

Vanesa y Liseth - Versión final (1) imprimir (1).docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:543051488

Fecha de entrega

24 dic 2025, 9:56 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 dic 2025, 10:06 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Vanesa y Liseth - Versión final (1) imprimir (1).docx

Tamaño del archivo

532.1 KB

27 páginas

7669 palabras

44.206 caracteres

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- Trabajos entregados

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 10%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 10% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.unap.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Internet	www.researchgate.net	1%
4	Internet	hdl.handle.net	1%
5	Internet	biblior.url.edu.gt	<1%
6	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.utea.edu.pe	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Publicación	René Barraza López, Nadia Muñoz Navarro, Ana Contreras Astorga. "Relationship...	<1%
10	Internet	repositorio.ujcm.edu.pe	<1%
11	Internet	digitum.um.es	<1%

12	Internet	scielo.sld.cu	<1%
13	Internet	es.scribd.com	<1%
14	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
15	Internet	docs.google.com	<1%
16	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
17	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	<1%
18	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
19	Internet	www.revistapcna.com	<1%
20	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	<1%
21	Internet	repositorio.ual.es	<1%
22	Internet	revistatribunal.org	<1%
23	Internet	vriunap.pe	<1%
24	Internet	www.clubensayos.com	<1%
25	Internet	ddd.uab.cat	<1%

26	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
27	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
28	Internet	revista.nutricion.org	<1%
29	Internet	revistavive.org	<1%
30	Internet	rus.ucf.edu.cu	<1%
31	Internet	www.mlsjournals.com	<1%
32	Publicación	Jesús Humberto Márquez-Palacios, Alfonso Urzúa-Morales, Carlos Calderón-Carva...	<1%
33	Internet	archive.org	<1%
34	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
35	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
36	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
37	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
38	Internet	worldwidescience.org	<1%
39	Publicación	Jose Gallego, Adolfo J. Cangas, Israel Mañas, Jose M. Aguilar-Parra, Álvaro I. Lange...	<1%

40	Internet	dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com	<1%
41	Internet	dokumen.pub	<1%
42	Internet	idoc.pub	<1%
43	Internet	mejorconsalud.com	<1%
44	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
45	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
46	Internet	repositorio.unprg.edu.pe:8080	<1%
47	Internet	repositorio.upao.edu.pe	<1%
48	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
49	Internet	revista.uch.edu.pe	<1%
50	Internet	www.grafiati.com	<1%

Adicción a redes y procrastinación como factor predictor de estados emocionales negativos en adolescentes de Juliaca, 2025

Social media addiction and procrastination as predictors of negative emotional states in adolescents in Juliaca, 2025

Autores:

Liseth Mary Tapia Chino¹ - <https://orcid.org/0009-0005-4249-0858>

Vanesa Quispe Mamani² - <https://orcid.org/0009-0008-8987-827X>

Jhaneth Lidia Zela Mamani³ - <https://orcid.org/0009-0003-2173-9218>

Afiliación:

Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión

Autor de correspondencia: Vanesa Quispe-Mamani, Universidad Peruana Unión. Dirección Postal: URB. Ciudad de los andes S/N – San Miguel, Perú. Email: vanesa.quispe@upeu.edu.pe,. Teléfono: +051956819637

Recibido:

Aceptado:

RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar la predictibilidad de la adicción a redes sociales y la procrastinación académica sobre la ansiedad, la depresión y el estrés en estudiantes adolescentes de Juliaca, 2025. La metodología empleada parte de un enfoque cuantitativo de nivel correlacional-explicativo donde los datos se recogieron de forma no experimental y de tipo transeccional contando con la participación de 501 alumnos. Los resultados fueron obtenidos mediante el análisis de regresión lineal múltiple donde se propusieron tres modelos explicativos; en el primer modelo se evidencia que, de la adicción a redes sociales y la procrastinación académica solo la primera predice significativamente el estado emocional negativo de la depresión ($p < .05$), en el segundo modelo se identifica que solo la adicción a las redes sociales predice significativamente el estado emocional negativo de la ansiedad ($p < .05$), y en el tercer modelo se determina que solo la adicción a las redes sociales predice significativamente el estado emocional negativo del estrés ($p < .05$). Se concluye que, solo la variable independiente adicción a las redes predice de forma significativa los estados emocionales negativos de la depresión, la ansiedad y el estrés en adolescentes de Juliaca.

Palabras clave: adicción a redes sociales, procrastinación, depresión, ansiedad y estrés.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the predictability of social media addiction and academic procrastination on anxiety, depression, and stress in adolescent students from Juliaca, 2025. The methodology used is based on a quantitative approach at the correlational-explanatory level where data was collected in a non-experimental and cross-sectional manner with the participation of 501 students. The results were obtained through multiple linear regression analysis where three explanatory models were proposed; in the first model, it is evident that, of social media addiction and academic procrastination, only the first significantly predicts the negative emotional state of depression ($p < .05$), in the second model it is identified that only social media addiction significantly predicts the negative emotional state of anxiety ($p < .05$), and in the third model it is determined that only social media addiction significantly predicts the negative emotional state of stress ($p < .05$). It is concluded that only the independent variable of social media addiction significantly predicts the negative emotional states of depression, anxiety, and stress in adolescents in Juliaca.

Keywords: social media addiction, procrastination, depression, anxiety, and stress.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día las tecnologías de la información y la comunicación son parte vital de la actividad humana pues han sido de mucho beneficio para el desarrollo de la sociedad, si bien estos recursos tecnológicos facilitan la comunicación y presentan muchos aspectos positivos en la vida diaria de las personas es necesario aclarar que también representa un riesgo de salud mental para aquellos individuos que lo usan de maneras excesivas e inadecuadas.⁽¹⁾

En esta normalidad tecnológica son los adolescentes quienes tienen una relación especial con la cultura de los medios sociales digitalizados, a diferencia de los niños o los adultos estos pasan muchas horas de su vida activos en las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente en las redes sociales.⁽²⁾ Al respecto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia detalla que la edad promedio en la que los adolescentes obtienen un teléfono inteligente con acceso a internet es a los 11 años, lo que termina confirmando que la tecnología forma parte de la vida moderna.⁽³⁾

Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es una parte inherente en el desarrollo de un individuo y se caracteriza por ser una etapa repleta de cambios y

aprendizajes, si en este proceso formativo el adolescente no es protegido en sus distintos factores puede desencadenar vulnerabilidad frente a los problemas de salud mental;⁽⁴⁾ es justamente la fragilidad mental de la población adolescente lo que los conduce a desarrollar comportamientos problemáticos por el uso desmedido de las redes sociales que suelen ir acompañados por afecciones psicológicas como la ansiedad.⁽⁵⁾ Según un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 1 de cada 3 adolescentes presentan problemas con el uso de las redes sociales donde la principal causa es la carencia de supervisión lo que permite el uso excesivo de la internet.⁽³⁾

Con relación a lo expuesto, se sabe gracias a estudios recientes que es el YouTube la red social más utilizada por los adolescentes, seguido del TikTok y del Instagram; más del 90% de estudiantes de entre 13 a 17 utiliza el YouTube, en cambio el TikTok presenta una frecuencia de uso de más del 60%. ⁽⁶⁾

Por lo tanto, la dependencia al uso de las redes sociales es considerado un trastorno de la conducta que puede traer consigo muchas consecuencias negativas a nivel psicológico, esta dependencia en estudiantes adolescentes tiene repercusiones psicológicas negativas, como la ansiedad y otras sintomatologías, afectando de manera significativa su rendimiento escolar. ⁽⁷⁾

Este fenómeno virtual del abuso de las redes sociales está relacionado directamente con la procrastinación académica, cuando un adolescente presenta problemas de autorregulación lo más probable es que pase mucho de su tiempo conectado a la virtualidad social; asimismo, la procrastinación académica afecta la salud psicológica de los estudiantes que lo padecen llegando a ocasionar ansiedad, estrés, procrastinación académica y trastornos emocionales.⁽⁸⁾ Si bien la dependencia al uso de las redes sociales no es un trastorno registrado en los manuales internacionales de diagnóstico de enfermedades mentales, los criterios con los que describen la adicción a las drogas son comúnmente utilizados para describir también las conductas asociadas al uso excesivo de las redes sociales.⁽¹⁾

Con relación a lo expuesto, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia de cada 10 adolescentes peruanos 3 padecen de algún trastorno psicológico, los datos expuestos por el informe revelaron que el 29.6% de personas entre los 12 a 17 años tienen algún problema de salud mental relacionado a lo emocional, lo conductual o a lo atencional. ⁽⁹⁾

En el Perú, los problemas en relación con los trastornos psicológicos lideran la lista de los problemas de salud pública asociados a la tasa de mortalidad siendo la depresión la principal causa de suicidios; así mismo, la depresión también fue identificada como el trastorno más

recurrente en adolescentes peruanos, además, otra de las afecciones recurrentes dentro de este grupo etario son la fobia social y la ansiedad. ⁽¹⁰⁾

8 Ahora bien, la segunda variable de estudio es la procrastinación académica; este constructo se define como toda aquella acción que se realiza para evitar las tareas curriculares obligatorias, ya sea con excusas o justificaciones la persona busca retrasar sus actividades relacionadas a la educación. ⁽¹¹⁾ Asimismo, Busko ⁽¹²⁾ lo definió con una tendencia psicológica irracional que hace que la persona busque evitar o retrasar las tareas que deberían de realizarse en un determinado tiempo.

La depresión y la ansiedad son conceptualmente diferentes existe evidencia científica que evidencia su comorbilidad, asimismo, dentro de esta asociación aparece el estrés, factor el cual es considerado como una causa que desencadena la ansiedad y posteriormente la depresión. ⁽¹³⁾

17 Asimismo, el trabajo desarrollado por Balarezo y Mayorga; quienes determinaron que si se corrobora una correlación estadísticamente significativa ($p < .05$) entre la procrastinación académica y la ansiedad en su estado y su rasgo en los estudiantes ecuatorianos; el documento concluye refiriendo que la procrastinación académica es un factor que se encuentra presente en todo los participantes y los estudiantes adolescentes en general, y que esta se puede deber por elementos intrínsecos y extrínsecos los cuales pueden llegar a perjudicar el bienestar psicológico de los jóvenes aprendices. ⁽¹⁴⁾

10 También está el documento de Otero et al. se encuesta a 454 estudiantes peruanos, donde determinaron que sí existe una correlación estadísticamente significativa entre los altos niveles de adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva ($p < .05$), así como también con la sintomatología ansiosa ($p < .05$) y los síntomas de estrés ($p < .05$); el documento concluye refiriendo que la dependencia a las redes sociales influye de forma negativa en la salud mental de los educandos por lo que recomendaron la intervención de profesionales en bienestar psicológico para la mejora de los problemas de adicción en estudiante. ⁽¹⁵⁾

8 Además, está el documento de Yana et al. ⁽¹⁶⁾ donde los datos resultantes expuestos muestran que un 67.8% de los participantes tenían niveles graves de dependencia en el uso de las redes sociales, también identificaron que un 7.2% presentaba niveles de adicción muy graves, en cuanto a la procrastinación académica evidenciaron que un 68.6% reportaba tener niveles altos y un 8.3% niveles muy altos; finalmente demostraron que si existe una correlación estadísticamente significativa ($p = < .05$) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($Rho = .710$) concluyendo que los estudiantes adolescentes puneños

1

presentan problemas académicos por el uso desmesurado y sin control de las plataformas digitales de socialización.

1 En cuanto al marco teórico de la adicción a las redes sociales, Ecurra y Salas ⁽¹⁷⁾ definen a la adicción a las redes sociales como una adicción de tipo psicológica la cual se caracteriza por mostrar conductas repetitivas que en un primer momento resultan satisfactorias pero que cuando esos comportamientos se convierten en hábitos resultan perjudiciales y se asocian a la presencia de síntomas ansiosos por lo que repiten el ciclo adictivo para reducir la ansiedad presente. Ahora bien, las dimensiones que explican la adicción a las redes sociales son cuatro:

24 La obsesión por las redes sociales, en esta dimensión es característico que el individuo esté comprometido mentalmente con las redes sociales por lo que está constantemente pensando en ellas, la persona también fantasea con las actividades que podría estar realizando si estuviera conectado a alguna red social cuando está realizando otras actividades por lo que genera síntomas de ansiedad y preocupación, justamente porque siente que le hace falta estar conectado a las redes sociales. ⁽¹⁷⁾

19 La falta de control personal en el uso de las redes sociales, esta dimensión corresponde a las conductas asociadas a la falta de uso de las redes sociales, en donde, al no poder controlar la ausencia de la interacción con el mundo digital la persona descuida sus actividades cotidianas dejando de lado sus responsabilidades por lo que la interrupción del uso de las redes sociales desencadena una preocupación excesiva en el individuo. ⁽¹⁷⁾

