

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria

Social media addiction and academic procrastination among high school students

Nilda Ysabel Muñoz-Vargas^{1,a}, César Britaldo Fernández-Marrufo^{1,a}, Gilma Huaman-Claudio^{1,a}

¹ Universidad Peruana Unión, Campus Tarapoto. San Martín, Perú.

^a Bachiller en Psicología.

Información del artículo

Citar como: Nilda Ysabel Muñoz-Vargas, César Britaldo Fernández-Marrufo, Gilma Huaman-Claudio. Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria. *Health Care & Global Health*.2025;9(1):15-23. DOI: 10.22258/hgh.2025.91.191.

Autor correspondiente

Nilda Ysabel Muñoz Vargas
Dirección: Pasaje las Flores 250,
Distrito Morales. San Martín, Perú.
Email: ysabela55@gmail.com //
nildamunoz@upeu.edu.pe
Teléfono: 978 286 142

Historial

Recibido: 20/03/2025
Revisado: 23/03/2024
Aceptado: 20/04/2025
En línea: 22/04/2025
Revisión por pares interna: Si
Revisión por pares externa: Si



Resumen

Objetivo: Evaluar la frecuencia de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes, así como analizar la relación entre ambas variables en esta población. **Materiales y Métodos:** Estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por 1453 alumnos de educación secundaria, procedente de una institución educativa estatal de una provincia perteneciente a la Región San Martín-Perú. La muestra estuvo constituida por 807 estudiantes. **Resultados:** Participaron 807 estudiantes de ambos sexos, con una mediana de edad de 14 años (RIQ: 3; Q1: 13, Q3: 16; Rango: 12–17 años). En cuanto al riesgo de adicción a redes sociales, el 74% (n=587) de los estudiantes no presentó riesgo, mientras que el 5,5% (n=44) mostró un riesgo muy elevado. La adicción estuvo asociada principalmente al uso de Facebook (p=0,012), Instagram (p=0,003), WhatsApp (p=0,040) y TikTok (p=0,017). De la muestra, el 24,3% (n=196) reportó un nivel alto de procrastinación. Entre los factores asociados fueron el grado de estudios (p=0,001) y la ausencia paterna (p=0,003). Se encontró una asociación significativa entre la adicción a redes sociales y el nivel de procrastinación (p<0,001). **Conclusiones:** La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son problemas presentes entre los estudiantes de educación secundaria. Además, existe una asociación entre el nivel de adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Se recomienda promover el uso responsable de las redes sociales para evitar postergar las responsabilidades académicas entre los estudiantes.

Palabras claves: Adicción a la Tecnología; Trastorno de Adicción a Internet; Procrastinación; Estudiantes; Educación Secundaria, Perú (Fuente: DeCS, BIREME).

Abstract

Objective: To assess the prevalence of social media addiction and academic procrastination among students, as well as to analyze the relationship between these two variables within this population. **Materials and Methods:** A quantitative, descriptive, and correlational study with a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 1,453 secondary school students from a public educational institution in a province located in the San Martín Region, Peru. The sample comprised 807 students. **Results:** A total of 807 students of both sexes participated, with a median age of 14 years (IQR: 3, Q1: 13, Q3: 16, Range: 12–17 years). Regarding the risk of social media addiction, 74% (n=587) of the students showed no risk, while 5.5% (n=44) exhibited a very high risk. Addiction was mainly associated with the use of Facebook (p=0.012), Instagram (p=0.003), WhatsApp (p=0.040), and TikTok (p=0.017). Of the sample, 24.3% (n=196) reported a high level of procrastination. Associated factors included academic grade level (p=0.001) and the absence of a father figure (p=0.003). A significant association was found between social media addiction and the level of academic procrastination (p<0.001). **Conclusions:** Social media addiction and academic procrastination are prevalent issues among secondary school students. Moreover, there is a significant association between the level of social media addiction and academic procrastination. Promoting the responsible use of social media is recommended to prevent students from postponing their academic responsibilities.

Keywords: Technology Addiction; Internet Addiction Disorder; Procrastination; Students; Peru (Source: MeSH, NLM).

Introducción

La manera en que las personas se comunican ha evolucionado notablemente en los últimos años, debido al uso generalizado de dispositivos digitales y el acceso masivo al internet, especialmente entre los estudiantes, quienes recurren a plataformas digitales para interactuar [1]. Entre las plataformas más populares se encuentran WhatsApp, TikTok, Facebook e Instagram, que supera los dos mil millones de usuarios a nivel global [2].

