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías (Echeburúa & Requesens, 2012). Los factores de riesgo pueden ser personales, familiares o sociales, hasta incluso una combinación de varios de ellos.

- a) Factores personales: Hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que hacen vulnerables a los adolescentes frente a

las adiciones como los impulsos, la disforia, la intolerancia a los estímulos displacenteros, y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. En el caso de la personalidad, la presencia de una timidez, una baja autoestima o rechazo a la imagen corporal, así como el afrontamiento inadecuado ante los problemas; sumado a ello, también los problemas psiquiátricos previos como depresión, hiperactividad, fobia social u hostilidad, pueden aumentar el riesgo de engancharse con las redes sociales. Sin embargo, en ocasiones se trata de personas que muestran insatisfacción personal con sus vidas, se podría decir que carecen de afecto y que intentar compensar esos vacíos con algunas sustancias químicas (drogas o alcohol) o con diversos tipos de conductas como las compras, juego, internet o móviles. Es así como las redes sociales actúan, en cierto modo, como una prótesis tecnológica ante estas situaciones, en ella olvidan sus problemas y llenan sus carencias, ya que estas personas carecen de afecto. (Echeburúa & Requesens, 2012)

- b) Factores familiares: Algunos entornos familiares no resultan apropiados cuando se trata de obtener pautas de conductas sanas y socialmente adaptadas. Un entorno familiar que se caracteriza por ser rígido, con un estilo educativo autoritario, puede propiciar el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes que, frente a ello, pueden actuar en oposición a las normas de los padres e, incluso, tener sentimientos de rabia y rencor hacia ellos. Por otro lado, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes, con una falta de coherencia entre el modelo paterno y materno, no ayuda al establecimiento de conductas saludables ni de un autocontrol adecuado en el adolescente y no brinda un apoyo emocional apropiado. Por lo tanto, al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos (Echeburúa & Requesens, 2012)
- c) Factores sociales: El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al

adolescente a engancharse con las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno, o a compensar las carencias del mundo real en el mundo virtual, se vuelven aún más intensas cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue regular los impulsos del adolescente. Por lo tanto, un adolescente con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres, corren el riesgo de caer en adicción. Así mismo, si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas tiene el objeto de la adicción a la mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés como fracaso escolar y frustraciones afectivas, o de vacío existencial como aislamiento social o falta de objetivos, pues es vulnerable ante las adicciones. Más que las características de una persona adicta a las redes sociales, se habla de personas propensas a sufrir una adicción (Echeburúa & Requesens, 2012).

#### **2.2.3.4. Factores protectores**

Echeburúa y Requesens (2012) señalan que hay ciertos aspectos que reducen el riesgo de implicarse en una adicción, tales como aspectos personales y familiares, prevenir estos problemas adictivos requiere necesariamente que los esfuerzos de los padres y los educadores se enfoquen en potenciar dichos aspectos:

##### **a) Recursos personales:**

- **Autoestima:** La autoestima hace referencia al aprecio y la valoración que una persona se tiene así misma y hacia lo capaz que puede ser, con ello surge el sentimiento de satisfacción que un ser humano experimenta consigo mismo. En otras palabras, es el resultado de la valoración que la persona hace de sí misma tras mirarse en una especie de espejo, y tras compararse con los demás que están a su alrededor en diferentes aspectos que le resultan significativos como atractivo físico, éxito familiar y social, inteligencia, forma de ser y logros alcanzados en la vida. La autoestima constituye el pilar fundamental

sobre la estructura de la personalidad de una persona desde la infancia y condiciona notablemente la forma en que se establecen objetivos y se asumen los retos; en que se regula el comportamiento con las demás personas y en que se ejerce la capacidad de autocontrol. Una autoestima saludable es la autovaloración positiva que se fundamenta en rasgos sanos de la personalidad, como la capacidad de amar, y se manifiesta en actitudes éticas y en conductas constructivas y socialmente provechosas, lo que es fundamental para el equilibrio emocional, ya que es una actitud positiva para superar las adversidades de la vida. Por otro lado, hay una autoestima negativa, que puede ser por defecto o por exceso. En ese sentido, existen personas que no se valoran y no se aprecian a sí mismas, mientras que, por el contrario, hay personas que se valoran excesivamente y llegan a un punto de arrogancia, ya que desarrollar una autoestima no es fomentar el egocentrismo.

- **Habilidades sociales y de comunicación:** En el área de las relaciones interpersonales, las habilidades sociales y de comunicación se fomenta una autoestima adecuada en la relación con los demás y dificultan la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real. Es fundamental aprender las habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás, sin inhibiciones ni imposiciones, superar la timidez, la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales sin necesidad de buscar soluciones en el mundo virtual. Es decir, comunicarse con claridad para que las demás personas puedan entender correctamente el contenido del mensaje y de ese modo no se presten los malentendidos. Para ello, se sugiere seguir estas indicaciones:

1. Indicar claramente lo que se quiere y lo que se siente.
2. No hablar de las experiencias negativas del pasado.
3. No jugar a adivinos con los demás.
4. Potenciar la comunicación de los aspectos positivos de la relación.

5. Atender al estilo de la comunicación (asertividad).

- **Estilo atribucional:** La atribución hace referencia a la búsqueda de razones por parte de una persona acerca de sus éxitos y fracasos personales. Una persona posee estrategias de atribución interna positiva cuando habitualmente se atribuye a sí mismo sus éxitos; por ejemplo: he sacado buenas notas porque soy muy inteligente y se me dan muy bien los estudios. Muestra estrategias de atribución interna negativa cuando tiene una tendencia a culpar a toda su persona del fracaso en una actividad concreta, por ejemplo: he fracasado en esta asignatura porque yo soy un desastre para todo. Así mismo, se puede realizar atribuciones externas cuando se atribuye o se culpa de lo ocurrido a elementos externos; por ejemplo: esa chica no se ha fijado en mí porque es tonta o he aprobado el examen porque he tenido suerte. Es importante el estilo atribucional que la persona adopte, ya que hacer atribuciones correctas en cada situación mejora la autoestima, apoya al afrontamiento adecuado hacia los problemas y mejora las relaciones sociales. En tal sentido, la existencia de unas adecuadas estrategias de atribución será un elemento importante para lograr buenos niveles de autovaloración y autoconfianza.
- **Otros recursos personales:** Otros recursos personales que protegen al adolescente del riesgo de caer en un abuso a las redes sociales son la capacidad para solucionar problemas; esto contribuye a un análisis realista de las dificultades, potencia el desarrollo de un pensamiento crítico, permite hacer frente a las actuaciones impulsivas y a la presión social, lo cual va a proporcionar habilidades para la toma de decisiones adecuadas. Otro recurso es el control de las emociones y el afrontamiento adecuado hacia el estrés. Las emociones son reacciones naturales ante los estímulos del día a día, aprender a regularlas es fundamental para que la persona no sufra ni lleve a cabo conductas

indeseables. Así mismo, el uso adecuado del tiempo de ocio es un freno para que el adolescente se vea implicado en conductas adictivas, ya que el tiempo libre brinda una oportunidad única para dar cabida a las posibilidades de desarrollo personal. Se debe contar con alternativas de ocio que sean creativas y no que terminen siendo peligrosas, que permitan satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas de los adolescentes y, con ello, hacer frente al aburrimiento.

- b) Recursos familiares: Sin dudas, una buena comunicación familiar permite el desarrollo de un ambiente sano de convivencia, el diálogo no solo es hablar si no también el escuchar, ya que por medio de este los padres pueden captar las preocupaciones de sus hijos y brindar soluciones adecuadas. Por otro lado, la incomunicación en la familia y la insatisfacción de los hijos en el hogar puede propiciar la búsqueda de relaciones inapropiadas en las redes sociales. Cabe recalcar que un establecimiento de normas y límites más rígidos a los hijos durante la infancia o más flexibles en la adolescencia, facilitan la creación de hábitos de conducta y un sistema de valores adecuados en los adolescentes, siempre y cuando estas normas sean acompañadas de un ambiente de cariño y de apoyo emocional. Por último, es importante que el modelo paterno y materno sean adecuados para obtener conductas saludables en el entorno. Así mismo, cabe mencionar cuán importante es el ocio compartido; es decir, que la familia comparta momentos agradables juntos y se involucre en pasar el tiempo con los hijos con actividades recreativas, a fin de compartir momentos y de esta manera contrarrestar el impulso a implicarse en conductas adictivas o tendencias de asumir riesgos innecesarios.

## **2.2.4. Modelos teóricos**

### **2.2.24.1. Modelo teórico de Young**

Young (1997) señala que hay diversos modelos y elementos psicológicos que llevan a la formación del hábito:

- Aplicaciones adictivas: Se encuentra que las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las que permiten al usuario interactuar con otros, como las redes sociales. Al parecer, si hay algo que diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son, es el tipo de aplicaciones que utilizan. Los usuarios no dependientes usan Internet para encontrar información y mantener relaciones ya existentes, mientras que los dependientes la usan para socializar, conocer gente nueva e implicarse en un grupo. De acuerdo con esto se determinan tres principales áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y la creación de una personalidad falsa o ficticia.
  - a) Apoyo social: Los grupos se forman rápido en el ciberespacio, las visitas continuas a las redes sociales hacen que se establezca una intimidad con las demás personas en forma secuencial, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta es causada por el anonimato que proporciona la comunicación mediada por el dispositivo, ya sea celular, ordenador, tablet, etc. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona.
  - b) Satisfacción sexual: Existen redes sociales que en su gran mayoría han sido diseñadas para la interacción erótica, desde los más antiguos a los más actuales que incorporan vídeos en tiempo real. Ello permite al usuario tener libremente momentos de fantasía sexual en el anonimato y con rapidez. Las personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.
  - c) Creación de personalidad ficticia: Internet permite crear una identidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son

inamovibles. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.

- Personalidades reveladas: Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad.
- Reconocimiento y poder: Se crea un personaje que aumenta de poder a medida que va consiguiendo puntos, pudiendo llegar a ser líder de un grupo y subordinar a otros miembros en la red.

#### **2.2.4.2. Modelo teórico de Gutiérrez**

Gutiérrez (2009) desde el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Barcelona, refiere que la conducta de uso para internet y las redes sociales pasan por las siguientes fases:

- a) Fase de encanto: es el periodo por la cual la persona descubre internet y se vuelve consumidor de ello, se caracteriza principalmente por el uso excesivo hacia internet.
- b) Fase de desencanto: surge un desmoronamiento en el uso de internet y redes sociales.
- c) Fase de estabilidad: el uso de internet en sí mismo encuentra un espacio de manera natural en las labores de la persona.

#### **2.2.4.3. Modelo teórico de Echeburúa y Suler**

Este modelo consiente en reconocer dos tipos de necesidades básicas:

- a) Personas exageradamente simpatizados y comprometidos utilizan una red para su información, juega solo, alcanza a tener nuevos programas, pero sin ninguna interacción interpersonal. Se caracterizan por su falta de control, introversión y mayormente huyen de la sociabilización con su entorno.
- b) Personas que con frecuencia utilizan las redes sociales, teniendo en común la motivación de la búsqueda social. Los sentimientos de necesidad afectiva son los que influyen más en sus vidas y se ven reflejados en sujetos de personalidad extrovertida (Echeburúa y Suler, 1999)

### **2.2.5. Dimensiones del constructo adicción a las redes sociales**

Vilca y Gonzales (2013) en su instrumento C'A.R.S hacen mención que son 7 los elementos que integran el constructo adicción a las redes sociales:

- Pérdida de Control: Esta actividad consiste en la necesidad de emplear más y más tiempo la conexión a las redes sociales, para con ello alcanzar el mismo nivel de satisfacción, esto trae como consecuencia la imposibilidad o disminución en la capacidad para controlar el involucramiento en las redes sociales (Andreassen, et al., 2012; Vilca y Gonzales, 2013)
- Síndrome de abstinencia: La persona experimenta un síndrome de abstinencia cuando no puede acceder a las redes sociales, esto se caracteriza por la irritabilidad, estado de ánimo disfórico y malestar emocional. Se producen cambios psicológicos negativos como alteraciones del humor, ansiedad, impaciencia por la lentitud de las conexiones o cuando su actividad en ello se ve interrumpida, mostrando incapacidad para desconectarse (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013)
- Disminución del rendimiento académico: Además de la pérdida de control, en el uso de las redes sociales, ya que afecta negativamente al rendimiento académico debido al uso excesivo de las redes sociales (Vilca y Gonzales, 2013)

- **Modificación del ánimo:** La actividad de estar en las redes sociales modifica o mejora el ánimo, los adolescentes utilizan las redes sociales como un medio de olvidar sus problemas o disminuir estados emocionales negativos como sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o tristeza (Vilca y Gonzales, 2013)
- **Dependencia:** Es la necesidad subjetiva de realizar forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito. La dependencia es cuando dicha actividad se vuelve lo más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y comportamiento (Alonso, 1996; Vilca y Gonzales, 2013)
- **Pérdida de interés por otras actividades:** Se presentan cambios drásticos, los hábitos de vida pasan a segundo plano siendo reemplazados por las redes sociales a fin de tener más tiempo para estar conectado, produciéndose pérdida de interés por hobbies o actividades de ocio. Eligen estar conectados en las redes sociales que pasar tiempo con sus amigos, lo que ocasiona que su sociabilidad disminuya (Goldberg, 1995; Vilca y Gonzales, 2013)
- **Conflicto en el ámbito social:** Conforme aumenta las horas transcurridas frente al ordenador, aumentan las dificultades con su entorno, pues disminuye el tiempo para dedicarse a las personas significativas como la familia, incluso se aísla de su entorno social y no presta atención a otros aspectos como las relaciones interpersonales (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013)

## **2.2.6. Procrastinación académica**

### **2.2.6.1. Definición de procrastinación**

La procrastinación es un comportamiento que consiste en que el sujeto que la padece evite sus tareas; es decir, consiste en evitar los trabajos en donde,

independientemente del esfuerzo realizado, no se percibe una recompensa o gratificación directa. En tal sentido, la procrastinación consiste en el hábito de aplazar lo que se debe hacer, realizando tareas menos importantes e incluso perdiendo el tiempo en cosas aparentemente insignificantes (Arévalo & Otiniano, 2011)

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2008), el verbo procrastinar procede del verbo latín procrastinare que se desglosa de los términos “pro” que significa “para” y “cras” que significa “mañana”; es decir, “posponer hasta mañana”. La procrastinación significa aplazar la ejecución de un acto (Cholán & Valderrama, 2017)

Para Lay y Silverman (1996), la procrastinación es entendida como una tendencia a posponer el inicio o conclusión de cualquier tipo de acción o decisión indefinidamente, teniendo una intención de realizarla. Por su parte, Quant & Sánchez (2012) señalan que “la procrastinación está relacionada con una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y, en algunos casos, perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad” (p. 45).

