



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE GIRÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación  
académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de: Licenciadas en Psicología

AUTORES: Chávez Mendía Paola Elizabeth

Proaño Pilliza Rosa Salome

TUTOR: Huilca Ortiz María Belén

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DE TRABAJO  
DETITULACIÓN**

Nosotros, con Paola Elizabeth Chávez Mendía con documento de identificación N°1721363883 y Rosa Salome Proaño Pilliza con documento de identificación N° 1756001432 manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Paola Elizabeth Chávez Mendía

---

Rosa Salome Proaño Pilliza

1721363883

1756001432

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO  
DETITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, con Paola Elizabeth Chávez Mendía con documento de identificación N°1721363883 y Rosa Salome Proaño Pilliza con documento de identificación N° 1756001432 manifestamos que:

Expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores “Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de licenciadas en psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Paola Elizabeth Chávez Mendía

1721363883



---

Rosa Salome Proaño Pilliza

1756001432

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, María Belén Huilca Ortiz con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito, realizado por Chávez Mendía Paola Elizabeth con documento de identificación N° 1721363883 y Proaño Pilliza Rosa Salome con documento de identificación N° 1756001432 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

María Belén Huilca Ortiz

0604082008

**Resumen:**

La investigación abordó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica mediante un enfoque cuantitativo. Con el objetivo de explorar cómo estos dos fenómenos están vinculados entre sí, se aplicaron cuestionarios como la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) a los participantes. Los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la tendencia a procrastinar en las responsabilidades académicas.

El estudio se basó en la hipótesis de que los estudiantes que muestran una alta adicción a las redes sociales son más propensos a posponer sus tareas académicas importantes. Para evaluar esta relación, se utilizaron escalas estandarizadas para medir tanto la adicción a las redes sociales como los niveles de procrastinación entre los participantes. Los datos recopilados demostraron consistentemente que aquellos con mayores puntuaciones en las medidas de adicción a las redes sociales también mostraron tendencias más altas de procrastinación en comparación con aquellos con menores niveles de adicción.

Este hallazgo sugiere que las redes sociales pueden actuar como distracciones significativas que desvían la atención de las responsabilidades académicas, afectando negativamente el rendimiento estudiantil. Los estudiantes que utilizan constantemente las redes sociales pueden enfrentarse a una lucha constante para mantener el enfoque en sus estudios, posponiendo tareas importantes en favor de interacciones en línea menos productivas.

Los estudiantes con altos niveles de adicción a las redes sociales tienden a postergar más sus responsabilidades académicas, afectando negativamente su rendimiento y desarrollo personal. La muestra presenta un nivel moderado a alto de adicción a las redes sociales, destacando la necesidad de abordar las motivaciones subyacentes a su uso. Además, se observó que los varones presentan niveles más altos de procrastinación académica relacionada con el uso de redes sociales en comparación con las mujeres, subrayando la importancia de investigar las diferencias de género en este contexto.

En resumen, el estudio cuantitativo reveló una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, subrayando la necesidad de abordar estos comportamientos para mejorar el rendimiento estudiantil y fomentar hábitos de estudio más efectivos y concentrados.

**Palabras clave:** Adicción a las redes sociales, procrastinación académica, rendimiento estudiantil.

**Abstract:**

The research addressed the relationship between social network addiction and academic procrastination using a quantitative approach. In order to explore how these two phenomena are linked to each other, questionnaires such as the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Addiction to Social Networks Questionnaire (ARS) were applied to the participants. The results obtained revealed a significant correlation between social network addiction and the tendency to procrastinate on academic responsibilities.

The study was based on the hypothesis that students who exhibit high social network addiction are more likely to procrastinate on important academic tasks. To assess this

relationship, standardized scales were used to measure both social network addiction and levels of procrastination among participants. The data collected consistently demonstrated that those with higher scores on measures of social networking addiction also showed higher tendencies of procrastination compared to those with lower levels of addiction.

This finding suggests that social networks can act as significant distractions that divert attention from academic responsibilities, negatively affecting student performance. Students who constantly use social networks may face a constant struggle to maintain focus on their studies, postponing important tasks in favor of less productive online interactions.

Students with high levels of social network addiction tend to procrastinate more on their academic responsibilities, negatively affecting their performance and personal development. The sample presents a moderate to high level of social network addiction, highlighting the need to address the underlying motivations for their use. In addition, it was observed that males present higher levels of academic procrastination related to the use of social networks compared to females, highlighting the importance of investigating gender differences in this context.

In summary, the quantitative study revealed a significant relationship between social network addiction and academic procrastination, highlighting the need to address these behaviors to improve student performance and encourage more effective and focused study habits

**Keywords:** Social media addiction, academic procrastination, student performance.

## Índice de contenido

Datos informativos del proyecto	Título del trabajo de titulación: .....	1
Delimitación del tema: .....		1
Objetivo.....		1
Objetivo general:.....		1
Objetivos específicos: .....		1
Eje de la intervención o investigación .....		2
<input type="checkbox"/> Redes sociales: .....		2
<input type="checkbox"/> Adicción a las redes sociales:.....		4
<input type="checkbox"/> Procrastinación académica:.....		9
<input type="checkbox"/> Adolescencia:.....		13
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención .....		16
Metodología .....		20
Instrumentos:.....		21
● Ficha sociodemográfica:.....		21
● Escala de Procrastinación Académica (EPA):.....		21
● Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS):.....		21
Preguntas clave .....		22
● Pregunta interpretativa: .....		22
● Pregunta de cierre: .....		22
Organización y procesamiento de la información	Análisis de fiabilidad: .....	22
Datos sociodemográficos: .....		23
Análisis de la información .....		32
Justificación .....		33
Caracterización de los beneficiarios.....		35
Interpretación .....		36
Principales logros del aprendizaje.....		39
Conclusiones y recomendaciones .....		41
Conclusiones:.....		41
Recomendaciones: .....		41
Referencias bibliográficas .....		43
Anexos .....		53

## Índice de tablas

Tabla 1 Reactivos EPA y ARS .....	16
Tabla 2 Alfa de Cronbach Escala: EPA .....	23
Tabla 3 Alfa de Cronbach Escala: Índice Global ARS .....	23
Tabla 4 Índice global de adicción a las redes sociales .....	25
Tabla 5 Escala de Procrastinación Académica y Obsesión por las Redes Sociales .....	26
Tabla 6 Escala de Procrastinación Académica y Falta de Control Personal en el Uso de Redes Sociales .....	28
Tabla 7 Escala de Procrastinación Académica y Uso Excesivo de las Redes Sociales .....	29
Tabla 8 Escala de Procrastinación Académica .....	31

## Índice de figuras

Figura 1 Género .....	23
Figura 2 Índice Global de Adicción a las Redes Sociales .....	24
Figura 3 Escala de Procrastinación Académica y Obsesión por las Redes Sociales .....	26
Figura 4 Escala de Procrastinación Académica y Falta de Control Personal en el Uso de Redes Sociales .....	27
Figura 5 Escala de Procrastinación Académica y Uso Excesivo de las Redes Sociales .....	29

## **Datos informativos del proyecto**

### **Título del trabajo de titulación:**

*Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito.*

### **Delimitación del tema:**

La investigación se llevará a cabo en una institución específica en el centro norte de Quito, con estudiantes de 15-17 años, utilizando un enfoque cuantitativo para estudiar la relación entre la procrastinación académica y el uso de redes sociales. La población objetivo incluye a 106 estudiantes del segundo año de bachillerato general unificado (BGU), distribuidos en tres paralelos (a, b y c). Solo se incluirán participantes matriculados en la institución y dentro del rango de edad especificado.

### **Objetivo**

#### **Objetivo general:**

- Analizar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de 15-17 años en una institución educativa de la ciudad de Quito.

#### **Objetivos específicos:**

- Determinar el grado de procrastinación académica en los estudiantes de una unidad educativa.
- Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en los adolescentes de una unidad educativa.

- Analizar si la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación es la misma en hombres que en mujeres.

### **Eje de la intervención o investigación**

“El término “red social” es definido como “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a un gran número de usuarios” según la Real Academia Española (2022). En este sentido las redes sociales son plataformas digitales de interacción social entre personas que comparten un interés común. Estos medios permiten establecer y diseñar perfiles públicos que cubren necesidades psicológicas básicas a través de diferentes niveles de participación y actividad (Lara et. al, 2017).

Asimismo, Arab y Díaz (2015) indican que el abuso a las plataformas virtuales “ha indicado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico y olvido escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales”. Bajo esta perspectiva es imperativo resaltar que, cualquier tipo de actividad que influya de forma inadecuada en la vida diaria del ser humano, ya es signo de que hay un desajuste conductual.

- **Redes sociales:**

De acuerdo con García-Peñalvo y Conde-González (2016), las redes sociales son "plataformas en línea que facilitan la creación de comunidades virtuales donde los usuarios pueden compartir información, intereses, actividades, opiniones y cualquier otro tipo de contenido, así como interactuar entre ellos" (p. 22).

Las redes sociales brindan a los usuarios una variedad de servicios de entretenimiento donde pueden crear perfiles con niveles de privacidad y compartir

información. Actualmente se encuentran disponibles diversas redes sociales como: Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube, WhatsApp, Messenger, TikTok, entre otras (Tipantuña, 2013).

Las redes sociales son ventajas de internet donde grupos con intereses comunes pueden comunicarse entre sí, crear perfiles y controlar la información según el nivel de privacidad definido por el usuario (Tipantuña, 2013).

Las redes sociales brindan a las personas perspectivas constructivas, entre ellas, sentirse seguro porque pertenece a un determinado grupo de personas en el que encuentren personas que ofrecen intereses básicos y similares (Cuyún, 2013). Algunas ventajas son:

Las redes sociales son herramientas poderosas que facilitan la comunicación con personas que se encuentran a distancia, permitiendo conexiones instantáneas y continuas. Sin embargo, su uso demanda una atención y dedicación casi total, ya que pueden consumir gran parte del tiempo de los usuarios. A pesar de esto, ofrecen un acceso sin precedentes a una amplia gama de información, proporcionando recursos y conocimientos que antes eran difíciles de obtener (Cuyún, 2013).