El uso desmedido de plataformas sociales encierra riesgos importantes, como la sobreutilización y la adicción [3], especialmente cuando no existe supervisión por parte de los padres o desconocimiento en el uso de medios de protección digital [4]. Este comportamiento problemático se ha asociado con efectos perjudiciales en la salud mental y el desempeño escolar de los jóvenes, incluyendo estrés, ansiedad, dificultad para dormir y baja autoestima [5][6]. Además, la dependencia a internet puede incrementar la procrastinación académica [7].

El uso excesivo de las plataformas digitales guarda una fuerte relación con la procrastinación académica, definida como la postergación habitual de tareas importantes en favor de realizar actividades más placenteras [8][9]; esto se debe a que estas plataformas proporcionan una forma atractiva y cómoda para que los estudiantes evadan tareas escolares monótonas o demandantes [10]. Los estudiantes que limitan su tiempo en las plataformas virtuales presentan una menor tendencia a procrastinar las tareas académicas [11][12]. Del mismo modo, el comportamiento adictivo, las interrupciones y las demandas familiares pueden contribuir significativamente en el aplazamiento de las actividades escolares [13][14].

En China, el uso excesivo de redes sociales, la inactividad física y las limitaciones del aprendizaje a distancia aumentan la procrastinación en adolescentes, afectando su desempeño académico [15]. Asimismo, el 94,9% de los estudiantes de 15 a 17 años postergan sus actividades escolares [16]. En México, el uso problemático de redes sociales dificulta la gestión de materiales escolares [17]. En el ámbito peruano, el 92,7 % de los escolares de la Región Puno usa plataformas virtuales de forma irresponsable, priorizando el ocio sobre sus deberes y responsabilidades. Además, el 61% tiende a procrastinar, de los cuales el 20% lo hace de manera prolongada, afectando su aprendizaje [6].

Aunque en Perú se han realizado investigaciones que exploran el vínculo entre la dependencia a las plataformas digitales y la postergación de tareas escolares [9][18], pocos son los estudios que se han enfocado en la región de San Martín. En esta región se observa un aumento en el acceso a las redes sociales; además, la limitada supervisión de los padres incrementa la vulnerabilidad de los adolescentes a adoptar hábitos inadecuados, afectando su rendimiento académico y fomenta la postergación de sus obligaciones académicas [13].

Dado este vacío en la investigación, resulta crucial analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales en la

procrastinación de los estudiantes. Por consiguiente, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar la frecuencia de adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, así como su relación entre ambas variables en estudiantes de educación secundaria de la Región San Martín, situada en la zona nororiente del Perú.

Materiales y métodos

Tipo y diseño del estudio

La investigación fue de tipo no experimental, enfoque cuantitativo, y diseño descriptivo-correlacional.

Población y muestra

La población del estudio estuvo compuesta por 1453 estudiantes de un colegio estatal de educación secundaria de la región de San Martín, Perú. La muestra final incluyó 807 estudiantes de ambos sexos, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando los siguientes criterios: participación voluntaria y otorgamiento de consentimiento informado de sus padres o tutores. Se incluyeron a estudiantes entre 12 y 17 años.

Variables de estudio

Adicción a redes sociales: Uso desmedido de las redes sociales, lo que trae efectos adversos en la vida cotidiana, tales como el deterioro en las relaciones sociales, el aislamiento y una distracción continua [19]. Para su medición se utilizó la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) [20].

Procrastinación académica: Es la tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad académica o prometer efectuarla más adelante, por medio de justificaciones y excusas para evitar la culpa [21]. Para medir se empleó la Escala de Procrastinación Académica [21], adaptada por Oscar Álvarez [22].

Instrumentos de medición

Adicción a redes sociales: Se utilizó la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet, desarrollada originalmente en España por Peris [19]. Dicha escala fue adaptada al contexto peruano por Gamboa [20]. El instrumento se administra de manera individual o grupal en un tiempo estimado de 10 a 20 minutos y está dirigido a adolescentes. Utiliza un formato tipo Likert, de cuatro alternativas de respuesta (1= Nunca o nada, 2= Alguna vez o poco, 3= Bastantes veces o bastante, 4= Siempre o mucho) y consta de 28 ítems, organizados en cuatro dimensiones: Síntomas - Adicción (8 ítems: p1 a p8), uso social (9 ítems: p9 a p17), rasgos frikis (5 ítems: p18 a p22), nomofobia (6 ítems: p23 a p28). Además, el cuestionario ha sido sometido a un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), el cual respalda una estructura de cuatro factores con índices de ajuste adecuados ($\chi^2/df = 3,81$, CFI = 0,91, TLI = 0,90, RMSEA = 0,061 [0,058, 0,065], SRMR = 0,061),

demonstrando su invariabilidad en función del nivel educativo (escolares y universitarios) y el sexo [20]. Para la puntuación, se consideró la clasificación propuestos por Peris [23], basado en los puntos de corte correspondientes a los percentiles $\geq p95$, $\geq p85$, $\geq p75$ y $< p75$: Muy elevada adicción (≥ 72 puntos), riesgo de adicción (64 – 71), sospecha de riesgo de adicción (58 - 63), sin riesgo de adicción (≤ 57).

