



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR

ORCID: 0000-0001-6180-4393

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE

ORCID: 0000-0003-4342-9264

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2023



CC BY-SA

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Esta licencia permite a otros re-mezclar, modificar y desarrollar sobre tu obra incluso para propósitos comerciales, siempre que te atribuyan el crédito y licencien sus nuevas obras bajo idénticos términos. Cualquier obra nueva basada en la tuya, lo será bajo la misma licencia, de modo que cualquier obra derivada permitirá también su uso comercial.

Referencia bibliográfica

Peralta Salazar, M. A. (2023). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Marleny Alexandra Peralta Salazar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74226462
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6180-4393
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, el MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y el MAG. JAVIER JESÚS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

Presentado por el bachiller:

MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado - Bueno** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 20 de octubre del 2023.



PRESIDENTE
DRA SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MAG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO



VOCAL
MAG. JAVIER JESÚS VIVAR
BRAVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

De la bachiller Marleny Alexandra Peralta Salazar, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 15% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 5 de diciembre de 2023



Walter Capa Luque

DNI: 09813379

DEDICATORIA

A mis estimados padres y hermanos, por apoyarme y alentarme constantemente para no rendirme y continuar luchando para cumplir mis metas y objetivos, sin su apoyo incondicional esto no hubiera sido posible.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia a mis queridos padres, quienes se esforzaron e hicieron todo lo posible a lo largo de los años para apoyarme no solo económicamente, sino también y más importante para mí, emocionalmente y de esta forma continuar mis estudios y llegar hasta esta fase final de mi formación preprofesional. Así como también a mis apreciados hermanos, quienes de igual forma fueron mi motor de vida para continuar y lograr mis objetivos.

A todos los docentes de mi centro de estudios que me acompañaron e instruyeron con sus enseñanzas a lo largo de toda la carrera, todos fueron una gran fuente de inspiración para mí. Particularmente a mis estimados docentes y psicólogos Robert Briceño, Martha Travezaño, Jessica Sullcahuaman y Diego Valencia, por su dedicación, compromiso, amor a la psicología y a la docencia,

A mi estimado asesor Dr. Walter Capa, por la paciencia y dedicación que entregó durante la realización de este proyecto, quien siempre respondía nuestras dudas y dedicaba tiempo extra para guiarnos con el fin que obtengamos un trabajo óptimo.

A mis compañeros y futuros colegas que, de igual forma, fueron un gran soporte para mí durante toda la carrera, en especial mis amigos Jesús Quispe y Karen Ramos, gracias a ellos pude crecer profesional y personalmente. Así como también, a mis amistades que me animaron constantemente y me brindaron su apoyo sincero e incondicional, Mayra Pecho, Leticia Vargas y en especial a mi querida amiga Yasmin Quispe, quien siempre confió en mí.

Asimismo, agradezco al director de la universidad donde se realizó la investigación, por brindarme la accesibilidad para realizar el estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Realidad problemática.....	12
1.2 Justificación e importancia de la investigación.....	15
1.3 Objetivos de la investigación: general y específica	16
1.4 Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de estudios	20
2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	23
2.3 Definición conceptual de la terminología empleada	51
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	54
3.2 Población y muestra	54
3.3 Hipótesis	56
3.4 Variables – Operacionalización	56
3.5 Métodos y técnicas de investigación	58
3.6 Procesamiento de los datos	64
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1 Resultados descriptivos.....	67
4.2 Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis	68
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Discusiones.....	72
5.2 Conclusiones.....	78
5.3 Recomendaciones.....	79
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Características sociodemográficas de la muestra
Tabla 2	Operacionalización de la variable adicción a redes sociales
Tabla 3	Operacionalización de la variable procrastinación académica
Tabla 4	Cargas factoriales estandarizadas del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Tabla 5	Índices de bondad de ajuste del modelo multidimensional del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)
Tabla 6	Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
Tabla 7	Cargas factoriales estandarizadas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Tabla 8	Índices de bondad de ajuste del modelo multidimensional de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Tabla 9	Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Tabla 10	Análisis de normalidad Shapiro-Wilk para la variable adicción a las redes sociales y procrastinación académica
Tabla 11	Niveles de la variable adicción a redes sociales
Tabla 12	Niveles de la variable procrastinación académica
Tabla 13	Relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica
Tabla 14	Relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica
Tabla 15	Relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica
Tabla 16	Relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se realizó un estudio cuyo propósito fue determinar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. La investigación fue de tipo correlacional, con enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La muestra fue de 317 educandos de ambos sexos del primer a onceavo ciclo de la carrera profesional de psicología. Se les aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Como resultado se encontró una relación directa moderada y significativa entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica ($\rho = .442$, $p < .001$), con un tamaño de efecto mediano, es decir, a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica en los universitarios encuestados. Del mismo modo, se encontró correlación significativa directa y moderada entre la procrastinación académica y las dimensiones de adicción a redes sociales. Así mismo, se halló que el 4.7% de educandos presentan un nivel problemático de adicción a redes sociales y el 17.7% un nivel alto de procrastinación académica. De esta forma se concluye la existencia de la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Palabras clave: procrastinación académica, adicción a redes sociales, universitarios.

ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA

MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in students of a private university in South Lima. The research was of a descriptive correlational type, with a quantitative approach and a non-experimental design. The sample consisted of 317 students from the first to the eleventh cycle of the psychology professional career. The Social Network Addiction Questionnaire (ARS) by Ecurra and Salas (2014) and the Academic Procrastination Scale (EPA) by Busko (1998) were applied. As a result, a moderate and significant direct relationship was found between addiction to social networks and academic procrastination ($\rho = .442$, $p < .001$), with a medium effect size. Likewise, a significant direct correlation and a moderate level was found between academic procrastination and the dimensions of addiction to social networks. It was found that 4.7% of students present a problematic level of addiction to social networks and 17.7% a high level of academic procrastination. The existence of the correlation between addiction to social networks and academic procrastination is concluded.

Keywords: academic procrastination, addiction to social networks, university students.

VÍCIO EM REDES SOCIAIS E PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO SUL DE LIMA

MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Foi realizado um estudo cujo objetivo foi determinar a relação entre o vício em redes sociais e a procrastinação acadêmica em estudantes de uma universidade privada no sul de Lima. A pesquisa foi do tipo correlacional descritiva, com abordagem quantitativa e delineamento não experimental. A amostra foi 317 estudantes de ambos os sexos do primeiro ao décimo primeiro ciclo da carreira de psicologia. Aplicou-se o Social Network Addiction Questionnaire (ARS) de Eскурra e Salas (2014) e a Academic Procrastination Scale (EPA) por Busko (1998). Como resultado, foi encontrada uma relação direta moderada e significativa entre vício em redes sociais e procrastinação acadêmica ($\rho = .442$, $p < .001$), com tamanho de efeito médio. Da mesma forma, foi encontrada uma correlação significativa de tipo direto e de nível moderado entre a procrastinação acadêmica e as dimensões do vício em redes sociais. Da mesma forma, verificou-se que 4,7% dos alunos apresentam um nível problemático de dependência de redes sociais e 17,7% um alto nível de procrastinação acadêmica. Conclui-se a existência da correlação entre vício em redes sociais e procrastinação acadêmica.

Palavras-chave: procrastinação acadêmica, vício em redes sociais, estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

En la era actual, las plataformas virtuales se han transformado en herramientas considerablemente importantes para la transmisión de la información, la comunicación y entretenimiento, y en especial con la aparición de la pandemia, en donde la mayoría de personas han adaptado la virtualidad en su día a día. Sin embargo, esta nueva modalidad ha traído consigo el incremento de conductas problemáticas en los individuos, en especial en los jóvenes, puesto que son ellos quienes están más sumergidos a estos dispositivos tecnológicos. Entre ellos incluye el uso excesivo del celular, computador, redes sociales, juegos en línea, etc. De hecho, según We Are Social y Hootsuite (2020) en su estudio global se evidenció, a comparación del 2019, un incremento del 9,2% de personas (más del 80% eran jóvenes) que utilizan las redes sociales de forma frecuente, facilitando de esta forma que se vuelvan propensos a adquirir conductas problemáticas como el uso desmedido de las redes, aumento de la frecuencia e intensidad de estas plataformas, haciéndolos propensos de adquirir un tipo de adicción a las mismas.

Del mismo modo, el problema del uso desproporcionado a las redes sociales se ha visto asociado a otros comportamientos en los jóvenes estudiantes, como es la procrastinación académica puesto que el sujeto al estar conectado constantemente a estas plataformas provoca que deje otras responsabilidades como son los estudios y la resolución de tareas (Echeburúa y Corral, 2010).

Es por ello que se realizó la investigación, con el objetivo de determinar si existe relación entre la adicción de las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur. El estudio presentó un aporte teórico, metodológico y práctico. Además, se contó con el acceso a bibliotecas virtuales, instrumentos, tiempo, asesoría del docente y con los permisos

correspondientes. Algunas de las limitaciones fueron la escasez de investigaciones internacionales actuales de las variables estudiadas. Así mismo, fue de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. En cuanto al objetivo planteado, la investigación se divide en cinco capítulos.

En el primer capítulo, se describe la realidad problemática, la justificación de la realización del estudio, los objetivos y las limitaciones que se presentaron.

En el segundo capítulo, se describe los antecedentes previos de las variables de investigación, el desarrollo de la temática de estudio, en donde se encuentra la descripción y marco conceptual de las variables de estudio.

En el tercer capítulo, se presenta la metodología del estudio, es decir el tipo y diseño de investigación, así como las hipótesis, la muestra, los instrumentos y los procedimientos de análisis de datos.

En el cuarto capítulo, se presentaron los resultados del estudio en donde se describió y analizó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Y finalmente, en el quinto capítulo, se describen la discusión de los datos obtenidos, las conclusiones y recomendaciones planteadas según los resultados de la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Realidad problemática

Actualmente, el fenómeno de las redes sociales se ha expandido e incrementando a tal medida que una gran parte de personas alrededor del mundo, tanto jóvenes como adultos, la utilizan de forma diaria y continua. Sin embargo, cuando este uso se vuelve excesivo y desmedido, trae consigo diversas problemáticas en la vida diaria del individuo, puesto que deja de ser solo un uso intermitente, para convertirse en adicción.

Según la BBC News Mundo (2017), las mujeres son más propensas a presentar adicción a las redes sociales, de hecho, son muchos los especialistas que afirman que utilizar las redes sociales por más de dos horas diarias es dañino y peligroso, puesto que podría causar alteraciones en la salud mental del individuo y producir de esta forma una adicción. De acuerdo con el reporte realizado en el 2020 por el GlobalWebIndex (2021), a nivel mundial jóvenes y adultos mayores de 16 años gastan en promedio al día alrededor de 2 horas y 29 minutos en las redes sociales. Así mismo, se evidenció que los países con jóvenes y adultos que más tiempo consumen estos medios son Filipinas con una media de 4 horas diarias, seguido de Nigeria con 3 horas y 46 minutos diarios, y Colombia con 3 horas y 40 minutos. De la misma forma, We Are Social y Hootsuite (2020) mostraron que el 3.80 billón de personas (más del 80% eran mayores de 15 años) usan activamente las redes sociales, y a comparación del 2019, este uso ha aumentado un 9,2%. Así mismo, en 2019 en Estados Unidos, reportó que al rededor del 30% de habitantes de 18 a 64 años manifiestan ser adictos a las redes sociales (Statista, 2021).

América Latina es el continente con mayor porcentaje de jóvenes y adultos internautas que utilizan con mayor frecuencia las redes sociales, el tiempo promedio que dedican los latinoamericanos es de 213 minutos diarios (GlobalWebIndex, 2021).

Cabe mencionar que se ha encontrado que gastar más de 2 horas al día en plataformas sociales puede perjudicar la salud mental (Sampasa y Lewis, 2015). De igual manera, de acuerdo a un estudio, más de 500 millones de latinoamericanos usan las redes sociales frecuentemente en sus vidas diarias, teniendo a Brasil como el país más adicto a la red social Instagram en toda Latinoamérica, además se mostró que en Argentina 9 de cada 10 adultos entre 18 y 34 años realiza publicaciones en las redes sociales por hora (Carasquilla, 2019).

De igual forma, Perú se encuentra en el tercer puesto de países latinoamericanos que más usan las redes sociales (81,4%) durante enero del 2021, seguido de Uruguay (83,3%) y Chile (83,5%) (Statista, 2021). Ipsos (2020) reveló que más de 13 millones de ciudadanos peruanos mayores de 18 años son consumidores frecuentes de las redes sociales. Así mismo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020) demostró que la población universitaria es la que más utiliza las plataformas virtuales, liderando la lista con un 94,7%. Durante julio del 2020, Perú fue catalogado como el país con mayor tiempo de consumo en las redes sociales, con un promedio de 23 horas. Todos estos datos manifiestan tanto jóvenes como adultos utilizan las redes sociales cada vez más, lo que puede predecir una adicción a las mismas (Adco, 2020).

En Lima metropolitana, según el INEI (2019), el 95,2% de universitarios tienden a utilizar las plataformas virtuales. Así como también, el 72,9% de universitarios de Lima evidencian presentar adicción a las redes sociales (Aldave, 2021). Otro estudio realizado en universitarios limeños mostró que el 51,8% de estudiantes presentaban un nivel elevado de adicción a las redes sociales (Cornetero, 2019).

Por otro lado, la procrastinación académica es un tema muy relevante en el ámbito universitario. Según Pickles (2017) para la BBC News, la procrastinación

académica es una problemática que se vive a nivel mundial y que afecta tanto a jóvenes como adultos, quienes tienden a dejar de lado la responsabilidad de realizar las labores académicas para ejecutar otras actividades ajenas a ella. Un estudio realizado en universitarios de Asia, demostró que el 28,5% de los estudiantes presentaban altos niveles de procrastinación académica (Uma et al., 2020). Así como también estudios realizados en Europa y África revelan que más del 29% de estudiantes universitarios procrastinan sus actividades académicas (Él, 2017; Hayat et al., 2020).

Según Morales (2020) el tema de la procrastinación académica en universitarios, se ha convertido en una problemática relevante en los últimos años en países latinoamericanos como Colombia, Ecuador y Perú, teniendo a Venezuela como uno de los países con mayor presencia de procrastinación académica. De la misma forma, estudios realizados en el continente latinoamericano demuestran la prevalencia de procrastinación académica en educandos universitarios (Chávez y Morales, 2017; Aspée et al., 2021; Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

En el contexto peruano, esta problemática también prevalece, puesto que, en las diversas regiones del Perú, tanto la Costa como Sierra y Selva, los universitarios pertenecientes a diversas carreras manifiestan altos niveles de procrastinación académica, manifestando de esta forma que los peruanos de distintas universalidades tienden a postergar sus labores académicas (Ramos y Pedraza, 2017; Estrada y Mamani, 2020; Sulio, 2018)

En la localidad limeña, estudios reportan que más del 45% de estudiantes de educación superior, postergan, aplazan y procrastinan sus actividades universitarias académicas para enfocarse en otras ocupaciones, sin concretar sus actividades

dentro del tiempo establecido, lo que trae consigo, otras problemáticas (Novoa, 2019; Tuesta, 2018).