2 El uso excesivo de las redes sociales, esta dimensión refiere que la persona que presenta adicción a las redes sociales excede los tiempos de uso de estas, también está asociado a que la persona no puede disminuir el tiempo que emplea en las redes sociales evidenciando que no tiene la capacidad de dejar por sí mismo el uso excesivo de las redes sociales. ⁽¹⁷⁾

15 1 En cuanto a la procrastinación académica, para Domínguez et al. ⁽¹¹⁾ la definición de la procrastinación académica es toda aquella acción para evitar las tareas curriculares, ya sea con excusas o justificaciones la persona busca retrasar sus actividades relacionadas a la educación. Asimismo, Busko ⁽¹²⁾ lo definió con una tendencia psicológica irracional que hace que la persona busque evitar o retrasar las tareas que deberían de realizarse en un determinado tiempo. Las dimensiones en esta teoría son dos: autorregulación académica, este primer factor hace referencia a un proceso activo en donde el individuo estudiante se permite establecer objetivos necesarios para el aprendizaje en distintas etapas, esta dinámica le permite a la persona conocer, controlar y regular sus conductas en base a motivaciones para así alcanzar los objetivos

académicos establecidos ⁽¹¹⁾; y postergación de actividades, este segundo factor se basa en la regulación de las conductas académicas, en donde la persona estudiante carece de estrategias de aprendizaje y a la vez presenta problemas de autocontrol por lo que le resulta difícil organizar su tiempo; al poder regular las actividades académicas el individuo termina por postergar sus distintas tareas obligatorias. ⁽¹¹⁾

En tanto la depresión es un trastorno psicológico que se considera común entre los seres humanos, esta afección mental conlleva estados anímicos depresivos o también puede generar la pérdida del placer por realizar actividades que antes sí satisfacían a la persona. A pesar de que el trastorno depresivo puede afectar a cualquier individuo se tiene presente estadísticamente que afecta en mayor proporción más a las mujeres que a los varones ⁽¹⁸⁾. Las causas para la aparición de la depresión en una persona son distintas, el individuo puede estar influenciado por cambios químicos en su cuerpo los cuales perjudican su estado anímico, otra causa es la aparición de alguna enfermedad crónica o la detección de algún tipo de cáncer; por otro lado, los hechos importantes en la vida de una persona pueden ser factores estresantes que conlleven a la depresión, la muerte de alguien querido, la pérdida del trabajo o alguna circunstancia negativa pueden causar la depresión. Sin embargo, se considera que la depresión parte de una falta de equilibrio mental y emocional en la persona. ⁽¹⁹⁾

En cuanto a la ansiedad, en la actualidad existe distintos tipos de ansiedad registrados, el presente trabajo se centrará en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) el cual está integrado en la guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 con el código 300.02 ⁽²⁰⁾ y en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud CIE-10 con el código F41.1 ⁽²¹⁾, en donde se describe que el TAG es la presencia de preocupación excesiva que hace que el individuo tenga dificultades para controlar su inquietud y tenga problemas en la concentración presentando irritabilidad e incluso tensión muscular. Para García et al. ⁽²²⁾ la manifestación de ansiedad en la persona hace que este se sienta inquieto, temeroso y excesivamente preocupado por cuestiones muy específicas, este tipo de ansiedad también se puede dar por cuestiones indefinidas.

Así mismo, el estrés se describe como un estado psicológico de preocupación que se genera por circunstancias difíciles por las que pasa una persona, este estado de tensión mental es una respuesta natural en los seres humanos en cual se activa frente a situaciones que conlleven algún tipo de amenaza hacia la integridad del individuo; la forma en la que se reacciona con el estrés es lo que define si afecta o no al bienestar de la persona. ⁽²³⁾

En base a lo expuesto es que se propuso el siguiente objetivo general: determinar la predictibilidad de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica sobre los estados emocionales negativos de la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025; por lo tanto, se plantearon los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la predictibilidad de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica sobre la depresión en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025, b) Determinar la predictibilidad de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica sobre la ansiedad en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025, c) Determinar la predictibilidad de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica sobre el estrés en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025.

Por tanto, la hipótesis general de este estudio fue que la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son factores predictores de estados emocionales negativos como la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025; por ende, se propusieron las siguientes hipótesis específicas: a) La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son factores predictores de la depresión en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025, b) La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son factores predictores de la ansiedad en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025, c) La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son factores predictores del estrés en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de Juliaca, 2025.

Este estudio se justifica a nivel teórico puesto que se aporta con evidencia nueva para la comprensión de la asociación entre la adicción a las redes sociales, la procrastinación académica y los estados emocionales negativos como la depresión, la ansiedad y el estrés, se contribuye con información relevante para la comprensión teórica del desarrollo integral de los estudiantes adolescentes. Además, se justifica a nivel práctico pues los datos expuestos permitirán que los agentes educativos involucrados puedan informarse sobre la realidad del colegio evaluado y a partir de ello puedan tomar medidas para elevar los niveles bienestar psicológico de los educandos adolescentes. Por último, se justifica a nivel metodológico ya que los procedimientos utilizados en la metodología de investigación fueron debidamente estructurados y se siguieron lineamientos estrictos para su desarrollo, por lo que este documento servirá de ejemplo para posteriores investigaciones relacionadas a la materia.

MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación presentó un enfoque cuantitativo el cual se basó en la recolección de datos numéricos para un análisis estadístico para así comprobar las hipótesis planteadas para así establecer pautas conductuales en un determinado contexto.⁽²⁴⁾ Asimismo, el estudio se trabajó con un alcance correlacional - explicativo el cual permitió reconocer el nivel de asociación que presentan las variables evaluadas y a la vez, predecir el comportamiento de las variables independientes sobre las variables dependientes.⁽²⁵⁾ Se guio a través de un diseño no experimental, de tipo transversal pues la información se recopiló en un solo momento en el tiempo.⁽²⁶⁾

La población son los estudiantes adolescentes de la ciudad de Juliaca; para la selección de la muestra se dio uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia.⁽²⁷⁾ Inicialmente se evaluó a 511 participantes adolescentes con edades de entre los 14 a 17 años, de ellos se excluyó a 10 encuestados por presentar respuestas lineales por lo que quedó una muestra total de 501 estudiantes del nivel secundario de Juliaca.