Procrastinación académica: Se empleó la Escala de Procrastinación Académica, diseñada originalmente por Busco [21], y adaptada por Álvarez en estudiantes de secundaria de Lima, Perú [22]. La escala está compuesta por 16 ítems con un formato de respuesta de cinco opciones (1 = Nunca, 2 = Pocas veces, 3 = A veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre), cuyo propósito es evaluar la presencia o ausencia de procrastinación. Su estructura se organiza en dos dimensiones principales: Postergación de actividades (7 ítems: p1, p3, p4, p8, p9, p15, p16) y autorregulación académica (9 ítems: p2, p5, p6, p7, p10, p11, p12, p13, p14). La aplicación puede ser personal o colectiva en un tiempo aproximado de 15 minutos. El cuestionario ha demostrado una confiabilidad adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach $\geq 0,80$, y su validez ha sido respaldada por un índice de adecuación muestral KMO de 0,80, además de una prueba de esfericidad de Bartlett estadísticamente significativo (Chi-cuadrado = 701,95; $p < 0,05$) [22]. Para la clasificación de los puntajes, se consideró el siguiente criterio percentilar: $\geq p75$, $> p25$ y $\leq p75$, y $\leq p25$. Con base en ello, se establecieron tres niveles de interpretación: Alto (≥ 45 puntos), moderado (35-44 puntos) y bajo (16- 34 puntos).

Técnicas y procedimientos

Se empleó la técnica de evaluación psicométrica. La aplicación de los instrumentos se realizó de manera presencial, realizando una visita directa a la Institución Educativa, donde se gestionaron los permisos necesarios con las autoridades educativas, así como el consentimiento informado de los padres y asentimiento informado de los estudiantes. La recolección de datos se realizó en formato impreso, entre septiembre y octubre de 2024. Cada estudiante dedicó entre 20 y 30 minutos a completar los cuestionarios. Los datos fueron almacenados en una base de datos digital con acceso restringido.

Análisis estadístico

Se utilizó estadística univariada para analizar las características sociodemográficas y las variables principales, presentando los resultados en tablas de frecuencia y porcentaje para las variables numéricas y cualitativas. Para evaluar la distribución de los datos se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Para evaluar la asociación de las variables nominales se utilizó la prueba de Chi cuadrado. Además, se analizó la relación entre las variables mediante una prueba paramétrica (datos con distribución normal) utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Se consideraron significativos los valores de $p < 0,05$. Para el análisis de los datos, se emplearon los programas Microsoft Word, Excel 2016, IBM SPSS, versión 25. Para la generación de la matriz de correlación se utilizó Jamovi 2.3.28.

Aspectos éticos

La recolección de datos se llevó a cabo siguiendo las pautas establecidas en la Declaración de Helsinki. El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión (CoEIn-UpeU. Resolución: 0197-T-2024/UPeU-FCS-CF). También se contó con el otorgamiento del consentimiento y asentimiento informado de los participantes. Los datos recopilados fueron utilizados exclusivamente para fines del presente estudio.

Resultados

Participaron 807 estudiantes de ambos sexos, con una mediana de edad de 14 años (RIQ: 3; Q1: 13, Q3: 16; rango: 12–17 años). Del total, el 55,5% ($n=448$) correspondió al sexo masculino. El grupo etario predominante fue el de 13–14 años, y la mayoría de los participantes cursaban los tres primeros grados de estudio. En cuanto a la composición familiar, el 39,3% ($n=317$) reportó convivir con ambos progenitores y hermanos. Respecto al uso de redes sociales, las plataformas más frecuentes fueron Instagram (84,5%; $n=682$), TikTok (80%; $n=646$) y WhatsApp (79,2%; $n=639$). Adicionalmente, el 39,5% ($n=319$) de los estudiantes refirió dedicar dos horas diarias al uso de estas plataformas (Tabla 1).

En cuanto al riesgo de adicción a redes sociales, el 74% ($n=597$) de los estudiantes no presentó riesgo, mientras que el 5,5% ($n=44$) mostró un riesgo muy elevado (Tabla 2). Se encontró asociación significativa entre la adicción a redes sociales y el uso de Facebook ($p=0,012$), Instagram ($p=0,003$), WhatsApp ($p=0,040$) y TikTok ($p=0,017$). Por el contrario, no se observó asociación significativa con el sexo ($p=0,856$), el grado de estudio ($p=0,197$) ni la composición familiar ($p>0,05$) (Tabla 3).