Senécal y Guay (2000) afirman que la evitación frente a la realización de una actividad se presenta debido a que esta se percibe como poco placentera, frente a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona sobre lo que debería hacer y lo que quiere hacer (citado en Quant & Sánchez, 2012)

Steel (2007) señala que es un proceso que consiste en realizar cualquier actividad que difiera al objetivo del sujeto en ese momento, lo cual supone un problema grave hacer de ello un hábito (citado en Ordoñez, 2018). Otra de las definiciones es de Angarita (2012) que define a la procrastinación como el aplazamiento voluntario ante los compromisos personales que se tiene, a pesar de estar conscientes de las consecuencias.

## **Procrastinación académica**

La acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa cuando el sujeto está frente a una tarea, hace referencia a la procrastinación académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012). Lay y Schouwenburg (2007) definen la procrastinación académica como el retraso injustificable e innecesario de las tareas relacionadas a los estudios, teniendo dificultades en la administración del tiempo.

Según Castro y Mahamud (2017), la procrastinación académica se inicia en la educación secundaria y persiste en la universidad, en donde la mayoría de los estudiantes manifiestan tener retrasos constantes y problemas al momento de realizar sus responsabilidades. Por otro lado, “es una realidad que puede llevar a los adolescentes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción” (p. 190).

### **2.2.6.2. Características de la procrastinación**

Knaus (2002) citado por Quiñones (2018, p.35) plantea una serie de características propias de las personas que tienden a postergar actividades referentes a cambios conductuales y cognitivos que experimenta la persona al momento de realizar una tarea:

- a) Creencias irracionales: Se producen a partir de que la persona forma una pobre autoimagen y autoconcepto de sí mismo, lo cual hace que se vea como incapaz para poder llevar a cabo una actividad y ven al mundo exterior con demasiados requerimientos que no se ven capaces de poder desempeñar o cumplir.
- b) Ansiedad y catastrofismo: Se basa en aquella dificultad para tomar decisiones apropiadas y la exploración de garantías de logro antes la realización de una tarea, provoca sentimientos catastrofistas, y como consecuencia, el sujeto se siente saturado y con pocas probabilidades de obtener algún éxito satisfactorio.

- c) Perfeccionismo y miedo al fracaso: Las personas que utilizan justificaciones para prevenir algún fracaso; por ejemplo, cuando se posterga alguna actividad, esta misma se justifica por falta de tiempo porque siente un miedo real hacia ello. Son perfeccionistas y autoexigentes aquellas que se trazan metas poco realistas.
- d) Rabia e Impaciencia: Son aquellas personas perfeccionistas, que al no poder cumplir con propósitos que se marcan, se muestran agresivas contra sí mismos, formando un círculo de rebeldía que empeora su situación.
- e) Necesidad de Sentirse Querido: Es la necesidad que sienten las personas de obtener logros, alcanzar metas y culminar propósitos, con el fin de conseguir alguna recompensa en forma de reconocimiento o aceptación de los demás. Para estas es muy importante la aceptación y atención que se les brinda.
- f) Sentirse Saturado: Cuando llega el momento de entregar las tareas y hay una acumulación de trabajos que no se han finalizado o se han venido postergando, se experimentan sensaciones negativas como ansiedad, estrés, irritabilidad debido a no poder culminar el propósito.

### **Ciclo de la procrastinación:**

Según Guzmán (2013) citado por Mamani (2017, p. 25), los procrastinadores pasan por el siguiente proceso denominado Ciclo de la conducta procrastinadora:

- Paso 1 “Esta vez empezaré con tiempo”: La persona tiene la esperanza de empezar a tiempo su trabajo; sin embargo, no decide hacerlo en el momento, sino que la pospone.
- Paso 2 “Tengo que empezar pronto”: La persona advierte que el tiempo para poder empezar la tarea y realizarlo con tiempo ha caducado, por lo que comienzan a manifestar las primeras sensaciones de ansiedad; sin embargo, aún se albergan las esperanzas que habrá tiempo.
- Paso 3 “¿Qué pasa si no empiezo?”: En esta fase se observa la ansiedad en aumento, lo que genera las primeras cogniciones caracterizadas por

un pensamiento catastrófico. Se observan los pensamientos rumiantes como “Debí haber empezado antes”, “Estoy haciendo de todo menos...”, “No puedo disfrutar de nada”, “espero que nadie se entere”.

- Paso 4 “Todavía tengo tiempo”: Pese a que la persona sabe del tiempo transcurrido, se siguen albergando esperanzas (totalmente irracionales) que en algún momento se empezará la tarea y que tendrá un fin exitoso, ya que se espera en un bienestar futuro.
- Paso 5 “A mí me sucede algo”: Cuando la persona se da cuenta que no ha podido concluir con la tarea, comienza a reflexionar y se da cuenta que el problema no radica en lo externo si no en ella misma, haciendo que la persona modifique su autoconcepto una y otra vez.
- Paso 6 “La decisión final: hacer o no hacer”: En el caso que no haga la tarea, al inicio la persona manifestará sentimientos de ansiedad y malestar; ya que no concibe el no haber cumplido con ella; después, la persona considerará que estuvo bien no hacerla porque de todas maneras no iba a poder lograr concluirla (visión negativa de sí mismo). En el caso que haya decidido hacer la tarea, la persona se llenará de sentimientos de angustia (mucho presión por terminar a tiempo), se dará cuenta que lo que hace está mal porque no ha seguido un proceso sistematizado y/o acabar el trabajo sin importar si está bien o mal.
- Paso 7 “Nunca volveré a procrastinar”: En el caso que la persona haya finalizado la tarea, sentirá agotamiento debido a los esfuerzos que ha realizado para cumplir su tarea a tiempo; y en el caso que no haya podido completarla, se sentirá decepcionada. Las dos posiciones traen como consecuencia que la persona se prometa a sí misma que jamás volverá a procrastinar.

### **2.2.6.3. Dimensiones de la procrastinación**

Arévalo y Otiniano (2011) proponen que la procrastinación se estudia a través de 5 indicadores, los cuales son:

- a) Falta de motivación: Es entendida como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades, además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.
- b) Dependencia: Es la necesidad de contar con la ayuda o presencia de alguien para lograr realizar las actividades.
- c) Baja autoestima: El sujeto evade realizar las actividades por el temor a realizarlo mal o fracasar, piensa que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.
- d) Desorganización: El sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo, esto le impide concretar sus actividades.
- e) Evasión de la responsabilidad: Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

#### **2.2.6.4. Tipos de procrastinadores**

##### **Clasificación según Sapadyn (1996)**

Según Sapadyn (1996, citado por Quiñones, 2018) manifiesta que existen 5 tipos de procrastinadores:

- a) Soñadores: sufren de “pensamiento mágico”, dicen “va a funcionar todo bien” aunque no hacen nada para acercarse a sus objetivos.
- b) Generadores de crisis: dicen que normalmente trabajan mejor bajo presión, pero para ser más precisos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea.
- c) Atormentados: sus miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso.
- d) Desafiantes: a estas personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas, rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa o, directamente, en forma frontal.

- e) Sobrecargados: conocidos también como “los complacientes”, estas personas no pueden decir que no, por lo que toman más y más responsabilidades, sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

### **Clasificación Ferrari y Díaz (2007)**

Ferrari y Díaz (2007) refieren que existen tres tipos generales de procrastinadores crónicos:

- a) Procrastinadores crónicos por emoción: Algunas personas encuentran una especial emoción en dilatar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a última hora, organizarla y entregarla a tiempo; si tienen éxito, experimentan un gran placer y tienden a reafirmarse a sí mismos con un “Qué bueno soy” o “¡Ah, soy bueno!”.
- b) Procrastinadores crónicos por evitación: La otra categoría general de la procrastinación crónica, es lo que las personas identifican con la etiqueta por evitación. No inician la actividad prevista por encontrarla aversiva o desagradable, la relacionan con la auto-valoría personal, por lo que si no tienen éxito en la tarea que deben realizar, ello afecta su imagen y valor personal, al punto de considerarse que no valen la pena. Este rasgo tiene estrecha relación con la confianza en sí mismo y su habilidad en creer tener éxito en desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. De tal manera que este tipo de procrastinador se relaciona con la aversión a la tarea por temor al fracaso como por el temor al éxito.
- c) Procrastinación crónica disposicional: si la persona refiere una conducta procrastinadora coherente (a través de tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones), esto puede incluir síntomas asociados a ansiedad y depresión, especialmente cuando se asocia con

procrastinación de emoción. Este tipo de procrastinación contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempo de aparición asociados a situaciones estresantes que vive la persona.

### **Clasificación según Pardo, Perilla y Salinas (2014)**

Pardo, Perilla y Salinas (2014) señalan tres tipos de procrastinación:

- a) Procrastinación familiar: Esto se da en el contexto familiar, donde las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar acabo deberes del hogar; es decir, la persona tiene una obligación y, aunque pueda tener la intención de realizarla en un tiempo determinado, no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad.
- b) Procrastinación emocional: La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y, además, ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Además, se refiere a que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima.
- c) Procrastinación académica: Se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas por percibir estas obligaciones como aversivas.

### 2.2.6.5. Modelos teóricos de la procrastinación

- a) Modelo psicodinámico según Baker:** El enfoque psicodinámico señala que las experiencias de la infancia son decisivas para el comportamiento posterior en la vida de una persona, el conflicto interno y los procesos inconscientes, los cuales están antes de la mayor parte de conductas. Según Freud, existen actividades que amenazan el ego, entonces la procrastinación vendría a ser un mecanismo de defensa para combatir la ansiedad. Este modelo está dirigido a las personas que postergan o abandonan sus tareas, a pesar de poseer la capacidad para realizarlas. Baker señala que el temor al fracaso es lo que conlleva al individuo a procrastinar, y éste está ligado con las relaciones familiares patológicas, donde los padres han cumplido un rol que ha contribuido con las frustraciones y autoestima baja en el niño (Baker, 1999; citado por Ordoñez, 2018).
- b) Modelo motivacional:** Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona emplea patrones de conducta orientadas a alcanzar el éxito, una vez que se obtiene el logro este rasgo no cambia. El individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito, lo cual hace referencia al logro motivacional, o el miedo al fracaso, el cual es la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito, las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado, postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari, & Johnson, 1991).
- c) Modelo conductual:** Esta teoría plantea que la conducta se mantiene cuando es reforzada; es decir, persiste por sus consecuencias. Los sujetos procrastinadores son capaces de dejar de lado las acciones que organizan, planean e inician de manera temprana, ya que no han logrado conocer los verdaderos beneficios de lo que significa completar una tarea. Se dejan

recompensar por algo “engañoso”, enfatizando la tendencia humana a elegir las acciones que recompensan a corto plazo, y a disminuir las acciones que traen consecuencias positivas, pero a largo plazo (Ordoñez, 2018). De acuerdo con Kotler, la procrastinación es el reflejo de la necesidad que siente el cerebro de obtener beneficios a corto plazo, en lugar de recompensas futuras (Kotler, 2009; citado por Ordoñez, 2018).

**d) Modelo cognitivo conductual:** Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos los cuales se relacionan con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que traen consigo la reflexión sobre el comportamiento aplazado. Las personas experimentan pensamientos obsesivos cuando no pueden realizar una actividad o cuando se acerca el momento de presentarlo, se comprometen en un inicio a realizar la tarea; sin embargo, luego se ven incapaces de hacerlo, por lo que comienzan a quejarse y a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003; citado por Carranza y Ramírez, 2013).

## **2.2.7. Marco conceptual de la población de estudio**

### **2.2.7.1. Adolescencia**

El término adolescencia proviene de la palabra latina “adolescere” del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración (Güemes, Gonzales, & Hidalgo, 2017).

La adolescencia es una etapa de transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos, social y emocional, la cual adopta distintas formas en diferentes escenarios culturales, sociales y económicos (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010). Según la Organización Mundial de la Salud (2015), la adolescencia es la etapa que va entre los 10 u 11 años hasta los 19 años,

y está compuesta de dos fases: la adolescencia temprana, desde los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años.

Para el Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2002), la adolescencia es una de las etapas de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una etapa en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los adolescentes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica los valores que aprendieron en la infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables (citado en Mamani y Gonzales, 2019).

Lo que caracteriza a los adolescentes es la necesidad de autonomía para pensar, sentir y actuar de forma propia, se encuentran en la búsqueda de su propia identidad y pueden mostrar actitudes desafiantes con los adultos. En la adolescencia, la influencia de los amigos resulta importante para la conformación de la nueva identidad (Echeburúa & Requesens, 2012).

#### **2.2.7.2. Adolescencia y adicción a las redes sociales**

Hoy en día, para cualquier adolescente tener su primer móvil constituye un paso importante para obtener relevancia social, con ello expresan sentirse autónomos y libres. Las redes sociales vienen a ser un espacio virtual en donde, además de ser utilizado para el entretenimiento y el ocio, es diseñado para interactuar con las personas desde sus diversas redes como Facebook, WhatsApp, Messenger, entre otros. Estas redes cubren necesidades psicológicas en los adolescentes, tales como hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados con los amigos. La interacción que se da a través de los chats es fluida, puesto que, a diferencia de una interacción de manera física, las redes sociales les genera menor ansiedad, lo cual les ayuda a perder la vergüenza, la timidez o el miedo a fracasar durante la comunicación que desea establecer. Las actividades realizadas contribuyen -según su percepción- a la formación de su identidad, socializar e incrementar su autoestima. Por lo tanto, las redes sociales

son como el espantajo que aleja los miedos de sentirse excluido y fomentan la socialización a distancia (Echeburúa & Requesens, 2012).