Para medir la variable de adicción a las redes sociales, se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales creado en el contexto peruano por Ecurra y Salas.⁽¹⁷⁾ Está constituido por 24 preguntas los cuales están repartidos en tres factores: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales. Asimismo, el tipo de valoración es de tipo ordinal y cuenta con una escala Likert con cinco opciones de respuesta que van desde el 0 hasta el 4 en donde el cero representa nunca y el cuatro siempre; en los resultados el puntaje mínimo es de 0 y el máximo es de 96, en donde a mayor puntuación mayor el nivel de dependencia en el uso de las redes sociales.⁽¹⁷⁾ En cuanto a las evidencias psicométricas del instrumento, la validez de constructo obtuvo índices adecuados ($GFI = .92$, $RMSEA = .04$, $AIC = 477.28$, $\chi^2 = 353.27$, $gl = 238$, $\chi^2/gl = 1.48$) y en cuanto a la consistencia interna se encontraron valores de alfa de Cronbach superiores a .85 en las tres dimensiones por lo que se consideran índices óptimos.⁽¹⁷⁾

Así también se dio uso de la Escala de Procrastinación General y Académica creada por Busko,⁽¹²⁾ este cuestionario fue publicado en el idioma inglés por lo que en esta investigación se utilizará la versión validada por Domínguez et al.⁽¹¹⁾ Esta versión contiene 12 reactivos en un modelo de dos factores (Postergación de actividades y Autorregulación académica) los cuales presentan una escala ordinal de tipo Likert con alternativas desde el 1 hasta el 5 que van desde el “siempre” hasta “nunca”; la puntuación mínima es de 16 y el máximo es de 80 en donde una

mayor puntuación representa mayor nivel de procrastinación. ⁽¹¹⁾ En cuanto a las evidencias de validez y confiabilidad, la consistencia interna fue comprobada mediante el coeficiente alfa de Cronbach donde se obtuvo un índice de .80, valor que se considera aceptable; y en cuanto a la validación, este se realizó a través del constructo en donde se evidenciaron índices de ajuste adecuados: (KMO > .80, Esfericidad de Barlett < .05, Chi-cuadrado = 176.3, CFI > .90, GFI > .90, RMSEA < .80).

Para la medición de la variable denominada estados emocionales negativos se utilizó las Escalas Abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) creado por Lovibond y Lovibond ⁽¹³⁾ y adaptado para adolescentes peruanos por Contreras et al. ⁽²⁸⁾ está conformado por 21 preguntas los cuales están divididos en tres constructos: la depresión, la ansiedad y el estrés. Presenta una escala de valores tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta que van del cero a tres. Si bien los tres instrumentos están juntos, se califican de manera independiente. ⁽²⁸⁾ En cuanto a los datos de validez y confiabilidad, se evidenciaron los índices de confiabilidad alfa y omega en donde los valores para todas las escalas fueron superiores a .80. ⁽²⁸⁾

Para la obtención de los resultados se dio uso del programa estadístico SPSS en su versión 25, se inició con el análisis descriptivo de las frecuencias de los niveles obtenidos en las distintas variables; seguido de ello se llevó a cabo un análisis inferencial para la comprobación de las hipótesis planteadas. En la estadística inferencial bivariada se analizó los niveles de correlación a través del coeficiente rho de Spearman. Ahora bien, para la comprobación de las hipótesis de predictibilidad se utilizó la regresión lineal; este tipo de análisis permitió identificar si las variables independientes predicen a las variables dependientes. ⁽²⁹⁾

Este trabajo investigativo fue revisado por el Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión de Juliaca quien determinó su aprobación en base al número 2025-CEB-FCS-UPeU-087. Asimismo, esta investigación está guiada bajo los principios éticos propuestos en la declaratoria de Helsinki el cual enfatiza que debe primar el respeto por los individuos y su derecho a la autodeterminación teniendo en cuenta el consentimiento de las personas para su participación en alguna investigación científica. ⁽³⁰⁾ Asimismo, se presentó el asentimiento y consentimiento para evaluar a los estudiantes.

RESULTADOS

Se evidencia los distintos niveles que obtuvieron los estudiantes adolescentes de Juliaca; en cuanto a la evaluación de la adicción a las redes sociales, la gran mayoría refirió presentar una

adicción moderada al uso de los medios sociales, asimismo, un poco menos del 25 % reveló tener niveles bajos y un 22.6 % presentaron niveles altos.

En cuanto a la procrastinación académica, más del 50 % manifestó tener niveles medios, solo dos participantes revelaron tener un nivel muy alto en la procrastinación de sus responsabilidades académicas. Asimismo, los niveles de depresión que presentaron los estudiantes evidenciaron que, un 54.9 % presentan algún nivel de depresión restando un 45.1 % aquellos que manifestaron no presentar signos o síntomas de depresión; lo preocupante es que se observa que un 2.2 % reveló tener niveles de depresión severos.

Asimismo, se muestra los niveles de ansiedad que presentaron los educandos adolescentes de Juliaca, un total del 54.5 % manifestó presentar algún nivel de ansiedad; el restante reveló no presentar signos o síntomas de ansiedad. Lo relevante es que un 3.4 % de los adolescentes encuestados presentó niveles de ansiedad severa; por último, se presenta los niveles obtenidos con relación al estrés que presentan los estudiantes adolescentes de Juliaca, se evidencia que un 60.7 % reveló presentar estrés en algún nivel, el resto de las participantes manifestó que no presentan signos o síntomas relacionados al estrés. Lo más relevante es que un 2.6 % reveló presentar estrés en un nivel severo.

Tabla 1. Análisis descriptivos de las variables de estudio

Adicción a las redes sociales			Frecuencia		Porcentaje	
Nivel bajo			123		24.6 %	
Nivel medio			265		52.9 %	
Nivel alto			113		22.6 %	
Procrastinación académica			Frecuencia		Porcentaje	
Bajo			97		19.4 %	
Medio			293		58.5 %	
Alto			109		21.8 %	
Muy alto			2		0.4 %	
Depresión			Ansiedad		Estrés	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No presenta	226	45.1 %	228	45.5 %	197	39.3 %
Leve	182	36.3 %	176	35.1 %	207	41.3 %
Moderada	82	16.4 %	80	16 %	84	16.8 %
Severa	11	2.2 %	17	3.4 %	13	2.6 %

La tabla 2 se observa los datos para la comprobación de la distribución estadística, según los valores en el índice Kolmogórov-Smirnov el p-valor es inferior a 0.05 en todas las variables estudiadas ($p < 0.05$), es por ello por lo que se establece que la distribución de los datos no es paramétrica.