En relación con el nivel de procrastinación, el 24,3% ($n=196$) reportó un nivel alto (Tabla 2). Además, hubo una diferencia significativa entre el nivel de procrastinación y el grado de estudios ($p=0,001$). Desde el tercer año hasta el quinto año se observó una tendencia ascendente del nivel de procrastinación. La procrastinación también tuvo una asociación significativa con la presencia del padre ($p=0,003$). La frecuencia de nivel alto de procrastinación fue más alta en ausencia del padre, mientras que la frecuencia de un nivel bajo de procrastinación fue mayor en hogares con padre presente (Tabla 4).

El análisis reveló la existencia de una asociación significativa entre la adicción a redes sociales y el nivel de procrastinación ($p<0,001$) (Tabla 5). Asimismo, se encontró una correlación significativa entre dichas variables ($r=0,277$; $p<0,001$) (Tabla 6). Además, se evidenció una correlación positiva significativa entre la dimensión síntoma de adicción y postergación de actividades ($r=0,245$, $p<0,001$), y entre síntomas de adicción y autorregulación académica ($r=0,318$; $p<0,001$) (Tabla 7).

Tabla 1. Características sociodemográficas.

Características de los participantes	n	%
Total	807	100
Sexo		
Masculino	448	55,5
Femenino	359	44,5
Edad (años)		
12	72	8,9
13	187	23,2
14	208	25,8
15	131	16,2
16	130	16,1
17	79	9,8
Grado		
Primero	180	22,3
Segundo	218	26,6
Tercero	192	23,7
Cuarto	57	7,0
Quinto	160	19,9
Con quién vive		
Padre, madre, hermanos	317	39,3
Madre y hermanos	86	10,7
Solo madre	64	7,9
Padre y madre	74	9,2
Otros	266	32,9
Red social que usa		
Facebook	311	38,5
Instagram	682	84,5
WhatsApp	639	79,2
TikTok	646	80,0
YouTube	573	71,0
Horas al día en las redes sociales		
1	112	13,9
2	319	39,5
3 a 4	231	28,6
>4	145	18,0

Discusión

El estudio tuvo como objetivo evaluar la frecuencia de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes, así como analizar la relación entre ambas variables. En relación con el riesgo de adicción a las redes sociales, la mayoría de los estudiantes no presentó indicios de riesgo; no obstante, más de la cuarta parte evidenció algún nivel de riesgo. Esta problemática se asoció principalmente al uso de plataformas como Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas, como la realizada por Bajaña y García^[23], quienes reportaron que el 63% de la población española había utilizado redes sociales en los últimos tres meses, siendo los usuarios más frecuentes los jóvenes de entre 16 y 24 años, quienes emplean con mayor frecuencia Facebook, Instagram y TikTok. De igual manera, la investigación de Hernández Moral^[24] destaca que Instagram es la plataforma más utilizada, seguida por Facebook y

Tabla 2. Niveles de adicción a redes sociales y procrastinación académica.

Variables	n	%
Total	807	100
Riesgo de adicción a redes sociales		
Sin riesgo	597	74,0
Sospecha de riesgo	79	9,8
Riesgo de adicción	87	10,8
Riesgo muy elevado	44	5,5
Nivel de procrastinación		
Bajo	228	28,3
Moderado	383	47,5
Alto	196	24,3

TikTok, y señalan que el 97,2 % de los adolescentes accede diariamente a estas plataformas.

En el contexto peruano, Agüero^[25] evidenció que, a mayor presencia de adicción a las redes sociales, existe mayor probabilidad de desarrollar nomofobia. Por su parte, Klimenko^[26], en un estudio con adolescentes colombianos evidenciaron que, aquellos con riesgo de adicción a las redes sociales carecen de una supervisión adecuada por parte de sus tutores, lo que resalta fomentar su uso responsable y controlado de estas plataformas.

Respecto a la procrastinación, la cuarta parte de los participantes presentaron un nivel elevado. Este comportamiento se asoció principalmente con estudiantes de grados superiores y con la ausencia de la figura paterna en el hogar. Este hallazgo coincide con lo reportado por Li^[27], en una investigación realizada con jóvenes en China, donde se evidenció que los estudiantes que cursan grados o estudios superiores tienden a procrastinar con mayor frecuencia. Además, la mayoría de los participantes indicaron una cantidad considerable de tiempo al uso de redes sociales, especialmente durante las clases y antes de dormir.