En este sentido, cuando se trata de la asociación entre ambas problemáticas mencionadas, se está abordando algo mucho más significativo y concreto puesto que se han realizados diferentes investigaciones que han encontrado su relación. De hecho, se realizó un estudio en una universidad peruana, en el cual se demostró que la adicción a las plataformas sociales se asocia con la procrastinación académica (Esquivel, 2020). Así como también, una investigación realizada en universitarios limeños, comprobó la correlación entre las variables anteriormente nombradas (Matalinares et al., 2017).

¿Existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur?

1.2 Justificación e importancia de la investigación

La investigación presentó relevancia social, puesto que brindó información a toda la sociedad sobre las problemáticas que muchos de los universitarios atraviesan actualmente como son las adicciones y su relación en el área académica, para de esta forma, poder tomar decisiones de prevención o intervención.

El estudio tuvo un aporte teórico, ya que se realizó una revisión bibliográfica de la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Esto permitió tener mayor conocimiento acerca de ambas problemáticas, debido a que actualmente, se encuentra poca información respecto a la relación de estos temas tan importantes que están afectando a una gran parte de la población universitaria peruana. De esta forma, se podrá comprender como se asocian las variables mencionadas en la población evaluada.

Así como también, la investigación presentó un aporte metodológico, puesto que se revisó las propiedades psicométricas de las pruebas. Así como también, se brindaron datos psicométricos mediante una prueba piloto de las variables de estudio. Los instrumentos que se aplicaron son el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), que midió el nivel de adicción a redes sociales, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko (1998), la cual midió la procrastinación académica en los estudiantes de la muestra.

Finalmente, se puede destacar que el trabajo tendrá un aporte práctico, puesto que a partir de los resultados encontrados se podrán elaborar estrategias y programas preventivos para evitar la aparición de la adicción a las redes sociales, la su vez suele estar asociada a otras problemáticas como la procrastinación académica. Así mismo, los agentes responsables de bienestar del estudiante de la universidad podrán realizar programas de intervención con el fin de reducir la adicción a las plataformas virtuales y la procrastinación académica en los universitarios, para que de esta forma tengan un eficaz y adecuado desenvolvimiento en los diversos ámbitos de su vida, como es el área académica, y puedan formarse como excelentes profesionales.

1.3 Objetivos de la investigación: general y específica

Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

Objetivos específicos

1. Identificar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.
2. Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

3. Identificar la relación que existe entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.
4. Identificar la relación que existe entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.
5. Identificar la relación que existe entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

1.4 Limitaciones de la investigación

Para la investigación se dispone de recursos financieros, humanos y materiales necesarios, así como también, se cuenta con modelos explicativos que aportan al estudio. Sin embargo, la investigación presenta algunas limitaciones:

- Los datos encontrados en la investigación únicamente se pueden contextualizar a esta muestra de universitarios debido a que, a causa de distintos factores, tanto económicos como de tiempo, no se logró aplicar los instrumentos a toda la población universitaria por lo que el muestreo fue de tipo no probabilístico, por lo tanto, solo se encuestó a una muestra representativa de estudiantes.
- Las investigaciones internacionales acerca de la asociación de las variables de investigación en la población universitaria son escasas.
- Debido al contexto de la pandemia, la aplicación de los instrumentos se realizó de forma remota mediante un formulario virtual, por lo tanto, no hubo una interacción directa con la muestra encuestada, por lo que ciertos aspectos que

se consideran cuando se aplican pruebas psicológicas no fueron ejecutadas de forma óptima.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de estudios

Antecedentes internacionales

Anierobi et al. (2021) encuestaron a 965 universitarios de la Facultad de Ciencias Sociales de una universidad de Nigeria con el objetivo de relacionar la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica y el logro. Para ello, aplicaron la Escala de adicción a redes sociales (SSMAS) adaptado por Ipem y Okwara-Kalu (2020), la Escala de Procrastinación Académica (APS) adaptado por McCloskey y Scieloz (2015), y la calificación acumulativa de los estudiantes. En los resultados, evidenciaron la existencia de la relación entre las variables mencionadas ($r = .959$).

Ersoy y Arseven (2021) realizaron un estudio correlacional no experimental en 171 educandos de la Facultad de Educación de una universidad de Turquía. El estudio tuvo como objetivo examinar los niveles y correlación entre la adicción a las redes sociales y los comportamientos de procrastinación académica de los universitarios. Los instrumentos que emplearon fueron la Escala de adicción a las redes sociales (SMAS), la cual fue desarrollada por Tutgun-Ünal y Deniz (2015), y la Escala de comportamiento de procrastinación académica (APBS) de Çakıcı (2003). Hallaron una correlación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r = .284$; $p < .001$).

Shaibani (2020) en su estudio descriptivo correlacional transversal, evaluó a 697 estudiantes mujeres y hombres de distintas carreras universitarias de Arabia Saudita, con el principal objetivo de explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, empleó la Escala de procrastinación de Tuckman (APS; Tuckman, 1991), la Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (Andreassen et al., 2016) y un Cuestionario de datos

sociodemográficos. Ambas escalas se tradujeron del inglés al árabe siguiendo el proceso de Beaton et al. (2000). Como resultado y conclusión, halló una correlación positiva entre las variables mencionadas ($r=.460$; $p= <.010$)

Vergara (2020) evaluó a 211 adultos de ambos sexos entre 18 y 35 años de Argentina, a fin de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en la muestra. Los instrumentos que se emplearon fueron la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998) validada al castellano por Álvarez (2010), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014). Los resultados que encontró mostraron la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r= .298$; $p=.000$).

Wirajaya et al. (2020) evaluó a 130 estudiantes universitarios del séptimo ciclo del Programa de Educación del Idioma Inglés de Indonesia, con el principal propósito de investigar el nivel de la procrastinación académica en los estudiantes encuestados. Para tal fin, utilizó el Cuestionario de la procrastinación académica (PASS) adaptado de Solomon y Rothblum (1994). Los hallazgos revelaron que el 28% de universitarios obtuvieron un nivel muy alto de procrastinación académica, el 63% obtuvieron un nivel alto y el 9% mostraron un nivel bajo de procrastinación académica.

Antecedentes nacionales

Magallán y Becerra (2020) ejecutaron un estudio descriptivo correlacional en 188 universitarios mujeres y hombres de la carrera de Psicología con el fin de evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, aplicó la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014) y el Test de Procrastinación Académica elaborado por Busko (1998) y validado por Condori y Mamani (2016). Los hallazgos del estudio mostraron la asociación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica ($r= .441$; $p=.000$). De la

misma forma, determinó que la procrastinación académica se relaciona significativamente ($p = .000$) con las dimensiones de la adicción a redes sociales: la obsesión por las redes sociales ($r = .466$), la falta de control personal en el uso de las redes sociales ($r = .407$) y el uso excesivo de las redes sociales ($r = .369$).

Torres (2020) ejecutó una investigación en 275 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a una universidad privada de Trujillo, con el objetivo principal de determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica. Para tal fin, se aplicó la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) diseñado por Busko (1998) y adaptado en Perú por Domínguez et al. (2014). Los datos demostraron que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma significativa con la procrastinación académica ($\rho = .192$; $p < .01$). Así mismo, encontró que el 2,2% de los universitarios evaluados presentaban un nivel alto de adicción a las redes sociales, el 40.0% presentaron un nivel medio y el 57,8% un nivel bajo de adicción a las redes sociales.

Núñez y Cisneros (2019) llevaron a cabo un estudio para analizar la relación de la adicción a redes sociales con la procrastinación académica en los 220 universitarios del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación. Así mismo, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Medición de Adicción a las Redes Sociales (MEYVA), elaborado y estandarizado por Mendoza y Vargas (2014), y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), a su vez estandarizada por Gonzales (2014). Los resultados afirmaron la relación entre ambas variables ($r = .977$; $p = .000$)

Achulli y Vino (2018) desarrollaron una investigación en 374 estudiantes hombres y mujeres pertenecientes a distintas carreras universitarias, con la finalidad de establecer la correlación entre la procrastinación académica y adicción a redes

sociales. La investigación fue correlacional no experimental y se ejecutó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas (ARS, 2014). Los resultados mostraron la correlación significativa entre las variables mencionadas ($\rho = .706$; $p = .000$). Además, evidenciaron que la procrastinación académica se asocia significativamente ($p = .000$) con la obsesión a redes sociales ($\rho = .760$), la falta de control personal en el uso de las redes sociales ($\rho = .657$) y el uso excesivo de las redes sociales ($\rho = .712$).

Páucar (2018) encuestó a 208 universitarios, con el propósito de analizar la asociación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los universitarios. Se evaluó mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación académica (EPA) creado por Busko (1998) y estandarizada a la realidad peruana por Domínguez y colaboradores (2014). Por ende, se halló la existencia de la relación entre las variables ($r = .406$; $p = .000$). Al mismo tiempo, se demostró que la procrastinación académica se relaciona de forma significativa ($p = .000$) con las dimensiones de la adicción a redes sociales: obsesión por las redes sociales ($r = .392$), la falta de control personal en el uso de las redes sociales ($r = .306$) y el uso excesivo de las redes sociales ($r = .373$).

2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1 Adicción a las redes sociales

La globalización de las redes sociales ha traído consigo un gran impacto sobre la vida de todos alrededor del mundo, puesto que ha transformado la forma de comunicación y socialización humana, facilitando de esta manera la interacción, acortando las distancias y límites mediante mensajes de texto, publicaciones, etc (Díaz, 2017). Esta forma de socialización ha incrementado con el pasar de los años y

se ha expandido de tal forma que un gran porcentaje de la población mundial la utiliza, y más en la actualidad, donde cada día se busca más la digitalización y añadido a ello, el confinamiento que se vive a nivel mundial ha facilitado el incremento de estas redes (We Are Social y Hootsuite, 2020).

Se entiende por red social, como aquella plataforma o aplicación que funciona con el principal objetivo de facilitar la comunicación entre un grupo de personas quienes utilizan de forma simultánea dicho programa. Acceder a estos medios virtuales resulta sencillo e inmediato. A su vez, también sirve para expresar y comunicar opiniones, puntos de vista, emociones, sentimientos, etc. Sin embargo, a pesar de todas las facilidades y ventajas que puede traer consigo las redes sociales, es preciso señalar que su uso puede traer a su vez un gran impacto negativo en el sujeto, puesto que este medio crea un apego entre la red y el individuo, conllevando de esta forma que el individuo cree una conexión con las redes sociales, permitiendo que su uso tenga un gran impacto en la vida de la persona (Ararat, 2017). La participación de las plataformas sociales virtuales puede ser positivo, en la medida en que no se convierta en abuso e interfiera en la vida del individuo, como dejar de realizar las tareas, estudiar, relacionarse con los pares y la familia. Por ende, la desmesurada y mala utilización de estas redes puede generar problemas en la vida cotidiana y desencadenar una adicción (Echeburúa y De Corral, 2010). En especial en los jóvenes, quienes están más sumergidos en estos medios sociales. Todo ello facilita el riesgo y desarrollo de la adicción a las mismas (Araujo, 2016).

La adicción no es una conducta que se desarrolla de un día para otro, por el contrario, es un proceso en el cual el individuo experimenta efectos percibidos como agradables (Sussman y Sussman, 2011). Este tipo de adicción a las nuevas tecnologías se denomina como adicción conductual, puesto que no involucra la

participación de sustancias químicas para el desarrollo de la adicción, por el contrario, la persona utiliza de forma repetitiva, excesiva y persistente las diversas herramientas tecnológicas a tal grado que llegan a dominar su estilo de vida (Cia, 2013).

Definiciones de la adicción a las redes sociales.

Es imprescindible identificar la adicción a las redes sociales, puesto que existen ciertos comportamientos que a simple vista resultan irrelevantes e ino cuos, sin embargo, pueden llegar a transformarse en adicción y perjudicar los diversos ámbitos del individuo (Echeburúa y De Corral, 2010). Un factor decisivo que distingue entre la participación normal de los medios sociales con la adicción a estas plataformas es que en la adicción existe un uso desenfrenado y compulsivo de las redes sociales, además se asocia con efectos perjudiciales en el estilo de vida del sujeto, mientras que los otros usuarios que no lo presentan, tienen el control de su uso (Andreassen, 2015).

La adicción a las redes sociales consiste en la necesidad de conectarse a la red y en la pérdida de control de las aplicaciones y programas sociales, provocando que le resulte casi imposible al sujeto dejarlos, creando a su vez un vínculo de dependencia y abuso. De la misma forma que las adicciones a sustancias como la cocaína, la utilización de estas plataformas repercute y afecta la conciencia y el estado emocional de la persona. A pesar de todos estos cambios y alteraciones, la persona adicta a estas redes no se detiene (Echeburúa y Requesens, 2012).

Desde la perspectiva de Andreassen y Pallesen (2014) la adicción a estos portales sociales es la pérdida de control subjetiva, preocupación y dedicación de tiempo excesivo hacia el consumo de las redes, lo cual repercute sobre la vida social, académica, laboral, intra e interpersonal del individuo de forma negativa. Sin

embargo, a pesar de ello, continúa utilizando de forma desmedida las redes sin considerar las consecuencias aversivas.

Gavilanes (2015) alude que la adicción a estas redes se puede comprender como la obsesión de mantenerse frecuentemente conectado en las redes. En este proceso adictivo, el individuo entabla una fuerte conexión y relación con estas redes, permitiendo el libre desenvolvimiento que genera a su vez el apego a las mismas. El usuario adicto invierte la mayor parte de su tiempo en estas plataformas y está pendiente de lo que realizan y hacen sus amigos en estos programas, además de perfeccionar constantemente su perfil social.

Para Hilliard y Parisi (2019) se trata de un tipo de adicción conductual en donde el individuo dirigido por un impulso percibido como incontrolable, muestra demasiada preocupación y urgencia por conectarse a las redes sociales. Al igual que las adicciones a sustancias, la adicción a estas redes produce un sistema de recompensa en el cerebro, alterando los circuitos neuronales. Modalidades de gratificación en las redes como las notificaciones, mensajes, los “likes” y los “retweets” producen dopamina y provoca la misma reacción química como las sustancias bioquímicas, lo que provoca que el sujeto quiera utilizar con más frecuencia estas redes, con el fin de obtener este sistema de recompensa, provocando de esta forma la adicción.