Las redes sociales pueden ser positivas siempre y cuando le demos un uso adecuado, ya que, si nuestras actividades se ven interferidas de manera negativa por estar tantas horas navegando en las redes sociales, puede terminar en una adicción. Por otro lado, los adolescentes, al estar más familiarizados a las nuevas tecnologías, constituyen un grupo de riesgo, ya que recurren a estos medios como un lugar en donde se sienten escuchados y comprendidos, debido a que la interacción virtual es rápida e inmediata.

Echeburúa y Corral (1994) indican que los adolescentes son los más vulnerables a este tipo de adicciones, ya que no tienen aún la madurez psicológica necesaria sobre sus impulsos, poseen una necesidad de relaciones nuevas y una autoestima inestable. Los adolescentes que adoptan este tipo de adicciones utilizan las redes sociales para buscar gratificación, escapando de sus problemas de la vida real lo que también ocurre con las sustancias químicas. Por otro lado, cuando presentan dificultades para acceder a las redes sociales comienzan a experimentar malestares emocionales y ansiedad, lo que puede llevar al adolescente a recurrir al comportamiento adictivo para reducir estos efectos producidos por la ausencia de dicha actividad, generándose así un círculo vicioso (citado en Ordoñez, 2018).

Cabe resaltar que los riesgos de las redes sociales, además de la adicción, también son el acceso a contenidos inapropiados como la pornografía, el acoso, la pérdida de intimidad, así como a transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos. De igual manera, existe el riesgo de crear una identidad ficticia, reforzada por un factor de autoengaño o fantasía, lo que puede facilitar la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público, exponiendo informaciones privadas que puedan dañar su imagen personal (Echeburúa & de Corral, 2010).

### 2.2.7.3. Adolescencia y procrastinación académica

La procrastinación es entendida como el hecho de postergar la culminación de una actividad o tarea que usualmente ocasiona insatisfacción o un malestar subjetivo (Mamani & Gonzales, 2019). Para Ordoñez (2018), “la procrastinación en los adolescentes es impulsada, sobre todo, por la falta de motivación y la autoestima baja, así como la dependencia hacia los demás para culminar las tareas” (p. 52).

La procrastinación se da frecuentemente entre los estudiantes y está asociada a diversos rasgos de personalidad, siendo la adolescencia el periodo de mayor sensibilidad y peligro para la procrastinación (Ferrel, 2016; citado por Mamani y Gonzales, 2019). Puede afectar a los adolescentes en tres aspectos: el ámbito familiar, dejando de llevar acabo los deberes del hogar; el emocional en el que se evidencian bajos niveles de autoconcepto y autoestima; y el ámbito académico, pudiendo llegar a la deserción del estudio (Quiñonez, 2018).

### 2.3. Definición de términos básicos

**Adicción:** Es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real, deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral de la persona, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión (Echeburúa, Labrador, y Becoña, 2009; citado en Gavilanez, 2015).

**Adicción a las redes sociales:** La adicción a las redes sociales es el deterioro en la capacidad de control, la cual se relaciona directamente con la dependencia que se genera por el uso excesivo de las redes sociales. Se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, esto trae consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social (Vilca & Gonzales, 2013).

**Adolescencia:** Es una etapa de desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Esta etapa es comprendida entre los 11 hasta los 19 años y se caracteriza por la necesidad de autonomía, la búsqueda de la propia identidad y la pertenencia a un determinado grupo social.

**Baja autoestima:** El sujeto evade realizar las actividades por el temor a realizarlas mal o fracasar, piensa que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

**Conflicto en el ámbito social:** Conforme aumenta las horas transcurridas frente al ordenador, aumentan las dificultades con su entorno, pues disminuye el tiempo para dedicarse a las personas significativas como la familia e incluso se aísla de su entorno social y no presta atención a otros aspectos como las relaciones interpersonales (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013).

**Desorganización:** El sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo, esto le impide concretar sus actividades.

**Dependencia:** Es la necesidad subjetiva de realizar forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito. La dependencia es cuando dicha actividad se vuelve lo más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y comportamiento (Alonso, 1996; Vilca y Gonzales, 2013).

**Disminución del rendimiento académico:** Además la pérdida de control en el uso de las redes sociales, esto afecta negativamente al rendimiento académico debido al uso excesivo de las redes sociales (Vilca y Gonzales, 2013).

**Evasión de la responsabilidad:** Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

**Falta de motivación:** Es entendida como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades,

además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.

**Modificación del ánimo:** La actividad de estar en las redes sociales modifica o mejora el ánimo, por ello los adolescentes utilizan las redes sociales como un medio de olvidar sus problemas o disminuir estados emocionales negativos, como sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o tristeza (Vilca y Gonzales, 2013).

**Pérdida de control:** Esta actividad consiste en la necesidad de emplear más y más tiempo la conexión a las redes sociales, para con ello alcanzar el mismo nivel de satisfacción, esto trae como consecuencia la imposibilidad o disminución en la capacidad para controlar el involucramiento en las redes sociales (Andreassen, et al., 2012; Vilca y Gonzales, 2013).

**Pérdida de interés por otras actividades:** Se presentan cambios drásticos, los hábitos de vida pasan a segundo plano siendo reemplazados por las redes sociales, a fin de tener más tiempo para estar conectado, produciéndose la pérdida de interés por hobbies o actividades de ocio. Eligen estar conectados en las redes sociales que pasar tiempo con sus amigos y esto hace que su sociabilidad disminuya (Goldberg, 1995; Vilca y Gonzales, 2013).

**Procrastinación:** Es la acción de postergar, posponer, aplazar y evitar la realización de actividades, tales como tareas, trabajos o acuerdos que para el sujeto no resultan tan importantes, llevando a reemplazarla por otra actividad o, frente a ello, realizar una evitación (Arévalo & Otiniano, 2011).

**Procrastinación académica:** Es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa cuando el sujeto esta frente a una tarea (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012).

**Redes sociales:** Son servicios dentro de internet que permiten a las personas construir un perfil público dentro de un límite establecido, en este seleccionan la

lista de amistades con los que se desea compartir conexión, navegar en su perfil y en los de sus contactos (Boyd & Ellison, 2007).

**Síndrome de abstinencia:** La persona experimenta un síndrome de abstinencia cuando no puede acceder a las redes sociales, esto se caracteriza por la irritabilidad, estado de ánimo disfórico y malestar emocional. Se producen cambios psicológicos negativos como alteraciones del humor, ansiedad e impaciencia por la lentitud de las conexiones, o cuando su actividad en ello se ve interrumpida, mostrando incapacidad para desconectarse (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013).

### **III. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

- Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
- Existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
- Existe relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
- Existe relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
- Existe relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

- Existe relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.
- Existe relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.

### **3.2. Variables de estudio**

#### **3.2.1. Definición conceptual**

##### **Adicción a redes sociales**

La adicción a las redes sociales es el deterioro en la capacidad de control, directamente relacionada con la dependencia hacia el uso de las redes sociales. Se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, trayendo consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social (Vilca & Gonzales, 2013).

##### **Procrastinación académica**

Es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa cuando el sujeto está frente a una tarea (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012).

#### **3.2.2. Definición operacional**

Para la presente investigación, la variable Adicción a las redes sociales se ha podido medir mediante la aplicación de la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C'ARS), al obtener las respuestas de los ítems con la ejecución del instrumento. El instrumento está conformado por 43 ítems con opciones de respuesta de tipo Likert y cuenta con siete dimensiones, las cuales son Pérdida de control, Síndrome de abstinencia, Disminución del rendimiento académico,

Modificación del ánimo, Dependencia, Pérdida de interés por otras actividades y Conflicto en el ámbito social.

La variable Procrastinación Académica se ha podido medir mediante la aplicación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), al obtener las respuestas de los ítems con la ejecución del instrumento. Este instrumento está conformado por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno, los cuales son Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización y Evasión de la responsabilidad.

### 3.2.2.1 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS
<b>Adicción a las redes sociales</b>	Pérdida de control	2, 8, 13, 16, 20, 26, 27, 28, 30, 31.		
	Síndrome de abstinencia	1, 3, 5, 22, 24, 25, 43.	1=Nunca	Riesgo bajo, 0-65
	Disminución del rendimiento académico	11, 15, 21, 29.	2=Casi nunca	Riesgo medio, 66-83
	Modificación del ánimo	6, 7, 10, 17, 38.	3=Algunas veces	Riesgo alto, 84-106
	Dependencia	12, 36, 37, 41, 42.	4=Muchas veces	Franca adicción, 107-215
	Pérdida de interés por otras actividades.	18, 19, 32, 33, 34, 35, 39.	5=Siempre	
	Conflicto en el ámbito social	4, 9, 14, 23, 40.		

VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS
<b>Procrastinación académica</b>	Falta de motivación	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	Muy de acuerdo	
	Dependencia	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.	Acuerdo	
	Baja autoestima	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.	Indeciso	Nivel alto (70- 99)
	Desorganización	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.	Desacuerdo	Nivel medio (40-69)
	Evasión de la responsabilidad	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.	Muy Desacuerdo	Nivel bajo (1- 39)

### 3.3. Tipo y nivel de la investigación

#### 3.3.1. Tipo de estudio

El presente estudio corresponde a una investigación aplicada dado que los conocimientos serán llevados a la práctica en la población de estudio. Carrasco (2008) nos refiere que “esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad” (p. 43).

Así mismo, la presente investigación fue de un enfoque cuantitativo ya que se empleó el uso de la recolección de datos con medición numérica para probar las hipótesis mediante el análisis estadístico, comprobando teorías para así dar respuesta al problema de investigación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

### **3.3.2. Nivel de la investigación**

La presente investigación fue de nivel descriptivo ya que pretendió describir el comportamiento de cada variable en un contexto de estudio. Hernández et al. (2010) mencionan que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 80). El estudio también fue de nivel correlacional ya que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández, et al., 2010, p. 81).

### **3.4. Diseño de la investigación**

La presente investigación respondió a un diseño no experimental, la cual Hernández et al. (2010) define como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p. 149); y fue de tipo transversal, ya que “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, et al., 2010, p. 151)

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

Para el presente estudio, la población estuvo constituida por 127 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada San Marcos del Sur del distrito de Lurín, los grados incluidos fueron de 1° a 5°, distribuidos en dos secciones por grado de “A y B”. Los estudiantes son de sexo femenino y masculino entre las edades de 12 a 17 años. La descripción de la población de estudio se muestra en la tabla 1, distribuyéndose por grado y sección para observar la totalidad de estudiantes, quienes son la unidad de análisis para la presente investigación.

Tabla 1 : Población y muestra de estudio

Año de estudio	Sección	Cantidad de estudiantes
Primer año	A	13
Primer año	B	10
Segundo año	A	19
Segundo año	B	8
Tercer año	A	12
Tercer año	B	14
Cuarto año	A	13
Cuarto año	B	14
Quinto año	A	15
Quinto año	B	9
Total		127

*Nota:* Fuente Nomina de matrícula de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

### 3.5.2. Muestra

Para el presente estudio, la muestra a utilizar fue de un tipo censal, en la cual se incluyó a toda la población, es decir los 127 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur” y que tienen las edades entre 12 a 17 años de ambos sexos y que incluye los grados de 1° a 5° año. Los estudiantes provienen del distrito de Lurín y distritos aledaños del Lima Sur.

## 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Para el presente estudio se utilizó la técnica de la encuesta, que según Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas

directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo” (p. 314).

### 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se utilizó el cuestionario, el cual es definido por Carrasco (2008) como “el instrumento de investigación social más usado cuando se estudia gran número de personas, ya que permite una respuesta directa, mediante la hoja de preguntas que se le entrega a cada una de ellas” (p. 318).

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos que permitieron medir las variables en la presente investigación:

1. Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C’A.R.S).
2. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).

#### **Instrumentos:**

Variable 1: Adicción a las redes sociales

#### **Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C’ARS)**

##### **Ficha técnica:**

- **Nombre:** Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C’ARS)
- **Procedencia:** Lima, Perú.
- **Autores:** Wildman Vilca Quiro y Abigail Gonzales Yupanqui.
- **Año de Creación:** 2013.
- **Dirigido:** Adolescentes entre edades de 14 a 18 años.
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Duración:** Aproximadamente 10 min.
- **Objetivo:** Evaluar cuantitativamente y cualitativamente la gravedad de los síntomas y valorar el nivel de riesgo de la persona de presentar adicción a las redes sociales.

- **Estructura:** La escala consta de 43 ítems con opciones de respuesta de tipo likert que van desde nunca, casi nunca, algunas veces, muchas veces y siempre, con puntuaciones de 1 a 5 respectivamente. Está conformada por siete dimensiones: Pérdida de control, Síndrome de abstinencia, Disminución del rendimiento académico, Modificación del ánimo, Dependencia, Pérdida de interés por otras actividades y Conflicto en el ámbito social.

### **Presenta las siguientes categorías:**

Riesgo bajo, 0-65

Riesgo medio, 68-83 56

Riesgo alto, 84-106

Franca adicción, 107-215

Para el uso de este instrumento, se contactó con el psicólogo y docente Lindsey Wildman Vilca Quir, para solicitarle el permiso de utilizar el instrumento de autoría en el presente estudio. Se le envió al autor una carta de autorización mediante correo electrónico, el cual respondió que autoriza el uso de su instrumento en la presente investigación.

### **Validez**

Para la validez de contenido del instrumento original se aplicó el método de juicio de expertos y la técnica V de Aiken, en el cual participaron siete jueces expertos en el tema, obteniendo un coeficiente V de Aiken de 0.80, lo que indica que los ítems tienen relación con el constructo. En cuanto al análisis factorial exploratorio, se logró un puntaje de 0.88 en la medida de adecuación muestral de KMO y un nivel de significación 0.00 en la prueba de Bartlett, sustentando una adecuada validez de constructo.

### **Confiabilidad**

En cuanto a la fiabilidad, este instrumento presenta un alpha de Cronbach de 0.96 para la escala general, las dimensiones obtienen

puntuaciones aceptables, cuyos puntajes varían desde 0.71 hasta 0.90, evidenciando que el instrumento es fiable.

## **Propiedades psicométricas mediante adaptación piloto**

### **Validez de contenido**

Se buscó determinar el grado en que los ítems de la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales son una muestra adecuada del área que se pretende medir. Para ello, se realizó un análisis racional de los ítems mediante el juicio de expertos con dos psicólogos clínicos con experiencia en el área para identificar si aprueban o desaprueban la inclusión de todos los ítems en la prueba. Es así que, ambos jueces expertos acordaron mantener el número de ítems propuestos por los autores originales, al constatar que los ítems representan el dominio de la conducta que se desea medir (ver Anexo 4).