En consonancia con estos resultados de Gerosa & Gui^[28], en un estudio con adolescentes de secundaria en Italia, destaca la importancia de evitar proporcionar teléfonos móviles a este grupo etario, ya que su uso puede tener efectos negativos, especialmente en el rendimiento académico. Aunque los padres suelen entregar estos dispositivos como herramienta de apoyo al aprendizaje, en muchos casos no se ejerce un control adecuado sobre su uso, lo que genera un manejo desmedido y una supervisión insuficiente por parte de los adultos responsables.

Este uso desmedido de los dispositivos móviles puede estar vinculado con conductas de procrastinación académica, como lo indica Trujillo y Noé^[29], el estudio realizado con adolescentes, evidenciaron que la procrastinación no solo afecta el desempeño escolar, sino que también repercute

Tabla 3. Factores asociados a la adicción a redes sociales en adolescentes.

Variables	Adicción a las redes sociales				p-valor
	Sin riesgo	Sospecha	Riesgo	Riesgo elevado	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Total	597(100,0)	79(100,0)	87(100,0)	44(100,0)	
Sexo					
Masculino	332(55,6)	46(58,2)	45(51,7)	25(56,8)	0,856
Femenino	265(44,4)	33(41,8)	42(48,3)	19(43,2)	
Grado de estudio					
Primero	138(23,1)	14(17,7)	20(23,0)	8(18,2)	0,197
Segundo	170(28,5)	18(22,8)	19(21,8)	11(25,0)	
Tercero	146(24,5)	19(24,1)	17(19,5)	10(22,7)	
Cuarto	39(6,5)	9(11,4)	8(9,2)	1(2,3)	
Quinto	104(17,4)	19(24,1)	23(26,4)	14(31,8)	
Uso de Redes Sociales:					
Facebook					
No	386(64,7)	44(55,7)	42(48,3)	24(54,5)	0,012
Si	211(35,3)	35(44,3)	45(51,7)	20(45,5)	
Instagram					
No	107(17,9)	11(13,9)	6(6,9)	1(2,3)	0,003
Si	490(82,1)	68(86,1)	81(93,1)	43(97,7)	
Uso					
WhatsApp					
No	138(23,1)	13(16,5)	13(14,9)	4(9,1)	0,040
Si	459(76,9)	66(83,5)	74(85,1)	40(90,9)	
TikTok					
No	134(22,4)	12(15,2)	8(9,2)	7(15,9)	0,017
Si	463(77,6)	67(84,8)	79(90,8)	37(84,1)	
YouTube					
No	174(29,1)	18(22,8)	27(31,0)	15(34,1)	0,529
Si	423(70,9)	61(77,2)	60(69,0)	29(65,9)	
Integrantes del hogar:					
Padre					
No	180(30,2)	29(36,7)	32(36,8)	14(31,8)	0,455
Si	417(69,8)	50(63,3)	55(63,2)	30(68,2)	
Madre					
No	40(6,7)	10(12,7)	11(12,6)	3(6,8)	0,095
Si	557(93,3)	69(87,3)	76(87,4)	41(93,2)	
Hermanos					
No	158(26,5)	18(22,8)	25(28,7)	13(29,5)	0,803
Si	439(73,5)	61(77,2)	62(71,3)	31(70,5)	
Abuelos					
No	445(74,5)	62(78,5)	59(67,8)	35(79,5)	0,349
Si	152(25,5)	17(21,5)	28(32,2)	9(20,5)	
Tíos					
No	510(85,4)	64(81,0)	74(85,1)	38(86,4)	0,769
Si	87(14,6)	15(19,0)	13(14,9)	6(13,6)	
Otros miembros					
No	567(95,0)	73(92,4)	82(94,2)	42(95,5)	0,802
Si	30(5,0)	6(7,6)	5(5,7)	2(4,5)	

Tabla 4. Factores asociados al nivel de procrastinación en adolescentes.