Tabla 2. Análisis de la prueba de Kolmogórov-Smirnov de las variables estudiadas

Variables	M	DE	K-S	p-valor
Adicción a las redes sociales	32.19	14.219	.048	.008
Procrastinación académica	30.83	6.386	.040	.005
Depresión	8.40	4.380	.087	.000
Ansiedad	8.48	4.482	.097	.000
Estrés	8.70	4.169	.084	.000

M: Media, DE: Desviación estándar, K-S: Kolmogórov-Smirnov, p-valor al 0.05

La tabla 3 se visualiza las distintas asociaciones entre los constructos estudiados; la adicción a las redes sociales se correlaciona de forma significativa con la procrastinación académica, la depresión, la ansiedad y el estrés ($p < .05$), estas asociaciones son directas. Asimismo, la procrastinación académica también se correlaciona estadística y significativamente con la depresión, la ansiedad y el estrés ($p < .05$). Por otra parte, la adicción a las redes sociales también presenta una correlación directa y significativa ($p < .05$, $Rho = .290$).

Tabla 3. Niveles de las variables estudiadas

Variables	Adicción a las redes sociales	Procrastinación académica	Depresión	Ansiedad	Estrés
Adicción a las redes sociales	1	$Rho = .290$ $p = .000$	$Rho = .149$ $p = .001$	$Rho = .143$ $p = .001$	$Rho = .229$ $p = .000$
Procrastinación académica	$Rho = .290$ $p = .000$	1	$Rho = .122$ $p = .006$	$Rho = .090$ $p = .045$	$Rho = .121$ $p = .007$

Supuesto de la regresión lineal

Supuestos del modelo de depresión (modelo 1)

En el modelo 1, al analizar por Kolmogórov-Smirnov encontramos un valor de p-valor = 0.02056 indicativo de presencia de NO normalidad, pero, se encontró literatura que este

6 supuesto es poco útil a medida que la muestra utilizada para el análisis es cada vez más grande, justificado por el teorema de límite central, decidimos tratar las distribuciones de residuos en este modelo 1 como normales, por tanto, se cumple este supuesto, presenta una distribución normal mediante estos gráficos. ⁽²⁹⁾ Así mismo, se cumple independencia de errores ($DW = 1.6567$). Cumple con homocedasticidad, no se observan patrones lineales en los gráficos, no muestra linealidad entre el residuo y el valor predicho. En cuanto a la linealidad, la depresión se correlaciona con sus predictoras (adicción a redes $Rho = .149 / p = .001$) y (procrastinación $Rho = .122 / p = .006$). Además, se cumple con ausencia de multicolinealidad ($VIF = 1.124$ con Tolerancia = 0.89).

Supuesto del modelo de ansiedad (modelo 2)

4 En el modelo 2, se cumple con la normalidad de residuos (Q-Q lineal) ya que, la prueba de Kolmogórov-Smirnov dio un resultado de p-valor = 0.0783. La independencia de errores muestra un valor de ($DW = 1.5698$). Así también, en la homocedasticidad se observa en el gráfico de dispersión de puntos no muestra linealidad entre el residuo y el valor predicho. En cuanto a la linealidad se observa, que adicción a redes sociales se asocia con ansiedad ($Rho = .143 / p = .001$), en cuanto a la procrastinación se observa ($Rho = .090 / p = .045$). Así también, en la ausencia de multicolinealidad se observa el valor de ($VIF = 1.124$ con Tolerancia = 0.89).

Supuestos del modelo de estrés (modelo 3)

4 En el modelo 3, existe normalidad de residuos, el análisis de normalidad por Kolmogórov-Smirnov dio como resultado un p-valor = 0.3437. Se cumple la independencia de errores ($DW = 1.7907$). La homocedasticidad si se cumple con este supuesto, porque el gráfico de dispersión de puntos no muestra linealidad entre el residuo y el valor predicho. En cuanto a la linealidad se observa, que adicción a redes sociales se asocia con el estrés ($Rho = .229 / p < .001$), procrastinación ($Rho = .121 / p = .007$). La ausencia de multicolinealidad presenta el valor de ($VIF = 1.124$ con Tolerancia = 0.89).

Regresión lineal

1 Tabla 4 se ejecutaron tres modelos explicativos por regresión lineal. El primer modelo, donde adicción a redes sociales y procrastinación académica son variables independientes, explica el comportamiento hasta en un 3.3% de depresión, no obstante, solo adicción se consolida como predictor significativo ($p = 0.005$) rechazando la procrastinación académica como predictor. El segundo modelo (modelo b) constituido por adicción a redes sociales predice positiva,

significativa pero ínfimamente la ansiedad hasta en un 2.37% de su varianza ($\beta = 0.154$). El tercer modelo (modelo b) conformado por adicción a redes sociales explica el estrés hasta en un 5.6%, esta predictibilidad es baja, directa y significativa ($\beta = 0.237$).

Tabla 4. Coeficientes de regresión lineal

Modelo	Predictor	Estimador	EE	t	p	β	R2 (R)
1	Constante	5.2100	0.961	5.42	<0.001	-	0.033* (0.182)
	Adicción a redes sociales	0.0406	0.014	2.82	0.005	0.1318	
	Procrastinación académica	0.0611	0.032	1.91	0.057	0.0891	
2	Constante	6.9136	0.491	14.1	<0.001	-	0.0237 (0.154)
	Adicción a redes sociales	0.0486	0.014	3.48	<0.001	0.154	
	Procrastinación académica	0.0611	0.032	1.91	0.057	0.0891	
3	Constante	6.4681	0.448	14.4	<0.001	-	0.0560 (0.237)
	Adicción a redes sociales	0.0694	0.013	5.44	<0.001	0.237	
	Procrastinación académica	0.0611	0.032	1.91	0.057	0.0891	

Nota. El modelo a tiene a depresión como variable dependiente, el modelo b tiene a ansiedad como variable dependiente, el modelo c tiene a estrés como variable dependiente. El modelo b y c tienen a solo adicción a redes sociales como predictor debido a que procrastinación no cumple con linealidad. (*) El coeficiente de determinación es ajustado del “modelo a”.

DISCUSIÓN

La era de la información ha cambiado radicalmente las conductas de los adolescentes, tanto así que en la actualidad existen diversas problemáticas alrededor del manejo de las tecnologías de la información y la comunicación, ⁽¹⁾ destacando el uso excesivo de las redes sociales el cual trae consigo diversas consecuencias negativas;⁽⁵⁾ algunas de estas repercusiones afectan la salud mental de los adolescentes.⁽³⁾ Frente a esta realidad es que este estudio tuvo el propósito de evaluar la predictibilidad de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica sobre la ansiedad, la depresión y el estrés en estudiantes adolescentes de Juliaca, 2025.