Además, las redes sociales brindan la oportunidad de explorar entornos remotos e inaccesibles para la mayoría de las personas, permitiendo una comprensión más profunda de diversas culturas y lugares. A través de estas plataformas, también se puede ampliar la perspectiva al interactuar con individuos de diferentes nacionalidades y religiones, fomentando así la comprensión y el respeto por la diversidad.

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales pueden ser muy beneficiosas para quienes las utilizan correctamente, aunque también hay que ser conscientes de los aspectos negativos o desventajas que muchos psicólogos, padres y profesores mencionan y

que enfrentan los adolescentes por no utilizar correctamente las redes, éstas pueden traer consecuencias. Entre estas falencias se puede mencionar:

El predominio de la comunicación digital ha llevado a que los jóvenes prefieran interactuar a través de dispositivos electrónicos en lugar de cara a cara, lo que afecta su participación en actividades recreativas y sociales. Sin embargo, este cambio no está exento de peligros, ya que la exposición en las redes sociales puede aumentar el riesgo de secuestro y conducir al abuso de estas plataformas. Además, el uso excesivo de la tecnología puede generar alteraciones del sueño y aislamiento en las relaciones personales, lo que contribuye a problemas de salud mental como la adicción a las redes sociales, Cuyún (2013).

- **Adicción a las redes sociales:**

La adicción a las redes sociales puede surgir como una forma de evadir problemas o dificultades en la vida real, ofreciendo una vía de escape y distracción constante (Joinson, 2007). Ya que en la búsqueda de validación y aprobación social en las redes sociales puede alimentar la adicción, ya que las personas buscan constantemente reforzar su autoestima a través de likes y comentarios (Bonior, 2016)

Así mismo la falta de autorregulación puede contribuir a la adicción a las redes sociales, ya que las personas pueden tener dificultades para controlar el tiempo que pasan en estas plataformas y resistir la tentación de revisar constantemente sus perfiles (Reychav & Shoshani, 2018).

Según Amador (2021), la adicción a las redes sociales puede generar ansiedad en los estudiantes, quienes se sienten obligados a permanecer conectados y pendientes de las plataformas, perdiendo así la noción del tiempo y descuidando sus actividades cotidianas.

La creciente prevalencia de conductas problemáticas relacionadas con el uso de Internet ha suscitado la necesidad de comprender y clasificar estas experiencias de manera más precisa. Sin embargo, el DSM-5, al no establecer criterios diagnósticos específicos para estas conductas en línea, ha generado un vacío conceptual que dificulta su comprensión y clasificación. Ante esta falta de reconocimiento universal, diversos expertos y estudios han propuesto abordar este fenómeno bajo el concepto de "uso problemático del Internet" (Ulloa, 2016). Esta perspectiva emergente no solo resalta la carencia de criterios diagnósticos claros, sino que también sugiere una aproximación más cautelosa y adaptable para abordar estas problemáticas.

Criterios para establecer una adicción a las redes sociales:

Según Banyard (2005) existen ciertos criterios que deben ser considerados para dar el paso de una afición a una adicción y que denotan una dependencia a las tecnologías o a las redes sociales.

Privarse de sueño, durmiendo menos de cinco horas, para estar conectado a la red y dedicarle tiempos de conexión anormalmente altos puede llevar a descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud. Además, este comportamiento a menudo provoca quejas de personas cercanas, como padres o hermanos, en relación con el uso excesivo de la red. Pensar constantemente en la red, incluso cuando no se está conectado, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o es lenta, son señales de un problema. Intentar limitar el tiempo de conexión sin éxito y perder la noción del tiempo son también indicativos de una dependencia excesiva de la red (Banyard 2005).

La adicción a las redes sociales es un fenómeno global que también ha sido objeto de estudio en Ecuador. En este país, diversos investigadores han examinado cómo el uso

excesivo de plataformas digitales puede afectar la vida de los estudiantes y su rendimiento académico.

Además, estudios realizados en Ecuador han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede tener un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes, contribuyendo a niveles más altos de depresión y estrés esto sugiere la necesidad de abordar la adicción a las redes sociales como un problema de salud pública en el país (Gómez, 2019).

Un estudio realizado por Marino et al. (2018) encontró una correlación entre el uso excesivo de redes sociales y la adicción a internet en adolescentes, lo que a su vez se relaciona con una menor calidad del sueño. Los adolescentes que informaron un uso compulsivo de las redes sociales también tenían más probabilidades de experimentar dificultades para conciliar el sueño y mantener hábitos de sueño regulares.

Por otro lado, investigaciones como la de Rodríguez (2020) han explorado cómo las redes sociales pueden ser utilizadas como herramientas educativas en el contexto ecuatoriano, destacando su potencial para facilitar el aprendizaje y la colaboración entre estudiantes. Sin embargo, también se señala la importancia de establecer límites saludables en su uso para evitar posibles efectos negativos.

El estudio de la adicción a las redes sociales ofrece una perspectiva relevante sobre cómo este fenómeno afecta a los estudiantes y su bienestar. Estas investigaciones subrayan la necesidad de desarrollar estrategias de intervención y políticas públicas que promuevan un uso responsable de las redes sociales y fomenten un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real.

Investigaciones como las de Pérez (2018) y Martínez (2020) han encontrado una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y niveles más altos de

depresión y ansiedad entre los jóvenes ecuatorianos. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de implementar estrategias de prevención y tratamiento para mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales en la salud mental de la población juvenil.

Por otra parte, estudios como los de Sánchez (2019) y García (2021) han explorado el potencial de las redes sociales como herramientas educativas. Se ha observado cómo estas plataformas pueden facilitar el aprendizaje colaborativo, el intercambio de recursos educativos y la comunicación entre estudiantes y docentes. No obstante, es crucial establecer límites saludables en su uso para evitar posibles efectos negativos, como lo señalan Rodríguez (2020) y González (2021) en sus investigaciones.

En conjunto, el estudio de la adicción a las redes sociales ofrece una perspectiva valiosa sobre cómo este fenómeno impacta en la vida de los jóvenes y su bienestar. Estos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar e implementar intervenciones y políticas públicas que promuevan un uso equilibrado y responsable de las redes sociales, reconociendo su potencial como herramientas educativas y de comunicación.

Challco et al. (2016) indican que las personas adictas a las redes sociales exhiben falta de autocontrol al centrarse en los beneficios inmediatos sin considerar las consecuencias negativas, lo que puede llevar incluso al descuido de su salud y de su higiene personal. Se ha notado recientemente un vínculo entre la salud mental y el uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes, según lo identificado por (Calvo, 2020). Con el avance de la tecnología y el internet, las personas ahora interactúan y se relacionan de maneras distintas, además de adquirir conocimientos a través de nuevas herramientas. Los celulares y las plataformas en línea son parte integral del día a día, afectando la vida de cada persona de diferentes formas, como el notable crecimiento de procrastinación debido a la facilidad de acceso a las redes sociales.

Según Alarcón y Salas (2022), el abuso del uso de las redes sociales se ha normalizado debido al continuo avance de la tecnología. La adicción a estas plataformas se manifiesta en diversos contextos como el estudio, el trabajo, la investigación, la distracción y otros usos. Este fenómeno ha llevado a un incremento significativo en su uso entre la población juvenil, según Martínez et al. (2022), con frecuentes casos de mal uso que afectan negativamente la vida y la salud de los estudiantes universitarios.

Un estudio realizado en México por González-Cabrera et al. (2020) encontró una asociación significativa entre el uso de redes y la comparación sociales en adolescentes, lo que a su vez se relaciona con niveles más bajos de autoestima. La exposición a imágenes y estilos de vida aparentemente perfectos en plataformas como Facebook y Snapchat contribuyó a una percepción distorsionada de la realidad y a sentimientos de insatisfacción personal.

Además, Rodríguez et al. (2017) encontró que el tiempo dedicado a las redes sociales estaba asociado con una mayor preocupación por la apariencia física y una menor satisfacción con el cuerpo en adolescentes. La constante exposición a imágenes retocadas y estereotipadas en plataformas como Instagram y TikTok puede influir en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y en la construcción de su identidad.

Asimismo, en un estudio liderado por Kollat et al. (2019), descubrieron que el uso excesivo de redes sociales se asociaba con mayores niveles de ansiedad y depresión en adolescentes. La presión para mantener una presencia en línea y la preocupación por la aceptación social fueron identificados como factores de riesgo significativos para la salud mental de los jóvenes en el contexto de las redes sociales.

Según Kross et al. (2013), las redes sociales pueden aumentar la ansiedad al facilitar la comparación social constante. Los usuarios tienden a comparar sus vidas y

logros con los de otros, lo cual puede llevar a sentimientos de insuficiencia o inadecuación, contribuyendo así a la ansiedad.

Un estudio realizado por Frison y Eggermont (2016) encontró que el uso intensivo de redes sociales está asociado con una mayor presión social percibida y la necesidad de validación externa. Esto puede generar ansiedad cuando los usuarios se sienten obligados a mantener una imagen idealizada de sí mismos o a recibir constantemente aprobación de otros.

- **Procrastinación académica:**

La procrastinación se define como "el acto de posponer o aplazar actividades o tareas importantes y urgentes, en favor de otras más placenteras o menos importantes" (Real Academia Española, s.f.).

Además, en el libro "La ciencia de la procrastinación" de Rafael Santandreu (2018). Santandreu la define como "la tendencia a postergar acciones o decisiones que deberían llevarse a cabo en un momento determinado, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables".

Otro aspecto de la vida afectado, conforme lo sostiene Mendoza (2018), es que presentan disminución en su rendimiento académico, según estudios realizados por el citado, los estudiantes que presentan adicción a las redes sociales muestran disminución en su rendimiento académico.

La procrastinación académica, según Vargas (2017), se define como el retraso en la realización de tareas académicas, siendo un fenómeno complejo que abarca aspectos afectivos, cognitivos y conductuales.

Por otro lado, Chan (2011) afirmó que la procrastinación es un cierto deterioro en la toma de decisiones y resolución de conflictos a la hora de decidir si completar tareas académicas o cumplir con las exigencias ambientales. Steel (2007) define la procrastinación como el retraso voluntario de una acción esperada a pesar de la expectativa de que el retraso empeorará.

Con más detalle, podemos decir que la procrastinación académica entre los estudiantes es un fenómeno negativo. La motivación está estrechamente relacionada con los fallos de autorregulación, por lo que notamos menores niveles de autoeficacia y autoestima académica, así como mayores niveles de estrés.