La adicción a las plataformas sociales se puede definir como la participación descontrolada y excesiva de las redes, y que a comparación de una persona que se conecta a estas redes por placer como para responder un mensaje y ver las actualizaciones o por la funcionalidad del comportamiento en sí, el sujeto adicto lo ejecuta con el fin de calmar el malestar afectivo o la disforia, perjudicando progresivamente las distintas áreas de su vida (Cia, 2013).

La adicción a estas plataformas sociales se considera como aquel comportamiento impulsivo que no puede ser controlado por los individuos que la padecen, a tal punto que las aplicaciones llegan a ser solo una fuente para mostrar cierta conciencia sobre la adicción a las redes sociales, el usuario es altamente adicto y lo considera parte importante de su vida (Amareswara et al., 2014).

Modelos teóricos de la adicción a redes sociales.

Describir los modelos que explican la adicción a las redes sociales puede resultar ser algo complejo, puesto que, al tratarse de uno de los nuevos tipos de adicciones tecnológicas, los modelos que explican las mismas están en proceso de avance. Para el trabajo de investigación se consideraron diferentes modelos que explican este tipo de adicción, no obstante, se tomó como principal el modelo principal la teoría del aprendizaje operante.

Teoría del aprendizaje operante.

Andreassen y Pallesen (2014) basándose en la teoría de Skinner (1974) refieren que la adicción de las redes sociales se desarrolla mediante los principios del aprendizaje, es decir a través de los reforzadores. Siguiendo estos principios, la persona desarrolla, refuerza y optimiza su adicción a estas plataformas debido a que anteriormente ha obtenido experiencias o resultados positivos externos, como es el reconocimiento, halagos y aprobación de los demás, las cuales se demuestran mediante las diversas modalidades propias de estas aplicaciones como son los likes. De la misma forma, esta conducta adictiva puede surgir por el deseo de evitar resultados aversivos para el sujeto, como evadir conversar cara a cara con otra persona para evitar el ruborizarse de forma no intencionada, o evadir el aburrimiento. Por consiguiente, reforzadores como la popularidad y el recibir comentarios positivos en las redes sociales, recompensan la conducta adictiva de estar conectado

frecuentemente en estas redes, puesto que las personas tratan de conseguir y mantener siempre estas respuestas positivas o evitar las respuestas aversivas que provoca el no estar conectado a las redes (exclusión y ridiculización), lo que conlleva a que se conviertan en respuestas condicionadas operantes.

Modelo de la adicción de las redes sociales de Kuss y Griffiths (2017).

Desde la postura de Kuss y Griffiths (2017), las redes sociales proveen al individuo probabilidades de obtener apoyo de los demás y la autoexpresión. Para muchas personas, las redes sociales definen quienes son y como se relacionan con otras personas, es una forma de ser. Estar conectados a estas redes para no perderse de las actualizaciones, mensajes y estar al día sobre lo que publican los pares y el mundo es muy importante para muchos de estos individuos. Estos aspectos pueden explicar la participación activa de las personas a estas redes, a tal punto de comprometerse excesivamente y estar continuamente conectados, lo cual es considerado como conflictivo y adictivo. De hecho, existe un fenómeno predictor de la adicción a estas redes llamado “fear of missing out’ (FOMO) que en español vendría a interpretarse como el “miedo de perderse de algo”, lo cual hace referencia que las personas se conectan de forma frecuente a las redes para no perderse de las posibles experiencias y situaciones que otras personas están viviendo. Esta percepción de ausencia y ausentismo ante estas circunstancias provocan el aumento del consumo y uso excesivo de estas plataformas.

Por otro lado, para estos autores, hay una línea muy delgada entre la participación habitual no problemático a las redes sociales y la adicción a las mismas. Los adictos a estas redes suelen manifestar síntomas relacionados con las adicciones a sustancias químicas, las cuales son:

Relevancia o prominencia: Las redes sociales se transforman en el aspecto más fundamental de su vida, provocando de esta forma una excesiva preocupación por su uso.

Cambio del estado de ánimo: Las acciones y actividades que se realizan en las redes sociales, se llevan a cabo con la intención de alterar el estado de ánimo, para obtener sentimientos placenteros y satisfactorios o para reducir los sentimientos de ansiedad e inquietud.

Tolerancia: Se puede considerar como el uso excesivo y la necesidad del incremento del empleo y cantidad de redes sociales, con el principal objetivo de conseguir la misma sensación, gratificación, estado de ánimo y resultado que se producía al inicio del consumo.

Abstinencia: Son el conjunto de síntomas, tanto psicológicos como fisiológicos aversivos, que se originan a raíz de la interrupción o pausa del consumo de las redes sociales.

Conflictos: Son los problemas que surgen a través del consumo problemático de las redes. Las consecuencias que conlleva la adicción a estas plataformas son conflictos a nivel intrapsíquico, que son las luchas internas que presenta el sujeto como la percepción subjetiva de la pérdida de control; y a nivel interpersonal, que son las dificultades en los ámbitos que involucran la interacción y relación con los demás, ya sea en el trabajo, con los pares, en la escuela o universidad, etc.

Recaída: Se refiere a las dificultades y problemas al intentar detener la participación de las redes sociales, lo que dirige a que se reestablezca su uso otra vez.

Tres perspectivas explicativas de la adicción a las redes sociales.

Para tratar de explicar cómo surge la adicción a estos medios virtuales Turel y Serenko (2012) integró tres perspectivas teóricas de diferentes autores:

El modelo cognitivo conductual: Este modelo plantea la noción que la utilización obsesiva de las redes sociales surge a partir del desarrollo de cogniciones desadaptativas y se amplifican por factores sociales como la falta de apoyo y soporte de los pares y el aislamiento social, lo que conduce a que el sujeto se refugie en las redes sociales, usándolos de forma obsesiva y desadaptativa.

El modelo de habilidades sociales: Postula la perspectiva que las personas que tienen un bajo o escaso nivel de habilidades de autopresentación personal, son más propensas a utilizar la comunicación virtual mediante las diversas plataformas de redes sociales, que la comunicación cara a cara de forma presencial con otras personas, favoreciendo de esta forma que se produzca gradualmente el consumo adictivo a estos programas.

El modelo socio-cognitivo de uso no regulado: Plantea que los usuarios consumen frecuentemente las redes sociales para obtener ciertos resultados como el alivio de la soledad, recompensas agradables y la autoeficacia. Añadido a ello, el bajo control del uso de estas páginas, conducen a que estos individuos presenten comportamientos compulsivos con el consumo de estas plataformas.

Dimensiones de la adicción a redes sociales.

Escurra y Salas (2014) plantearon 3 factores o dimensiones que conforman la adicción a las redes sociales:

Obsesión por las redes sociales: Está determinada por aspectos cognitivos y consiste en el conjunto de pensamientos rumiantes y preocupación abrumadora por

conectarse a las redes sociales. La persona fantasea con estas redes a tal punto que la ausencia de acceso a estas plataformas le genera ansiedad.

Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Se refiere a la preocupación o inquietud por la pérdida de control o interrupción de la participación de las redes sociales, lo cual conduce a deficiencias en el ámbito académico del individuo, como en sus tareas.

Uso excesivo de las redes sociales: Se denomina a los problemas que presenta el sujeto sobre el control de consumo de las redes sociales, dedicándole una cantidad de tiempo excesiva y desmesurada, sin ser capaz de reducir o detener su uso.

Características y síntomas de la adicción a redes sociales.

Echeburúa y Requesen (2012) manifiestan que una característica propia de la adicción en general y de la adicción a las redes sociales es la negación y encubrimiento del problema. La persona adicta a estas plataformas no reconoce su problema y como esta lo está afectando. Esta negación se mantiene aun cuando se le pone en evidencia las repercusiones aversivas de su adicción a las redes, como problemas en los estudios, evitación social, mentiras constantes, etc. Esta percepción de negación se incrementa debido a que el uso de las redes sociales no está mal visto por la sociedad, por el contrario, la mayoría de personas lo utilizan, por lo que el reconocer estar atrapado en las redes a tal medida que esto se ha transformado en el aspecto más relevante de la vida del individuo, es percibido como una debilidad o sinónimo de fracaso y derrota. Por ende, resulta dificultoso que el adicto se considere como tal, no es hasta en las fases avanzadas donde sucede un evento sumamente aversivo que el sujeto se da cuenta del problema.

Fernández (2013) sostiene que la adicción a las redes sociales se caracteriza cuando el usuario:

- Se encuentra domado y sometido por pensamientos, comportamientos y emociones constantes el consumo sobre las plataformas sociales.
- Gasta una gran suma de su tiempo y esfuerzo en la participación de las redes
- Se rehúsa a considerar las repercusiones negativas de la actividad.
- Alude que puede dejar las redes sociales cuando lo desee, sin embargo, nunca lo demuestra o lo realiza.
- Tiene cambios de humor como la ansiedad y la ira debido a la implicancia recurrente de la actividad adictiva.
- Empieza a presentar dificultades en las relaciones sociales y personales a causa de la desmesurada participación de la actividad por sí misma.
- Presenta perturbaciones al nivel psicológico cuando deja o disminuye el tiempo de uso de las redes sociales.
- Se aísla de los demás para centrarse y enfocarse en las redes.
- Su desenvolvimiento académico se debilita debido a las redes sociales.
- Descuida sus responsabilidades (del trabajo, escuela, universidad, familia, pareja).
- Engaña sobre la frecuencia, actividad e intensidad de tiempo que gasta en las redes sociales.
- Se irrita o se pone ansioso al no conectarse a las redes por la ausencia de internet.
- Habla continuamente sobre los eventos y temas que acontecen de las redes sociales aun cuando está desconectado en ese instante.
- No concilia adecuadamente el sueño por utilizar las redes sociales.

- Pierde el sentido del tiempo o espacio en el que se encuentra por estar conectado.

Así mismo, Ayeni (2019) establece una serie de signos que se pueden identificar para este tipo de adicción:

- Sentimientos de soledad y dolores de cabeza
- Sobrepeso debido a la participación desmedida de las redes
- Atravesar por diversas situaciones de riesgo debido al uso constante de las redes sociales (por ejemplo, responder los mensajes y conectarse a los aplicativos sociales mientras conduce un auto o evitar el peligro de un niño pequeño por estar enganchados a las redes)
- Utilizar de forma desmedida las redes por extensos periodos de tiempo
- Desatender las responsabilidades diarias por estar conectado a la red
- Pedir prestado o robar dinero para conseguir datos móviles para conectarse a la red y no perderse de las ultimas actualizaciones
- Disminución de la concentración y escasa capacidad para entender instrucciones simples a causa de la atención que se le da a las redes sociales
- Sentimientos de tristeza e irritabilidad al no conectarse a la red
- Deterioro en las relaciones con los seres queridos y familiares por estar pegado a las plataformas sociales
- Dificultades sobre el control de consumo de redes virtuales a pesar de las quejas y comentarios de los demás
- Preferir chatear o llamar a hablar con alguien cara a cara
- Verificar las notificaciones o actualizaciones cada 10 o 15 minutos

Turel y Surenko (2012) postula una serie de síntomas y características propias de este tipo de adicción:

- *Conflicto*: Alude a que la conducta adictiva interfiere con la ejecución de otras actividades cotidianas. Por ejemplo, renunciar de forma progresiva a las relaciones sociales con el mundo real, y utilizar las redes sociales en ámbitos relevantes del individuo como en el trabajo o en las clases en lugar de prestar atención al profesor y ser productivo.
- *Abstinencia*: consiste en la serie de emociones negativas que surgen cuando la actividad no está siendo ejecutada. Por ejemplo, actuar de forma agresiva hacia las personas (como padres o amigos) que tratan de interferir la ejecución a las redes sociales.
- *Recaída y reinstalación*: es la dificultad e incapacidad para dejar o aminorar el tiempo de empleo de las redes sociales de forma voluntaria. Por ejemplo, desactivar las cuentas o perfiles sociales, sin embargo, volverlas a recuperar después de un periodo corto.
- *Prominencia*: la actividad toma el control de los pensamientos y comportamientos de la persona. Por ejemplo, acceder a las plataformas sociales cada vez que se tiene la oportunidad para realizar publicaciones triviales o responder mensajes, sin importar el lugar y el contexto en el que se encuentra.

Desde la postura de Echeburúa y Corral (2010) cuando una persona fracasa en tener el control sobre una determinada conducta que puede ser placentera para convertirse en el centro de su vida dejando de lado otras responsabilidades y actividades, se estaría hablando de una adicción conductual. Algunas de las señales,

características o síntomas que evidencian que la participación en las redes deja de ser una afición para transformarse en una adicción son las siguientes:

- Uso excesivo de las redes y privación del sueño al estar activo en las redes virtuales.
- Descuido de la salud, responsabilidades, tareas fundamentales, estudio y relaciones sociales con el resto.
- Hacer caso omiso o negar los comentarios o quejas sobre el consumo de las plataformas sociales.
- Los pensamientos e ideas persistentes se relacionan con conectarse a las redes sociales y mostrar signos de irritabilidad cuando la conexión está lenta o falla
- Fracasar en el intento de detener o reducir el tiempo que se conecta a las redes, e inclusive perder el sentido del tiempo cuando se utilizan.
- Mentir acerca de la duración de uso de las redes
- Aislamiento social y reducción del rendimiento académico o laboral
- Presentar o manifestar euforia cuando se conecta a las redes

De igual forma, Cia (2013) menciona que el determinante o factor clave para que se hable de una adicción a estas plataformas no es la cantidad de horas invertidas en ella, sino el nivel de interferencia y como esta repercute y altera en su vida diaria

Como se puede observar, distintos autores postulan diversas características o síntomas propios de la adicción a las plataformas sociales, sin embargo, todos concuerdan que un factor determinante para que se hable de adicción a estas plataformas es la repercusión negativa que tiene en su forma de vida.

Categoría diagnóstica de la adicción a las redes sociales.

Ocasional.

En esta primera fase el uso se podría considerar como normal e incluso positivo, ya que la utilización de la red social en este periodo se utiliza como un medio de comunicación entre una a más personas. El uso es intermitente y se ejecuta con el principal objetivo de interacción con una frecuencia y duración mínima y eventual (Echeburúa, 2013).

Regular.

En esta etapa el uso de las redes sociales se presenta con más frecuencia que la fase anterior, sin embargo, continúa siendo no problemático. El consumo de estas plataformas se incrementa y se suele utilizar de forma más continua, no obstante, no interfiere de forma significativa el resto de actividades del individuo (Trifiro y Gerson, 2019).

En riesgo.