### **Consistencia interna**

Para medir la confiabilidad general de la escala y de sus dimensiones, se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante la obtención del coeficiente Alfa de Cronbach. En la tabla 2, se puede apreciar un Alfa de Cronbach general de .917, el cual demuestra una confiabilidad muy alta del test. En relación a las dimensiones, se pueden observar que los puntajes de confiabilidad de todas las dimensiones están por encima de .70 (Nunnally y Bernstein, 1995), de cumplir este criterio se puede afirmar que las puntuaciones de cada sub-escala tienen una confiabilidad aceptable.

Tabla 2: Medidas de confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach de la Escala de Riesgo para Adicción a las Redes Sociales

	Nº de ítems	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
Pérdida de control	10	.814
Síndrome de abstinencia	7	.816
Disminución del rendimiento académico	4	.832
Modificación del ánimo	5	.743
Dependencia	5	.704
Pérdida de interés por otras actividades	7	.798
Conflicto en el ámbito social	5	.706
Adicción a las redes sociales	43	.917

Variable 2: Procrastinación académica

### Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

#### Ficha técnica

- **Nombre de la Prueba:** Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
- **Autor:** Edmundo Arévalo Luna.
- **Origen o procedencia:** La Libertad, Trujillo – Perú.
- **Año de Publicación:** 2011.
- **Ámbito de Aplicación:** Adolescentes entre 12 a 19 años.
- **Administración:** Individual y Colectiva.
- **Tiempo de Duración:** No hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente.
- **Normas que Ofrece:** Normas Percentilares / eneatis.
- **Áreas de Aplicación:** Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

- **Objetivo:** Identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales-recreativos.
- **Estructura:** La escala está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno, estos son: Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización y Evasión de la responsabilidad.
- **Método de elaboración:** Esta escala ha sido elaborada a través del método de escalamiento de Likert; en la que se plantea enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes en diferentes ámbitos, sea el académico, familiar y social. Los siguientes factores se han seleccionado sobre la base de un análisis factorial.

#### **Nivel de escala general de Procrastinación en Adolescentes:**

70 – 99 Alto grado de Procrastinación

40 – 69 Grado medio de Procrastinación

1 – 39 Bajo grado de Procrastinación

- **Interpretación del Instrumento**

La direccionalidad de los reactivos fue elaborada en diferentes direcciones, esto se realizó para que la calificación sea adecuada e igualitaria, para tener una mejor comprensión se desarrollara las dos diferentes direcciones.

Direccionalidad positiva: (1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 25, 26, 29, 30, 31, 35, 38, 40, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50)

Direccionalidad negativa: (6, 8, 13, 19, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 42).

Esta escala consiste en la evaluación de las respuestas donde deben coincidir las respuestas. Existen 10 pares diferentes de números para asegurar la validez en los resultados, donde deben existir al menos 6 semejanzas en las respuestas para brindar un protocolo de respuestas veraces y confiables. En el

caso de que no exista las semejanzas requeridas para la veracidad de la prueba, se tiene que aplicar nuevamente la prueba, siendo así los siguientes pares iguales (1-46), (2-47), (3-48), (5-50), (6.41), (7-42), (8-43), (9-44), (10-25), (19-34).

Comenzando con las normas generales de aplicación de la evaluación, el evaluado puede ser psicólogo, orientador, profesor u otro y debe seguir correctamente las instrucciones. Para realizar la evaluación se debe cumplir que el ambiente sea favorable, de forma que se pueda evitar distracciones e interrupciones que puedan influir negativamente a la evaluación.

Las respuestas están sometidas a las siguientes afirmaciones, en las cuales la persona evaluada deberá marcar solo una opción:

Marca debajo de MA, cuando está MUY DE ACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de A, cuando está de ACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de I, cuando está INDECISO con la afirmación.

Marca debajo de D, cuando está en DESACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de MD, cuando está en MUY DESACUERDO con la afirmación.

Para poder obtener resultados válidos del instrumento de evaluación se debe tomar en cuenta lo siguiente:

Primero contrastar las respuestas de la persona evaluada, verificando la igualdad de los ítems de acuerdo a la tabla de veracidad. A continuación, las afirmaciones presentan 5 alternativas de respuesta que se les ha asignado a cada una un valor determinado de una escala que consta del 1-5; los ítems con direccionalidad positiva se califican de 5-1; por lo tanto, cuando se obtiene una mayor puntuación se puede decir que la conducta procrastinadora es mayor. Para conseguir resultados con direccionalidad negativa son diferenciados con (\*).

Se valoran los puntajes del 1-5 en dirección de izquierda a derecha siendo así: muy en desacuerdo 5, en desacuerdo 4, indeciso 3, acuerdo 2, muy de acuerdo

1; para luego calificar cada ítem y sumar los puntajes totales que se presentan en cada dimensión, obteniendo así un total para cada dimensión, alcanzando un total en falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad. A continuación, estos puntajes se convierten en Puntajes Directos (PD), Puntuaciones Percentiles (PC) empleando el manual del EPA; seguido, calificamos la prueba haciendo uso de las direccionalidades positivas y negativas, atribuyendo la calificación adecuada a cada uno de ellos. Se prosigue a realizar las sumatorias por dimensión y del general del instrumento de evaluación. El siguiente paso es transformar los puntajes directos en porcentajes, para lo cual, se usará el método de Baremos, haciendo hincapié en las características determinadas de las personas evaluadas en cuanto a género y edad.

Seguido, hallaremos el nivel de procrastinación en la escala general alcanzado por las personas evaluadas y se determinarán de la siguiente manera: nivel alto de procrastinación (70-99), nivel medio de procrastinación (40-69), nivel bajo de procrastinación (1-39); finalizando con la interpretación de los resultados hallados, haciendo la descripción por indicadores de las personas evaluadas y su nivel de procrastinación alcanzado.

### **Validez**

Para determinar la validez de constructo, se aplicó a 700 estudiantes universitarios, varones y mujeres, con edades que oscilan entre 16 y 25 años de edad, empleando el método Ítem–test, alcanzando los 60 ítems que componen el instrumento y adecuados índices de validez que oscilan entre 0.309 y 0.731.

### **Confiabilidad**

Se estimó la confiabilidad del instrumento empleando el método de las mitades por medio del estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson ( $r$ ), cuyos índices fueron los siguientes: Falta de Motivación (0.998), Dependencia (0.996), Baja Autoestima (0.994), Desorganización (0.996), Evasión de la Responsabilidad (0.999) y Escala General (0.994); por lo que el instrumento demuestra ser válido y confiable.

## Propiedades psicométricas mediante adaptación piloto

### Validez de contenido

Se pretendió determinar el grado en que los ítems de la Escala de Procrastinación en Adolescentes son una muestra adecuada del dominio que se pretende medir, para lo cual se efectuó un análisis racional de los ítems mediante el juicio de expertos. Se solicitó a dos psicólogos clínicos con experiencia en el área, si aprueban o desaprueban la inclusión de todos los ítems en la escala. En este sentido, ambos jueces expertos acordaron mantener el número de ítems propuestos por los autores originales, al constatar que los ítems representan el dominio de la conducta que se desea medir (ver Anexo 4).

### Consistencia interna

Para evaluar la confiabilidad general de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante la obtención del coeficiente Alfa de Cronbach. En la tabla 3, se puede contemplar un Alfa de Cronbach general de .855, el cual demuestra una confiabilidad muy alta de la prueba. Con respecto a las dimensiones, se pueden apreciar que los puntajes de confiabilidad de todas las dimensiones están por encima de .70 (Nunnally, y Bernstein, 1995). De cumplir este criterio, se puede afirmar que las puntuaciones de cada sub-escala tienen una confiabilidad aceptable.

Tabla 3: Medidas de confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach de la Escala de Procrastinación en Adolescentes

	Nº de ítems	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
Falta de motivación	10	.846
Dependencia	10	.851
Baja autoestima	10	.831
Desorganización	10	.846
Evasión de la responsabilidad	10	.832
Procrastinación académica	50	.855

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

Para el presente estudio se hizo el uso de la técnica estadística para procesar la información obtenida con un programa informático de nombre Microsoft Excel y así crear una base de datos con los resultados recogidos. Así mismo, se utilizó el programa SPSS (Statistical Package for Social Science) versión 24, ya que, al ser una investigación de enfoque cuantitativo, este software de análisis estadístico ayuda a conseguir cálculos exactos para cumplir con los objetivos de la presente investigación.

### **3.8. Aspectos éticos**

La presente investigación cumplió con todos los criterios establecidos por el código de ética de investigación de la Universidad Privada TELESUP. Se respetó la autoría de la información bibliográfica que se utilizó en el presente estudio, se hizo referencia a los autores y sus datos respectivos en las citas correspondientes.

El presente estudio toma la importancia de considerar los Artículos N° 81 y 87 del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, en los cuales se menciona que el investigador debe informar a los participantes todas las características que conlleva la investigación, protegiendo el bienestar y dignidad del participante, y que la información que se obtenga del presente estudio debe ser confidencial. Tomando en cuenta a los artículos mencionados, el presente estudio informó a todos los estudiantes que conformaron la unidad de análisis sobre cómo se llevará a cabo el proceso de investigación. Mediante un consentimiento informado se les permitió conocer los objetivos y todas las características que conlleva la investigación, para que así estén informados y puedan decidir de manera voluntaria participar o no, según la persona lo estime conveniente.

En cuanto al desarrollo y ejecución de esta investigación, se presentó todas las solicitudes y permisos necesarios, tanto a la institución como a cada uno de los participantes de este estudio, a fin de tener las autorizaciones correspondientes y dar a conocer el propósito de esta investigación, garantizando la confidencialidad

de que los resultados obtenidos en los estudiantes solo serán utilizados con fines para la investigación.

De identificarse datos falseados, ausencia de cita de autores, uso indebido de información o representar falsamente las ideas de otros; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normativa vigente de la Universidad Privada TELESUP.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

En la tabla 4, se presentan las medidas descriptivas: medias, desviaciones estándar, así como puntajes mínimos y máximos para la variable adicción a las redes sociales y sus dimensiones según muestra total. Se observa que, en cuanto a las dimensiones, la media más elevada lo obtuvo pérdida de control (M = 23.46; D.E. = 8.040) con un puntaje mínimo de 10 y máximo de 48; mientras que, la media más baja la adquirió dependencia (M = 7.20; D.E. = 2.667), con un puntaje mínimo de 5 y máximo de 15. Del mismo modo, respecto al puntaje total de adicción a las redes sociales, se alcanza una media de 86.02, con una desviación estándar de 26.752, cuyos puntajes mínimo y máximo son 43 y 171.

Tabla 4 : Estadística descriptiva de adicción a las redes sociales según muestra total

Escala	Mín.	Máx.	M.	D.E.
Pérdida de control	10	48	23.46	8.040
Síndrome de abstinencia	7	30	5.69	5.270
Diminución del rendimiento	4	20	7.83	3.464
Modificación del ánimo	5	25	9.46	4.526
Dependencia	5	15	7.20	2.667
Pérdida de interés por otras actividades	7	33	13.80	5.248
Conflicto en el ámbito social	5	17	8.59	3.040
Adicción a las redes sociales	43	171	86.02	26.752

La tabla 5 exhibe las medidas descriptivas: medias, desviaciones estándar, así como puntajes mínimos y máximos para la variable procrastinación académica y sus dimensiones, según muestra total. Se aprecia que, en cuanto a las dimensiones, la media más elevada lo obtuvo desorganización (M = 23.94; D.E. = 7.919) con un puntaje mínimo de 10 y máximo de 44; mientras tanto, la media más baja la adquirió baja autoestima (M = 21.41; D.E. = 7.136) con un puntaje mínimo de 10 y máximo de 42. Asimismo, respecto al puntaje total de procrastinación

académica, se logra una media de 115.72 con una desviación estándar de 32.298, cuyos puntajes mínimos y máximos son 52 y 196.

Tabla 5 : Estadística descriptiva de procrastinación académica según muestra total

Escala	Mín.	Máx.	M.	D.E.
Falta de motivación	10	43	23.19	7.076
Dependencia	12	38	23.87	5.508
Baja autoestima	10	42	21.41	7.136
Desorganización	10	44	23.94	7.919
Evasión de la responsabilidad	10	44	23.31	8.071
Procrastinación académica	52	196	115.72	32.298

La tabla 6 exhibe la distribución de frecuencias y porcentajes para cada uno de los niveles de adicción a las redes sociales, según muestra total. Se aprecia que, del total de estudiantes de secundaria, el 27.6% (35) obtienen un nivel de riesgo medio, el 26% (33) consiguen por igual un nivel de riesgo bajo y alto, y el 20.5% (26) evidencian un nivel de franca adicción.

Tabla 6 Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de adicción a las redes sociales

Niveles	fi	%
Riesgo bajo	33	26.0
Riesgo medio	35	27.6
Riesgo alto	33	26.0
Franca adicción	26	20.5
Total	127	100.0

En la tabla 7, se presenta la distribución de frecuencias y porcentajes para cada uno de los niveles de procrastinación académica, según muestra total. Se observa que, del total de estudiantes de secundaria, el 57.5% (73) obtienen un nivel bajo y el 21.3% (27) consiguen por igual un nivel de medio y alto respectivamente.

Tabla 7: Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de procrastinación académica

Niveles	fi	%
Bajo	73	57.5
Medio	27	21.3
Alto	27	21.3
Total	127	100.0

Por su parte, la tabla 8 exhibe la distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de adicción a las redes sociales, según el sexo de la muestra total. Se aprecia que, del grupo total de hombres adolescentes, el 33.8% (22) se ubican en el nivel riesgo medio; el 30.8% (20) se localizan en el nivel bajo, el 20% (13) se encuentran en el nivel riesgo alto y el 15.4% (10) se posicionan en el nivel franca adicción; mientras que, del grupo total de mujeres adolescentes, el 32.3% (20) se localizan en el nivel riesgo alto, el 25.8% (16) se encuentran en el nivel franca adicción, el 21% (13) se hallan, por igual, en el nivel riesgo bajo y riesgo medio.