Según Steel (2007), entre algunas características se puede decir que existe una diferencia entre los estudiantes que procrastinan y los estudiantes que no procrastinan, los estudiantes que no procrastinan tienen una identidad muy clara porque se preocupan por sus propios sentimientos más que por las emociones de los demás, ya que la responsabilidad de mejorar recae en la misma persona o en ellos mismos.

En los modelos de procrastinación, que algunos investigadores denominan tipos o modelos de postergación, se consideran esencialmente iguales, ya que una persona que posterga de cierta manera es catalogada como procrastinadora del tipo correspondiente a su comportamiento. Así según Steel (2007) existen cuatro tipos de inhibidores que resumimos de la siguiente manera:

Existen varios tipos de procrastinadores: los "Busca Emociones" que disfrutan de terminar tareas justo a tiempo, los "Impulsivos" que carecen de disciplina y se distraen fácilmente, los "Indecisos" que tienen dificultades para tomar decisiones y tienden a estancarse, y los "Evitadores" que temen al fracaso o a la desaprobación de los demás. Cada

tipo presenta sus propias características distintivas en el comportamiento de postergación Steel (2007).

Es decir que, según Steel (2007), este tipo de procrastinadores pueden tener diferentes características, pero su objetivo siempre es procrastinar de forma ocasional o crónica. Los autores también sostienen que los procrastinadores impulsivos son aquellos que han desarrollado el hábito de procrastinar realizando diversas tareas una y otra vez.

Por otro lado, Chun Chu y Choi (2005) clasificaron la procrastinación en sólo dos modelos: procrastinación pasiva y procrastinación activa, que se resumen a continuación:

La procrastinación pasiva es más común y se caracteriza por la indecisión y la incapacidad de terminar lo asignado a tiempo, sin la intención consciente de posponer las actividades y con una notable dificultad para tomar decisiones rápidamente. En contraste, la procrastinación activa implica trabajar bajo presión y decidir libremente aplazar tareas, sin experimentar estrés por actividades a largo plazo, utilizando el tiempo como su mejor aliado (Chun Chu y Choi, 2005).

Al llegar a la conclusión de que tanto los procrastinadores activos como los pasivos procrastinan de manera similar, se evidencia que el comportamiento de postergación es común en ambos grupos, pero los procrastinadores activos son más similares a los no procrastinadores en ciertas características tales como: uso deliberado del tiempo, control del tiempo, creencias de autoeficacia, estilos de afrontamiento y resultados (incluido el rendimiento académico), pero ambos tipos de procrastinación afectan significativamente el mal desempeño y el aprendizaje del estudiante.

Schouwenburg (2004) distingue dos tipos de procrastinación académica: la esporádica, que está relacionada con el retraso en actividades académicas específicas debido

a deficiencias en la gestión del tiempo, y la crónica, que implica un hábito generalizado de postergar la dedicación al estudio de manera constante.

Alegre (2013) indica que la procrastinación académica involucra diferentes componentes: cognitivos, conductuales y afectivo-emocionales. Hernández (2016) detalla estos componentes: el cognitivo se centra en el uso de racionalizaciones para posponer acciones; el conductual está relacionado con la impulsividad y la distracción, y el emocional se caracteriza por dificultades en la gestión emocional que afectan el desempeño académico

Podemos atribuir como consecuencia de la procrastinación la afección al bienestar integral, social y mental de la persona, casos de depresión, baja autoestima, ansiedad, competencia percibida, auto perdón y autoculpa, problemas de sueño e, incluso, se ve relacionado con el suicidio (Gómez-Romero, et al., 2020).

Además, la procrastinación académica tiene un papel importante con respecto a la deserción académica universitaria y la salud física y mental. Esto es debido a que los estudiantes se dejan influenciar por factores externos como las amistades, desarrollo de otras actividades y poca importancia a las tareas que deben realizarse con prioridad (Garzón y Gil, 2017). En este sentido, es importante comprender la complejidad de la procrastinación académica y sus implicaciones es esencial para diseñar estrategias efectivas de intervención y apoyo tanto a nivel individual como institucional. Al promover una cultura de autodisciplina, gestión del tiempo, bienestar emocional, de esta manera podemos ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación, así como alcanzar su máximo potencial académico y personal.

De acuerdo a las investigaciones acerca de la procrastinación académica se ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes de Quito está vinculado con una mayor tendencia a procrastinar en tareas académicas. Las redes sociales

ofrecen una variedad de distracciones fácilmente accesibles que pueden desviar la atención de las responsabilidades académicas.

Un estudio realizado por Guadalupe et al. (2019) en la ciudad de Quito encontró que los adolescentes que pasaban más tiempo en redes sociales mostraban una mayor tendencia a procrastinar en comparación con aquellos que utilizaban estas plataformas de manera más moderada. Esta distracción constante puede llevar a la postergación de tareas importantes y, en última instancia, afectar el rendimiento académico.

- **Adolescencia:**

Moreira de Freitas et al. (2021) caracteriza la adolescencia como un período de cambios fisiológicos, psicológicos y relacionales intensos que abarca desde los diez hasta los diecinueve años. Esta etapa puede percibirse como estresante debido a su impacto en la construcción de la identidad y la posible inducción a comportamientos de riesgo, como autolesiones y daño corporal. Por lo tanto, para el desarrollo cognitivo, los adolescentes necesitan desarrollarse en lugares de comodidad, seguridad, identificación y la sociabilidad que actualmente se desarrolla a través de redes sociales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia se define como el período comprendido entre los 10 y los 19 años. Generalmente, se divide en dos fases: la adolescencia temprana, que va de los 12 a los 14 años, y la adolescencia tardía, que abarca de los 15 a los 19 años. Durante estas etapas, se experimentan cambios fisiológicos, como la estimulación y el funcionamiento de los órganos por hormonas femeninas y masculinas; cambios estructurales, de naturaleza anatómica; cambios psicológicos, relacionados con la integración de la personalidad y la identidad; y la adaptación a los cambios culturales y sociales.

La etapa de la adolescencia temprana, se distingue por un rápido crecimiento y desarrollo físico, el comienzo de los cambios puberales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Los adolescentes suelen preocuparse por las transformaciones físicas, experimentar torpeza motora y tener una marcada curiosidad sexual. Además, buscan autonomía e independencia, lo que a menudo intensifica los conflictos con la familia, maestros y otros adultos. Es común también que se presenten cambios bruscos en su conducta y emotividad.

A diferencia de la adolescencia tardía, en esta fase gran parte del crecimiento y desarrollo se ha completado, y el adolescente deberá tomar decisiones importantes sobre su perfil educativo y ocupacional. Se ha logrado un mayor control de los impulsos y una maduración de la identidad, incluso en el ámbito sexual, lo que lo acerca mucho a convertirse en un adulto joven.

Como se ha mencionado, uno de los principales problemas que enfrentamos es que, en su mayoría, la adicción a las redes sociales afecta a jóvenes y adolescentes (Ahmadi, 2014; Castro y Moral, 2017; Chóliz y Marco, 2012; Gordo et al., 2018; Özdemir et al., 2014). Esto es particularmente preocupante considerando que se encuentran en una etapa de maduración cognitiva y emocional, lo que subraya la necesidad de abordarlo desde una perspectiva educativa (Kuss y Griffiths, 2017). Lo más inquietante es que, en general, cuando se les ha preguntado a los estudiantes si se consideran adictos a las redes sociales basándose en la cantidad de horas que dedican a ellas, la mayoría ha respondido negativamente (Marin et al., 2015; Kuss y Griffiths, 2017; Marín et al., 2019).

Los adolescentes de la ciudad de Quito pasan un tiempo significativo en redes sociales, lo que puede contribuir a la procrastinación académica. Un estudio realizado por Vásconez et al. (2020) en la Universidad de San Francisco de Quito encontró que los

adolescentes pasaban un promedio de 3 horas al día en redes sociales. Este tiempo dedicado a las plataformas en línea puede malgastarse en actividades no relacionadas con el estudio, lo que disminuye el tiempo disponible para cumplir con las responsabilidades académicas y aumenta la probabilidad de procrastinación.

El uso excesivo de redes sociales entre los adolescentes de Quito puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico. Un estudio longitudinal realizado por Pérez et al. (2018) encontró una asociación significativa entre el uso de redes sociales y un rendimiento académico más bajo entre los adolescentes de la ciudad. La procrastinación inducida por las redes sociales puede afectar la calidad del trabajo académico, disminuir la capacidad para cumplir con los plazos y aumentar el estrés relacionado con las tareas escolares. Esto se puede ver reflejado en calificaciones más bajas y un menor éxito académico en general.

Una de las consecuencias es la correlación negativa y significativa entre el aumento de horas dedicadas a las redes sociales y el incremento del fracaso académico (Afroz, 2019). Los estudiantes que pasan más tiempo en las redes sociales suelen mostrar menos interés en las actividades académicas y tienden a abandonarlas para disponer de más tiempo en la red. Además, estos estudiantes generalmente también muestran menos interés en participar en actividades extraescolares (Wang et al., 2013).

Es por ello que el tema de nuestra investigación es importante ya que nos va a ayudar a conocer la correlación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Quito

Tabla 1 Reactivos EPA y ARS

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales
	Uso excesivo de las redes sociales
Procrastinación académica	Autoregulación académica
	Postergación de actividades

**Fuente:** Los datos fueron recopilados utilizando excel (propio, 2024).

*Nota: en la tabla se muestra las dimensiones con las que se trabajaron en los dos reactivos EPA y ARS.*

### **Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención**

Se llevó a cabo una investigación sobre la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Quito. Este estudio se consideró crucial debido al aumento del uso excesivo de redes sociales y su influencia en la vida diaria de los jóvenes, lo que ha generado inquietudes significativas sobre su impacto en diversos aspectos, incluido el rendimiento académico.

La facilidad del acceso a plataformas sociales ha contribuido a que los adolescentes pasen cada vez más tiempo en línea, lo que puede traducirse en distracciones que interfieren con sus responsabilidades académicas. Es decir que el tiempo que antes era dedicado a la realización de trabajos escolares y navegación de uso educativo ahora es empleado dedicado a la visualización de videos en redes sociales, postear fotos, información de farándula entre otras actividades en línea afectando negativamente el desempeño académico.