En esta etapa el uso de las redes ya supera el tiempo, frecuencia e intensidad promedio. Las redes sociales comienzan a tener mucha importancia en la vida del sujeto, a tal grado que el sujeto paulatinamente deja otras actividades y progresivamente empieza a priorizar las redes (Trifiro y Gerson, 2019).

Problemático.

La participación de las redes sociales se presenta con una intensidad y frecuencia considerablemente conflictivo. El sujeto deja de lado el resto de las actividades intra e interpersonales como estudiar, relacionarse con amigos o familiares hacer deporte, salir, etc. por estar conectado y pendiente de las redes sociales, provocando de esta forma problemas psicológicos, sociales y físicos en el individuo (Echeburúa, 2013).

Factores asociados al uso habitual y adicción a las redes sociales.

Griffiths (2018) plantea un conjunto de factores o "enganches" psicológicos que influyen en la participación frecuente de las redes sociales:

Recompensas impredecibles: Uno de los aspectos característicos de estos medios es la aleatoriedad y lo impredecible que puede resultar la llegada de una notificación o mensaje. Las recompensas que se producen ante esta impredecibilidad pueden ser fisiológicas, psicológicas y sociales. Estas recompensas constituyen una de las razones por las cuales los usuarios tienden a revisar sus redes sociales a cada momento, inclusive la anticipación de estas recompensas puede llegar a resultar placenteras.

Afirmación y validación social: Recursos implementados en las plataformas sociales como el "me gusta" poseen un rol fundamental para el uso habitual de estos sitios web. Los usuarios revisan y regresan constantemente a estas plataformas para validar sus sentimientos de pertenencia y aceptación de los demás.

Sonidos y vibraciones de los celulares: Los sonidos o vibraciones de las notificaciones o mensajes juegan el papel de estímulos, el cual capta la atención del usuario haciendo que miren las pantallas de sus celulares para ver que se les envió. Esta modalidad crea una rutina automática en los individuos, provocando que las utilices a cada momento.

Conexión social: Los seres humanos son entes sociales, por ende, este aspecto resulta un factor clave para el uso repetitivo puesto que las redes sociales proveen al individuo la oportunidad para interactuar de una forma rápida e instantánea con otros.

Gusto recíproco: La reciprocidad social es aquella tendencia en la que un individuo le agrada otra persona por el simple hecho que esa persona expresa el

mismo agrado por este individuo. En las redes sociales suele pasar este fenómeno, por ejemplo, un usuario que le da me gusta o realice un comentario positivo a una foto o publicación que realizó otra persona, hay más probabilidad que el usuario que recibió este estímulo responda de la misma forma cuando la otra persona suba contenido a las redes.

Competitividad social: Así como el ser humano es un ser social, de igual manera es un ser competitivo. Esta competencia se traslada al mundo virtual en la búsqueda de obtener más 'likes' en las redes sociales. Los likes son un indicador de popularidad, quienes más likes tengan en sus fotos o publicaciones, más populares son, lo que impulsa a las personas que publiquen frecuentemente y que usen de forma repetida las redes no solo para publicar, sino también para cuantificar la cantidad de likes que tienen y verificar si tienen más o menos que los otros.

Inversión psicológica: Cuanto más tiempo y esfuerzo invierte en individuo a las plataformas virtuales, más tienden a persistir la conducta. Las personas tienen la percepción de que han invertido tanto tiempo y esfuerzo psicológico en las redes sociales que el dejar de hacerlo significaría que su participación en estas aplicaciones fue en vano y que fue una pérdida de tiempo.

Por otro parte, Echeburúa (2012) postula una serie de factores que juegan un rol importante hacia la aparición de adicción a las redes sociales, entre ellos están:

Factores personales: Existen algunos patrones o rasgos de personalidad que agilizan el surgimiento y progreso de la adicción a la tecnología y de las redes sociales. Entre ellos están la impulsividad, disforia, inflexibilidad a los estímulos aversivos, la búsqueda extrema de emociones y experiencias fuertes. Así mismo, en algunos casos, la adicción no es más que un aspecto oculto de un problema de personalidad como la escasa autoestima, extrema timidez y el auto rechazo con su

aspecto físico. Por otro lado, personas que no se sienten satisfechos con sus vidas, tienden a presentar mayor riesgo de adquirir una adicción a las redes, puesto que estas plataformas suplen estos sentimientos de carencia afectiva e insatisfacción. Todos estos factores aumentan las probabilidades de presentar este tipo de adicción.

Factores familiares: El entorno familiar de igual forma influye en la adquisición de la actividad adictiva. Familias cuyo estilo de crianza es rígido y autoritario, conducen a que los hijos sean opositores y rebeldes. Partiendo en el otro extremo, padres muy permisivos y sumisos, de igual manera genera hijos caprichosos y egocéntricos.

Factores sociales: El aislamiento social y relacionarse con personas que realizan un consumo exagerado de las plataformas sociales propician la probabilidad de ser adicto a estas tecnologías. Los individuos se refugian en estas plataformas como un mecanismo de compensación de lo que no se puede realizar en el mundo real. Esto se incrementa cuando el ambiente familiar tiene un bajo nivel de cohesión.

Por otro lado, la edad también cumple un rol mediador, de hecho, Dailey et al. (2020) manifiestan que el ser joven facilita el riesgo para que convertirse en adicto a las redes sociales debido a que su utilización, en especial para ellos, les resulta sencilla, accesible y práctica. De la misma forma, Fernández (2013) refiere que la población más vulnerable ante esta problemática son los jóvenes.

2.2.2 Procrastinación académica

Definición de procrastinación.

El origen del término procrastinación proviene del latín "pro", que indica ir hacia adelante o está a favor de algo, y "crastinus", que hace referencia al mañana. Por lo tanto, unificando estos términos se entiende que la procrastinación se refiere a evitar

una actividad o tarea, postergándolo para otro momento o espacio de tiempo no especificado (Devi y Dhull, 2017).

Se puede definir a la procrastinación como aquella entidad que detienen o impiden a la persona de realizar ciertas actividades que se necesita ejecutar. El individuo realiza otras acciones ajenas a sus responsabilidades importantes (First Psychology Scotland, 2020).

Desde la perspectiva Díaz (2018) la procrastinación es aquella tendencia en la que se aplaza el inicio y término de tareas determinadas que fueron planeadas o planificadas para realizarse en un determinado espacio de tiempo, sin embargo, no fueron ejecutadas debido a la falta de autorregulación del individuo. Esta tendencia de aplazar las actividades normalmente suele estar acompañadas de malestar psicológico e inquietud. Así mismo, la procrastinación se deriva debido a la falta de diligencia para comenzar y realizar dichas tareas.

Es aquel patrón de comportamiento caracterizado por el aplazamiento voluntario de la ejecución de actividades de diferente índole, las cuales están supuestas a ser entregadas en un determinado tiempo. Este comportamiento normalmente se encuentra asociado con un escaso nivel de autocontrol, confianza en sí mismo, impulsividad y desorganización (Quant y Sánchez, 2012).

Así mismo, se puede entender como procrastinación a la tendencia de posponer el desarrollo el fin de actividades, ya sea laborales, personales o académicas, con el fin de no realizarlas o dar prioridad a otras, las cuales son de tipo recreativa y de ocio. El individuo es consciente de las repercusiones aversivas que esta conducta le va a producir, sin embargo, de igual forma las pospone (Laureano y Ampudia, 2019).

Definición de procrastinación académica.

Es una realidad que los estudiantes tienden a procrastinar sus tareas y actividades, en especial cuando trabajan bajo presión o los plazos son frecuentes. De hecho, la población más vulnerable y con más tendencia al fenómeno de la procrastinación es el sector universitario, a comparación de otros grupos (Bendicho et al., 2017).

Rothblum et al. (1986) fueron unos de los precursores en abordar sobre este término, para estos autores, la procrastinación académica se conceptualiza como la propensión de posponer siempre o casi siempre, las labores académicas, y ante este comportamiento, presentar y experimentar ansiedad e inquietud.

De igual forma, Steel y Klingsieck (2016) la conceptualizan como el retraso intencional del desarrollo de una acción asociada con los estudios y tareas, a pesar de las consecuencias que puede producir en los estudiantes dicho retraso.

Así mismo, Kandemir (2014) denomina a la procrastinación académica como aquella conducta en la cual se posponen las tareas y responsabilidades asociadas a su formación académica, de modo que causa estrés, fracaso académico e infelicidad relacionado a los estudios.

Se refiere a aplazar una tarea o obligación, la cual es irracional y es ejecutada voluntariamente, sabiendo de las consecuencias negativas a nivel físico y mental de dicha decisión (Villalobos y Becerra, 2017).

Se trata de un patrón conductual en la que se aplazan de forma voluntaria las tareas o actividades escolares que están supuestas a ser entregadas en un plazo o momento determinando. Este comportamiento se da de forma crónica y trae graves repercusiones, tanto el ámbito académico como el familiar y personal (Quant y Sánchez, 2012).

Modelos teóricos de la procrastinación académica.

Diversos autores han propuesto diferentes teorías y modelos que intentan explicar la procrastinación académica y sus manifestaciones. A continuación, se describen algunas de ellas.

Modelo de la decisión temporal (TDM).

Zhang y Feng (2020) propusieron un modelo teórico que explica el fenómeno de la procrastinación. Para estos autores, la persona procrastinará sus tareas y actividades siempre y cuando la aversión de dicha tarea supere la utilidad de los resultados futuros. Es decir, las personas manifiestan menos percepciones negativas cuando la tarea está programada en el futuro y esperan que dicha tarea traiga consigo mayores beneficios y utilidades en el futuro, por lo tanto, se muestran reacias o renuentes a realizar la tarea en el presente, ya que esperan hacerlo en el futuro o para después, es decir, procrastinar. Cuando la experiencia del proceso aversivo de la ejecución de una tarea es mayor que la utilidad del resultado esperado en el presente, más probabilidad existe que retrase dicha tarea. Este modelo brinda un nuevo panorama sobre la explicación de la procrastinación, al revelar como la aversión percibida de alguna actividad retrasada y la utilidad de resultado que se espera, genera decisiones en el presente y futuro.

Modelo de aprendizaje autorregulado.

Esta teoría elaborada por Wolters (2003) postula que la procrastinación académica es explicada por la falta o ausencia de aprendizaje autorregulado del estudiante. Los alumnos autorregulados poseen habilidades y capacidades cognitivas necesarias para el adecuado desenvolvimiento académico. Estos estudiantes poseen una variedad de pensamientos, creencias y actitudes motivacionales que le permiten ser autoeficaces y orientados hacia las metas, enfrentando las dificultades y

adversidades que se dan en el contexto académico de forma independiente y activa. De esta forma, los estudiantes con un escaso o bajo nivel de autorregulación, tienden a tener una percepción negativa de su autoeficacia y competencia puesto que no poseen los esquemas adaptativos y estrategias cognitivas necesarias para enfrentar las tareas y presentaciones escolares de forma efectiva, lo que conlleva a que las posterguen y aplacen como un mecanismo de defensa ante esta percepción y pensamientos negativos.

Modelo teórico motivacional.

La motivación al logro es un rasgo invariable, en la cual las conductas del individuo se dirigen hacia la obtención del éxito o triunfo de una determinada acción, situación o circunstancia. Bajo esta perspectiva, la persona tiene la opción de elegir dos opciones, la primera se refiere al logro motivacional, es decir el anhelo para alcanzar el triunfo esperado, y la segunda hace referencia al incentivo para evadir una situación aversiva, es decir, el miedo al fracaso. Por ende, la persona que elija el miedo al fracaso ante ciertas situaciones, como las ocupaciones académicas, tendrá la tendencia a elegir e involucrarse en actividades que tengan el éxito garantizado, procrastinando de esta forma las tareas que ellos consideran difíciles y complicadas de manejar y predigan el fracaso (Quant y Sánchez, 2012).

Modelo de autorregulación.

Desde las perspectivas de Senécal et al. (1995), la autorregulación en el ámbito académico juega un papel elemental en la conducta de procrastinación. El modelo plantea que las tres características principales de la autorregulación: la falta de iniciativa en la tarea, emociones negativas en la tarea e incapacidad en actuar de forma consistente referente a los objetivos, están implicadas en la procrastinación académica. Los estudiantes que tienden a regular su comportamiento mediante

contingencias extrínsecas, se inclinarán a esperar hasta el último minuto para comenzar a realizar sus tareas ya que solo entonces, se sentirán presionados a actuar. Mientras que aquellos educandos que son impulsados por razones intrínsecas tenderán a sentirse apoyados y protegidos, lo que conllevará a que realicen sus tareas a tiempo, de manera más efectiva, aun cuando estas actividades son negativas o difíciles. Así mismo, la falta de compromiso e iniciativa predice la deficiencia y el fracaso en comportarse de forma más consistente y permanente con los objetivos y metas. Añadido a ello, los sentimientos y percepciones negativas con relación al material de estudio del curso facilita el problema de la procrastinación académica.

Modelo de la procrastinación académica de Busko (1998).

Este modelo creado por Busko (1998) plantea una serie de factores que explican la procrastinación académica, entre ellas el perfeccionismo con el principal factor. El modelo implica 10 variables, las cuales son variables sociales, familiares, demográficas, individuales y tres variables endógenas: perfeccionismo auto orientado, procrastinación académica y logro académico. El educando que mantiene un escaso nivel de perfeccionismo orientado a sí mismo tiende a procrastinar sus tareas. Es decir, aquel estudiante que procrastina frecuentemente posee expectativas bajas y pobres sobre sí mismo.

Características de la procrastinación académica.

Según Devi y Dhull (2017), el procrastinador tiende a estar optimista en relación a su capacidad para realizar la tarea en el momento idóneo, por ende, lo aplaza por más tiempo ya que tiene la percepción de que tiene todo bajo control, sin embargo, no es hasta que el tiempo avanza y que observa que ya no tiene tiempo, que el sujeto empieza a dedicar un esfuerzo innecesario para completar la tarea, sin tener otra opción. El perfil de procrastinador es el siguiente:

- Tienden a llegar tarde a cualquier evento académico, como las clases o exposiciones.
- Les resulta difícil empezar a trabajar en un proyecto.
- Generalmente se quejan de lo dificultoso y complicado que son las tareas y de lo ocupados que están.
- No tienen una planificación adecuada para llevar a cabo la ejecución de una tarea.
- Generalmente no terminan las actividades académicas que comienzan.
- No priorizan las tareas más relevantes o primordiales importantes.
- Su lista de pendientes siempre está llena y mayormente no es ejecutada.
- Suelen olvidar los pendientes importantes.
- Tienden a revisar constantemente sus redes sociales, a pesar de que no haya alguna actualización nueva o relevante.