Los resultados obtenidos mediante la regresión lineal evidenciaron en distintos modelos que la variable independiente adicción a las redes sociales predice significativamente la depresión, la ansiedad y el estrés; sin embargo, la segunda variable independiente procrastinación académica tuvo que ser excluida de los tres modelos por su poca influencia en el modelo explicativo

propuesto. Estos hallazgos verifican la existencia de una influencia significativa de la adicción a las redes sociales sobre los estados emocionales negativos en los educandos adolescentes de colegios nacionales de Juliaca. Estos datos resultantes son evidencia de una investigación inédita que buscó explicar si la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son factores que predicen las conductas relacionadas con la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes adolescentes, al ser una investigación novedosa no se hallaron estudios estrictamente similares.

En el modelo “1” se planteó la regresión línea múltiple con las variables independientes: adicción a redes y procrastinación académica y la variable dependiente: depresión, en este modelo se encontró que se explica las conductas depresivas ($p = 0.005$) en un 3.3 %, sin embargo, se encontró que solo la adicción a redes predice la variable dependiente descartando a la procrastinación académica como un predictor significativo de la depresión. Estos hallazgos se pueden comparar con los datos expuestos por Otero et al. ⁽¹⁵⁾ quienes evaluaron el “Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana”, si bien esta investigación presenta las mismas variables de estudio la metodología empleada fue distinta pues utilizaron el modelo de regresión de Poisson; es así que, demostraron que la adicción a las redes sociales si se presenta una correlación estadísticamente significativa con la sintomatología depresiva ($p < .05$), también con la sintomatología ansiosa ($p < .05$) y la sintomatología del estrés ($p < .05$).

Del mismo modo, se comparan los resultados con los encontrados en el trabajo investigativo desarrollado por Tantalean et al. ⁽³¹⁾ el cual se titula: “Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes peruanos” en donde se plantea que los estados emocionales negativos son los que predicen a la procrastinación académica y para ello utilizaron ecuaciones estructurales en donde los índices de ajuste evidenciaron la predictibilidad de las variables independientes ($CFI > 0.90$, $SRMR = 0.006$, $RMSEA < 0.005$, $df = 0.305$); por lo tanto, este estudio presenta resultados diferentes a los expuestos, ya que la variable procrastinación académica tuvo que ser excluido de los distintos modelos de predictibilidad por su poca influencia estadística.

Por otro lado, en el modelo “2” solo la variable independiente adicción a redes predice significativamente las conductas ansiosas ($p = 0.005$, $\beta = 0.154$) hasta en un 2.37 % evidenciando que en este segundo modelo también se excluye a la procrastinación académica como variable predictora. Por último, en el modelo “3” se evidenció que la variable independiente adicción a redes explica hasta en un 5.6 % a la variable dependiente estrés ($p =$

0.005, $\beta = 0.237$) excluyendo una vez más en el modelo a la variable independiente procrastinación académica. Tanto el modelo 2 como el modelo 3 presentan similitudes con el trabajo publicado por Otero et al. ⁽¹⁵⁾ y presentan diferencias con el trabajo elaborado por Tantalean et al. ⁽³¹⁾ cuyos resultados ya fueron comparados con el modelo 1 de regresión.

Desde una perspectiva teórica, los datos que corroboran que la adicción a las redes sociales si es un factor predictor de los estados emocionales negativos se alinean con la teoría expuesta por Escurra y Salas ⁽¹⁷⁾ quienes enfatizan que la dependencia del uso de las redes sociales trae consigo serias consecuencias en la salud mental de quien lo padece. En ese sentido, la dependencia en el uso de las plataformas digitales para socializar actúa como elemento influyente sobre la manifestación de estados emocionales negativos como la depresión, la ansiedad y el estrés. Ahora bien, el vínculo que existe entre estas variables podría considerarse una comorbilidad en la persona que lo padece, empero, se debe tener en claro que la adicción a las redes sociales aún no es considerada un trastorno mental debidamente registrado en los manuales de diagnóstico de enfermedades mentales. ⁽¹⁾ Sin embargo, no deja de ser una problemática real con consecuencias perjudiciales en los adolescentes, ya que, la obsesión por querer usar todo el tiempo las redes sociales, la falta de autocontrol para limitar las horas de uso de las redes y el uso excesivo de estas plataformas digitales son conductas que también se manifiestan en personas que presentan otros tipos de adicciones. ⁽³²⁾

Por otra parte, se encontró evidencia que verifica que existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables propuestas; es así que, la adicción a las redes sociales si se correlaciona directa y significativa ($p < .05$) con la depresión ($Rho = .149$), la ansiedad ($Rho = .143$) y el estrés ($Rho = .229$), así como también la procrastinación académica presenta una correlación directa y significativa ($p < .05$) con la depresión ($Rho = .122$), la ansiedad ($Rho = .090$) y el estrés ($Rho = .121$); por otra parte, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son constructos que se correlacionan de manera directa y significativa ($p < .05$, $Rho = .290$).

Los datos evidenciados presentan similitudes con el estudio desarrollado por Bautista et al. ⁽³³⁾ el cual se titula: “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular” en donde se exponen datos que evidencian la asociación estadísticamente significativa y directa entre la adicción a redes y la procrastinación académica ($p < .05$, $Rho = .429$); asimismo, otro de trabajo identificado con datos parecidos es el de Yana et al. ⁽¹⁶⁾ titulado “adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19” donde los hallazgos corroboraron que la

adicción a las redes sociales y la procrastinación académica si presentan una correlación estadísticamente significativa y directa ($p < .05$, $Rho = .710$) en estudiantes adolescentes del Perú. Por el contrario, se identificaron diferencias con el estudio de Balarezo y Mayorga ⁽¹⁴⁾ quienes desarrollaron un trabajo titulado “Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato” donde los datos revelaron que la procrastinación académica manifiesta una correlación estadísticamente significativa con el estrés ($p < .05$), sin embargo esta asociación es inversa ($r = -.186$); asimismo, verificaron que la procrastinación académica también se correlaciona significativamente con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo ($p < .05$) pero estas asociaciones también son inversas ($r = -.199$, $r = -.242$).