Tabla 8 : Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de adicción a las redes sociales según sexo

Niveles		Sexo	
		Hombre	Mujer
Riesgo bajo	fi	20	13
	%	30.8	21.0
Riesgo medio	fi	22	13
	%	33.8	21.0
Riesgo alto	fi	13	20
	%	20.0	32.3
Franca adicción	fi	10	16
	%	15.4	25.8
Total	fi	65	62
	%	100.0	100.0

La tabla 9, presenta la distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de procrastinación académica, según el sexo de la muestra total. Se observa que, del grupo total de hombres adolescentes, el 58.5% (38) se ubican en el nivel bajo, el 21.5% (14) se localizan en el nivel medio y el 20% (13) se encuentran en el nivel alto; mientras tanto, del grupo total de mujeres adolescentes, el 56.5% (35) se localizan en el nivel bajo, el 22.6% (14) obtienen un nivel alto y el 21% (13) alcanzan un nivel medio.

Tabla 9 : Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de procrastinación académica según sexo

Niveles		Sexo	
		Hombre	Mujer
Bajo	fi	38	35
	%	58.5	56.5
Medio	fi	14	13
	%	21.5	21.0
Alto	fi	13	14
	%	20.0	22.6
Total	fi	65	62
	%	100.0	100.0

#### 4.2. Resultados inferenciales

La tabla 10, presenta los resultados del análisis de normalidad en los puntajes de las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica. Esta evaluación fue relevante, ya que permitió determinar el estadístico de relación a utilizar, el cual ayudó a dar respuesta a las hipótesis planteadas en la investigación; para tal fin, se utilizó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov – Smirnov (K – S). Se observa que los valores de significancia obtenidos fueron mayores al valor teórico de contraste ( $p > .05$ ), por lo que las variables analizadas se aproximan a una distribución normal de sus puntajes alrededor de la media. Entonces, los estadísticos inferenciales pertinentes para examinar las relaciones entre variable y sus dimensiones serían calculados a través de la prueba de correlación “r” de Pearson.

Tabla 10 : Resultados de la prueba de Kolmogorov – Smirnov (K-S) para las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica

	Adicción a las redes sociales	Procrastinación académica
Z de Kolmogorov-Smirnov	1.005	.457
$p$	.264	.985

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.2.1. Comprobación de hipótesis

Con el propósito de comprobar la hipótesis general de investigación acerca de la existencia de una relación entre las dos variables medidas en este estudio, se llevó a cabo el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) aplicada a la muestra total, cuyos resultados se pueden observar en la tabla 11. Se encontró una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = 0.579$ ) entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica. En otras palabras, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, mayor será el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa o de investigación.

Tabla 11 : Medidas de correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica

	Procrastinación académica	
Adicción a las redes sociales	$r$	.579 (***)
	$p$	.000
	$n$	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

Por otra parte, para el caso de las hipótesis específicas, se presentan los resultados encontrados sobre el análisis estadístico para determinar si existe asociación entre cada una de las dimensiones de adicción a las redes sociales y la

variable procrastinación académica, haciendo uso nuevamente de la prueba estadística de correlación “r” de Pearson. En la tabla 12 se reporta una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado entre la dimensión pérdida de control de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica ( $r = .488$ ) en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 12 : Medidas de correlación entre la dimensión pérdida de control y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Pérdida de control	r	.488 (***)
	p	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

Luego, en la tabla 13 se aprecia que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .461$ ) entre la dimensión síndrome de abstinencia de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 13 : Medidas de correlación entre la dimensión síndrome de abstinencia y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Síndrome de abstinencia	r	.461 (***)
	p	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

En la tabla 14, se aprecia que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .591$ ) entre la dimensión disminución del rendimiento académico de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 14: Medidas de correlación entre la dimensión disminución del rendimiento académico y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Disminución del rendimiento académico	r	.591 (***)
	$p$	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

En la tabla 15, se aprecia que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .433$ ) entre la dimensión modificación del ánimo de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 15 : Medidas de correlación entre la dimensión modificación del ánimo y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Modificación del ánimo	r	.433 (***)
	$p$	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

En la tabla 16, se calcula que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .527$ ) entre la dimensión dependencia de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”

Tabla 16 : Medidas de correlación entre la dimensión dependencia y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Dependencia	r	.527 (***)
	p	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

Consecutivamente, en la tabla 17 se estima que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .444$ ) entre la dimensión pérdida de interés por otras actividades de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 17 : Medidas de correlación entre la dimensión pérdida de interés por otras actividades y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Pérdida de interés por otras actividades	r	.444 (***)
	p	.000
	n	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

Seguidamente, en la tabla 18, se estima que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .440$ ) entre la dimensión conflicto en el ámbito social de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

Tabla 18 : Medidas de correlación entre la dimensión conflicto en el ámbito social y procrastinación académica

		Procrastinación académica
Conflicto en el ámbito social	<i>r</i>	.440 (***)
	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	127

(\*\*\*) Correlación estadística altamente significativa ( $p < .001$ )

## V. DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

La indagación se propuso como objetivo principal hallar la asociación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en un grupo de adolescentes escolares matriculados en la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur” ubicada en la localidad de Lurín en Lima Sur. En seguida, se discuten los resultados encontrados.

En cuanto a la adicción a las redes sociales, se halló que la media del puntaje total es de 86.02, y que el 27.6% (35) de la muestra evidencia un nivel riesgo medio. En pocas palabras, existe un grupo de adolescentes escolares que podrían experimentar “una compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil” (Gavilanez, 2015, p.34). Aunado a ello, 3.800 millones son usuarios de las redes sociales, siendo las redes de mayor uso Facebook, YouTube y WhatsApp.

Estos resultados guardan relación con los hallados por Cahuana (2019) de un nivel de adicción medio, representado por el 43.4% en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Arequipa. Del mismo modo, Mamani & Gonzales (2019), descubrieron que el nivel de adicción a las redes sociales que predomina en un grupo de adolescentes escolares del distrito de San Juan de Lurigancho-Chosica, es el de un nivel alto con un 68.9%, indicando que la gran mayoría de los estudiantes tienen una mayor conexión y uso a las redes sociales.

De igual forma, Ordoñez (2018) encontró que 41.9% de los estudiantes de 4to y 5to del nivel secundaria de una institución educativa privada de Trujillo, exhibe un nivel medio de adicción a las redes sociales. Igualmente, Quiñones (2018) indicó que el 38.8% de estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo, poseen un nivel medio de adicción a las redes sociales. Al respecto, Santana (2015)

alega que esto es un problema social porque afecta el desarrollo emocional de la persona, su conducta cambia y el área social se ve perjudicada, ya que con el uso constante de redes sociales se descuida la importancia de conservar las relaciones y comunicaciones con las personas de manera presencial. De la misma manera, esta adicción puede generar en la persona el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otras actividades y posibles trastornos de conductas (Echeburúa y de Corral, 2010).

Para el caso de la procrastinación académica, la media es de 115.72, y 57.5% (73) de la muestra se ubica en el nivel bajo. Quiere decir que la mayoría de estudiantes escolares evitan un retraso injustificado e innecesario en sus tareas relacionadas a los estudios, no presentando inconvenientes en la administración de su tiempo (Lay y Schouwenburg, 2007).

Estos resultados no se ajustan a lo encontrado por Cahuana (2019), donde el 43.4% de los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la ciudad de Arequipa, obtuvieron un nivel medio, el 28.3% presentan un nivel alto y solo un 27.4% presentan un nivel de procrastinación bajo. Del mismo modo, Mamani & Gonzales (2019) halló que el 46.7% de estudiantes de secundaria de Lima Este cuentan con un nivel moderado de procrastinación. Por su parte, Paredes (2019) precisó que el 66.7% de adolescentes escolares de Paiján evidencian un grado medio; así mismo, en los niveles de sus dimensiones obtienen un nivel medio, lo cual denota una presencia de conductas procrastinadoras en los estudiantes. En este estudio, no se encontraron estos resultados.

Los hallazgos antes mencionados podrían estar relacionados con lo propuesto por Ordoñez (2018) al señalar que, desde una perspectiva conductual, los individuos procrastinadores son capaces de dejar de lado las acciones que organizan, planean e inician, de manera temprana ya que no han logrado conocer los verdaderos beneficios de lo que significa completar una tarea. Se dejan recompensar por algo “engañoso”, donde enfatizan la tendencia humana a elegir las acciones que recompensan a corto plazo, y a disminuir las acciones que traen consecuencias positivas, pero a largo plazo.

Para el objetivo general de la investigación, se encontró que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = 0.579$ ) entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica. De este modo, se refleja que, si la adicción a las redes sociales aumenta, inexorablemente habrá un aumento en la procrastinación académica. En este sentido, la indagación realizada por Quiñones (2018) concuerda con lo reportado en este estudio, ya que localizó una correlación estadística muy significativa ( $p < .01$ ) entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo; así mismo, Ordoñez (2018) encontró que existe una correlación directa y altamente significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación ( $p < .01$ ) en escolares de 14 a 17 de un centro educativo privado de la ciudad de Trujillo. De la misma forma, Mamani & Gonzales (2019) hallaron una relación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho = .325^{**}$ ;  $p < 0.05$ ), lo que significa que, a mayor indicador de adicción a redes sociales estén presentes, mayor serán las conductas de procrastinación en los estudiantes.

Sobre este punto, autores como Cia (2013) exponen que conectarse a las redes sociales llegando a casa, al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un abuso a las redes sociales. En sí, más que el número de horas conectado a la red social, lo determinante es el grado de interferencia y alteración en la vida cotidiana.

No obstante, el estudio de Paredes (2019) encontró que entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica no hay una correlación significativa, manifestando que ambas variables no se relacionan y que funcionan de manera independiente en los estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundaria de una institución educativa de Paiján. Estas discrepancias pueden deberse a la presencia de diversos factores, entre las que se destacan: evaluación cognitiva de las situaciones académicas, hábitos de estudio, estrategias para solucionar problemas y estilos de crianza parental.

En cuanto a la exploración estadística de la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica a través de la prueba paramétrica de correlación de Pearson, se destaca lo siguiente: la procrastinación académica obtuvo correlaciones estadísticas altamente significativas ( $p = .000$ ) con la dimensión pérdida de control ( $r = .488$ ), síndrome de abstinencia ( $r = .461$ ), disminución del rendimiento académico ( $r = .591$ ), modificación del ánimo ( $r = .433$ ), dependencia ( $r = .527$ ), pérdida de interés por otras actividades ( $r = .444$ ) y conflicto en el ámbito social ( $r = .440$ ).

Respecto a estos últimos resultados, Quiñones (2018) descubrió que las dimensiones de la procrastinación se relacionan significativamente con la variable adicción a las redes sociales. Al mismo tiempo, Ordoñez (2018) en un grupo de educandos de 4to y 5to de educación secundaria de la ciudad de Trujillo, halló que las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales sí guardan relación significativa con la procrastinación académica.

Al final, es importante acotar que la etapa de la adolescencia supone un momento de particular vulnerabilidad ante este tipo de adicciones, ya que no disponen aún de la madurez psicológica necesaria sobre sus impulsos, necesidad de relaciones nuevas y una autoestima inestable. Los adolescentes que adoptan este tipo de adicciones, utilizan las redes sociales para buscar gratificación, escapando de sus problemas de la vida real, tal y como ocurren con las sustancias químicas (Echeburúa y Corral, 1994). De igual manera, la procrastinación afecta a los adolescentes en tres aspectos: el ámbito familiar, dejando de llevar acabo los deberes del hogar; el ámbito emocional en el evidencian bajos niveles de autoconcepto y autoestima; y el ámbito académico, pudiendo llegar a la deserción del estudio (Quiñonez, 2018).

## VI. CONCLUSIONES

### 6.1. Conclusiones

De acuerdo con los datos obtenidos y la interpretación estadística respectiva, apoyada en los objetivos planteados, se derivan las siguientes conclusiones:

1. Respecto al objetivo general, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = 0.579$ ) entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica; en otras palabras, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, mayor será el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
2. Sobre el objetivo específico uno, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado entre la dimensión pérdida de control de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica ( $r = .488$ ) en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
3. En cuanto al objetivo específico dos, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .461$ ) entre la dimensión síndrome de abstinencia de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
4. Respecto al objetivo específico tres, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .591$ ) entre la dimensión disminución del rendimiento académico de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

5. Sobre el objetivo específico cuatro, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .433$ ) entre la dimensión modificación del ánimo de la adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
6. En cuanto al objetivo específico cinco, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .527$ ) entre la dimensión dependencia de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
7. Respecto al objetivo específico seis, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .444$ ) entre la dimensión pérdida de interés por otras actividades de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.
8. Sobre el objetivo específico siete, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo directa y de nivel moderado ( $r = .440$ ) entre la dimensión conflicto en el ámbito social de la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada “San Marcos del Sur”.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **7.1. Recomendaciones**

El estudio permite proponer las siguientes recomendaciones:

- a) Diseñar e implementar talleres psicológicos de carácter preventivo para reducir los niveles de abuso hacia las redes sociales y procrastinación en los educandos de primero a quinto año de educación secundaria de un centro educativo privado del distrito de Lurín.
- b) Es de sumo interés replicar el estudio en una muestra de mayor amplitud y representatividad, considerando estudiantes adolescentes de otros distritos de Lima Sur y su situación socioeconómica, así como la gestión de la institución educativa de la cual provienen.
- c) Se plantea la necesidad de replicar esta investigación bajo un enfoque cuantitativo, pretendiendo asociar la adicción a las redes sociales con otras variables de suma relevancia para la psicología clínica; tal es el caso de la ansiedad, autocontrol, personalidad y déficit de habilidades sociales, las cuales suelen ser condiciones que agravan esta problemática clínica.