Chun y Choi (2005) manifiestan que la procrastinación se caracteriza por clasificarse por dos tipos, las cuales son:

- *Procrastinación pasiva*: Son aquellos procrastinadores tradicionales que originalmente no tienen la intención de aplazar o posponer las tareas, sin embargo, terminan haciéndolo debido a su incapacidad con relación a la toma de decisiones rápidas. Suelen sentirse presionados, se sienten insuficientes, tienen percepciones y pensamientos pesimistas en relación a su capacidad para obtener resultados provechosos, por lo tanto, suelen darse por vencidos y no finalizar sus tareas pendientes.
- *Procrastinación activa*: Los procrastinadores activos son capaces de tomar decisiones de forma oportuna, no obstante, suspenden sus acciones y su atención se centra en otras actividades igual de importantes de las que esta

procrastinando. A este tipo de procrastinadores les agrada trabajar bajo presión, por lo que tienden a enfrentar las tareas a último momento. Esta presión y falta de tiempo les permite completar las actividades a último instante, sin embargo es preciso señalar que el resultado no siempre es satisfactorio.

De la misma forma, Ellis y Knaus (2002) plantean características particulares de la procrastinación académica:

- *Creencias irracionales:* Los procrastinadores tienden a una deficiente autoimagen y autoconcepto, lo que conlleva a que se perciban como personas incompetentes e incapaces de ejecutar una tarea.
- *Perfeccionismo y miedo al fracaso:* Los individuos tienden a justificar su postergación por la ausencia de tiempo, cuando en realidad tienen miedo a fracasar en las tareas que no tienen garantía de éxito. Además, son perfeccionistas y se exigen mucho a ellos mismos, lo que produce a que se propongan metas y objetivos poco realistas.
- *Ansiedad y catastrofismo:* La saturación y aumento de trabajo provoca a que el individuo se sienta cansado y ansioso. La incapacidad en la toma de decisiones y la apreciación de las bajas probabilidades de éxito dirige a pensamientos catastróficos y amenazas irreales y negativas sobre la tarea, lo que conlleva a su vez que se sientan indefensos y con mucha sobrecarga.
- *Rabia e impaciencia:* El perfeccionismo y la percepción catastrófica sobre sus actividades conlleva a que las personas se muestren de forma agresiva con sí mismas, se muestran impacientes y con rabia debido a que no se pudo concretar con la meta planteada.
- *Necesidad de sentirse querida:* Se refiere a la necesidad de conseguir logro y culminar los objetivos y metas con el principal propósito de sentirse aceptado

y amado por el resto de personas, para de esta forma ser reconocidos. Tienden a aceptar todo tipo de exigencia o demandas para conseguir el agrado del resto.

- *Sentirse saturado*: La postergación continua de las tareas, produce una acumulación de trabajos no culminados, lo que dirige a su vez que la persona se sienta abrumada debido a toda estas responsabilidades y demandas por cumplir. Este es un círculo vicioso, puesto que el no priorizar los trabajos académicos genera percepciones de incapacidad de ejecutar la tarea, lo que conlleva a que procrastine y así consecutivamente.

Procrastinación académica en universitarios.

La procrastinación académica no implica solamente las escasas habilidades de administración de tiempo, sino también puede atribuirse a diversos factores psicológicos subyacentes. Esta tendencia se incrementa en las escuelas o instituciones de educación superior, donde los estudiantes están siendo constantemente evaluados, en especial en las universidades, ya que la presión por obtener puntuaciones altas es grande, sin mencionar el grado de desempeño que se les demanda. Muchos de estos estudiantes suelen procrastinar ya que lo perciben como una estrategia de autoprotección, se escudan con excusas como la falta de tiempo para justificar la procrastinación y para que de esta forma su sentido de capacidad no se vea amenazado. En general, las razones por las cuales los educandos universitarios suelen retrasar y evadir sus tareas o trabajos académicos son diversas, entre ellas están el temor o la ansiedad por hacerlo mal, por parecer tonto o ridículo, por poner en juicio su capacidad y se cuestione el autoconcepto, etc. Por lo tanto, los universitarios cuando se encuentra bajo mucha presión y, por

ejemplo, su calificación depende de un trabajo, tienden a evitarlo y postergarlo (Voge, 2007).

De hecho, Domínguez et al. (2014) aluden que la entrada a la universidad trae consigo una serie de exigencias, las cuales requieren ser afrontadas de forma exitosa para el logro de las metas y propósitos del estudiante. Estas demandas incluyen la entrega inmediata de trabajos y tareas, adaptación a los horarios, evaluaciones, exámenes, etc. Debido a todas estas exigencias, los estudiantes tienden a procrastinar y aplazar estos trabajos académicos, lo que impide su entrega inmediata y, por ende, trae consigo problemas en la universidad. Bajo esta postura, los educandos necesitan contar con adecuadas destrezas cognitivas, como la organización y planificación, para que de esta forma tengan un desempeño favorable en su formación profesional y puedan enfrentar con éxito las demandas de la vida universitaria.

Por otro lado, Díaz (2018) menciona que la procrastinación académica en el ámbito universitario es bastante común, puesto la mayoría de las tareas deben ejecutarse en un tiempo estimado. Sin embargo, aclara un punto muy importante, y es que esta clase de procrastinación solo se traslada en el rubro académico, puesto que el estudiante puede no entregar la actividad otorgada a tiempo, sin embargo, puede concretar diligentemente otras tareas no relacionadas a la universidad, como llegar a tiempo a una cita con sus amigos.

Por todo lo expuesto previamente, no resulta sorprendente enfatizar que los mayores niveles y prevalencia de procrastinación se encuentran mayormente y principalmente en estudiantes universitarios, lo cual a su vez trae consecuencias en sus estudios como el bajo rendimiento académico o la deserción del ciclo escolar (Villalobos y Becerra, 2017).

Categoría diagnóstica de la procrastinación académica.

Nivel bajo de procrastinación académica.

El estudiante realiza sus actividades y tareas a tiempo, no tiene dificultades con la presentación eficiente de los trabajos académicos, gestionando y controlando de forma eficaz el periodo y forma de trabajo para la elaboración y entrega efectiva de la tarea, cumpliendo de esta forma el plazo determinado (Manchado y Hervias, 2021).

Nivel promedio de procrastinación académica.

El estudiante aplaza sus tareas del colegio, instituto o universidad esporádicamente, sin embargo, de igual forma esto trae consigo efectos negativos en su vida académica, como bajas calificaciones en los diversos cursos que lleva. Generalmente se presenta por las carencias en la gestión del tiempo (Rodríguez y Clariana, 2016).

Nivel alto de procrastinación académica.

En esta fase el educando procrastina de forma frecuente y habitual las tareas académicas, para de esta forma poder experimentar emociones con la creencia de que obtiene resultados superiores al trabajar bajo presión o para no confrontar sus obstáculos y de esta manera eludir el fracaso, lo cual trae consigo repercusiones perjudiciales en la vida académica del sujeto como bajo rendimiento escolar, riesgo de reprobación de cursos, frustración, ansiedad, estrés, etc (Rodríguez y Clariana, 2016).

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica.

Ekşi et al. (2019) plantearon un modelo relacional para explicar el papel mediador de las conductas de procrastinación con el autocontrol y la adicción a las redes sociales. En este modelo, señala la perspectiva que las personas con escaso o bajo autocontrol, tienden a procrastinar sus actividades y trabajos puesto que no

regulan sus conductas y no mantienen un equilibrio en su vida, lo que conlleva a que pierdan el dominio de sus responsabilidades y por ende procrastinen. De la misma forma, debido a este escaso autocontrol y la procrastinación constante, provoca que se deslinguen de sus deberes y ejecuten otras acciones menos beneficiosas como el sumergirse continuamente en las plataformas virtuales como son las redes sociales, y por ende se vuelvan adictas a ellas. En este sentido, el bajo control de sí mismo y las conductas de procrastinación predicen la adicción a las redes sociales.

Así mismo, Üztemur (2020) plantea el papel mediador de la adicción a las redes sociales en la procrastinación académica. El uso excesivo de las redes en los jóvenes ocasiona el incumplimiento de sus responsabilidades, actividades y tareas académicas. Sugiere que los jóvenes están tan inmersos en el mundo virtual de las redes, que tienden a evitar todo tipo de responsabilidades, incluyendo las actividades de estudio, por lo que suelen postergar y evadir la realización de sus deberes académicos, lo que conlleva al mismo tiempo a que se perjudique el éxito académico.

Por otro lado, otros autores como la First Psychology Scotland (2020) manifiestan que los individuos que procrastinan sus actividades tienden a ejecutar una serie de acciones gratificantes para el sujeto, como utilizar las redes sociales, a pesar que de saben que deberían estar trabajando en una asignatura de la universidad. García (2007) plantea que los procrastinadores suelen estar ocupados llevando a cabo actividades triviales que sustituyen la tarea inicial, una de esas actividades más frecuentes en los sujetos que aplazan sus responsabilidades primordiales es la de navegar en las plataformas virtuales recurrentemente.

Según Amareswara et al. (2014) la adicción a las redes afecta negativamente la vida del estudiante, disminuye el enfoque en la actividad académica, ocasionando

que aplase sus labores y tareas, afecta gravemente el estado psicológico del usuario, pierde el autocontrol y da como resultado un aumento de la ira, etc.

2.3 Definición conceptual de la terminología empleada

Redes sociales: Conjunto de plataformas virtuales, ya sea páginas web o aplicaciones, que están formadas por comunidades de personas que comparten los mismos intereses o relaciones en común y que sirve para la interacción, comunicación y contacto entre los usuarios (Escobar, 2020).

Universitarios: Estudiantes de nivel superior que están en formación de su crecimiento profesional y personal, los cuales a su vez tienen una actitud emprendedora con un alto nivel de interés por aprender y superarse (Vega y López, 2020).

Adicción comportamental o conductual: Cía (2013) la describe como aquellas conductas reiterativas percibidas como placenteras y que no ocurren por la participación de una sustancia, pero que de igual forma se encuentra implicada la abstinencia y tolerancia a un cierto patrón, ocasionando efectos perjudiciales en el individuo.

Postergación de actividades: Se refiere al grado en que los educandos aplazan o retrasan sus actividades académicas, a pesar de tener un plazo estimado, ejecutándolas a último minuto (Contreras, 2019).

Tecnologías de la información y la comunicación: De acuerdo con Ayala y Gonzales (2015): “Es el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información” (p. 27).

Likes: Desde la perspectiva de Martin y Medina (2021).es un rasgo distintivo que se utiliza en las redes sociales para indicar que se está aceptando algo, dándole un valor positivo sobre un tipo de contenido.

Autocontrol: Ríos (2020) la define como la habilidad para poder conservar el control del comportamiento de sí mismo y de esta forma mostrarse calmado ante ciertos eventos que pueden resultar estresantes.

Apps: Son una serie de aplicaciones informáticas que son diseñadas con el fin de que se ejecuten en diversos medios o dispositivos tecnológicos (Filippi et al., 2016).

Autorregulación académica: Alude al grado en que los estudiantes canalizan sus conductas con relación al área académica (Contreras, 2019).

Perfil social: Se refiere a la construcción de un perfil que representa una serie de rasgos y características personales del usuario, esto incluye sus pasatiempos, intereses, preferencias, experiencias, amistades, etc (Euroinnova, 2022).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo correlacional debido a que, se pusieron bajo análisis las variables de estudio, así como también se determinó la relación o asociación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica (Hernández y Mendoza, 2018).

El estudio presentó un diseño no experimental y transversal puesto que no se realizó algún tipo de manipulación o modificación de las variables, por el contrario, se estudiaron y midieron bajo condiciones naturales (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2 Población y muestra

La población de estudio se conformó por 1800 estudiantes mujeres y hombres de 16 a 45 años del primer a onceavo ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, matriculados en el segundo periodo del 2021.

La muestra para la investigación estuvo conformada por 317 educandos de ambos sexos, 241 mujeres y 76 varones, del primer a onceavo ciclo de la carrera profesional de psicología, teniendo como mayor número de estudiantes a quienes cursaban el sexto ciclo (20.8%) y como menor número a aquellos que estaban registrados en el séptimo ciclo (4.1%). Además, sus edades oscilaban entre 16 a 40 años, obteniendo como mayor muestra a educandos entre 21 a 25 años (46,4%) y con menor participación a aquellos entre 31-40 años (8,2%). Para determinar el tamaño de la muestra, se empleó la fórmula de proporciones para población finita:

$$n = \frac{NZ^2 pq}{(N-1)E^2 + Z^2 pq} =$$

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño del universo.....1800

n₀= Tamaño de la muestra sin ajustar

E = Error (5%)... 0.05

Z = Valor de la distribución normal

P = Proporción...0.5

95% ---- 1.96

99 % --- 2.58

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Variable	Categoría	f	%
Sexo	Femenino	241	76,0
	Masculino	76	24,0
Edad	21-25 años	147	46,4
	26-30 años	33	10,4
	16-20 años	111	35,0
	31-40 años	26	8,2
Ciclo	Primer	22	6,9
	Segundo	27	8,5
	Tercer	14	4,4
	Cuarto	34	10,7
	Quinto	26	8,2
	Sexto	66	20,8
	Séptimo	13	4,1
	Octavo	23	7,3
	Noveno	33	10,4
	Decimo	31	9,8
	Onceavo	28	8,8
Total	317	100,0	

Así mismo, el muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia ya que se consideró a los participantes que estaban convenientemente accesibles, próximos y disponibles para completar los cuestionarios de la investigación (Otzen y Manterola, 2017).

Criterios de inclusión

- Solo aquellos educandos que acepten participar en la muestra

Criterios de exclusión

- Que no acepten participar en la investigación.

3.3 Hipótesis

Hipótesis general

H_i: Existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

Hipótesis específicas

H₁: Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

H₂: Existe relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

H₃: Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

3.4 Variables – Operacionalización

Variable 1: Adicción a las redes sociales

Definición conceptual.

La adicción a las redes sociales se trata de un tipo de adicción sin sustancias que se caracteriza por la permanencia en la participación excesiva de las redes, en la cual los individuos están constantemente pendientes a lo que acontece en estas plataformas y permanezcan en estos entornos por extensos periodos de tiempo, verificando a cada momento sus dispositivos conllevando a que descuiden sus

relacionales interpersonales presenciales, presenten ansiedad y molestia, privación del sueño o de la comida, etc (Escurra y Salas, 2014).

Definición operacional.

Puntaje obtenido mediante el Inventario del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creada por Escurra y Salas (2014) la cual presenta las siguientes dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.