Al investigar este tema aspiramos comprender la importancia de examinar cómo la tecnología impacta a los jóvenes en ámbitos académicos y cómo podemos fomentar un uso más equilibrado de las redes sociales para promover un mejor bienestar emocional y escolar.

El avance exponencial de las tecnologías de la información, particularmente en el ámbito de las redes sociales, ha transformado significativamente la forma en que las personas se relacionan, comunican y perciben el mundo. En la era tecnológica actual, las redes sociales se han convertido en las plataformas digitales más influyentes y ampliamente aceptadas. Su uso y utilidad han experimentado un notable incremento, especialmente tras la crisis derivada de la pandemia COVID-19, debido a la creciente necesidad de comunicación e interacción social a distancia (Ballesteros, 2020, p. 1, 8, 12).

Desde el inicio de la pandemia de la COVID-19, los canales de difusión más utilizados para la transmisión de información fueron las redes sociales. En un primer momento, el mensaje se transmitía por grupos de WhatsApp, Telegram, Twitter o Facebook y, posteriormente, su difusión se extendió a los medios de comunicación y comunicados oficiales, entre otros.

El aislamiento ocasionado por el COVID-19 ha producido que personas de todas las edades empiezan o aumenten el uso de las redes sociales y otras herramientas de tecnologías de información, sea para informarse, compartir contenido informal con sus seguidores, comunicarse, trabajar, estudiar, entre otros esto ha causado que las conductas de los usuarios digitales cambien.

Durante los primeros meses de 2021, según el informe global Digital 2021 de We Are Social, las redes sociales experimentaron un crecimiento del 13,2% respecto al año anterior, alcanzando un total de 4.200 millones de usuarios nuevos. El tiempo promedio dedicado por

los usuarios a las redes sociales también aumentó en un 0,4%, llegando a 2 horas y 25 minutos diarios.

En Wuhan, epicentro inicial de la pandemia de COVID-19, se observó un aumento proporcional en la cantidad de publicaciones en redes sociales que coincidía con el aumento en el número de casos confirmados. Por cada 10 casos confirmados de COVID-19, se registraron aproximadamente 40 nuevas publicaciones en redes sociales. Este fenómeno fue menos notable en provincias más alejadas del epicentro (Mackey, 2020).

En la pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19), las redes sociales e Internet han sido protagonistas destacados (Bermúdez, 2020). Por ejemplo, los niños y adolescentes aumentaron considerablemente su tiempo en Internet, utilizando plataformas para estudiar, jugar en línea, realizar compras, ver películas, utilizar redes sociales y chatear (Dong, 2020).

Las aplicaciones de mensajería instantánea también han experimentado un crecimiento de uso durante la pandemia, según un estudio realizado por Dir&Ge, el 45% de los usuarios y consumidores se encuentran utilizando estas herramientas en todo el mundo.

Según el mismo estudio, las llamadas realizadas a través de Facebook también aumentan un 70% cada mes, y en WhatsApp este crecimiento ha alcanzado el 100% de efectividad.

Durante la pandemia, se observó un aumento abrupto en el uso de Internet a través de las redes sociales en América Latina, convirtiendo el espacio digital en algo cotidiano. Este fenómeno ha creado tanto oportunidades como riesgos significativos. Entender estos riesgos es crucial para optimizar su uso. Sin embargo, la falta de control y regulación en el uso de Internet a través de las redes sociales por parte de menores y jóvenes los expone a mayores riesgos en los entornos virtuales (UNICEF, 2021).

La pandemia de COVID-19 ha provocado un colapso masivo en las capacidades y habilidades humanas en momentos clave del ciclo de vida, afectando negativamente el desarrollo de millones de niños y jóvenes en países de ingresos bajos y medianos, según el primer análisis global de datos sobre personas menores de 25 años al inicio de la pandemia.

Una de las primeras implicaciones de la COVID-19 fue que, dado el confinamiento, se afectó al normal desarrollo de los sistemas educativos en todo el mundo. No solo se cerraron los centros escolares, también hubo que hacer una rápida adaptación a modelos de enseñanza online.

Debido a la pandemia, los niños y adolescentes de varios países han perdido más del 34 % del aprendizaje en lengua y alfabetización temprana y más del 29 % del aprendizaje en matemáticas, en comparación con las cohortes anteriores a la pandemia (Salazar, Cebolla-Boado y Radl, 2020).

El uso de las redes sociales virtuales aumentó significativamente durante la pandemia de COVID-19 entre adolescentes y jóvenes, lo cual ha generado una reflexión sobre la necesidad de adoptar un nuevo enfoque que permita visualizar tanto las oportunidades como los riesgos asociados. El desarrollo de competencias digitales es crucial para optimizar el uso de los entornos virtuales. Sin embargo, aquellos que carecen de estas habilidades quedan vulnerables y enfrentan riesgos como problemas de salud mental, incluyendo alteraciones del estado de ánimo, depresión, ansiedad, estrés, irritabilidad y bajo rendimiento académico (Huamani Calloapaza, 2022).

El aburrimiento y el tiempo que se pasa en casa fueron dos factores que mantenían y mantienen a los usuarios buscando nuevas plataformas de entretenimiento, la Generación Z está a la vanguardia de este movimiento. Esta generación, nacida entre mediados de los años 90 y principios de los 2010, ha crecido en un mundo dominado por la tecnología y el acceso

instantáneo a la información. La Generación Z es conocida por su habilidad para adaptarse rápidamente a nuevas tecnologías y su deseo de estar constantemente conectada.

Pero no es sólo el ámbito de la Generación Z, la plataforma ha podido atraer a una audiencia diversa que busca romper con grilletes infundados. Las familias, adultos y niños, que representan el 22% de los creadores de contenido en redes sociales la crisis económica provocada por el COVID-19 desafía la capacidad de las personas jóvenes, sobre todo de las menos favorecidas, de construirse un porvenir y contribuir a la integración, cohesión y desarrollo social. La generación de jóvenes afectada por la crisis, con altos niveles de desempleo y precarización laboral, y con enormes dificultades de acceso a trabajos a pesar de contar con relativamente mayor formación o capacitación, puede acabar siendo una “generación bloqueada”, teniendo consecuencias tanto para ellos como para el conjunto de la sociedad (Delgado, P. (2020).

¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes?

### **Metodología**

En el presente estudio se utilizará una metodología cuantitativa no probabilística, debido a que es una investigación normativa cuyo objetivo es conseguir leyes generales relativas al grupo. Según la secuencia, es un estudio transversal, ya que analizamos diferentes variables simultáneamente en un momento ya establecido. De igual manera, la investigación es un estudio correlacional, ya que tiene como objetivo determinar la relación existente entre las variables en un tiempo y contexto específicos. Esto permite tratar de predecir el valor de una variable a partir del valor de la otra. La encuesta se llevará a cabo de forma virtual mediante Google Forms, lo que facilitará la recolección de datos. Cabe mencionar que con anterioridad ya se realizó un consentimiento informado a los padres de

familia, asegurando así que todos los participantes comprendan los objetivos del estudio y den su autorización para la participación de sus hijos en la encuesta.

### **Instrumentos:**

Los instrumentos que usaremos para la recolección de datos son: cuestionario estructurado (ficha sociodemográfica) y las pruebas estandarizadas (test psicométricos) que para esta investigación son 2 reactivos de medición, cada uno de estos aspectos se describen a continuación:

- **Ficha sociodemográfica:**

Los datos sociodemográficos son una “ficha de recolección de información de identificación general y edad, sexo, grado, estrato socioeconómico, conformación familiar” (Betancourt y Londoño, 2017, p. 164).

- **Escala de Procrastinación Académica (EPA):**

El instrumento original desarrollado por Busko (1998) fue adaptado y validado para el contexto peruano por Álvarez (2010). Conocido como Escala de Procrastinación Académica (EPA), consta de 16 ítems que evalúan, desde una perspectiva conductual, la tendencia a postergar tareas y actividades académicas. Cada ítem ofrece las siguientes opciones de respuesta: 1 (Nunca), 2 (Pocas veces), 3 (A veces), 4 (Casi siempre), 5 (Siempre). En los ítems formulados en sentido opuesto, la escala se invierte, de modo que puntajes más altos indican un mayor grado de procrastinación en todos los casos (Zumarraga, M. Cevallos, G. 2020).

- **Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS):**

La Encuesta sobre Adicción a las Redes Sociales (ARS) se basa en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Cuarta Edición (DSM-IV-TR), que

no especifica la adicción a las redes sociales. Es por eso que la encuesta por cuestionario toma como referencia criterios diagnósticos de abuso de sustancias. En primer lugar, se sustituye el término “material” por el término “red social” (RRSS). El ARS es un cuestionario Likert con un sistema de calificación de 5 puntos de 0 a 4, donde el rango de frecuencia considerado es de "nunca" a "siempre". El ARS está compuesto por tres factores o dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales, y uso excesivo de las redes sociales (Vilca y González, 2011).

### **Preguntas clave**

- **Pregunta de inicio:**

¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito?

- **Pregunta interpretativa:**

¿Cuál es el grado que dedican a las redes sociales y su nivel de procrastinación académica, considerando las características demográficas como género y edad?

- **Pregunta de cierre:**

¿Qué acciones pueden reducir los niveles de procrastinación académica y adicción a las redes sociales en los adolescentes?