## REFERENCIAS

- Abad, G. (2019). *Adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4208>.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94.
- Arévalo, E., & Otiniano, J. (2011). *Construcción y Validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
- Bolaños, M. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/10296>
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*(13), 210-230.
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019*. [Tesis de Bachiller, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2822>.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006>.
- Carrasco, S. (2008). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.
- Castro, C. (2019). *Riesgo de adicción a las redes sociales y comunicación familiar en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima, 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2913>

- Castro, S., & Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 25(2), 189-1997. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>.
- Cholán, A., & Valderrama, K. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/895>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro - Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *"Código de Ética y Deontología"*. Lima, Perú.
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14 - 16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.
- Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Revista Crítica*(985), 30-33.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid : Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E., & Suler, J. (1999). *Adicciones sin drogas. Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: España.
- Estacuy, N., & Torres, W. (2014). *Adicción a las redes sociales en jóvenes de 12 a 16 años y su influencia en el aprendizaje*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/9477>

- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010>
- Ferrari, J., & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>
- Gavilanez, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>
- Go-Globe. (Diciembre de 2014). *Social Media Addiction – Statistics and trend*.  
<https://www.go-globe.com/social-media-addiction/>
- Güemes, M., Gonzales, C., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere*, 5(1), 7-22.
- Guerrero, D. (2018). *Análisis de la adaptación del diario el comercio al sistema digital*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra].
- Gutiérrez, J. (2009). Evaluación y tratamiento psicológico mediante realidad virtual y otras nuevas tecnologías. *Anuario de Psicología*, 40(2), 149-154.  
<http://hdl.handle.net/2445/122307>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw - Hill.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *PERÚ: Mujeres y hombres que usan Internet, según grupo de edad y ámbito geográfico*.
- Kemp, S. (Junio de 2020). *Digital 2020: 3,8 millones de personas utilizan medios sociales*. We are social. <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media#>
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). Trait procrastination , time management , and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 8(4), 647–662.  
<https://www.researchgate.net/publication/209836122>.

- Mamani, A., & Gonzales, D. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1697>.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de lima metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- McCown, W., Ferrari, J., & Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), 147-151.
- Mendoza, N. (2017). *Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016*. [Tesis de Bachillerato, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/719>
- Moreno, G. (28 de Mayo de 2018). *Penetración de Internet en Latinoamérica*. Statista: <https://es.statista.com/grafico/13903/cuantos-usuarios-de-internet-hay-en-america-latina/>
- Ordoñez, I. (2018). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
- Palomar, J. (2005). *Definiciones originales*. Madrid: APIC.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Psicología del Desarrollo*. Mexico: McGraw-Hill.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Paredes, A. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paiján*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo] <http://hdl.handle.net/20.500.12692/37872>

- Prieto, J., & Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV(2), 149-155. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Quiñones, M. (2018). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4371>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43 (3), 275-289. doi:10.4067/S0718-07052017000300016
- Santana, E. (2015). *Estudio sobre la adicción juvenil a las redes sociales como problema social y propuesta de concienciación en el barrio la Chala del Cantón Guayaquil, 2014 - 2015*. [Tesis de Bachiller, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/7473>
- Tamez, P. (2012 ). *Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo Leon] <http://handle.net/201504211/5428>
- Valleur, M., & Matysiak, J. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XXI: Sexo, Pasión y Video*. Barcelona: España.
- Vilca, W., & Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/615>
- Villafuerte, M. (2019). *Adicción a redes sociales y la conducta psicosocial en adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Estatal del Sur de Manabí]. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1649>
- Young, K. (1997). Lo que hace que Internet sea adictiva: explicaciones potenciales para la patológica el uso internet. *Congreso anual de la Asociación Americana de Psicología*.

Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LURÍN, 2020.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Muestra/Población
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>		<p>El presente estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, de un tipo de investigación aplicada y de nivel descriptivo correlacional. Así mismo la presente investigación respondió a un diseño no experimental y fue de tipo transversal.</p>	<p>La población estuvo constituida por 127 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada San Marcos del Sur del distrito de Lurín, los grados a tomar son de 1° a 5°, la cual están distribuidos en dos secciones por grado de "A y B". Los estudiantes son de sexo femenino y masculino entre edades de 12 a 17 años.</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Existe relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis específicos</b></p> <p>Existe relación significativa entre la pérdida de control y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p>Adicción a las redes sociales</p>	<p>Los instrumentos que permitieron medir a las variables son: La Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C'ARS) de</p>	
<p>¿Existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p>	<p>Determinar si existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p>Existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p>Procrastinación académica</p>		<p>Para el presente estudio la muestra a utilizar fue el de un tipo censal, que incluyó a toda la población, es decir los 127 estudiantes del nivel secundaria</p>

<p>¿Existe relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p> <p>¿Existe relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p> <p>¿Existe relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p> <p>¿Existe relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p>	<p>Determinar si existe relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p>Existe relación significativa entre la disminución del rendimiento académico y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre la modificación del ánimo y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre la dependencia y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre la pérdida de interés por otras actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>		<p>Vilca &amp; Gonzales y La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo Luna.</p>	<p>de la Institución Educativa Privada San Marcos del Sur y que tienen las edades entre 12 a 17 años de ambos sexos y que incluye los grados de 1° a 5° año. Los estudiantes provienen del distrito de Lurín y distritos aledaños del sur.</p>
---	---	---	--	---	--

<p>¿Existe relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020?</p>	<p>Educativa Privada de Lurín, 2020.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>	<p>Existe relación significativa entre el conflicto en el ámbito social y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lurín, 2020.</p>			
---	---	--	--	--	--

## Anexo 2: Matriz de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
V1: Adicción a las redes sociales	Vilca y Gonzales (2013) definen a este constructo como el deterioro en la capacidad de control, directamente relacionada con la dependencia hacia el uso de las redes sociales, se presenta un síndrome de abstinencia en la persona cuando no puede conectarse, trayendo consecuencias como la disminución en el rendimiento académico, la pérdida de interés por otras actividades y conflictos en el área social.	Para la presente investigación, la variable Adicción a las redes sociales se ha podido medir mediante la aplicación de La Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C'ARS), al obtener las respuestas de los ítems con la ejecución del instrumento. El instrumento está conformado por 43 ítems, con opciones de respuesta de tipo Likert y cuenta con	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de control.</li> <li>• Síndrome de abstinencia.</li> <li>• Disminución del rendimiento académico.</li> <li>• Modificación del ánimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la necesidad de emplear más y más tiempo la conexión a las redes sociales para alcanzar el mismo nivel de satisfacción, que trae como consecuencia la imposibilidad o disminución en la capacidad para controlar el involucramiento en las redes sociales. (Andreassen, et al., 2012; Vilca y Gonzales, 2013)</li> <li>• Se experimenta un síndrome de abstinencia cuando no puede acceder a las redes sociales, esto se caracteriza por la irritabilidad, estado de ánimo disfórico y malestar emocional. (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013)</li> <li>• Además de la pérdida de control en el uso de las redes sociales, esto afecta negativamente al rendimiento académico. (Vilca y Gonzales, 2013)</li> <li>• La actividad modifica o mejora el ánimo, los adolescentes utilizan las redes sociales como un medio para olvidar sus problemas o disminuir estados emocionales negativos, como sentimientos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2, 8, 13, 16, 20, 26, 27, 28, 30, 31.</li> <li>• 1, 3, 5, 22, 24, 25, 43.</li> <li>• 11, 15, 21, 29.</li> <li>• 6, 7, 10, 17, 38.</li> </ul>	<p>1=Nunca</p> <p>2=Casi nunca</p> <p>3=Algunas veces</p> <p>4=Muchas veces</p> <p>5=Siempre</p>	<p>Riesgo bajo, 0-65</p> <p>Riesgo medio, 66-83</p> <p>Riesgo alto, 84-106</p> <p>Franca adicción, 107-215</p>

		7 dimensiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia .</li> <li>• Pérdida de interés por otras actividades.</li> <li>• Conflicto en el ámbito social.</li> </ul>	<p>culpa, ansiedad, impotencia o tristeza. (Vilca y Gonzales, 2013)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la necesidad subjetiva de realizar forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito. (Alonso, 1996; Vilca y Gonzales, 2013)</li> <li>• Los hábitos de vida pasan a segundo plano siendo reemplazado por las redes sociales a fin de tener más tiempo para estar conectado, se produce la pérdida de interés por hobbies o actividades de ocio. (Goldberg, 1995; Vilca y Gonzales, 2013)</li> <li>• Conforme aumenta las horas transcurridas frente al ordenador, aumentan las dificultades con su entorno, pues disminuye el tiempo para dedicarse a las personas significativas como la familia e incluso se aísla de su entorno social y no presta atención a otros aspectos como las relaciones interpersonales. (Echeburúa, 1999; Vilca y Gonzales, 2013)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12, 36, 37, 41, 42.</li> <li>• 18, 19, 32, 33, 34, 35, 39.</li> <li>• 4, 9, 14, 23, 40.</li> </ul>		
V2: Procrastinación académica	Es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o	Para la presente investigación la variable Procrastinación	• Falta de motivación.	• Entendida como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades además de presentar falta de	• 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	Muy de acuerdo	Nivel alto (70- 99)

	justificar retrasos, y de evitar la culpa cuando el sujeto esta frente a una tarea. (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012)	Académica se ha podido medir mediante la aplicación de La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), al obtener las respuestas de los ítems con la ejecución del instrumento. Este instrumento está conformado por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia .</li> <li>• Baja autoestima.</li> <li>• Desorganización.</li> <li>• Evasión de la responsabilidad.</li> </ul>	<p>iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud que presenta el sujeto a la persistencia de realización de actividades con la ayuda y compañía de alguien.</li> <li>• La falta de realización de actividades ya sea por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.</li> <li>• Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.</li> <li>• Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.</li> <li>• 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.</li> <li>• 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.</li> <li>• 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.</li> </ul>	<p>Acuerdo</p> <p>Indeciso</p> <p>Desacuerdo</p> <p>Muy Desacuerdo</p>	<p>Nivel medio (40-69)</p> <p>Nivel bajo (1- 39)</p>
--	--	--	---	---	---	--	--

## Anexo 3: Instrumentos

### Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (C<sup>r</sup>.A.R.S) (Vilca W. Y Gonzales G. 2013)

#### I. Datos generales:

Edad: ..... Grado de Instrucción/Año: ..... Género: .....

Red Social Favorita: .....

Uso de las redes sociales por día (horas): .....

#### II. Instrucciones:

Si usted es una persona que emplea las redes sociales (facebook, myspace, twitter, hi5, entre otros) quisiéramos saber que siente, como piensa y cuál es su comportamiento actual con respecto a esta actividad. Para ello se le presentará una serie de preguntas y usted tendrá que evaluar con qué frecuencia cada pregunta se da en su caso. Recuerde **no hay respuestas correctas ni incorrectas**, lo importante es que usted responda con la máxima sinceridad posible. No emplee mucho tiempo en cada pregunta.

Para responder utilice la siguiente clave:

**N** = Nunca    **CN** = Casi Nunca    **AV** = Algunas Veces    **MV** = Muchas Veces    **S** = Siempre

**Marque con un aspa el casillero que corresponde a tu respuesta:**

Nº	Preguntas	N	CN	AV	MV	S
1	¿Te molestan cuando alguien te interrumpe mientras estas navegando en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
2	¿Buscas justificaciones, cuando te dicen que permaneces mucho tiempo en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
3	¿Te impacientas o reniegas cuando el Internet esta lento y no te permite usar las redes sociales como tú quisieras?	<input type="radio"/>				
4	¿Has ignorado a tú enamorado(a) o amigos por estar conectado en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
5	¿Te sientes ansioso o aburrido si, por diversas razones, no pudiste iniciar sesión en las redes sociales desde hace algún tiempo?	<input type="radio"/>				
6	¿En la vida real te sientes inútil, pero en las redes sociales eres alguien?	<input type="radio"/>				
7	¿Te sientes más feliz cuando estás conectado a las redes sociales que en la vida real?	<input type="radio"/>				
8	¿Duermes tarde por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
9	¿Has perdido o puesto en peligro alguna relación significativa debido al uso que haces de las redes sociales?	<input type="radio"/>				

10	¿Te sientes más seguro y aceptado cuando estás en las redes sociales que en la vida real?	<input type="radio"/>				
11	¿Tus notas escolares han disminuido por el uso que haces de las redes sociales?	<input type="radio"/>				
12	¿Descuidas tu alimentación por estar conectado a alguna red social (Ejemplo: almorzar tarde)?	<input type="radio"/>				

Nº	Preguntas	N	CN	AV	MV	S
13	¿Te quedas conectado a las redes sociales más tiempo de lo que inicialmente habías pensado?	<input type="radio"/>				
14	¿Te has sentido inquieto, malhumorado, triste o experimentado alguna emoción parecida cuando has intentado reducir o detener el uso de las redes sociales?	<input type="radio"/>				
15	¿Descuidas las tareas escolares por pasar más tiempo navegando en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
16	¿Te ha pasado decirte "solo unos minutitos más" antes de desconectarte de las redes sociales y te has quedado por mucho más tiempo?	<input type="radio"/>				
17	¿Piensas que no hay otra manera de sentirte bien, solo si estas conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
18	¿Has dado menos prioridad a hobbies o actividades de ocio por estar conectado en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
19	¿Pasas la mayor parte de tu tiempo libre conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
20	¿Te acuestas tarde por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
21	¿Has desaprobado algún examen por que en lugar de estudiar estabas conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
22	¿Estás intranquilo(a), nervioso(a) o tensionado(a), cuando no puedes acceder a las redes sociales (facebook, twitter, etc.)?	<input type="radio"/>				
23	¿Llegas tarde a alguna cita o reunión por que estabas conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
24	¿Te sientes malhumorado, triste, aburrido o experimentas alguna emoción parecida cuando no estás conectado a las redes sociales y se te pasa cuando vuelves a conectarte?	<input type="radio"/>				
25	¿Cuándo estas conectado a las redes sociales experimentas alegría, placer u otro tipo de emociones parecidas?	<input type="radio"/>				
26	¿Te resulta difícil permanecer alejado de las redes sociales varios días seguidos?	<input type="radio"/>				
27	¿Mientes a tus familiares sobre el tiempo que pasas en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
28	¿Decidiste usar las redes sociales con menor frecuencia, pero no lo has logrado?	<input type="radio"/>				
29	¿Has desaprobado o puesto en peligro algún curso debido al uso de las redes sociales?	<input type="radio"/>				
30	¿Las personas de tu entorno te recriminan por estar demasiado tiempo conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
31	¿A pesar de que te has metido en problemas por estar mucho tiempo en las redes sociales continúas conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
32	¿Prefieres pasar más tiempo navegando en las redes sociales que con tus amigos?	<input type="radio"/>				
33	¿Eliges pasar más tiempo conectado a las redes sociales que salir con tus amigos?	<input type="radio"/>				
34	¿Has reducido el tiempo que le dedicas a otras actividades para estar más tiempo en las redes sociales?	<input type="radio"/>				
35	¿Has rechazado planes o actividades familiares por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
Nº	Preguntas	N	CN	AV	MV	S
36	¿Has cogido dinero de tus padres o familiares para estar más tiempo conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
37	¿Llegas tarde a clases por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				

38	¿Utilizas las redes sociales para reducir tus sentimientos de culpa, ansiedad, tristeza o alguna emoción parecida?	<input type="radio"/>				
39	¿Crees que la vida sin redes sociales es aburrida, vacía o triste?	<input type="radio"/>				
40	¿Cuándo tienes el deseo de conectarte a las redes sociales no lo puedes controlar?	<input type="radio"/>				
41	¿Has tenido problemas en el colegio por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
42	¿Has perdido clases por estar conectado a las redes sociales?	<input type="radio"/>				
43	¿Cuándo te "desconectas" de las redes sociales, sientes que aun quieres estar en las redes sociales?	<input type="radio"/>				

## **ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)**

**(Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo – Perú)**  
**CUADERNILLO DE PREGUNTAS**

### **INSTRUCCIONES:**

A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO,  
TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS**

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.