Variables	Nivel de procrastinación			p-valor
	Bajo n (%)	Moderado n (%)	Alto n (%)	
Total	228(100,0)	383(100,0)	196(100,0)	
Sexo				
Masculino	113(49,6)	216(56,4)	119(60,7)	0,063
Femenino	115(50,4)	167(43,6)	77(39,3)	
Grado de estudio				
Primero	63(27,6)	82(21,4)	35(17,9)	0,001
Segundo	69(30,3)	114(29,8)	35(17,9)	
Tercero	47(20,6)	87(22,7)	58(29,6)	
Cuarto	17(7,5)	21(5,5)	19(9,7)	
Quinto	32(14,0)	79(20,6)	49(25,0)	
Uso de Redes Sociales:				
Facebook				
No	133(58,3)	245(64,0)	118(60,2)	0,352
Si	95(41,7)	138(36,0)	78(39,8)	
Instagram				
No	39(17,1)	54(14,1)	32(16,3)	0,570
Si	189(82,9)	329(85,9)	164(83,7)	
Uso				
WhatsApp				
No	44(19,3)	80(20,9)	44(22,4)	0,727
Si	184(80,7)	303(79,1)	152(77,6)	
TikTok				
No	43(18,9)	74(19,3)	44(22,4)	0,597
Si	185(81,1)	309(80,7)	152(77,6)	
YouTube				
No	73(32,0)	106(27,7)	55(28,1)	0,492
Si	155(68,0)	277(72,3)	141(71,9)	
Integrantes del hogar:				
Padre				
No	56(24,6)	121(31,6)	78(39,8)	0,003
Si	172(75,4)	262(68,4)	118(60,2)	
Madre				
No	17(7,5)	29(7,6)	18(9,2)	0,756
Si	211(92,5)	354(92,4)	178(90,8)	
Hermanos				
No	70(30,7)	98(25,6)	46(23,5)	0,207
Si	158(69,3)	285(74,4)	150(76,5)	
Abuelos				
No	169(74,1)	296(77,3)	136(69,4)	0,118
Si	59(25,9)	87(22,7)	60(30,6)	
Tíos				
No	192(84,2)	333(86,9)	161(82,1)	0,286
Si	36(15,8)	50(13,1)	35(17,9)	
Otros miembros				
No	218(95,6)	362(94,5)	184(93,9)	0,717
Si	10(4,4)	21(5,5)	12(6,1)	

Tabla 5. Adicción a las redes sociales y el nivel de procrastinación en adolescentes.

Variable	Nivel de procrastinación				p-valor
	Total	Baja	Moderada	Alta	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Riesgo de adicción a las redes sociales	807(100,0)	228(100,0)	383(100,0)	196(100,0)	<0,001
Sin riesgo	597(74,0)	193(84,6)	286(74,7)	118(60,2)	
Sospecha de riesgo	79(9,8)	14(6,1)	37(9,7)	28(14,3)	
Riesgo de adicción	87(10,8)	12(5,3)	40(10,4)	35(17,9)	
Riesgo elevado	44(5,5)	9(3,9)	20(5,2)	15(7,7)	

en el ámbito social y familiar. Según datos de Veytia y Sánchez ^[30], Perú ocupa el primer lugar en el índice de procrastinación académica con un 60 %, seguido de México con un 15 % y Ecuador con 10 %.

Finalmente, en este estudio se reveló la existencia de una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Este hallazgo concuerda con investigaciones anteriores que señalan cómo el uso excesivo de redes sociales puede propiciar patrones de conducta adictiva en los adolescentes ^[31]. Asimismo, Vicente ^[32], en su investigación con adolescentes españoles, quienes descubrieron que el abuso de las tecnologías, incluida la navegación en las redes sociales se asocia con un aumento de la procrastinación académica, además, observaron que este fenómeno se intensifica con la edad, comenzando a los 12 años con un 92,4% de uso de internet, alcanzando un 98% a los 15 años y finalmente un 99,1% entre los 16 y 24 años.

Del mismo modo, un estudio realizado en China por Hong ^[33], identificó una relación positiva entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Estos hallazgos coinciden con estudios anteriores ^{[34][35]}, que explican que los adolescentes tienden a distraerse con el uso de las redes sociales, lo que desvía su atención de las responsabilidades académicas. Además, el tiempo desperdiciado en estas plataformas afecta negativamente las horas dedicadas al estudio y preparación para exámenes, lo que repercute en el desempeño académico ^[36].

En tal sentido, una de las principales fortalezas de este estudio radica en que proporciona evidencia empírica sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, contribuyendo a un mayor entendimiento de esta problemática y sirviendo como base para futuras intervenciones. Además, el uso de instrumentos validados con adecuados índices psicométricos asegura la fiabilidad de los hallazgos. No obstante, una limitación del estudio es que se llevó a cabo en una sola institución educativa y mediante un muestreo no probabilístico, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones.

Conclusiones

La adicción a redes sociales es un problema presente en los estudiantes de educación secundaria. Uno de cada cuatro estudiantes presenta algún nivel de riesgo. Además, la adicción a las redes sociales estuvo asociada principalmente al uso de Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok. Por su parte, la procrastinación académica es un problema frecuente. Uno de cada cuatro estudiantes tiene un alto nivel de procrastinación. Los factores asociados a la procrastinación fueron los estudiantes procedentes de grados superiores y la ausencia paterna en el hogar. Finalmente, existe una asociación entre el nivel de adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Se recomienda promover el uso responsable de las redes sociales para evitar postergar las responsabilidades académicas entre los estudiantes.