### **Organización y procesamiento de la información**

#### **Análisis de fiabilidad:**

Tabla 2 Alfa de Cronbach Escala: EPA

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,745	16

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes de la escala de procrastinación académica. En este caso, el reactivo EPA muestra una fiabilidad de 0.745, lo cual confirma su fiabilidad.*

Tabla 3 Alfa de Cronbach Escala: Índice Global ARS

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,896	24

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes del índice global de adicción a redes sociales. En este caso, el reactivo ARS muestra una fiabilidad de 0.896, lo cual confirma su fiabilidad.*

**Datos sociodemográficos:**

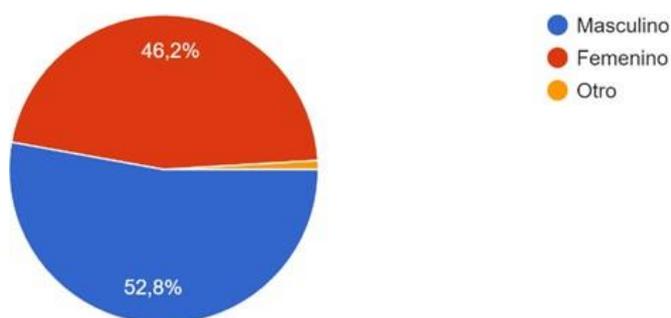
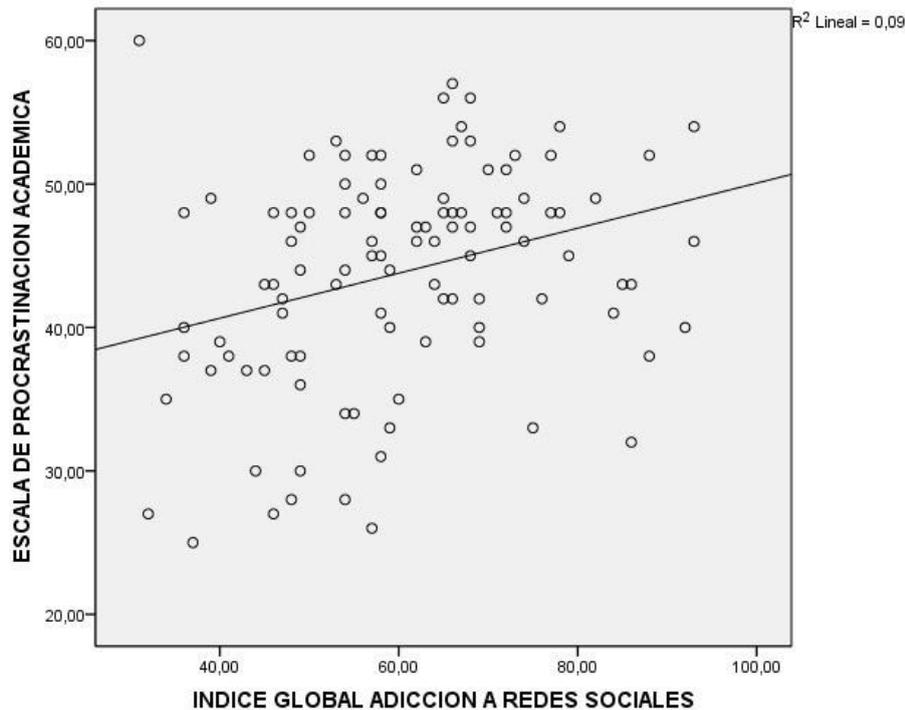


Figura 1 Género

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando (Google Forms, 2024).

*Nota: se muestran los datos de la ficha sociodemográfica en el que se indica que la muestra analizada tuvo un (52,8%) de hombres, un (46,2%) de mujeres, mientras que un 0,9% se identificó con el género 'otro'.*



*Figura 2 Índice Global de Adicción a las Redes Sociales*

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: Se muestra una correlación gráfica de la escala de procrastinación académica y el índice global de adicción a redes sociales.*

*Tabla 4 Índice global de adicción a las redes sociales*

Correlations			
		ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	INDICE GLOBAL ADICCION A REDES SOCIALES
ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	Pearson Correlation	1	,300**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	106	106
INDICE GLOBAL ADICCION A REDES SOCIALES	Pearson Correlation	,300**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	106	106

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes de correlaciones de Pearson y sig. entre escala de procrastinación académica e índice global de adicción a redes sociales.*

Se observa una correlación positiva débil entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales entre adolescentes. A medida que aumenta la procrastinación académica, también incrementa ligeramente la adicción a las redes sociales, sugiriendo que un leve aumento en el uso de estas plataformas puede contribuir a mayores niveles de procrastinación académica.

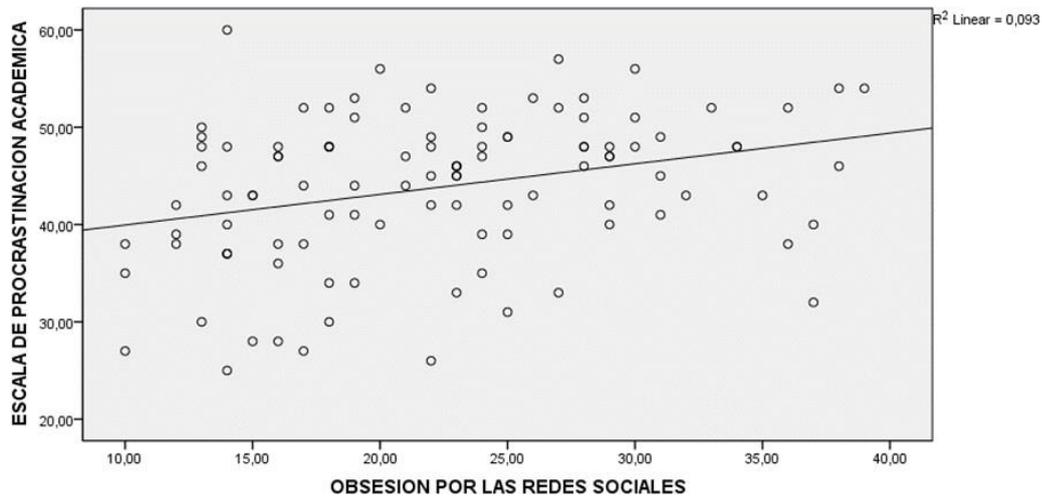


Figura 3 Escala de Procrastinación Académica y Obsesión por las Redes Sociales

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota:* Se muestra una correlación gráfica de la escala de procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales.

Tabla 5 Escala de Procrastinación Académica y Obsesión por las Redes Sociales

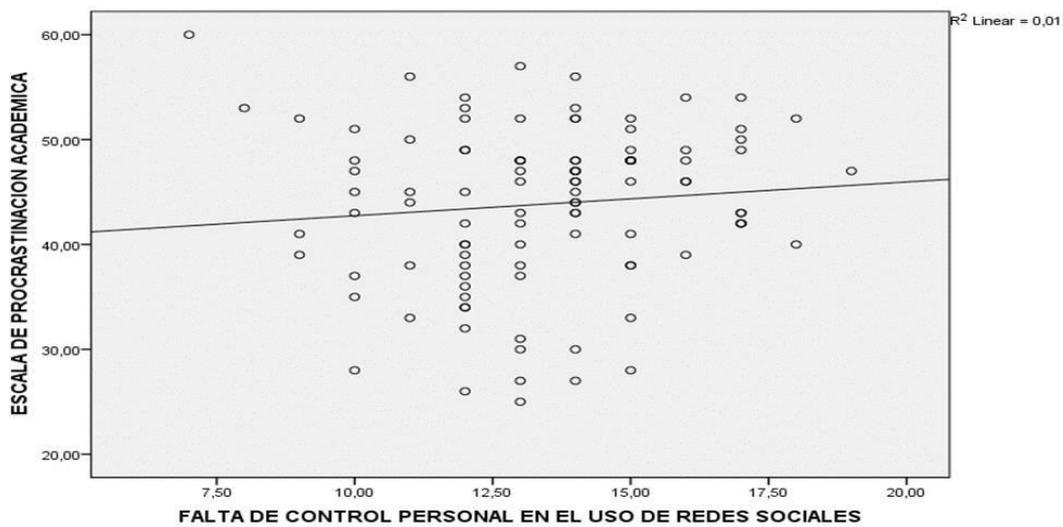
		ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	OBSESION POR LAS REDES SOCIALES
ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	Pearson Correlation	1	,305**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	106	106
OBSESION POR LAS REDES SOCIALES	Pearson Correlation	,305**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	106	106

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes de correlaciones de Pearson y sig. la cuál mide la fuerza y la dirección de la relación lineal entre dos variables continuas. Entre la escala de procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales.*

Se encontró una correlación muy alta entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales. A medida que aumenta uno, también aumenta el otro. El gráfico de dispersión muestra una fuerte correlación, indicando que el incremento en la obsesión por las redes sociales está asociado con mayores niveles de procrastinación académica.



*Figura 4 Escala de Procrastinación Académica y Falta de Control Personal en el Uso de Redes Sociales*

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: Se muestra una correlación gráfica de la escala de procrastinación académica y falta de control en personal en las redes sociales.*

*Tabla 6 Escala de Procrastinación Académica y Falta de Control Personal en el Uso de Redes Sociales*

**Correlations**

		ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE REDES SOCIALES
ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	Pearson Correlation	1	,099
	Sig. (2-tailed)		,312
	N	106	106
FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE REDES SOCIALES	Pearson Correlation	,099	1
	Sig. (2-tailed)	,312	
	N	106	106

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes de correlaciones de Pearson y sig. la cuál mide la fuerza y la dirección de la relación lineal entre dos variables continuas. Entre la escala de procrastinación académica y la falta de control en el uso de redes sociales.*

Se encontró una relación positiva muy baja entre la procrastinación académica y la falta de control en el uso de redes sociales. A medida que aumenta la procrastinación académica, también aumenta ligeramente la percepción de falta de control en el uso de redes sociales. Sin embargo, esta correlación es débil, sugiriendo que otros factores podrían influir más significativamente en la falta de control. El gráfico de dispersión muestra puntos dispersos, reflejando esta relación positiva pero baja entre ambas variables.