En la tabla 2 se describe la operacionalización de la variable adicción a las redes sociales, la cual está conformada por 3 dimensiones y 24 ítems. Así mismo, es de escala ordinal, tiene 5 opciones de respuesta y se categoriza en 5 niveles, los cuales se muestran a continuación:

Tabla 2

Operacionalización de la variable adicción a redes sociales

Dimensiones	Ítems	Tipo de respuesta	Categorías	Escala de medida
Obsesión por las redes sociales	2,3,5,6,7,13,15,19,22, 23	Siempre	Ocasional	Ordinal
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4,11,12,14,20,24	Casi Siempre Algunas veces	Regular En riesgo	
Uso excesivo de las redes sociales	1,8,9,10,16,17,18,21	Rara vez Nunca	Problemático	

Variable 2: Procrastinación académica

Definición conceptual.

Busko (1998) conceptualiza la procrastinación académica como la manifestación perdurable de la procrastinación en un contexto social particular, es decir en el ámbito académico. Por ende, se denomina a la tendencia de aplazar las actividades y tareas académicas.

Definición operacional.

Puntaje obtenido mediante el Inventario de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko (1998) y adaptada al español por Álvarez (2010).

En cuanto a la tabla 3, se presenta operacionalización de la variable procrastinación académica, es unidimensional y se compone por 16 ítems. La escala es de tipo ordinal, posee 5 tipos de respuesta y se clasifican en 3 categorías:

Tabla 3

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Ítems	Tipo de respuesta	Categorías	Escala de medición
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Bajo Medio Alto	Ordinal

3.5 Métodos y técnicas de investigación

La técnica que se aplicó es la encuesta, la cual se aplicó de forma masiva. Esta técnica tuvo como objetivo recolectar información y datos del estudio de una manera más rápida y precisa (Anguita et al., 2003). Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko (1998).

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Fue creada originalmente por Ecurra y Salas (2014) en una muestra de educandos de diferentes universidades de Lima y tiene el principal propósito medir la adicción a las redes sociales mediante 3 dimensiones: obsesión por redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Consta de 24 ítems, se aplica en el área educativo y clínico, su administración es de forma Individual o grupal, se aplica a personas de 16 a 42 años y tarda de 15 a 20 minutos. Está conformada por 5 opciones de respuesta y se puntúan según la respuesta: Siempre (4), Casi Siempre (3), Algunas veces (2), Rara vez (1) y Nunca (0). El ítem 13 de la prueba se puntúa de forma inversa. Para la interpretación y calificación total de la prueba, se suman los puntajes directos de todos los ítems y se interpreta de acorde a la categoría. Se demostró su validez de contenido y constructo, mediante la consistencia de los tres factores de la prueba y criterio de jueces, demostrando así la eficiencia del modelo planteado. Además, presentó un alto nivel de confiabilidad, ya que los coeficientes de Cronbach fueron elevados, oscilando entre .88 y .92. El nivel de consistencia interna superó la magnitud de .85, lo que demuestra que la prueba es confiable y aplicable para la muestra.

En la realidad peruana, Mendoza (2020) evaluó las propiedades psicométricas del ARS en una muestra de universitarios limeños. Los resultados de la adaptación mostraron la validez de tanto de contenido, mediante el criterio de 10 jueces a través de la V de Aiken, como de constructo, mediante el AFC (GFI= .98, RMSEA=.08, SRMR=.07, CFI=.98, TLI=.98), lo que evidencia que todos los ítems y la prueba es válida y aceptable. Además, tiene confiabilidad, debido a que los coeficientes de alfa y omega fueron de 0.94 y los puntajes de sus tres factores oscilaron entre .80 y .88, lo que demuestra su alto índice de confiabilidad.

Para el presente estudio se realizó la validez y confiabilidad de ambos instrumentos. en toda la muestra del estudio, los que se presentan a continuación:

Tabla 4

Cargas factoriales estandarizadas del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales

Factor	Indicador	Estimate	SE	z-value	p	LI 96%	LS95%	Std. Est.
Factor 1	ARS2	0.778	0.049	15.838	< .001	0.874	0.681	0.751
	ARS3	0.755	0.048	15.668	< .001	0.849	0.660	0.721
	ARS5	0.709	0.053	13.487	< .001	0.812	0.606	0.688
	ARS6	0.705	0.048	14.635	< .001	0.800	0.611	0.740
	ARS7	0.688	0.046	15.036	< .001	0.778	0.598	0.727
	ARS13	0.418	0.070	5.991	< .001	0.555	0.281	0.371
	ARS15	0.762	0.051	14.968	< .001	0.862	0.663	0.739
	ARS19	0.708	0.046	15.274	< .001	0.799	0.617	0.737
	ARS22	0.735	0.048	15.282	< .001	0.830	0.641	0.720
	ARS23	0.718	0.053	13.553	< .001	0.822	0.615	0.671
Factor 2	ARS4	0.674	0.055	12.211	< .001	0.782	0.565	0.578
	ARS11	0.694	0.049	14.154	< .001	0.790	0.598	0.716
	ARS12	0.532	0.068	7.835	< .001	0.665	0.399	0.445
	ARS14	0.625	0.058	10.735	< .001	0.739	0.511	0.576
	ARS20	0.720	0.046	15.675	< .001	0.810	0.630	0.735
	ARS24	0.787	0.053	14.790	< .001	0.891	0.682	0.699
Factor 3	ARS1	0.792	0.047	16.819	< .001	0.884	0.700	0.768
	ARS8	0.719	0.057	12.538	< .001	0.831	0.607	0.672
	ARS9	0.723	0.055	13.266	< .001	0.830	0.617	0.641
	ARS10	0.808	0.044	18.213	< .001	0.895	0.721	0.765
	ARS16	0.813	0.049	16.596	< .001	0.909	0.717	0.761
	ARS17	0.792	0.046	17.328	< .001	0.881	0.702	0.756
	ARS18	0.664	0.059	11.308	< .001	0.779	0.549	0.595
	ARS21	0.636	0.053	11.977	< .001	0.740	0.532	0.614
Factor 1 ↔ Factor 2		0.951	0.022	43.204	< .001	0.908	0.994	0.951
Factor 1 ↔ Factor 3		0.885	0.021	42.548	< .001	0.844	0.926	0.885
Factor 2 ↔ Factor 3		0.944	0.026	36.280	< .001	0.893	0.995	0.944

En la tabla 4 se evidencia que dentro del análisis factorial, las cargas factoriales en su mayoría se ven representada por índices adecuados, mayores a .60 a

excepción del ítem 12 el cual obtuvo un puntaje de .445, no obstante, los puntajes son aceptables. Así mismo, podemos observar que en cuanto a los factores se ven representados por puntajes mayores a .80, superando el rango medio.

De acuerdo a la tabla 5, el ajuste del modelo multidimensional del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) es lo adecuado puesto que los puntajes del CFI y TLI son mayores a .90 validando el ajuste del modelo. Así como también, se identifica que el modelo mostrado muestra similitud a lo que la teoría plantea ya que el RMSEA es .039 y el SRMR es de 0.55.

Tabla 5

Índices de bondad de ajuste del modelo multidimensional del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

$X^2_{(g)}, p$	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
365.946 ₍₂₄₉₎ ,.001	.998	.998	.039 [.030, .047]	.055

En la tabla 6, se observa los valores de alfa de Cronbach de la dimensión obsesión por las redes sociales ($\alpha = ,897$), de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales ($\alpha = ,787$), de la dimensión uso excesivo de las redes sociales ($\alpha = ,882$) y para la escala total el alfa es ,946; que superan el punto crítico de ,70 lo cual evidencia una alta confiabilidad para la escala total y sus dimensiones.

Tabla 6

Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Dimensiones	Ítems	Alfa de Cronbach
Obsesión por las redes sociales	10	,897
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	6	,787
Uso excesivo de las redes sociales	8	,882
Escala total	24	,946

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Fue elaborada inicialmente por Busko (1998) en una muestra de universitarios de Canadá y tiene como fin medir la procrastinación académica del estudiante. El ámbito de aplicación es educativo y clínico, su administración es tanto individual como colectiva a individuos mayores a 16 años y presenta una duración aproximada de 15 minutos. Tiene 16 ítems y consta de 5 opciones de respuesta, las cuales se puntúan según la opción: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi Nunca (2) Nunca (1). Los ítems 2,5,6,7,10,11,12,13,14 y 15 se puntúan de manera inversa. Para la calificación total de la prueba, se suman los puntajes de todos los ítems y se interpreta de acorde a la categoría. Además, la escala tiene confiabilidad, la cual se comprobó a través del análisis de consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach (0.86) con una variación de .974, lo cual demuestra que la prueba es confiable.

Posteriormente, Alvarez (2010) adaptó la escala al castellano en escolares de secundaria peruanos. Los resultados de la adaptación revelaron la confiabilidad y validez de la escala ya que la consistencia interna Alfa de Cronbach fue ascendiente a 0.80, así como también, se evidenció mediante el análisis factorial exploratorio que existe un único factor que explica el 23,89% de la varianza total y el KMO alcanzó un valor de 0.80, por lo que la prueba es válida y se adecua a la muestra.

Contreras (2019) evaluó las propiedades psicométricas de la escala en 1203 educandos del nivel superior de distintas universidades de Lima Sur. Eliminó 5 ítems (1,3,4,15 y 16) puesto que se observó mediante el método ítem-test que los coeficientes de Pearson fueron no significativos. La prueba en general presentó validez de contenido y de constructo, puesto que los coeficientes de V de Aiken fueron significativos $p < 0.001$ y a través del análisis factorial confirmatorio se observó que el

64.4% de la variabilidad de los resultados fueron mayores a 0.30. Además, el α fue mayor a 0.80. Por ende, la prueba es confiable y válida para la población universitaria.

Dentro del análisis factorial, las cargas factoriales en su mayoría se ven representada por índices adecuados, mayores a .10 a excepción del ítem 3 (-.169) y el ítem 4 (-.027), por ende se eliminarían aquellos ítems de la investigación. Al respecto, investigaciones aplicadas en la realidad peruana como Domínguez et al. (2014) y Contreras (2019), de igual forma eliminan dichos ítems de su adaptación en universitarios, debido a que presentan coeficientes de Pearson bajos, lo cual evidencia la problemática de estos ítems en particular, por ende, se eliminarán de igual forma para esta investigación.

Tabla 7

Cargas factoriales estandarizadas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	LI 96%	LS 95%	Std. Est. (all)
	PA1	0.635	0.050	12.707	< .001	0.733	0.537	0.653
	PA2	0.411	0.054	7.593	< .001	0.517	0.305	0.456
	PA3	-0.159	0.065	-2.448	0.014	-0.032	-0.286	-0.169
	PA4	-0.027	0.070	-0.386	0.699	0.111	-0.165	-0.027
	PA5	0.398	0.064	6.170	< .001	0.524	0.271	0.409
	PA6	0.296	0.041	7.185	< .001	0.377	0.215	0.372
	PA7	0.602	0.048	12.558	< .001	0.696	0.508	0.671
Factor	PA8	0.710	0.051	13.996	< .001	0.810	0.611	0.663
1	PA9	0.677	0.054	12.578	< .001	0.783	0.572	0.651
	PA10	0.573	0.048	11.905	< .001	0.667	0.478	0.614
	PA11	0.600	0.043	13.852	< .001	0.684	0.515	0.632
	PA12	0.713	0.046	15.402	< .001	0.803	0.622	0.722
	PA13	0.663	0.043	15.295	< .001	0.748	0.578	0.736
	PA14	0.496	0.056	8.784	< .001	0.607	0.385	0.553
	PA15	0.100	0.068	1.463	0.143	0.234	-0.034	0.109
	PA16	0.320	0.072	4.426	< .001	0.461	0.178	0.270

El ajuste del modelo multidimensional de la Escala de procrastinación académica (EPA) presentado en la tabla 8, es lo adecuado puesto que los puntajes del CFI y TLI son mayores a .90 validando el ajuste del modelo. Así como también, se identifica que el modelo mostrado muestra similitud a lo que la teoría plantea ya que el RMSEA es .064 y el SRMR es de 0.75.

Tabla 8

Índices de bondad de ajuste del modelo multidimensional de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

$X^2_{(g)}, p$	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
239.516 ₍₁₀₄₎ ,.001	.948	.940	.064 [.054, .075]	.075

La Tabla 9 indica que la confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) presenta un Alfa de Cronbach de ,800 superando el punto crítico de .70; lo cual evidencia que existe alta confiabilidad.

Tabla 9

Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Variable	Ítems	Alfa de Cronbach
Escala total	16	,800

3.6 Procesamiento de los datos

En primera instancia, se solicitó los permisos a las autoridades correspondientes de la universidad empleada para el estudio. Con el permiso concedido, se aplicó los dos instrumentos de forma virtual mediante Google Forms, el cual a su vez contiene las indicaciones y el consentimiento informado, por lo que los educandos tienen la opción de decidir su participación en el estudio. Los datos obtenidos fueron confidenciales y se tuvo en consideración los principios de Helsinki.

Para el procesamiento de la información, se descargó la base de datos desde el programa Google Forms, en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. Luego se

importó al programa estadístico SPSS Versión 21, donde se obtuvieron los análisis de validez y confiabilidad a través del análisis factorial confirmatorio utilizando y a través del alfa de Cronbach para ambos instrumentos.

Para el análisis descriptivo, se empleó el análisis de frecuencias, porcentajes, medidas de dispersión media y desviación estándar. Para identificar el estadístico de correlación idóneo, se empleó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk.

La Tabla 10 presenta los resultados de la prueba Shapiro-Wilk del análisis de normalidad de las dos variables de investigación y sus dimensiones. Se observa que para las variables procrastinación académica y adicción a las redes sociales el valor de la prueba fue de .978 con un nivel de significancia (p) de <.001. Así mismo, para las dimensiones de adicción a redes sociales el valor se encuentra entre .978 y .980 con un nivel de (p) de <.001, el cual es menor al valor crítico de .05; por lo tanto, existen evidencias estadísticas suficientes para afirmar que los datos no se aproximan a una distribución normal, justificando el uso de pruebas no paramétricas, por ende, para la correlación se utilizó el coeficiente de correlación de rangos de Spearman.

Tabla 10

Análisis de normalidad Shapiro-Wilk para la variable adicción a las redes sociales y procrastinación académica

Variable	Shapiro-Wilk	p
Adicción a las redes sociales- Procrastinación académica	.978	<.001
Procrastinación académica - Obsesión por las redes sociales	.978	<.001
Procrastinación académica- Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.978	<.001
Procrastinación académica – Uso excesivo de las redes sociales	.980	<.001

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1 Resultados descriptivos

4.1.1 Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios

Respecto al análisis de los niveles de adicción a redes sociales adquiridos en los participantes de la investigación. Se puede observar que en su mayoría el 14.8% (47 casos) de universitarios presentó un nivel ocasional, mientras que el 62.8% (199 casos) se ubicaron en la categoría regular y el 17.7% (56 casos) se encontraron en la categoría de riesgo y el 4.7% (15) en un nivel problemático.