Tabla 6. Correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica.

Variables	Correlación	Adicción a redes sociales	Procrastinación académica
Adicción a redes sociales	Correlación de Pearson	1	0,277**
	Sig. (bilateral)		0,001
	n	807	807
Procrastinación académica	Correlación de Pearson	0,277	1
	Sig. (bilateral)	0,001	
	n	807	807

Tabla 7. Matriz de correlaciones de adicción a redes sociales y procrastinación académica en adolescentes.

	1	2	3	4	5	6
1	—					
2	0,419***	—				
3	0,329***	0,304***	—			
4	0,504***	0,467***	0,441***	—		
5	0,318***	0,035	0,090*	0,159***	—	
6	0,245***	0,138***	0,148***	0,188***	0,207***	—

Nota: 1 = Síntoma-adicción, 2 = Uso social, 3 = Rasgos frikis, 4 = Nomofobia, 5 = Autorregulación académica, 6 = Postergación de actividades
*p < 0,05 ***p < 0,001

Información complementaria

Contribución de los autores: **CBFM:** Participó en la concepción y diseño del estudio, recolección de datos, análisis y e interpretación de datos, redacción del manuscrito y aprobación de su versión final. **NYMB y GHC:** Participaron en la obtención de resultados, análisis e interpretación de datos, redacción del manuscrito y aprobación de su versión final.

Fuente de financiamiento: Financiado por los propios autores.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés. Este trabajo deriva de la investigación

realizada para optar el título profesional de Licenciado en Psicología por la Universidad Peruana Unión.

Agradecimientos: Nuestro agradecimiento especial a la Institución Educativa por el apoyo brindado en la realización de esta investigación, facilitando el acceso a sus instalaciones y recursos. Asimismo, extendemos nuestro reconocimiento a la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto (UPeU) por la formación académica recibida, la cual ha sido fundamental en el desarrollo de este estudio. Y a nuestro asesor el Mg. Joel Figueroa-Quíñones.

Disponibilidad de datos: Los datos que respaldan el presente estudio se encuentra disponibles en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15243444>.

Referencias

- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. 2023: <https://www.unicef.org>
- Mañé S. Nuevas estadísticas del uso de Redes Sociales que quieres y debes conocer. Think Innov. 2023 <https://www.iebschool.com/blog/datos-de-redes-sociales/>
- Amador-Ortiz CM. Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. CienciaUAT. 2021;16(1):62–72. DOI:10.29059/cienciauat.v16i1.1510.
- Astorga-Aguilar C, Schmidt-Fonseca I. Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. Rev Electrónica Educ. 2019;23(3):1–24. DOI:10.15359/ree.23-3.17.
- Balarezo M, Mayorga P. Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. Episteme. 2023;10(2):166–179.
- Yana-Sullca M, Adco-Valeriano DY, Alanoca-Gutierrez R, Casa-Colia M. Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2022;25(2):129–143. DOI:10.6018/reifop.513311.
- Matalinares ML, Díaz AG, Rivas LH, Dioses AS, Arenas CA, Raymundo O, et al. Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. Horizonte de la Ciencia. 2017;7(13):63–81. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>.
- Villagómez DC, Moreano LJ, Chavez DM. Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. Rev Eugenio Espejo. 2023;17(3):42–51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>.
- Bautista-Quispe JA, Velazco Reyes B, Estrada Araoz E, Córdova-Rojas LM, Ascona Garcia PP. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. Universidad y Sociedad. 2023;15(3):509–517.
- Pekpazar A, Kaya G, Aydın U, Beyhan H, Arı E. Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. Comput Educ Open. 2021;2:100049. DOI:10.1016/j.caeo.2021.100049.
- Suárez-Perdomo A, Ruiz-Alfonso Z, Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. Comput Educ. 2022;181:104459. DOI:10.1016/j.compedu.2022.104459.
- Colonio J. Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. Propósitos Y Represent. 2023;11(2). DOI:10.20511/pyr2023.v11n2.1759.
- Arteaga H, Quispe N, Sánchez K, Polin J, Coronado J, Cjuno J. Adicción a redes sociales y procrastinación académica