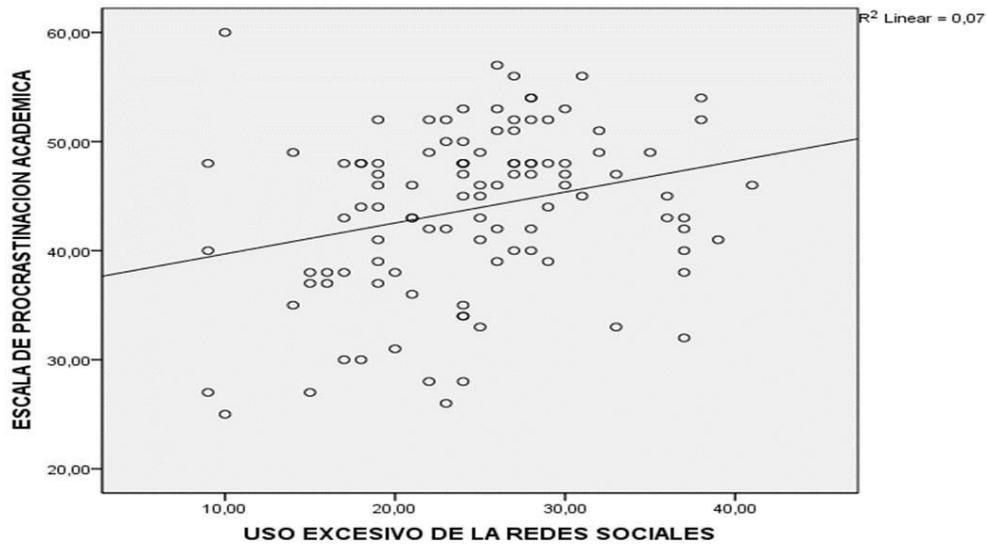


Figura 5 Escala de Procrastinación Académica y Uso Excesivo de las Redes Sociales

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota:* Se muestra una correlación gráfica de la escala de procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 7 Escala de Procrastinación Académica y Uso Excesivo de las Redes Sociales

		<b>Correlations</b>	
		ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	USO EXCESIVO DE LA REDES SOCIALES
ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA	Pearson Correlation	1	,265**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	106	106
USO EXCESIVO DE LA REDES SOCIALES	Pearson Correlation	,265**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	106	106

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

*Nota: se muestran los puntajes de correlaciones de Pearson y sig. la cuál mide la fuerza y la dirección de la relación lineal entre dos variables continuas. En este caso entre la escala de procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales.*

Se encontró una correlación muy leve entre la procrastinación académica y el uso excesivo de redes sociales. Esto indica que, a medida que la procrastinación académica aumenta, también lo hace ligeramente el uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes. Sin embargo, la debilidad de esta correlación sugiere que otros factores podrían ser más influyentes en el uso excesivo de redes sociales. El gráfico de dispersión muestra una dispersión de puntos que refleja esta relación, con algunos estudiantes exhibiendo altos niveles en ambas variables, mientras que otros presentan niveles más bajos.

Tabla 8 Escala de Procrastinación Académica

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	25,00	1	,9	,9	,9
	26,00	1	,9	,9	1,9
	27,00	2	1,9	1,9	3,8
	28,00	2	1,9	1,9	5,7
	30,00	2	1,9	1,9	7,5
	31,00	1	,9	,9	8,5
	32,00	1	,9	,9	9,4
	33,00	2	1,9	1,9	11,3
	34,00	2	1,9	1,9	13,2
	35,00	2	1,9	1,9	15,1
	36,00	1	,9	,9	16,0
	37,00	3	2,8	2,8	18,9
	38,00	5	4,7	4,7	23,8
	39,00	3	2,8	2,8	26,4
	40,00	4	3,8	3,8	30,2
	41,00	3	2,8	2,8	33,0
	42,00	5	4,7	4,7	37,7
	43,00	6	5,7	5,7	43,4
	44,00	3	2,8	2,8	46,2
	45,00	4	3,8	3,8	50,0
	46,00	6	5,7	5,7	55,7
	47,00	6	5,7	5,7	61,3
	48,00	14	13,2	13,2	74,5
	49,00	5	4,7	4,7	79,2
	50,00	2	1,9	1,9	81,1
	51,00	3	2,8	2,8	84,0
	52,00	7	6,6	6,6	90,8
	53,00	3	2,8	2,8	93,4
	54,00	3	2,8	2,8	96,2
	56,00	2	1,9	1,9	98,1
	57,00	1	,9	,9	99,1
	60,00	1	,9	,9	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

N	Válidos	106
	Perdidos	0
Media		43,8396

**Fuente:** Los datos fueron analizados utilizando SPSS (versión 18; IBM Corp., 2009).

Nota: Se muestra el puntaje de procrastinación académica.

Basado en el puntaje obtenido de 43.8396, que representa un nivel moderadamente bajo dentro de la escala de 16 a 80 utilizada en nuestra muestra, se puede interpretar que los estudiantes de la unidad educativa muestran un grado de procrastinación académica que tiende hacia valores más bajos. Este resultado sugiere que, en promedio, los estudiantes tienden a postergar menos sus responsabilidades académicas en comparación con otras muestras estudiadas

### **Análisis de la información**

Para este estudio se necesitó una carta de autorización hacia la institución con el fin de recopilar datos a través de los estudiante, además de ello un consentimiento informado dirigido hacia los representantes legales, una vez permitido este proceso por medio de la plataforma digital Google Forms se realizó la aplicación de la ficha sociodemográfica, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), donde se han recopilado respuestas cerradas basadas en las experiencias de los participantes para poder identificar la relación de la procrastinación académica con el uso excesivo de las redes sociales.

La información recolectada nos permitió interpretar que existe una correlación positiva entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica, Además, podríamos identificar temas recurrentes en las respuestas como la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de redes sociales y el uso excesivo de redes sociales

Una vez recolectada la información con la ayuda de un estadístico procedimos a realizar el estudio cuantitativo, la plataforma Google forms nos permitió generar hojas de cálculo con los datos estadísticos obtenidos, los mismos que fueron exportados a un Excel y posteriormente

al programa estadístico informático SPSS (statistical Package for Social Sciences) para el análisis de datos, el diseño de tablas y gráficos.

Para la investigación del uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica, se utilizó el programa estadístico SPSS para correlacionar ambas variables. Se empleó la correlación bivariada para investigar la fuerza y dirección de la relación entre ellas. Es fundamental que la muestra sea lo suficientemente amplia y representativa para capturar adecuadamente la variabilidad de las variables estudiadas y obtener conclusiones válidas sobre la población de interés.

Se utilizó esta herramienta ya que la población de estudiantes en el proyecto de investigación es media ya que la cantidad es de 106 participantes. Por último, se realizó el gráfico de dispersión que es una representación visual que permite examinar la relación entre dos variables cuantitativas. Cada punto en el gráfico representa una observación individual, donde el eje horizontal (eje X) indica una variable (independiente o predictora), y el eje vertical (eje Y) representa la otra variable (dependiente o de resultado). La disposición de los puntos revela patrones visuales que son cruciales para interpretar la relación entre las variables (Pallant, 2016).

Para la ficha sociodemográfica que formó parte de la metodología se utilizó la misma plataforma digital Google forms donde se recolectó la información de los participantes y automáticamente nos propagó un gráfico estadístico a partir de ello procedimos a realizar las interpretaciones de los gráficos y tablas para continuar con conclusiones y recomendaciones.

### **Justificación**

El aumento en el uso de aplicaciones de redes sociales es un fenómeno que interesa a los profesionales de la salud mental debido al mayor riesgo de adicción a internet, sobre todo,

en los más jóvenes, los llamados nativos digitales (Terán Prieto, 2019), ya que es normal que los jóvenes sean sensibles, dado que sus cerebros aún están en un proceso de desarrollo y su salud mental emocional es más vulnerable.

Según la Superintendencia de Telecomunicaciones y Microsoft Advertising en Ecuador, aproximadamente el 17% de los ecuatorianos están conectados en línea, con una frecuencia promedio de conexión de 7,5 veces por semana (Alcázar, 2012).

El estudio realizado por Boubeta, Ferreiro, Salgado y Couto (2015) muestra que el 26,6% de los adolescentes ecuatorianos de entre 11 y 17 años presenta un uso problemático o poco saludable de Internet.

Según la revista Generaciones Interactivas (2011), el 70% de los adolescentes en nuestro país utiliza las redes sociales, lo que indica una alta prevalencia de adicción a estas plataformas. Es fundamental identificar las variables asociadas a esta adicción para abordar adecuadamente el problema.

El auge de las redes sociales tras la pandemia del COVID-19 ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, interactuamos y consumimos información. Sin embargo, la presencia omnipresente de la tecnología digital también plantea algunos desafíos, especialmente para los adolescentes, cuya vida académica puede verse significativamente afectada. En este contexto, la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación en la ciencia se ha convertido en un tema sumamente importante e interesante.

La procrastinación académica, definida como la tendencia a posponer el trabajo escolar y las responsabilidades, puede empeorar cuando los adolescentes pasan tiempo en las redes sociales. Estas plataformas brindan una gratificación constante e instantánea con una

gran cantidad de contenido diseñado para atraer y mantener la atención de los usuarios. A partir de ahí, los estudiantes caen fácilmente en la trampa de distraerse constantemente y descuidar sus responsabilidades de aprendizaje.

La importancia de abordar esta problemática radica en sus consecuencias directas en el rendimiento académico y el desarrollo personal de los adolescentes. El tiempo dedicado a las redes sociales podría estar siendo desviado de actividades más productivas, como el estudio, la lectura o la participación en actividades extracurriculares. Esto, a su vez, puede afectar negativamente el desempeño escolar, aumentar los niveles de estrés y contribuir a un ciclo de ansiedad y baja autoestima.

La relación entre el uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes y la procrastinación académica es un fenómeno complejo que requiere mucha atención por parte de los educadores, los padres y la sociedad en su conjunto. Se debe fomentar el uso intencional y equilibrado de la tecnología para proporcionar a los jóvenes las herramientas que necesitan para gestionar eficazmente su tiempo e identificar responsabilidades académicas y personales.

### **Caracterización de los beneficiarios**

La población del estudio es el alumnado de una institución educativa de la ciudad de Quito de edades comprendidas entre 15 a 17 años de edad, lo que da un total de 106 participantes que cursan el segundo año de bachillerato general unificado (BGU), entre estos constan tres paralelos (a, b y c), a los que se les realizará las respectivas encuestas.

Este análisis no se podrá realizar si los participantes no se encuentran matriculados en la institución educativa, tampoco si cuentan con una edad menor o mayor a la que se indica. Además, las personas que colaborarán con la investigación serán únicamente quienes tengan

la autorización firmada del consentimiento informado por sus representantes, de lo contrario no se podrá realizar las encuestas.

### **Interpretación**

En este estudio, se destaca que la muestra analizada estuvo mayoritariamente compuesta por hombres, representando el 52,8% del total, lo cual indica una ligera predominancia masculina. Por otro lado, las mujeres constituyeron el 46,2%, mostrando una participación significativa pero menor en comparación con los hombres. Además, un 0,9% de los encuestados se identificó con el género 'otro'.