Algunas de las limitaciones que se manifestaron en el desarrollo de esta investigación fueron: en primer lugar, que no se pudo acceder a la información fidedigna y actualizada de la cantidad de estudiantes adolescentes matriculados en los colegios evaluados lo que impidió realizar un muestreo probabilístico que garantice la representatividad de la población de estudio; por otra parte, ya que las encuestas fueron llevadas a cabo durante el horario escolar muchas veces esto interfirió con el tiempo establecido para la recolección de datos puesto que se tenía que respetar los horarios de enseñanza de los estudiantes, por lo que la investigación se extendió más allá del cronograma establecido.

CONCLUSIONES

A continuación, se detallan las conclusiones específicas del trabajo de investigación desarrollado:

Primero: Con relación al primer objetivo, se corrobora que la adicción a redes sociales predice significativamente la depresión en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de la ciudad de Juliaca, 2025.

Segundo: Con relación al segundo objetivo, se identifica que la adicción a las redes sociales predice significativamente la ansiedad en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de la ciudad de Juliaca, 2025.

Tercero: Con relación al tercer objetivo, se identifica que la adicción a las redes sociales predice significativamente el estrés en estudiantes adolescentes de colegios nacionales de la ciudad de Juliaca, 2025.

Financiamiento: La investigación realizada fue autofinanciada, no se recibió apoyo de ninguna institución externa. Los gastos referentes al estudio tanto la implementación, material logístico y otros recursos, fueron asumidos por las investigadoras.

12 Conflictos de intereses: Los autores refieren y declaran no tener.

Declaración de contribución: Todos los autores participaron activamente en la recopilación de la información, así como la redacción y revisión final del manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salas E, Copez A, Merino C. ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). HAAJ [Internet]. 2020; 20(2):105-118. Disponible en: <https://ojs.haaaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=536>
2. Riaz S, Anjum F, Ahmed L. Effect of social media addiction on the wellbeing of adolescents. Int Jour Contem Issu Soc Scie [Internet]. 2024;3(1):242-250. https://www.researchgate.net/publication/377625503_EFFECT_OF_SOCIAL_MEDIA_ADDICTION_ON_THE_WELLBEING_OF_ADOLESCENTS
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Los adolescentes están muy ligados a la tecnología, pero ¿sabemos cómo la utilizan? [Internet]. [Consultado 15 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-y-tecnologia-como-la-utilizan>
4. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. [Internet]. [Consultado 14 Oct 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
5. Montag C, Demetrovics Z, Elhai J, Grant D, Koning I, Rumpf H, Spada M, Throuvala M, Eijnden R. Problematic social media use in childhood and adolescence. Addict Behav [Internet]. 2024;153:107980. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000297?via%3Dihub>
6. Anderson M, Faverio M, Gottfried J. Teens, Social Media and Technology 2023. [Internet]. [Consultado 9 Nov 2025]. Disponible en: https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2023/12/PI_2023.12.11-Teens-Social-Media-Tech_FINAL.pdf
7. Armaza J. El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. Em Sciel Prep [Internet]. 2023. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5241/10172>
8. Romero C, Romero D. Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: un estudio de autorreporte en adolescentes. Rev Panam Pedag [Internet]. 2024; 38:110-127. Disponible en: <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/3126>
9. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19. Estudio en Línea Perú 2020. [Internet]. [Consultado 15 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>

10. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnico: plan anual de gestión de la investigación del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. [Internet]. [Consultado 15 Oct 2025]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4859424/PLAN%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20DEL%20INSM-%20RD%20103-2023-DG/INSM%20%E2%80%99CHD-HN%E2%80%99D.pdf?v=1689621598>
11. Domínguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liber Rev Psi [Internet]. 2014;20(2):293-304. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
12. Busko D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model. [Tesis para optar el grado de magíster en artes]. Canadá: University of Guelph; 1998. Disponible en: <https://search.worldcat.org/es/title/Causes-and-Consequences-of-Perfectionism-and-Procrastination:-a-Structural-Equation-Model.-> (Thesis)/oclc/627572373
13. Lovibond S, Lovibond P. Depression anxiety stress scales. APA [Internet]. 1995. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F01004-000>
14. Balarezo M, Mayorga P. Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de bachillerato. Rev Unia Epis [Internet]. 2023;10(2):166-179. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9052909>
15. Otero F, Picoy P, Espinoza R. Impact of addiction to social networks on the mental health of human medicine students, in times of COVID-19. Rev Facul Medic Hum [Internet]. 2023;23(4):62-72. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/5920>
16. Yana M, Adco D, Alanoca R, Casa M. Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. Rev Elect Interu Form Profe [Internet]. 2022;25(2):129-143. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8420122>
17. Escurra M, Salas E. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Liber Rev Psic [Internet]. 2014;20(1):73-91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
18. Organización Mundial de la Salud. Depresión. [Internet]. [Consultado 9 Nov 2025]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

19. Asociación Americana de Psiquiatría. Psicoterapia y depresión. [Internet]. [Consultado 9 Nov 2025]. <https://www.apa.org/topics/depression/depression>
20. Asociación Americana de Psiquiatría. Manual diagnóstico y estadística de los trastornos mentales. DSM-5. [Internet]. [Consultado 10 Nov 2025]. <https://universidadeafit.widen.net/s/92xgbwcldf/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales>
21. Organización Mundial de la Salud. CIE 10. [Internet]. [Consultado 8 Oct 2025]. <https://ais.paho.org/classifications/chapters/pdf/volume1.pdf>
22. García J, Zamorano E, Ruiz M, Pardo A, Pérez M, López V, Freire O, Rejas J. Cultural adaptation into Spanish of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) scale as a screening tool. Health and quality of life outcomes. 2010;8(8):3-11.
23. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. [Consultado 9 Nov 2025]. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
24. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación. Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis [Internet]. Bogotá: Ediciones de la U; 2018 [Consultado 2025 Oct 15]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=KzSjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
25. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. México: McGraw Hill Education; 2014 [Consultado 2025 Oct 15]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
26. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. México: McGraw Hill Education; 2018 [Consultado 2025 Oct 15]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
27. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int J Morphol [Internet]. 2017;35(1):227-232. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
28. Contreras I, Olivas L, De la Cruz C. Escalas abreviadas de depresión, ansiedad y estrés (DASS 21): validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. Rev Psic Clín Niños Adolescentes [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2020.pdf>