- en universitarios de la selva peruana. *Rev Eugenio Espejo*. 2022;16(3):4–14. DOI:10.37135/ee.04.15.02.
14. Duda-Macera B, Gallardo-Echenique E. Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Educare*. 2022;26(2):369-385. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-2.20>.
 15. Wu Y, Bu T, Xie Y, Wei P, Zhao J, Chen L, et al. Trajectories and influencing factors in adolescent procrastination behavior throughout the COVID-19 pandemic: a four-wave prospective longitudinal study. *Front Psychol*. 2023;14:1168463. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1168463.
 16. Córdova Cruz JA, Hidrobo Sevilla JS, José Fabián Hidrobo Guzmán JFHG, Estrella Coello MB, Rueda Rueda GA, Rosero Tejada XA, Rueda Chuquirima HA, Mina Minda DM, Castro Cuchala AB, Díaz Collaguazo EE. Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina*. 2022;6(3):3658–77. DOI:10.37811/cl_rcm.v6i3.2490.
 17. Romero-Méndez, C. A., & Romero-Méndez, D. L. Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutiva: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Rev Panam Pedagog*. 2024;(38):110–27. DOI:10.21555/rpp.vi38.3126.
 18. Lunahuana M. Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions/Salud y Drogas*. 2025;25(1):122–42. DOI:10.21134/967.
 19. Peris M, Maganto C, Garaigordobil M. Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: Fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Rev Psicol Clin con Niños y Adolesc*. 2018;5(2):30–36. DOI:10.21134/rpcna.2018.05.2.4.
 20. Gamboa-Malgar G, Peña-Fuertes Y, Manzanares-Medina E. Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. *Rev Psicol Clin con Niños y Adolesc*. 2022;9(1):62–71. DOI:10.21134/rpcna.2022.09.1.7.
 21. Busko D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. *The University of Guelph, Canada*; 1998. <https://hdl.handle.net/10214/20169>.
 22. Álvarez Ó. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Rev Pers*. 2010;(13):159–177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
 23. Bazaña S, García A. Social networks use and risk factors for the development of eating disorders: A systematic review. *Aten Primaria*. 2023;55(11). DOI:10.1016/j.aprim.2023.102708.
 24. Hernández C, Moral M. Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colomb Psicol*. 2024;27(1):229–45. DOI:10.14718/ACP.2024.27.1.13.
 25. Agüero-Espinoza FA, Neyra-Agama M, Tasilla-Guayamis L, Valencia-Acosta L, Vega-Agurto GM, Morales J. Nomophobia and Self-esteem : The Influence of Digital Media on the Leisure Activities of Peruvian Adolescents. *Open Public Health J*. 2025;18: e18749445360319. DOI:10.2174/0118749445360319241226120427.
 26. Klimenko O, Cataño Y, Otaño I, Úsuga Echeverri SJ. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*. 2021;24(46):123-155. DOI:10.17081/psico.24.46.4382.
 27. Li L, Gao H, Xu Y. The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Comput Educ*. 2020;159:104001. DOI:10.1016/j.compedu.2020.104001.
 28. Gerosa T, Gui M. Earlier smartphone acquisition negatively impacts language proficiency, but only for heavy media users. Results from a longitudinal quasi-experimental study. *Soc Sci Res*. 2023;114:102915. DOI:10.1016/j.ssresearch.2023.102915.
 29. Trujillo-Chumán K, Noé-Grijalva M. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Rev Psicol y Educ*. 2020;15(1):98–107. DOI:10.23923/rpye2020.01.189.
 30. Veytia-Bucheli MG, Sánchez-Macias A. Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura. *Atenas*. 2022;4(60):1–13. <https://atenas.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/269/436>
 31. Kuss D, Griffiths M. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14(3). DOI:10.3390/ijerph14030311.
 32. Vicente-Escudero J, Saura-Garre P, López-Soler C, Martínez A, Alcántara M. Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicológicos y variables protectoras. *Escritos Psicol*. 2019;12(2):103–112. <https://doi.org/10.24310/espiescps.v12i2.10065>.
 33. Hong W, Liu R, Ding Y, Jiang S, Yang X, Sheng X. Addictive Behaviors Academic procrastination precedes problematic mobile phone use in Chinese adolescents : A longitudinal mediation model of distraction cognitions. *Addict Behav*. 2021;121:106993. DOI:10.1016/j.addbeh.2021.106993.
 34. Caratiquit KD, Caratiquit LJ. Influence of social media addiction on academic achievement in distance learning: intervening role of academic procrastination. *Turkish Online J Distance Educ*. 2023;24(1):1–19. DOI:10.17718/tojde.1060563.
 35. Sarkar N. Social Media Addiction and Academic Achievement of Secondary Level School Students. *Int J Multidiscip Res*. 2023;5(5):1–9. DOI:10.36948/ijfmr.2023.v05i05.7895.
 36. González-Brignardello MP, Sánchez-Elvira Paniagua A, López-González MÁ. Academic Procrastination in Children and Adolescents : A Scoping Review. *Children*. 2023;10(6):1016. DOI:10.3390/children10061016.