Las investigaciones indican que las adolescentes usan las redes sociales principalmente para mantener relaciones, compartir contenido y recibir retroalimentación de sus pares, lo que puede incrementar la procrastinación académica (INFAD, 2012). En cambio, los adolescentes varones tienden a usarlas para jugar videojuegos, ver videos y participar en foros, buscando entretenimiento y ocio, lo que también puede llevar a la procrastinación académica (UNICEF, 2020).

La escala de procrastinación académica y el índice global de adicción a redes sociales entre adolescentes muestra una correlación positiva débil, a medida que aumentan los niveles de procrastinación académica, también se observa un ligero incremento en los índices de adicción a las redes sociales. Esta asociación sugiere que incluso un leve aumento en el uso de redes sociales podría contribuir a mayores niveles de procrastinación académica.

Este hallazgo coincide con el estudio de Vásconez et al. (2020) realizado en la Universidad de San Francisco de Quito, donde se encontró que los adolescentes dedican en promedio 3 horas diarias a las redes sociales. El tiempo dedicado a estas plataformas en línea podría malgastarse en actividades no relacionadas con el estudio, reduciendo así el tiempo

disponible para cumplir con las responsabilidades académicas y aumentando la probabilidad de procrastinación.

La variable de procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales muestra una correlación positiva muy alta, esta asociación indica que, a medida que aumentan los puntajes de procrastinación académica, también lo hacen los puntajes de obsesión por las redes sociales. Esto sugiere que las personas con altos niveles de procrastinación académica tienden a mostrar altos niveles de obsesión por las redes sociales, y viceversa.

El gráfico de dispersión revela una concentración significativa de puntos cerca de la línea diagonal, indicando una fuerte correlación entre ambas variables. Este patrón refuerza la idea de que los aumentos en la obsesión por las redes sociales están asociados con incrementos en los niveles de procrastinación académica en la muestra estudiada.

Según Mendoza (2018), otro aspecto afectado en la vida de los estudiantes es la disminución en su rendimiento académico debido a la adicción a las redes sociales. Estudios realizados por este autor indican que los estudiantes adictos a las redes sociales muestran un bajo desempeño en sus estudios.

Entre la variable de procrastinación académica y la falta de control en el uso de redes sociales. Se muestra una relación positiva muy baja, esta asociación indica que a medida que aumentan los puntajes de procrastinación académica, también tiende a aumentar la percepción de falta de control en el uso personal de redes sociales. Sin embargo, es importante señalar que esta correlación es débil, lo que sugiere que otros factores podrían influir más significativamente en la falta de control en el uso de redes sociales.

El gráfico de dispersión revela una dispersión de puntos que refleja esta relación positiva pero baja entre ambas variables. Aunque algunos individuos muestran niveles altos

tanto de procrastinación académica como de falta de control en el uso de redes sociales, también se observan casos donde estas variables no están tan correlacionadas.

Este hallazgo contradice lo expuesto por Amador (2021), quien argumenta que la adicción a las redes sociales puede generar ansiedad en los estudiantes, quienes se sienten obligados a permanecer conectados y pendientes de las plataformas. Según Amador, esta compulsión puede llevar a que los estudiantes pierdan la noción del tiempo y descuiden sus actividades cotidianas, lo cual sugiere una relación más fuerte entre el uso de redes sociales y la falta de control.

La procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales muestran una correlación positiva muy leve, esto sugiere que, a medida que aumentan los niveles de procrastinación académica, también tiende a aumentar el uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes. No obstante, es relevante destacar que esta correlación es débil, lo cual indica que otros factores podrían tener una influencia más significativa en el uso excesivo de redes sociales.

El gráfico de dispersión revela una dispersión de puntos que refleja esta leve relación positiva entre ambas variables. Mientras algunos estudiantes con altos niveles de procrastinación académica también muestran altos niveles de uso excesivo de redes sociales, otros presentan niveles más bajos en ambas variables.

Se ha observado que un número significativo de adolescentes muestra niveles moderados a altos de adicción a las redes sociales. Este fenómeno es preocupante, ya que indica una creciente dependencia de estas plataformas para satisfacer diversas necesidades emocionales y sociales entre los jóvenes. Es crucial no solo limitar el tiempo dedicado a estas redes, sino también comprender las motivaciones subyacentes que impulsan su uso intensivo.

En el mismo sentido, Alarcón & Salas (2022) señalan que el abuso del uso de redes sociales se ha normalizado con el avance tecnológico, utilizándose ampliamente para estudios, trabajo, investigación y distracción. Este fenómeno ha llevado a un incremento significativo en su uso entre la población juvenil, según Martínez et al. (2022), con frecuentes casos de mal uso que afectan negativamente la vida y la salud de los estudiantes.

El estudio reveló un puntaje promedio de 43.8396 en procrastinación académica entre los estudiantes de la unidad educativa, indicando una tendencia menor a posponer responsabilidades escolares en comparación con otros grupos. Esto subraya la necesidad de abordar tanto la adicción a las redes sociales como los patrones de procrastinación en estrategias educativas y de salud mental. En contraste, un estudio de Guadalupe et al. (2019) en Quito encontró que los adolescentes que pasaban más tiempo en redes sociales tendían a procrastinar más, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico.

### **Principales logros del aprendizaje**

El trabajo de investigación ha sido una oportunidad invaluable para expandir nuestro conocimiento teórico en diversas áreas de la psicología. Hemos profundizado en conceptos fundamentales sobre cómo los adolescentes gestionan su tiempo y prioridades académicas, especialmente en relación con el impacto del uso excesivo de redes sociales. También hemos explorado las posibles adicciones y conductas asociadas, comprendiendo mejor sus causas y las consecuencias que tienen en la salud mental de esta población.

Además del conocimiento teórico, este estudio ha sido fundamental para el desarrollo de habilidades prácticas en investigación. Hemos adquirido destrezas en la formulación precisa de objetivos de investigación, en el diseño meticuloso de la metodología y en la

ejecución efectiva de la recolección y análisis de datos utilizando herramientas como el programa estadístico SPSS. La capacidad para realizar una revisión exhaustiva de la literatura académica relevante también ha sido crucial para fundamentar nuestro estudio en evidencia sólida y actualizada.

Una de las contribuciones más significativas de este trabajo ha sido la identificación de patrones claros sobre cómo el uso intensivo de redes sociales impacta directamente en los niveles de procrastinación académica entre los adolescentes. Esta revelación ha arrojado luz sobre el impacto psicológico profundo que tiene el uso prolongado de estas plataformas en la gestión del tiempo y en las responsabilidades académicas de los jóvenes. Esta investigación no solo enriquece el campo académico, sino que también tiene implicaciones prácticas importantes para la implementación de intervenciones educativas y de salud mental dirigidas a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los adolescentes.

En cuanto a los aspectos negativos de la experiencia, se incluyen eventos imprevistos como interrupciones en la señal de internet debido a limitaciones en la infraestructura de la institución, aunque estas situaciones fueron gestionables, afectaron temporalmente la recolección de datos y el proceso de análisis.

En conclusión, este estudio no solo ha cumplido con los objetivos planteados inicialmente, sino que también ha proporcionado una base sólida para futuras investigaciones y para la aplicación de estrategias efectivas que aborden los desafíos actuales relacionados con el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes.

## **Conclusiones y recomendaciones**

### **Conclusiones:**

- Se cumplió con el objetivo de analizar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de 15-17 años de una institución educativa en la ciudad de Quito, encontrando una correlación significativa. Los resultados indican que los estudiantes con altos niveles de adicción a las redes sociales tienden a postergar más sus responsabilidades académicas.
- Se determinó que una proporción considerable de estudiantes presenta procrastinación académica en la unidad educativa estudiada. Este comportamiento puede estar exacerbado por el uso excesivo de redes sociales, afectando negativamente su rendimiento académico y su desarrollo personal.
- Se destacó que un número significativo de adolescentes muestra un nivel moderado a alto de adicción a las redes sociales. Esta realidad subraya la importancia de abordar no solo el tiempo dedicado a estas plataformas, sino también las motivaciones subyacentes que impulsan su uso intensivo.
- Se observó que la población masculina presenta niveles más altos de procrastinación académica asociada al uso excesivo de redes sociales en comparación con la población femenina. Este hallazgo destaca la necesidad de investigar y abordar las diferencias de género en las motivaciones y patrones de uso de redes sociales que pueden influir en la procrastinación académica.

### **Recomendaciones:**

- En base a los resultados de la investigación sobre el uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica en adolescentes, podemos recomendar que es importante

implementar medidas que aborden habilidades prácticas como la gestión del tiempo y priorización de tareas escolares como talleres y sesiones informativas diseñadas para ayudar a los estudiantes a equilibrar el uso de redes sociales con sus responsabilidades académicas.

- Se sugiere promover activamente un uso saludable de las redes sociales por medio de campañas de sensibilización dirigidas no solo a los estudiantes, sino también a padres y educadores. Estas campañas deben enfatizar la importancia de establecer límites adecuados en el tiempo de pantalla y fomentar la autorregulación digital entre los jóvenes.
- Continuar la investigación para profundizar en la comprensión de cómo estos factores afectan a los adolescentes a lo largo del tiempo. Esto podría incluir estudios longitudinales y comparativos para seguir las tendencias y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas.
- Se recomienda implementar estas medidas como una estrategia efectiva para mitigar los efectos adversos del uso excesivo de redes sociales en la procrastinación académica. Esto no solo beneficiará el rendimiento escolar de los adolescentes en Quito, sino que también promoverá un ambiente educativo más equilibrado y propicio para su bienestar integral

## Referencias bibliográficas

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159-177.
- Alarcón-Allaín, G., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 152-166.
- Alcazar, J. (2012). ¿Qué hacen los ecuatorianos en internet? Recuperado de [www.formaciongeneral.com](http://www.formaciongeneral.com)
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82.  
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Arab, A., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. CONDES*, 26(1), 07-13.
- Ballesteros, C. (2020). La propagación digital del coronavirus: Midiendo el engagement del entretenimiento en la red social emergente TikTok. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 1(2), 171-185. <https://doi.org/10.20318/recs.2020.5459>
- Boubeta, R., Ferreiro, G., Salgado, G., & Couto, B. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. En *Health and Addictions/Salud y Drogas* (págs. 25-38). Valencia: Castellana.
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph.