Tabla 11

Niveles de la variable adicción a redes sociales en universitarios

	fi	%
Ocasional	47	14.8
Regular	199	62.8
En riesgo	56	17.7
Problemático	15	4.7
Total	317	100.0

Nota: fi = frecuencia; % = porcentaje.

4.1.2 Niveles de procrastinación académica en universitarios

Con referencia a los resultados de los niveles de la agresión obtenidos en los participantes. Se puede observar que el 21.5% (68 casos) de estudiantes presentaron un nivel bajo de procrastinación académica. Así mismo, el 60.9% (193 casos) se ubicaron en un promedio alto, mientras que la minoría, es decir el 17.7% (56 casos) se encontraron en la categoría alta.

Tabla 12

Niveles de la variable procrastinación académica en universitarios

	fi	%
Bajo	68	21,5
Medio	193	60,9
Alto	56	17,7
Total	317	100,0

4.2 Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

4.2.1 Relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur

En la Tabla 13, se puede contemplar que existe una correlación estadísticamente significativa ($p < .001$), de tipo directa y nivel moderado ($\rho = .442$) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios del estudio. Es decir, al aumentar los puntajes de adicción a las redes sociales, aumentan proporcionalmente los puntajes de procrastinación académica. Así mismo, el tamaño de efecto evidencia una relación de magnitud mediana, demostrando que un incremento de adicción a las redes sociales explica la presencia de la procrastinación académica en un 19.53%. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Tabla 13

Relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica

n = 317	ρ [IC 95%]	p	r^2
Adicción a las redes sociales – Procrastinación académica	.442 [0.527, 0.349]	< .001	19.53%

Nota: n: muestra, r: coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: Intervalo de confianza al 95%, p: probabilidad de significancia, r^2 : varianza explicada

4.2.2 Relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en universitarios

En la Tabla 14, se aprecia que la correlación estadísticamente significativa ($\rho = .439$, $p < .001$) entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica es de tendencia positiva y con grado de intensidad media. La magnitud del efecto permite observar que la relación existente es de importancia mediana, evidenciando datos favorables para el rechazo de la hipótesis nula, de esta forma se apoya la validez de la primera hipótesis específica.

Tabla 14*Relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica*

n = 317	rho [IC 95%]	p	r ²
Procrastinación académica - Obsesión por las redes sociales	.439 [0.524, 0.345]	< .001	19.27%

4.2.3 Relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en universitarios

En la Tabla 15, se evidencia una correlación estadísticamente significativa ($\rho = .362$, $p = < .001$) entre la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales y procrastinación académica, con una tendencia positiva y de grado de intensidad media. La magnitud del efecto es de importancia mediana, rechazando de esta forma la hipótesis nula y evidenciando la validez de la hipótesis específica dos.

Tabla 15*Relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica*

n = 317	rho [IC 95%]	p	r ²
Procrastinación académica - Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.362 [0.454, 0.263]	< .001	13.10%

4.2.4 Relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en universitarios

En la Tabla 16, se evidencia una correlación estadísticamente significativa ($\rho = .405$, $p = < .001$) entre la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales y procrastinación académica, con una tendencia positiva y de grado de intensidad media. La magnitud del efecto permite evidenciar que la relación existente es de importancia mediana, demostrando de esta manera los datos favorables para

el rechazo de la hipótesis nula, de esta forma se apoya la validez de la tercera hipótesis específica.

Tabla 16

Relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica

n = 317	rho [IC 95%]	p	r ²
Procrastinación académica - Uso excesivo de las redes sociales	.405 [0.493, 0.308]	< .001	16.40%

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1 Discusiones

El objetivo principal de la investigación fue describir y determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

De acuerdo con lo expuesto previamente, una de las revelaciones sumamente alarmantes del estudio es haber hallado la existencia de la correlación directa estadística significativa y moderado ($\rho = .442$; $p = <.001$) entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica, reflejando que los estudiantes que evidencian adicción a las redes tienen una relación directa con las conductas de procrastinación que vienen manifestando, datos que al ser comparados con lo encontrado por Shaibani (2020), resulta ser similar porque encontró una correlación moderada ($r = .460$; $p = <.010$) de tipo directa y significativa en universitarios de Arabia Saudita. Así mismo, Magallán y Becerra (2020) al evaluar un grupo de educandos de la carrera de psicología en Lima, precisó que la adicción a las redes sociales y procrastinación académica guarda una correlación significativamente moderada y directa ($r = .441$; $p = .000$) es decir, a mayor consumo de redes sociales, mayores niveles de procrastinación académica. Con estos resultados se afirma que la adicción a las redes si contribuye de manera favorable con las conductas de procrastinación de las actividades académicas de los estudiantes universitarios, por ende, la hipótesis es apoyada por los datos hallados. Es por ello que, Ekşi et al. (2019) propone que la adicción a las redes sociales se puede considerar como aquella problemática que suele relacionarse con la procrastinación, puesto que cuando el individuo hace uso excesivo de las redes conlleva a que se deslinguen de sus deberes ya que se encuentran continuamente sumergidos en las plataformas virtuales, por tanto, pierden el dominio de ejecución de sus responsabilidades, ya sea académicas o de otra

índole, y de esta forma procrastinen por estar conectados a estas redes. Ante este hallazgo sumamente alarmante, resulta fundamental que el área de bienestar al estudiante de la universidad en la cual se realizó el estudio realice Intervenciones dirigidas a la promoción de salud y en el uso de las redes sociales, donde los estudiantes puedan aprender a adquirir conductas de autorregulación y control de estas plataformas sociales para que de esta forma no impacte de forma negativa en las diversas áreas de su vida diaria, a nivel social, laboral, académica y personal (Machaca y Meneses, 2019).

La adicción a las redes sociales en jóvenes se considera como la intensa necesidad de estar en las redes sociales y que, a diferencia de un simple gusto o disfrute, esta necesidad se vuelve incontrolable y el sujeto quiere conectarse constantemente a estas plataformas, volviéndose de un uso ocasional no dañino a uno en problemático (Kempa, 2015). Ante ello, siguiendo el segundo objetivo específico, se encontró en la muestra de la presente investigación que con respecto a su nivel de adicción a las redes sociales el 14.8% de universitarios presentó un nivel ocasional, mientras que el 62.8% se ubicaron en la categoría regular y el 17.7% se encontraron en la categoría de riesgo y el 4.7% en un nivel problemático. Al respecto, Torres (2020) en su estudio realizado en universitarios peruanos halló que el 2,2% presentaban un nivel alto de adicción a las redes sociales, el 40.0% un nivel medio y el 57,8% un nivel bajo de adicción a las redes sociales. Por consiguiente, se concluye que existe prevalencia del 5% de adicción a redes sociales en los educandos y alrededor del 18% se encuentra en resigo de adquirir este tipo de adicción. En este contexto, Dailey et al. (2020) proponen que el ser joven facilita el riesgo para convertirse en adicto a las redes sociales debido a que su utilización, en especial para ellos, les resulta sencilla, accesible y práctica. De igual manera, Fernández (2013)

precisa que la población más vulnerable ante esta problemática es la población joven. Por lo tanto, resulta vital ante los hallazgos presentados que en primera instancia las autoridades de la escuela de psicología realicen una intervención psicológica para aquellos que ya poseen un nivel problemático de adicción a redes sociales con el objetivo de reducir y eliminar progresivamente esta patología. Así mismo, se debe aplicar un programa de prevención hacia los educandos que se encuentran en riesgo y nivel medio de adicción a las redes, realizando psicoeducación a la población universitaria y brindarles herramientas necesarias para prevenir la adquisición de este tipo de adicción conductual ya que, según los resultados, se encuentran vulnerables de presentarla (Mateos, 2020).

La procrastinación académica es aquella tendencia de aplazamiento de tareas que se presenta con mucha frecuencia en estudiantes peruanos, la cual no solo es habitual en escolares adolescentes en pleno desarrollo, sino también en jóvenes y adultos universitarios que son conscientes de sus acciones y repercusiones. Sin embargo, a pesar de ello, se observa esta tendencia en sus centros formativos, como en la muestra de estudio, de la cual se halló que el 21.5% de estudiantes están en un nivel bajo de procrastinación académica, el 60.9% en un promedio y el 17.7% en la categoría alta con relación a esta problemática. Al respecto, Wirajaya et al. (2020) concluyeron en su investigación que el 28% de universitarios de Indonesia obtuvieron un nivel alto de procrastinación académica, el 63% un nivel promedio y el 9% mostraron un nivel bajo de procrastinación académica. Contestando de esta forma el tercer objetivo específico, se concluye que tanto en el presente estudio, como en investigaciones realizadas en nuestro contexto y en el extranjero como el estudio citado, se encuentran evidencias de la presencia alta de la procrastinación académica. Como bien lo menciona Voge (2007) la procrastinación académica tiende

a incrementarse en la población universitaria ya que la presión por obtener puntuaciones altas es grande, sin mencionar el grado de desempeño que se les demanda. Muchos de estos educandos suelen procrastinar puesto que lo perciben como una estrategia de autoprotección, se escudan con excusas como la falta de tiempo para justificar la procrastinación y para que de esta forma su sentido de capacidad no se vea amenazado. Por consiguiente, se propone que se aplique un programa de reducción de la procrastinación académica bajo el enfoque de la terapia de aceptación y compromiso, ya que existen estudios como el de López et al. (2020) en el que se evidencian cambios en los estudiantes después de haber aplicado un programa bajo esta perspectiva, ya que permitirá en la muestra reducir el miedo al fracaso y fortalecer su autoconcepto académico y de esta forma, reducir sus conductas de procrastinación.

Los procrastinadores que aplazan sus responsabilidades académicas tienden a ejecutar realizar diversas actividades gratificantes para ellos que sustituyen la tarea inicial, como el hacer uso de las redes sociales, a pesar de estar conscientes que deberían estar trabajando en una materia de la universidad (First Psychology Scotland, 2020; García, 2007). Bajo esta perspectiva, se comprobó la validez objetiva del cuarto objetivo específico puesto que se encontró en el estudio la existencia de la correlación significativa de tipo directa y nivel moderado entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales ($\rho = .439$, $p = < .001$). Estos resultados se asemejan a la investigación de Achulli y Vino (2018), donde encontraron una correlación directa de nivel alto y significativa ($\rho = .760$; $p = 000$) entre la variable de procrastinación académica y la dimensión obsesión por las redes sociales en una muestra de universitarios de Lima. Ante los hallazgos, queda en evidencia el rol que juega la obsesión por las redes sociales sobre la procrastinación académica,

en consecuencia, aquellas personas que están preocupadas y piensan constantemente en conectarse a las redes sociales tendrán más tendencia a dejar en segundo plano la realización de sus tareas académicas. De este modo, se sugiere el servicio de psicología de la universidad realice una intervención bajo el enfoque cognitivo conductual para de esta forma realizar modificaciones en los pensamientos obsesivos de estar en línea a las redes sociales de forma frecuente, y de esta manera enfocarse en otras actividades más beneficiosas e importantes y cumplir con sus responsabilidades académicas, laborales y personales (Soto et al, 2018).

El déficit o la ausencia de la autorregulación de la conducta y autocontrol sobre las redes sociales conduce a deficiencias en el ámbito académico del individuo, como en la postergación de sus tareas. Bajo esta línea, se evidencia en los educandos que sus conductas de procrastinación académica se relacionan con su falta de control personal en el uso de las redes sociales de forma directa y moderada ($\rho = .362$, ($p < .001$), respondiendo de esta forma el quinto objetivo específico. Estos datos se asemejan al estudio de Páucar (2018), en donde encontró una correlación significativa de tipo directa y de nivel moderado bajo ($\rho = .306$; $p = .000$) entre la procrastinación académica y la falta de control personal de las redes sociales. De tal forma que se afirma la existencia de la asociación de procrastinar las actividades de índole estudiantil con el descontrol de la utilización de las redes sociales. Respecto a ello, en el modelo de Ekşi et al. (2019) explica que las personas con escaso o bajo autocontrol, tienden a procrastinar sus actividades y trabajos puesto que no regulan sus conductas lo que conlleva a que pierdan el dominio de sus responsabilidades y por ende procrastinen. Simultáneamente, debido a este escaso autocontrol y la procrastinación constante, provoca que se deslinguen de sus deberes y ejecuten otras acciones como el sumergirse continuamente en las plataformas virtuales como son

las redes sociales, y por ende se vuelvan adictas a ellas. Ante estos hallazgos, se propone que el área de psicología de la facultad realice programas de autocontrol personal, para de esta forma regular las conductas de procrastinación y de esta manera no desencadene otros comportamientos problemáticos como la adicción a las redes sociales (Curiel, 2017).

Está claro que estar conectado en las redes sociales por un rango de tiempo considerable mayor a lo normal y en una intensidad atípica trae consigo repercusiones en el individuo, como es en su vida estudiantil. Al respecto, en el estudio se encontró que, de hecho, la procrastinación académica se asocia con el uso excesivo de las redes sociales ($\rho = .405$, $p < .001$) respondiendo de esta manera el sexto específico. Estos resultados se aproximan a lo que encontró Magallán y Becerra (2020) en su estudio, donde hallaron la existencia de la correlación significativa de tipo directa y de nivel moderado bajo ($r = .369$; $p = .000$) entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales. En consecuencia, existen evidencias empíricas para confirmar la sexta hipótesis específica del objetivo seis. De tal forma que, Üztemur (2020) plantea que el uso excesivo de las redes en los jóvenes ocasiona el incumplimiento de sus responsabilidades, actividades y tareas académicas. Los jóvenes están tan inmersos en el mundo virtual de las redes, que evitan todo tipo de responsabilidades, incluyendo las actividades de estudio. Ante estos hallazgos resulta fundamental que, tanto en la universidad de la muestra como en las diversas instituciones de educación superior, se apliquen programas psicológicos preventivos sobre el uso desmedido de las redes sociales teniendo en cuenta que una de las consecuencias en el marco conductual y académico puede ser la procrastinación (Soto et al., 2018).

5.2 Conclusiones

De acuerdo con los datos adquiridos y analizados entre la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur, apoyada en los objetivos propuestos, se concluye lo siguiente:

1. Con respecto al nivel de adicción a las redes sociales, alrededor del 18% de encuestados se encontraron en la categoría de riesgo y alrededor del 5% en un nivel problemático.
2. Con referencia a los niveles de la procrastinación académica, el 60.9% de educandos se ubicaron en un nivel promedio, mientras que el 17.7% se encontraron en la categoría alta.
3. Existe relación positiva entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica ($\rho = .442$, $p < .001$), con un tamaño de efecto mediano, evidenciando que un incremento de adicción a las redes sociales explica la presencia de la procrastinación académica en un 19.53%.
4. La dimensión obsesión por las redes sociales guarda una correlación directa de tamaño de efecto mediano con la procrastinación académica ($\rho = .439$, $p < .001$).
5. La dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales se relaciona de forma directa y moderada con la procrastinación académica ($\rho = .362$, $p < .001$).
6. La dimensión uso excesivo de las redes sociales se asocia con la procrastinación académica ($\rho = .405$, $p < .001$) de forma positiva y con un tamaño de efecto mediano.