9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.

39. Programo mis actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M ( ) F ( ) Centro de Estudios: \_\_\_\_\_

Grado / Ciclo: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES.

Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. **CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA.**

ÍTEM (A)	M	A	A	I	D	M	ÍTEM (B)	M	A	A	I	D	M	ÍTEM (C)	M	A	A	I	D	M	ÍTEM (D)	M	A	A	I	D	M	ÍTEM (E)	M	A	A	I	D	M
1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
*6	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	*8	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0		
11	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	*13	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0		
16	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	*19	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0		
21	0	0	0	0	0	0	*22	0	0	0	0	0	0	*23	0	0	0	0	0	0	*24	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0		
26	0	0	0	0	0	0	*27	0	0	0	0	0	0	*28	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0		
31	0	0	0	0	0	0	*32	0	0	0	0	0	0	*33	0	0	0	0	0	0	*34	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0		
*36	0	0	0	0	0	0	*37	0	0	0	0	0	0	38	0	0	0	0	0	0	*39	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0		
*41	0	0	0	0	0	0	*42	0	0	0	0	0	0	43	0	0	0	0	0	0	44	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0		
*46	0	0	0	0	0	0	47	0	0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0		

### LLENADO POR EL EVALUADOR

**VERACIDAD**

SI ( )

NO ( )

1 - 46	2 - 47	3 - 48	5 - 50	6 - 41	7 - 2	8 - 43	9 - 44	10 - 25	19 - 34
	<b>Falta de motivación (A)</b>	<b>Dependencia (B)</b>	<b>Baja Autoestima (C)</b>	<b>Desorganización (D)</b>	<b>Evasión de la Responsabilidad (E)</b>	<b>Total</b>			
<b>PD</b>									
<b>PC</b>									
<b>EN</b>									
<b>Nivel</b>									

## Anexo 4: Validación de Instrumentos

### ANEXO N° 03

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS VARIABLE 1: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

N°	Ítems	Dimensiones	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Te molestan cuando alguien te interrumpe mientras estas navegando en las redes sociales?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
2	¿Buscas justificaciones, cuando te dicen que permaneces mucho tiempo en las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
3	¿Te impacientas o reniegas cuando el Internet esta lento y no te permite usar las redes sociales como tú quisieras?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
4	¿Has ignorado a tú enamorado(a) o amigos por estar conectado en las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
5	¿Te sientes ansioso o aburrido si, por diversas razones, no pudiste iniciar sesión en las redes sociales desde hace algún tiempo?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
6	¿En la vida real te sientes inútil, pero en las redes sociales eres alguien?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
7	¿Te sientes más feliz cuando estás conectado a las redes sociales que en la vida real?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
8	¿Duermes tarde por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
9	¿Has perdido o puesto en peligro alguna relación significativa debido al uso que haces de las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
10	¿Te sientes más seguro y aceptado cuando estás en las redes sociales que en la vida real?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
11	¿Tus notas escolares han disminuido por el uso que haces de las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓		
12	¿Descuidas tu alimentación por estar conectado a alguna red social (Ejemplo: almorzar tarde)?	Dependencia	✓		✓		✓		
13	¿Te quedas conectado a las redes sociales más tiempo de lo que inicialmente habías pensado?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
14	¿Te has sentido inquieto, malhumorado, triste o experimentado alguna emoción parecida cuando has intentado reducir o detener el uso de las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
15	¿Descuidas las tareas escolares por pasar más tiempo navegando en las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓		
16	¿Te ha pasado decirte "solo unos minutos más" antes de desconectarte de las redes sociales y te has quedado por mucho más tiempo?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
17	¿Piensas que no hay otra manera de sentirte bien, solo si estas conectado a las redes sociales?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		

18	¿Has dado menos prioridad a hobbies o actividades de ocio por estar conectado en las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
19	¿Pasas la mayor parte de tu tiempo libre conectado a las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
20	¿Te acuestas tarde por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
21	¿Has desaprobado algún examen por que en lugar de estudiar estabas conectado a las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓	
22	¿Estás intranquilo(a), nervioso(a) o tensionado(a), cuando no puedes acceder a las redes sociales (facebook, twitter, etc.)?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓	
23	¿Llegas tarde a alguna cita o reunión por que estabas conectado a las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓	
24	¿Te sientes malhumorado, triste, aburrido o experimentas alguna emoción parecida cuando no estás conectado a las redes sociales y se te pasa cuando vuelves a conectarte?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓	
25	¿Cuándo estas conectado a las redes sociales experimentas alegría, placer u otro tipo de emociones parecidas?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓	
26	¿Te resulta difícil permanecer alejado de las redes sociales varios días seguidos?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
27	¿Mientes a tus familiares sobre el tiempo que pasas en las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
28	¿Decidiste usar las redes sociales con menor frecuencia, pero no lo has logrado?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
29	¿Has desaprobado o puesto en peligro algún curso debido al uso de las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓	
30	¿Las personas de tu entorno te recriminan por estar demasiado tiempo conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
31	¿A pesar de que te has metido en problemas por estar mucho tiempo en las redes sociales continuas conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓	
32	¿Prefieres pasar más tiempo navegando en las redes sociales que con tus amigos?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
33	¿Eliges pasar más tiempo conectado a las redes sociales que salir con tus amigos?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
34	¿Has reducido el tiempo que le dedicas a otras actividades para estar más tiempo en las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
35	¿Has rechazado planes o actividades familiares por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	

36	¿Has cogido dinero de tus padres o familiares para estar más tiempo conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
37	¿Llegas tarde a clases por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
38	¿Utilizas las redes sociales para reducir tus sentimientos de culpa, ansiedad, tristeza o alguna emoción parecida?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓	
39	¿Crees que la vida sin redes sociales es aburrida, vacía o triste?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓	
40	¿Cuándo tienes el deseo de conectarte a las redes sociales no lo puedes controlar?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓	
41	¿Has tenido problemas en el colegio por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
42	¿Has perdido clases por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
43	¿Cuándo te "desconectas" de las redes sociales, sientes que aún quieres estar en las redes sociales?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Varda Guverara, Silvana Graciela

DNI: 47283514

Especialidad del validador: psicología clínica y educativa.

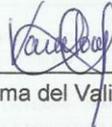
<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

28 de octubre del 2020

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Validador

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VARIABLE 2: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Nº	Ítems	Dimensiones	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.	Dependencia	✓		✓		✓		
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.	Desorganización	✓		✓		✓		
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.	Dependencia	✓		✓		✓		
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminaras.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.	Desorganización	✓		✓		✓		
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.	Dependencia	✓		✓		✓		
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.	Desorganización	✓		✓		✓		
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.	Dependencia	✓		✓		✓		
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.	Desorganización	✓		✓		✓		
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		

21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.	Falta de motivación	✓	✓	✓		
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.	Dependencia	✓	✓	✓		
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.	Baja autoestima	✓	✓	✓		
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.	Desorganización	✓	✓	✓		
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.	Evasión de la responsabilidad	✓	✓	✓		
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.	Falta de motivación	✓	✓	✓		
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.	Dependencia	✓	✓	✓		
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.	Baja autoestima	✓	✓	✓		
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.	Desorganización	✓	✓	✓		
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.	Evasión de la responsabilidad	✓	✓	✓		
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.	Falta de motivación	✓	✓	✓		
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.	Dependencia	✓	✓	✓		
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.	Baja autoestima	✓	✓	✓		
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.	Desorganización	✓	✓	✓		
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.	Evasión de la responsabilidad	✓	✓	✓		
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.	Falta de motivación	✓	✓	✓		
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.	Dependencia	✓	✓	✓		
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.	Baja autoestima	✓	✓	✓		
39	Programo mis actividades con anticipación.	Desorganización	✓	✓	✓		
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.	Evasión de la responsabilidad	✓	✓	✓		
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.	Falta de motivación	✓	✓	✓		
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.	Dependencia	✓	✓	✓		
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.	Baja autoestima	✓	✓	✓		

44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.	Desorganizaci ón	✓		✓		✓	
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.	Evasión de la responsabilida d	✓		✓		✓	
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.	Falta de motivación	✓		✓		✓	
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.	Dependencia	✓		✓		✓	
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.	Baja autoestima	✓		✓		✓	
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.	Desorganizaci ón	✓		✓		✓	
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.	Evasión de la responsabilida d	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Varela Guevara, Silvana Graciela

DNI: 47283514

Especialidad del validador: Psicólogo clínico y educativo

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

28 de octubre del 2020



Firma del Validador

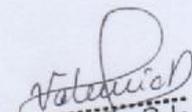
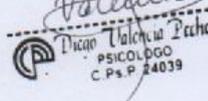
## ANEXO N° 03

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VARIABLE 1: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

N°	Ítems	Dimensiones	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Te molestan cuando alguien te interrumpe mientras estas navegando en las redes sociales?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
2	¿Buscas justificaciones, cuando te dicen que permaneces mucho tiempo en las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
3	¿Te impacientas o reniegas cuando el Internet esta lento y no te permite usar las redes sociales como tú quisieras?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
4	¿Has ignorado a tú enamorado(a) o amigos por estar conectado en las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
5	¿Te sientes ansioso o aburrido si, por diversas razones, no pudiste iniciar sesión en las redes sociales desde hace algún tiempo?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓		
6	¿En la vida real te sientes inútil, pero en las redes sociales eres alguien?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
7	¿Te sientes más feliz cuando estás conectado a las redes sociales que en la vida real?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
8	¿Duermes tarde por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
9	¿Has perdido o puesto en peligro alguna relación significativa debido al uso que haces de las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
10	¿Te sientes más seguro y aceptado cuando estás en las redes sociales que en la vida real?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
11	¿Tus notas escolares han disminuido por el uso que haces de las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓		
12	¿Descuidas tu alimentación por estar conectado a alguna red social (Ejemplo: almorzar tarde)?	Dependencia	✓		✓		✓		
13	¿Te quedas conectado a las redes sociales más tiempo de lo que inicialmente habías pensado?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
14	¿Te has sentido inquieto, malhumorado, triste o experimentado alguna emoción parecida cuando has intentado reducir o detener el uso de las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓		
15	¿Descuidas las tareas escolares por pasar más tiempo navegando en las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓		✓		✓		
16	¿Te ha pasado decirte "solo unos minutitos más" antes de desconectarte de las redes sociales y te has quedado por mucho más tiempo?	Pérdida de control	✓		✓		✓		
17	¿Piensas que no hay otra manera de sentirte bien, solo si estas conectado a las redes sociales?	Modificación del ánimo	✓		✓		✓		
18	¿Has dado menos prioridad a hobbies o actividades de ocio por estar conectado en las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓		✓		✓		

19	¿Pasas la mayor parte de tu tiempo libre conectado a las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓	✓	✓		
20	¿Te acuestas tarde por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
21	¿Has desaprobado algún examen por que en lugar de estudiar estabas conectado a las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓	✓	✓		
22	¿Estás intranquilo(a), nervioso(a) o tensionado(a), cuando no puedes acceder a las redes sociales (facebook, twitter, etc.)?	Síndrome de abstinencia	✓	✓	✓		
23	¿Llegas tarde a alguna cita o reunión por que estabas conectado a las redes sociales?	Conflicto en el ámbito social	✓	✓	✓		
24	¿Te sientes malhumorado, triste, aburrido o experimentas alguna emoción parecida cuando no estás conectado a las redes sociales y se te pasa cuando vuelves a conectarte?	Síndrome de abstinencia	✓	✓	✓		
25	¿Cuándo estas conectado a las redes sociales experimentas alegría, placer u otro tipo de emociones parecidas?	Síndrome de abstinencia	✓	✓	✓		
26	¿Te resulta difícil permanecer alejado de las redes sociales varios días seguidos?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
27	¿Mientes a tus familiares sobre el tiempo que pasas en las redes sociales?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
28	¿Decidiste usar las redes sociales con menor frecuencia, pero no lo has logrado?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
29	¿Has desaprobado o puesto en peligro algún curso debido al uso de las redes sociales?	Disminución del rendimiento académico	✓	✓	✓		
30	¿Las personas de tu entorno te recriminan por estar demasiado tiempo conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
31	¿A pesar de que te has metido en problemas por estar mucho tiempo en las redes sociales continuas conectado a las redes sociales?	Pérdida de control	✓	✓	✓		
32	¿Prefieres pasar más tiempo navegando en las redes sociales que con tus amigos?	Pérdida de interés por otras actividades	✓	✓	✓		
33	¿Eliges pasar más tiempo conectado a las redes sociales que salir con tus amigos?	Pérdida de interés por otras actividades	✓	✓	✓		
34	¿Has reducido el tiempo que le dedicas a otras actividades para estar más tiempo en las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓	✓	✓		
35	¿Has rechazado planes o actividades familiares por estar conectado a las redes sociales?	Pérdida de interés por otras actividades	✓	✓	✓		
36	¿Has cogido dinero de tus padres o familiares para estar más tiempo conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓	✓	✓		
37	¿Llegas tarde a clases por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓	✓	✓		
38	¿Utilizas las redes sociales para reducir tus sentimientos de culpa, ansiedad, tristeza o alguna emoción parecida?	Modificación del ánimo	✓	✓	✓		
39	¿Crees que la vida sin redes sociales es aburrida, vacía o triste?	Pérdida de interés por	✓	✓	✓		

		otras actividades						
40	¿Cuándo tienes el deseo de conectarte a las redes sociales no lo puedes controlar?	Conflicto en el ámbito social	✓		✓		✓	
41	¿Has tenido problemas en el colegio por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
42	¿Has perdido clases por estar conectado a las redes sociales?	Dependencia	✓		✓		✓	
43	¿Cuándo te "desconectas" de las redes sociales, sientes que aún quieres estar en las redes sociales?	Síndrome de abstinencia	✓		✓		✓	

  
  
 Diana Valencia Pecho  
 PSICÓLOGA  
 C.P.S.P. 24039

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mg:

..... *Diego Ismael Valencia Pecho* .....