- Betancourt, M., y Londoño, C. (2017). Factores sociodemográficos y psicosociales que diferencian la conducta prosocial y el acoso escolar en jóvenes. *Informes Psicológicos*, 17(1), 159-17.
- Babbie, E. (2015). *La práctica de la investigación social*. Delmar Cengage Learning.
- Bettinger, E. P., Fox, L., Loeb, S. y Taylor, E. S. (2017). Virtual classrooms: How online college courses affect student success. *American Economic Review*, 107(9), pp. 2855-2875.
- Bonior, A. (2016). The Psychology of Social Networking. En "The Sage Handbook of Social Media" (pp. 131-148). Sage Publications. DOI: 10.4135/9781473983843.n7
- Creswell, J. W. (2013). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto*. SAGE Publications.
- Cozby, P. C. (s/f). *Métodos de investigación del comportamiento*. McGraw-Hill.
- Chan, L. A. (2011). Academic procrastination as predictor of academic performance among young people with higher education. *Unife*, 7(1), 53–62.
- Challco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15.  
doi:<https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Cuyún. (2013). Adicción a redes sociales en jóvenes. Recuperado de Universidad Rafael Quetzaltenango, Guatemala: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Cozby, P. C. (s/f). *Métodos de investigación del comportamiento*. McGraw-Hill.

- Creswell, J. W. (2013). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto*. SAGE Publications.
- Escurre, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20(1), 73-91.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(6), 336-342. DOI: 10.1089/cyber.2016.0201
- García del Castillo, A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 5-13.
- García, J. (2021). Potencial de las redes sociales en la enseñanza secundaria en Ecuador. *Revista de Investigación Educativa*, 15(1), 60-75.
- García-Peñalvo, F. J., & Conde-González, M. Á. (2016). Redes sociales: concepto, clasificación y evolución. *Revista Latina de Comunicación Social*, 71, 22-41.
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2020). Uso Problemático de las Redes Sociales y Riesgo de Cyberbullying: Rol Mediador de la Comparación Social y la Baja Autoestima. *Anales de Psicología*, 36(1), 136-145.
- Guadalupe, A., Martínez, B., & Pérez, C. (2019). El impacto del uso de redes sociales en la procrastinación académica de adolescentes en la ciudad de Quito. *Revista de Investigación Educativa de América Latina*, 25(2), 123-135.
- Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-14.
- Gómez-Romero, M., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida

- en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Revista Ansiedad y Estrés*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
- Hernández, G. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una Universidad de Trujillo (Tesis de grado). Universidad Privada del Norte, Trujillo.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana S.A.
- Hütt Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. En H. Hütt Herrera, *LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN* (págs. 121-128). San José: Reflexiones.
- Referencia: Joinson, A. (2007). Internet Behavior and Addiction: The Role of Self-Regulation. En "The Oxford Handbook of Internet Psychology" (pp. 277-288). Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199389858.013.0020
- Kollat, J., Mendoza, N., & Hanisch, C. (2019). Uso Problemático de Redes Sociales, Depresión y Ansiedad en Adolescentes: Diferencias de Género y el Rol del Apoyo Social Percibido. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1-13.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. DOI: 10.1371/journal.pone.0069841.
- Li, J., Xu, Q., Cuomo, R., Purushothaman, V., & Mackey, T. (2020). Data Mining and Content Analysis of Chinese Social Media Platform Weibo During Early COVID-19 Outbreak: A Retrospective Observational Infoveillance Study. *JMIR Publications*.

- Martínez, E. (2020). Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios en Ecuador. *Revista de Investigación Educativa*, 12(2), 80-95.
- Martínez, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios. *Reidocrea*, 11(4), 44-57. Recuperado de <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Martínez, V. (2013). Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica. Recuperado de: [https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/203/10/7\\_Pardigmas\\_de\\_investigacion\\_2013.pdf](https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/203/10/7_Pardigmas_de_investigacion_2013.pdf)
- Martínez, E. (2020). Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios en Ecuador. *Revista de Investigación Educativa*, 12(2), 80-95.
- Mendoza Lipa, J. R. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Educación Superior*, 5(2), 57–70. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2518-82832018000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2518-82832018000200008&script=sci_arttext)
- Mohanna-Velásquez, G. & Romero-Espinoza, D. V. (2019). Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Trabajo de titulación, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Repositorio Académico UPC.
- Moreira de Freitas, R., Carvalho Olivera, T., Lopes de Melo, J., Vale e Silva, J., Oliveira e Melo, K., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.46263>

- NICEF Staff. (2016). Estado mundial de la infancia 2016-Resumen Ejecutivo: La adolescencia una época de Oportunidades. UNICEF.  
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=psukcZ9bEeUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Estado+mundial+de+la+infancia+2016>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. McGraw-Hill Education.
- Pérez, M., Rodríguez, S., & García, L. (2018). Asociación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en adolescentes de Quito. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 67-78.
- Pérez, R. (2018). Efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes ecuatorianos. *Revista de Psicología Aplicada*, 9(1), 30-45.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. psicol.*, 23(1), 9-17.
- Real Academia Española. (s.f.). Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://www.rae.es/>
- Reychav, I., & Shoshani, A. (2018). The Role of Self-Control in Limiting Facebook Use in Healthy Adults. *"Journal of Health Psychology"*, 23(2), 297-307.DOI: 10.1177/1359105316654681
- Rizo Patrón Raygada, D. M. y Taramona Passaro, V. (2022). La relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación en universitarios [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima.<https://hdl.handle.net/20.500.12724/15812>
- Rodríguez, L. (2020). El uso de las redes sociales como herramienta educativa en Ecuador: oportunidades y desafíos. *Revista de Educación Digital*, 15(3), 112-125.

- Rodríguez, L. (2020). El uso responsable de las redes sociales en el contexto educativo ecuatoriano. *Revista de Educación y Tecnología*, 13(2), 55-70.
- Rodríguez, G. P., Reyes, L. A. S., & Manrique, M. C. C. (2017). Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Imagen Corporal en Adolescentes. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 46(1), 21-26.
- Salazar, L., Cebolla-Boado, H., & Radl, J. (2020). Educational expectations in the great recession: has the impact of family background become stronger? *Socio-Economic Review*, 18(2), 465-491.
- Sánchez, M. (2019). Uso de redes sociales como herramienta educativa en Ecuador: un estudio de caso. *Revista de Educación Digital*, 14(3), 110-125.
- Santandreu, R. (2018). *La ciencia de la procrastinación*. Editorial Planeta.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Perspectives on counseling the procrastinator. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 197-208). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la dilación. Una revisión meta-analítica y teórica de la insuficiencia de autorregulación por excelencia. *Psychological Bulletin*, 3(3), 65-85.
- Tipantuña. (2013). *Adicción a Internet Y Sus Consecuencias en adolescentes*. Recuperado de Pontificia Universidad Católica, Quito, Ecuador:  
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf>
- Terán Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En AEPap (editor). *Congreso de Actualización en Pediatría* (pp. 131-141). Lúa Ediciones 3.0. [https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.\\_131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf)

- Vásconez, D., Mendoza, E., & Gómez, F. (2020). El tiempo dedicado a redes sociales entre adolescentes de Quito: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 15(3), 45-58.
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103–120.  
<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Moreira de Freitas, R., Carvalho Olivera, T., Lopes de Melo, J., Vale e Silva, J., Oliveira e Melo, K., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.46263>
- Rodríguez, L. (2020). El uso responsable de las redes sociales en el contexto educativo ecuatoriano. *Revista de Educación y Tecnología*, 13(2), 55-70.
- González, A. (2021). Estrategias para promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes ecuatorianos. *Revista de Psicología Social*, 11(2), 75-90.
- Gómez, A. (2019). Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes ecuatorianos. *Revista de Psicología Aplicada*, 10(2), 45-58.
- Rodríguez, L. (2020). El uso de las redes sociales como herramienta educativa en Ecuador: oportunidades y desafíos. *Revista de Educación Digital*, 15(3), 112-125.
- Pérez, M., Rodríguez, S., & García, L. (2018). Asociación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en adolescentes de Quito. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 67-78.
- Ahmadi, K. (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: a nationwide study. *Acta Medica Iranica*, 52(6), 467.

- Castro, A. y Moral, M. V. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17.1.284>
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales: tratamiento psicológico*. Alianza.
- Gordo, A., Garcia, A., Rivera, J. de y Díaz-Catalán, C. (2018). Jóvenes en la encrucijada digital: itinerarios de socialización y desigualdades en los entornos digitales. Morata.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. y Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: how important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Marin, V., Sampedro, B. y Muñoz, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 26 (núm. especial), 233-251. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2015.v26.46659](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659)
- Afroz, N. (2016). Internet addiction and subjective well-being of university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 787-794.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. y Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Cañón, S. C., Castaño, J. J., Hoyos, D. C., Jaramillo, J. C., Leal, D. R., Rincón, R. y Urueña, L. S. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes

- universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016. Archivos de Medicina (Manizales), 16(2), 312-325. <https://doi.org/10.30554/archmed.16.2.1735.2016>
- Malo, S., Martín, M.<sup>a</sup> M. y Viñas, F. (2018). Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 26(56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Marín, V., Vega, E. y Passey, D. (2019). Determination of problematic use of social networks by university students. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135-152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Huamani Calloapaza, K. E. (2022). Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 773-783. <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.146>
- Delgado, P. (2020, julio 2). *El impacto del COVID-19 en la generación Z y su visión del futuro de la educación*. Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación; Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/impacto-covid19-gen-z/>
- Google. (s.f.). Google Forms. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://forms.google.com>
- IBM Corp. (2009). IBM SPSS Statistics para Windows (Versión 18) [Software]. Disponible en <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- (S/f). Unicef.org. Recuperado el 13 de julio de 2024, de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1-Vol.1, 2012. ISSN: 0214-9877. pp: 609-628. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832342062.pdf>

Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.

Zumárraga Espinosa, M. R., & Cevallos Pozo, G. (2020). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, 346–366. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42820>

## **Anexos**

- Link cuestionario Google Forms: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfD2beScjDaTnIbdroKoehAg52ox8zf1VljZgsRxuuTWBxc3w/viewform>