29. Vilá R, Torrado M, Reguant M. Análisis de regresión lineal múltiple con SPSS. Un ejemplo práctico. REIRE [Internet]. 2019;12(2):1-10. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/reire2019.12.222704>
30. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM – principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. [Internet]. [Consultado 15 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
31. Tantalean L, Del Rosario O, Aguirre M, Livia J, Franco J. Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. Rev Inves Comu Desarr [Internet]. 2024;15(3):187-198. Disponible en: <http://www.comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/992>
32. González K, Corominas R, Silvia C. Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. Rev Psic Clín Niñ Adoles [Internet]. 2021;8(3):26-34. Disponible en: https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2106_0.pdf
33. Bautista J, Velazco B, Estrada E, Córdova L, Ascona P. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. Univ Socie [Internet]. 2023;15(3):509-517. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n3/2218-3620-rus-15-03-509.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Comité de Ética



Lima, Naña, 20 de mayo de 2025

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Vanessa Quispe Mamani** identificado con DNI No. **75449732**, **Liseth Mary Tapia Chino** identificada con DNI No. **74173292**, y su asesor **Janeth Lidia Zela Mamani** identificado (a) con DNI No. **46622818** con el título: **"Adicción a redes y procrastinación como factor predictor de estados emocionales negativos en adolescentes de Juliaca, 2025"**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2025-CEB-FCS - UPeU-087**

Fecha de aprobación: 2025-05-06
Fecha de expiración: 2026-05-06



Bdo. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS



Mg. Rita Gordova Soncco
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

Villa Unión - Naña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-CHOSICA, Lima 15, Perú
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanunion@upeu.edu.pe

Anexo 2. Carta de presentación



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana".

Juliaca, Villa Chullunquiani, 13 de junio de 2025

CARTA N° 0312-2025/UPeU –FCS-EP-P

Prof. Abraham Eliseo Zela Zapana
Director I.E.S Politécnico Regional "Los Andes"
Juliaca



Asunto: Solicitud de aplicación de instrumento

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a Usted, para extenderle cordiales saludos a nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión – Campus Juliaca, el cual tengo el honor de representar, deseándole éxitos y bendiciones en la labor que desempeña.

El motivo de la presente tiene "Adicción a redes y procrastinación como factor predictor de estados emocionales negativos en adolescente de Juliaca, 2025", a continuación, detallo lista:

NOMBRES Y APELLIDOS	DNI
Liseth Mary Tapia Chino	74173292
Vanessa Quispe Mamani	75449732

Por tal motivo, se solicita el permiso respectivo y las facilidades del caso para ejecutar la aplicación del instrumento de manera presencial durante el mes de junio, a los estudiantes de la Institución que Usted representa, requisito para la ejecución del Proyecto de Tesis, que está bajo la asesoría de la **Mg. Janeth Lidia Zela Mamani**.

Agradezco desde ya por el apoyo que se brinde a nuestros estudiantes con la investigación a realizarse y al mismo tiempo aprovecho la oportunidad para desearle una jornada laboral amena y exitosa.

Atentamente,



[Firma]
Dra. Aida Chelita Santillán Mejía
Directora de la EP de Psicología
UPeU Juliaca



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana".

Juliaca, Villa Chullunquiani, 13 de junio de 2025

CARTA N° 0312-2025/UPeU –FCS-EP-P

Lic. Luz Marina Zea Mamani
Directora I.E GUE "Las Mercedes"
Juliaca



Asunto: Solicitud de aplicación de instrumento

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a Usted, para extenderle cordiales saludos a nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión – Campus Juliaca, el cual tengo el honor de representar, deseándole éxitos y bendiciones en la labor que desempeña.

El motivo de la presente tiene "Adicción a redes y procrastinación como factor predictor de estados emocionales negativos en adolescente de Juliaca, 2025", a continuación, detallo lista:

NOMBRES Y APELLIDOS	DNI
Liseth Mary Tapia Chino	74173292
Vanesa Quispe Mamani	75449732

Por tal motivo, se solicita el permiso respectivo y las facilidades del caso para ejecutar la aplicación del instrumento de manera presencial durante el mes de junio, a los estudiantes de la Institución que Usted representa, requisito para la ejecución del Proyecto de Tesis, que está bajo la asesoría de la Mg. Janeth Lidia Zela Mamani.

Agradezco desde ya por el apoyo que se brinde a nuestros estudiantes con la investigación a realizarse y al mismo tiempo aprovecho la oportunidad para desearle una jornada laboral amena y exitosa.

Atentamente,



[Firma]
Dra. Aida Chelita Santillán Mejía
Directora de la EP de Psicología
UPeU Juliaca

Anexo 3. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Relación entre adicción a redes, procrastinación académica y trastornos emocionales en adolescentes de Juliaca, 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a padre de familia,

El presente estudio tiene por objetivo determinar si la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son predictores de la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes adolescentes de Juliaca, 2024.

La participación de su menor hijo en este estudio es libre y voluntaria; así también, no se le brindará ningún beneficio económico por su participación. Pero su participación es muy importante, ya que contribuirá a mejorar el conocimiento científico y permitirá contar con datos específicos sobre la realidad de los adolescentes estudiantes puneños.

Si tiene dudas respecto a sus derechos como participante o necesita más información sobre el proyecto de investigación en curso puede comunicarse con alguna de las dos investigadoras principales de esta investigación: Vanessa Quispe Mamani con N° de celular: 956819637 y Liseth Mary Tapia Chino con N° de celular: 902030011

Si acepta que su menor hijo participe de este estudio, los datos obtenidos serán manejados con confidencialidad, no se publicará ningún dato que permita identificarlo.

¿Acepta la participación de su menor hijo en el estudio? SI () NO ()

Nombres y apellidos: _____

Firma: _____

_____ de _____ del 2024

Anexo 4. Asentimiento informado

Relación entre adicción a redes, procrastinación académica y trastornos emociones en adolescentes de Juliaca, 2024.

Estimado/a estudiante:

Nuestros nombres son Vanessa Quispe Mamani y Liseth Mary Tapia Chino y estamos realizando un estudio para comprender cómo el uso de redes sociales y la procrastinación académica afectan el bienestar emocional de los adolescentes como tú. Si decides participar, te pediremos que respondas unos cuestionarios.

¿Qué necesitas saber?

- Tu participación es voluntaria.
- Tus respuestas serán confidenciales.
- Si alguna pregunta te incomoda, puedes dejar de responder el cualquier momento.

Ayudarás a mejorar el conocimiento sobre el bienestar de los estudiantes. No recibirás ningún pago, pero tu participación es muy valiosa.

Si estás de acuerdo en participar, por favor firma abajo.

Nombre del estudiante: _____

Firma: _____

Fecha: _