DNI: ..... *46196305* .....

Especialidad del validador: ..... *Psicología Clínica y de la Salud* .....

28 de octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

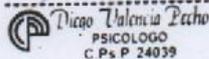
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

*Valencia Pecho*

Firma del Validador

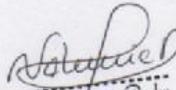
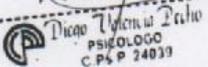
 *Diego Valencia Pecho*  
PSICOLOGO  
C.P.S.P. 24039

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VARIABLE 2: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Nº	Ítems	Dimensiones	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.	Dependencia	✓		✓		✓		
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.	Desorganización	✓		✓		✓		
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.	Dependencia	✓		✓		✓		
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.	Desorganización	✓		✓		✓		
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.	Dependencia	✓		✓		✓		
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.	Desorganización	✓		✓		✓		
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.	Dependencia	✓		✓		✓		
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.	Desorganización	✓		✓		✓		
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.	Falta de motivación	✓		✓		✓		

22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.	Dependencia	✓		✓		✓		
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.	Desorganización	✓		✓		✓		
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.	Dependencia	✓		✓		✓		
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.	Desorganización	✓		✓		✓		
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.	Dependencia	✓		✓		✓		
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.	Desorganización	✓		✓		✓		
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.	Dependencia	✓		✓		✓		
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
39	Programo mis actividades con anticipación.	Desorganización	✓		✓		✓		
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.	Falta de motivación	✓		✓		✓		
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.	Dependencia	✓		✓		✓		
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.	Baja autoestima	✓		✓		✓		
44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.	Desorganización	✓		✓		✓		
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓		

46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.	Falta de motivación	✓		✓		✓	
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.	Dependencia	✓		✓		✓	
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.	Baja autoestima	✓		✓		✓	
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.	Desorganización	✓		✓		✓	
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.	Evasión de la responsabilidad	✓		✓		✓	

  
  
 Diana Ylenia Pardo  
 PSICÓLOGO  
 C. P. S. P. 24033

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  / Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador, Mg:

Diego Ismael Valencia Pecho

DNI: 46196305

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

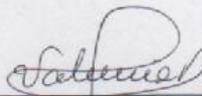
28 de octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

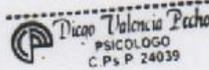
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Validador



## Anexo 5: Matriz de Datos

BASE DE DATOS.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

1: SEXO 1 Visible: 17 de 17 variables

	SEXO	DIMEN1ARS	DIMEN2ARS	DIMEN3ARS	DIMEN4ARS	DIMEN5ARS	DIMEN6ARS	DIMEN7ARS	ARSTOTAL	DIMEN1PA	DIMEN2PA	DIMEN3PA	DIMEN4PA	DIMEN5PA	PATOTAL	NVI
1	1	24	15	12	6	7	13	6	83	30	27	18	25	25	125	
2	2	27	24	5	20	5	25	8	114	23	18	18	17	20	96	
3	2	13	10	7	9	6	10	6	61	19	24	15	14	20	92	
4	2	22	15	7	6	6	11	9	76	21	17	17	24	23	102	
5	1	19	14	10	9	5	13	6	76	41	28	31	32	38	170	
6	1	21	14	8	8	7	13	6	77	16	22	16	15	16	85	
7	2	31	21	9	25	7	33	14	140	33	29	42	32	35	171	
8	2	39	28	10	13	13	19	13	135	31	14	19	31	29	124	
9	2	37	17	20	11	15	15	9	124	24	28	28	27	29	136	
10	2	25	21	8	21	5	13	8	101	19	25	26	21	17	108	
11	2	27	15	8	6	7	15	9	87	26	25	25	31	28	135	
12	1	18	13	6	8	5	13	8	71	27	22	25	26	24	124	
13	1	22	15	4	10	6	10	9	76	13	24	11	12	18	78	
14	1	37	23	10	13	9	14	11	117	21	26	20	29	23	119	
15	1	33	23	4	8	5	26	7	106	30	30	16	18	20	114	
16	1	23	18	7	8	7	11	8	82	25	26	20	26	27	124	
17	2	30	20	9	7	5	17	9	97	21	23	20	21	20	105	
18	1	15	11	4	5	5	8	5	53	17	18	13	18	13	79	
19	1	30	21	10	9	8	16	11	105	25	24	30	31	30	140	
20	1	34	18	15	9	10	20	13	119	32	35	33	37	32	169	
21	1	12	12	5	6	5	8	5	53	19	28	22	26	23	118	
22	2	16	18	4	21	5	18	6	88	25	26	23	20	17	111	
23	1	15	10	4	10	5	8	5	57	15	17	11	12	11	66	

Vista de datos Vista de variables

Ir a Configuración de PC para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo

21:32  
27/12/2020

BASE DE DATOS.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	SEXO	Numérico	8	0	Sexo	{1, Hombre}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	DIMEN1ARS	Numérico	8	0	Perdida de control	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
3	DIMEN2ARS	Numérico	8	0	Síndrome de abstinencia	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
4	DIMEN3ARS	Numérico	8	0	Diminución del rendimiento	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
5	DIMEN4ARS	Numérico	8	0	Modificación del ánimo	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
6	DIMEN5ARS	Numérico	8	0	Dependencia	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
7	DIMEN6ARS	Numérico	8	0	Pérdida de interés por otras actividades	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
8	DIMEN7ARS	Numérico	8	0	Conflicto en el ámbito social	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
9	ARSTOTAL	Numérico	8	0	Adicción a las redes sociales	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
10	DIMEN1PA	Numérico	8	0	Falta de motivación	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
11	DIMEN2PA	Numérico	8	0	Dependencia	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
12	DIMEN3PA	Numérico	8	0	Baja autoestima	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
13	DIMEN4PA	Numérico	8	0	Desorganización	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
14	DIMEN5PA	Numérico	8	0	Evasión de la responsabilidad	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
15	PATOTAL	Numérico	8	0	Procastinación académica	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
16	NIVELES_...	Numérico	8	0	Niveles de Adicción a las redes sociales	{1, Riesgo b...	Ninguna	11	Derecha	Ordinal	Entrada
17	NIVELES_PA	Numérico	8	0	Niveles de Procastinación	{1, Bajo}...	Ninguna	16	Derecha	Ordinal	Entrada
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo

21:32  
27/12/2020

## Anexo 6: Propuesta de Valor

### PROGRAMA DE PREVENCIÓN

#### “COMO ACTUAMOS FRENTE A LAS REDES SOCIALES”

- **Descripción del problema:**

En la Institución Educativa Privada San Marcos del Sur, un 27.6% de los estudiantes del nivel secundaria obtienen un nivel de riesgo medio en adicción a las redes sociales. El 26.6 % un nivel de riesgo bajo y el 20.5% evidencian un nivel de franca adicción.

Estos datos nos indican que se está presentando riesgos en los adolescentes referentes al uso que le dan a las redes sociales, lo cual nos puede llegar a alertar en su totalidad a la población educativa.

La adolescencia es una etapa comprendida por muchos cambios, en la cual es fundamental acompañar al adolescente a la realización de cada actividad que emerja a fin de poder desarrollar con buen ánimo y ello ayude a desarrollar más sus destrezas.

- **Objetivos:**

#### **General**

Disminuir en los estudiantes el tiempo que dedican a estar conectados en las redes sociales, mediante este programa para reducir en su totalidad la adicción a las redes sociales.

#### **Específicos**

1. Brindar información a los estudiantes acerca de los riesgos de permanecer conectados en redes sociales por mucho tiempo.
2. Concientizar el uso del tiempo libre.
3. Desarrollar actividades recreativas en la institución como forma de integración.
4. Abordar con Padres de familia sobre el tema.

5. Desarrollar la reflexión ante el término de una adicción y desarrollar la capacidad de control ante ello.

- **Justificación:**

Este programa se justifica en la importancia de abordar con los estudiantes el tema de las redes sociales, hacer un reconocimiento de cómo se actúa frente a ello y conocer los riesgos que conlleva si no hay una capacidad de control.

Este programa cuenta con una justificación social, ya que se beneficiarán los padres de familia, directores, estudiantes de la Institución y toda la comunidad Educativa de San Marcos del Sur, por lo cual realizar el programa ayudará a la reducción de la problemática y a generar nuevas actividades para el bienestar integral del estudiante.

- **Alcance:**

El programa será dirigido en primer lugar a los estudiantes, así mismo se contará con el apoyo de la comunidad educativa para su desarrollo.

- **Metodología**

El programa será desarrollado a través de sesiones, talleres psicológicos que se aplicarán a manera de prevención e intervención con técnicas grupales, de tal modo que tendrá una duración de 5 sesiones, por lo cual al culminar se desarrollará otro programa con otros objetivos, pues se espera primero observar a cómo reaccionarán los estudiantes para realizar dichos cambios.

- **Recursos:**

<b>Humanos</b>	<b>Materiales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Directores</li><li>• Tutores</li><li>• Docentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyector</li><li>• Equipos de sonido.</li><li>• Papelotes.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auxiliares</li> <li>• Padres de Familia</li> <li>• Estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas y mesas.</li> <li>• Plumones, lápices y lapiceros.</li> <li>• Pelotas de trapo para dinámicas.</li> <li>•</li> </ul>
--	--

- **Cronograma de actividades:**

ACTIVIDADES	MES 1	MES 2
Sesión 1	x	
Sesión 2	x	
Sesión 3	x	
Sesión 4	x	
Sesión 5		x

- **Desarrollo de sesiones:**

N° DE SESIÓN	DINÁMICA	ACTIVIDAD	MATERIALES	DURACIÓN
<b>Sesión N° 1</b>	“La pelota preguntona”, consiste en hacer un círculo en equipo, el facilitador menciona un número y al que le toque responderá sus nombres, edad y algo que le guste. Así sucesivamente hasta completar todos los datos	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará el saludo cordial a todos los participantes.</li> <li>- Se mencionará el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se desarrollará la dinámica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se empezará hablando sobre las redes sociales, se hará una lluvia de ideas para ver hasta qué punto comprenden del tema y cuánto saben de ello.</li> <li>- Se desarrollará los conceptos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Pelota de trapo.</li> <li>- Papelotes y plumones.</li> <li>- Sillas y mesas.</li> </ul>	<b>1 Hora</b>

	de los participantes.	<p>del tema en una presentación de diapositivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les mostrará datos estadísticos sobre la prevalencia de adolescentes que se sumergen en redes sociales.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hará un conversatorio comentando sobre la sesión, preguntas y retroalimentar la información en los estudiantes.</li> </ul>		
<b>Sesión N° 2</b>	<p>“La ronda del ritmo”, consiste en realizar un círculo con todos los participantes, utilizaremos un equipo con música, al sonar la música el círculo comenzará a girar y cuando pare de inmediato todos a agarrar a una compañera o compañero a fin de hacer parejas, el que</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará el saludo cordial a todos los participantes.</li> <li>- Se mencionará el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se desarrollará la dinámica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará un conversatorio con todos los participantes, se hablará acerca del uso del tiempo libre.</li> <li>- Se compartirán entre los estudiantes sus experiencias, tal vez en las que sintieron presión o no podían estar sin el aparato tecnológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Equipo de música.</li> <li>- Mesa y sillas.</li> <li>- Papelotes y plumones.</li> <li>- Tarjetas ilustrativas.</li> </ul>	<b>1 Hora</b>

	se quede sin pareja sale del círculo y así seguidamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les mostrará técnicas para desarrollar el control cuando una actividad nos quiere gobernar por completo.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se finalizará con un video reflexivo sobre el uso del tiempo libre.</li> </ul>		
<b>Sesión N° 3</b>	<p>“Torres con periódico”, se entregará materiales a fin de que realicen grupos y desarrollen en equipo una torre con material periódico, el objetivo es que su torre sea estable y permanezca bien centrada al suelo.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará el saludo cordial a todos los participantes.</li> <li>- Se mencionará el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se desarrollará la dinámica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mostrará un video en la cual se visualice personas sin poder dejar el celular o redes, a fin de que participen y comenten los estudiantes como perciben ello.</li> <li>- Se hablará de la adicción a las redes sociales, señales de alarma, etc.</li> <li>- Se compartirá tarjetas para que realicen grupos y coloquen cuales son las señales de alarma ante ello, a fin de saber lo que han aprendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Papelotes, tarjetas y plumones.</li> <li>- Mesas y sillas.</li> </ul>	<b>1 Hora.</b>

		<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hará un conversatorio comentando sobre la sesión, preguntas y retroalimentar la información en los estudiantes.</li> </ul>		
<b>Sesión N° 4</b>	“ si te ríes pierdes”	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará el saludo cordial a todos los participantes.</li> <li>- Se mencionará el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se desarrollará la dinámica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hablará sobre la adolescencia como herramienta de prevenir los riesgos obteniendo una etapa de seguridad y un buen ambiente sano.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hará un conversatorio reflexivo sobre la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Cartas para dinámica y frases.</li> </ul>	<b>1 Hora</b>
<b>Sesión N° 5</b>	“ El tren de globos”	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará el saludo cordial a todos los participantes.</li> <li>- Se mencionará el objetivo de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Papelotes</li> <li>- Cuadro selfié</li> <li>- Plumones.</li> </ul>	<b>1 Hora</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se desarrollará la dinámica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hará un conversatorio recordando las sesiones trabajadas.</li> <li>- Se pedirá mencionar lo que considerar valioso de haber aprendido en las sesiones.</li> <li>- Se mostrará un último video con el mensaje de reconocer las cosas a tiempo, solicitar ayuda y contar siempre con su comunidad educativa.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se finalizará con un compartir y palabras de agradecimiento por la participación</li> </ul>		
--	--	---	--	--