5.3 Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos, se propone las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda que el área de bienestar del estudiante realice programas de intervención sobre el uso problemático de las redes sociales, donde los educandos puedan adquirir comportamientos sobre el control del uso de estas plataformas virtuales y de esta manera esto no se convierta en una problemática mayor que impacte de forma negativa en las diversas áreas de su vida como es en el ámbito académico.
2. Se sugiere que las autoridades de la escuela de psicología apliquen un programa de prevención hacia los estudiantes universitarios que se encuentran en riesgo y nivel medio de adicción a las redes, realizando psicoeducación y brindándoles herramientas para prevenir la adquisición de este tipo de adicción tecnológica.
3. Se recomienda la aplicación de una intervención bajo el enfoque de la terapia de aceptación y compromiso con el objetivo de reducir la procrastinación académica para de esta manera poder realizar reducciones con respecto al miedo al fracaso y fortalecer su autoconcepto académico y por ende, reducir la procrastinación.
4. Se propone que el servicio de psicología de la universidad realice una intervención bajo el enfoque cognitivo conductual con el fin de realizar modificaciones en los pensamientos obsesivos de estar en línea a las redes sociales, y de esta manera enfocarse en otras actividades y cumplir con sus responsabilidades académicas y personales.
5. El área de psicología de la facultad ejecute programas de autocontrol personal sobre el uso de las redes sociales mediante las diversas técnicas de la

programación conductual, para que de esta forma regular las conductas de procrastinación y uso de redes sociales.

6. Elaborar talleres y charlas psicológicas de prevención sobre el uso desmedido, el tiempo y frecuencia que se utilizan las redes sociales para que de esta forma los estudiantes puedan gestionar su uso y utilizarlas de forma ocasional y productiva.

REFERENCIAS

- Achulli, M. y Vino, B. (2018). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio digital de la Universidad Andina del Cusco.
- https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3803/Maria_Bridly_Tesis_bachiller_2020.PDF?sequence=1&isAllowed=y
- Adco, P. (2020, diciembre). *Estadísticas de redes sociales 2021 en Perú y Latinoamérica*. Data. <https://www.datatrust.pe/social-media/estadisticas-redes-sociales/>
- Aldave, F. (2021). *Agresión y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital de la Universidad Autónoma del Perú.
- <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/1183/1/Aldave%20Ludena%2c%20Fiorella%20Cristina.pdf> Lima:
- <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177.
- <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Andreassen C. y Pallesen S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Curr Pharm Des*, 20 (25), 53-61. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep*, 2(4), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anierobi, E., Etodike, C., Okeke, N. y Ezennaka, A. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among

- Undergraduate of Nnamdi Azikiwe University AWKA, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33. https://www.researchgate.net/profile/Okeke-Uzochukwu/publication/354177877_Social_Media_Addiction_as_Correlates_of_Academic_Procrastination_and_Achievement_among_Undergraduate_of_Nnamdi_Azikiwe_University_AWKA
- Ararat, E. (2017). Análisis del uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios de San José de Cúcuta-Colombia. *Mundo Fesc*, 13(3), 106-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6091005>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Aspée, J., González, J. y Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educacional*, 60(1), 4-22. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>
- Ayala, E. y Gonzales, S. (2015). *Tecnologías de la información y la comunicación*. Fondo Editorial de la UIGV. <http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1189/Libro%20TIC%20%282%29-1-76%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayeni, T. (2019). Social Media Addiction: Symptoms And Way Forward. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 3(5), 19-42. https://www.researchgate.net/publication/333816655_Social_Media_Addiction_Symptoms_And_Way_Forward

- Amareswara, C., Venkata, K., Surendra, B. y Ramesh, Y. (2014, enero). *Social Media Addiction. Engineering for Real World*.
https://www.researchgate.net/publication/259759181_Social_Media_Addiction
- BBC News Mundo. (2017, julio). *¿2, 5 o 7 horas al día?, ¿cuánto tiempo es demasiado usando redes sociales?* BBC NEWS. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de maestría, University of Guelph]. Repositorio digital de la Universidad de Guelph. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Carasquilla, A. (2019, agosto). *A Marketer's Handbook to Social Media Usage in Latin America*. Editorial Colibri. <https://www.colibricontent.com/social-media-latin-america/>
- Chávez, J. y Morales, M. (2017). Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos Y Grupos De Investigación*, 4(8).
<https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154>
- Chun, A. y Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>
- Contreras, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de

pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital de la Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/729>

Cornetero, W. (2019). *Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio digital de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4510/TRABSUFICIENCIA_CORNETERO_WILBER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Curiel, P. (2017). *Problemas de autocontrol y de la conducta en el aula* [Tesis de pregrado, Universidad Valladolid]. Repositorio digital de la Universidad Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26940/TFG-G%202629.pdf;jsessionid=66BC38CA787DC07B445AF0D0D40F3607?sequence=1>

Dailey, S., Howard, K., Roming, S., Ceballos, N. y Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 158-167.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.182>

Devi, R. y Dhull, P. (2017). PROCRASTINATION: A BEHAVIOR NEED TO BE CHANGED TO GET SUCCESS. *International Education and Research Journal*, 3(5), 24-30. <http://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/997>

Díaz, J. (2018). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 2(51), 43-60. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

- Díaz, R. *Impacto de las redes sociales en la vida de los habitantes de la comunidad El Jícaro, del Municipio de Estelí de Agosto a diciembre de 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]. Repositorio digital de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. <https://repositorio.unan.edu.ni/8709/7/18668.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435-448. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 2(22), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Critica*, 4(2), 30-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4264545>
- Ekşi, H., Turgut, T. y Sevim, E. (2019). The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in

- university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717–745.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Ellis, A. y Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. NY New American Library.
- Ersoy, M. y Arseven, İ. (2021). Examination of Teacher Candidates' Social Media Addictions and Academic Procrastination Behaviors According to Various Variables. *E-Uluslararası Pedagogji Dergisi*, 1(2), 87-105. <https://www.e-ijpa.com/index.php/pedagogji/article/view/ersoy-arsven>
- Escobar, C. (2020). *¿Qué tipos de redes sociales existen? (Y cómo aprovecharlas para tu negocio)*. Sproutsocial. <https://sproutsocial.com/insights/tipos-de-redes-sociales/>
- Escorra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
<https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio digital de la Universidad Privada Antenor Orrego.https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6988/1/REP_P_SIC_LIDIA.ESQUIVEL_ADICCI%C3%93N.REDES.SOCIALES.PROCRASTINACI%C3%93N.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322 - 337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Estremadoiro, B. y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 3(30), 51-66.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S230686712021000100004&lng=es&tlng=es.

Euroinnova. (2022, enero). *¿Qué es un perfil en redes sociales? Los 6 elementos de un perfil exitoso en las redes sociales*. Euroinnova. <https://www.euroinnova.pe/que-es-un-perfil-en-redes-sociales>

Fabiani, P., Efren, C., Añorbe-Díaz, B. y Rivero-Rodríguez, P. (2017). Effect on Academic Procrastination after Introducing Augmented Reality. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(2), 319-330. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00618a>

Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>

Filippi, J., Lafuente, G. y Bertone, R. (2016). Aplicación móvil como instrumento de difusión. *Multiciencias*, 16(3), 336-344. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90453464013.pdf>

First Psychology Scotland. (2020, mayo). *Understanding and beating procrastination - our new workbook*. First Psychology Scotland. <https://www.firstpsychology.co.uk/files/procrastination-workbook.pdf>

García, C. (2007). Breve Revisión Sobre los Estudios Contemporáneos Sobre las Causas de la Procrastinación Académica. *Ecos desde las fronteras del conocimiento*, 2(11), 200-250. https://www.researchgate.net/publication/263222677_Breve_Revision_Sobre_los_Estudios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinacion_Academica

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad

Católica del Ecuador]. Repositorio digital de la Pontifica Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

GlobalWebIndex. (2021). *Social: GWI's flagship report on the latest trends in social media*. GlobalWebIndex. <https://www.gwi.com/reports/social>

Griffiths, M. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual. *Education and Health*, 36(3). <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh363mdg.pdf>

Griffiths, M. y Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*. 35(3), 49-52. <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh353mg.pdf>

Hayat, A., Jahanian, M., Bazrafcan, L. y Shokrpour, N. Prevalence of Academic Procrastination Among Medical Students and Its Relationship with Their Academic Achievement. *Shiraz E-Medical Journal*, 21(7). <https://sites.kowsarpub.com/semj/articles/96049.html>

He, S. (2017) A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(3), 12-24. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=79579>

Hilliard, J. y Parisi, T. (2019, agosto). *What Is Social Media Addiction?* Addiction Center. <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020, junio). *El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019, octubre). *POBLACIÓN QUE ACCEDE A INTERNET*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>
- Ipsos. (2020, agosto). *Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self- regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45(4), 188-193. <https://core.ac.uk/download/pdf/82755024.pdf>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14,1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laureano. C. y Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- López, L., Toca, L. González, J. Pompa, B. y Alonso, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*, 11(1), 1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
- Machaca, Y. y Meneses, K. (2019). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín

de Arequipa]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9994>

Magallán, S. y Becerra, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio digital de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3826/Segundo_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Manchado, M. y Hervias, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <https://www.redalyc.org/journal/180/18066677016/html/>

Martin, D. y Medina, M. (2021). REDES SOCIALES Y LA ADICCIÓN AL LIKE DE LA GENERACIÓN Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11(1), 55-76. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/281>

Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313P>

RUEBA ARS

Mateos, J. (2020). *Programa de intervención para la adicción a las TIC en población de entre 25 y 54 años* [Tesis de pregrado, Universidad de Cádiz]. Repositorio digital de la Universidad de Cádiz. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23354/Mateos%2C%20Rodr%C3%ADguez%2C%20JC%20Rodin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mendoza, G. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en universitarios de una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47739/Mendoza_NGC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morales, A. (2020). Academic procrastination in the area of Physics in university students. *Rev. Innova Educ*, 2(4), 506-525. <http://dx.doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.001>
- Novoa, X. (2019) *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Cercado* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio digital de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4019/008594_Trab._Suf._Prof._Novoa%20Franco%20Ximena.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Núñez, R. y Cisneros, B. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de San Agustín. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9321?show=full>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

- Páucar, R. (2018). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio digital de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/948>
- Pickles, M. (2017, enero). *Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo)*. BBC NEWS. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1) 15-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Ramos, K. y Pedraza, Y. (2017). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Chiclayo- 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio digital de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4606>
- Ríos, J. (2020). Autocontrol, una habilidad social que sirve de puerta para controlar las emociones. *Asociación WAYRAYANA – Colombia*, 1(1), 1-13. https://www.academia.edu/45671842/AUTOCONTROL_UNA_HABILIDAD_SOCIAL_QUE_SIRVE_DE_PUERTA_PARA_CONTROLAR_LAS_EMOCIONES
- Rodriguez, A. y Calriana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>

- Rothblum, E., Solomon, L. y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Sampasa, H. y Lewis, R. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2015.0055>
- Sánchez, E. (2007). Las tecnologías de información y comunicación (tic) desde una perspectiva social. *Revista Educare*, 22(12), 155-162. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114584020.pdf>
- Senécal, C., Koestner, R. y Vallerand, R. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology - J SOC PSYCHO*, 135. 607-619. [10.1080/00224545.1995.9712234](https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234)
- Shaibani, M. (2020). Academic Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction. *Psychology and Education Journal*, 57(8), 1118–1124. <http://www.psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/1344/1129>
- Skinner, F. (1974). *About behaviorism*. Penguin books.
- Soto, A., De Miguel, N. y Pérez, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126. <https://www.redalyc.org/journal/778/77855949007/html/>

- Statista. (2021, julio). *Tasa de penetración de redes sociales en América Latina y Caribe por país en enero de 2021*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1073796/alcance-redes-sociales-america-latina/>
- Statista. (2021, abril). *Share of online users in the United States who report being addicted to social media as of April 2019, by ethnicity*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1080502/social-media-addiction-by-ethnicity-usa/>
- Steel, P. & Klingsieck, K. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sulio, S. (2018). *Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología del penúltimo año de una Universidad de Arequipa–2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7192>
- Sussman, S. y Sussman, A. (2011). Considering the Definition of Addiction. *Int J Environ Res Public Health*, 8(10), 4025-4038. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210595/>
- Torres, P. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49062/Torres_S PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Trifiro, B. y Gerson, J. (2019). Social Media Usage Patterns: Research Note Regarding the Lack of Universal Validated Measures for Active and Passive Use. *Social Media + Society*, 3(2) 1-4. <https://doi.org/10.1177/2056305119848743>
- Tuesta, J. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio digital de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2920/TRAB.SUF.PROF_Tuesta%20Choque%2c%20Jessica.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Turel, O. y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Uma, E., Lee, C., Shapiai, S., Binti, A., Soe, H. y Varghese, E. Academic procrastination and self-efficacy among a group of dental undergraduate students in Malaysia. *J Edu Health Promot*, 9, 326. <https://www.jehp.net/article.asp?issn=22779531;year=2020;volume=9;issue=1;spage=326;epage=326;aulast=Uma>
- Üztemur, S. (2020). The Mediating Role of Academic Procrastination Behaviours in the Relationship Between Pre-Service Social Studies Teachers' Social Media Addiction and Academic Success. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches* 5(11), 63-101. <http://www.ijetsar.com/DergiTamDetay.aspx?ID=112>
- Vega, N. y López, B. (2020). *¿Qué significa ser estudiante universitario?* USMP Facultad de Ciencias de la Comunicación Turismo y Psicología.

<http://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/vida-universitaria/que-significa-ser-estudiante-universitario>

- Vergara, F. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adultos entre 18 y 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires* [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio digital de la Universidad Argentina de la Empresa. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12484/Vergara%20-%20TIF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villalobos, D. y Becerra, L. (2017). *Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Un Estudio Teórico* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio digital de la Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12614/1/2017_procrastinacion_academica_estudiantes.pdf
- Voge, D. (2007). Understanding and Overcoming Procrastination. *Research and Teaching in Developmental Education*, 23(2), 88-96. https://mcgraw.princeton.edu/sites/mcgraw/files/overcoming_and_understanding_procrastination.pdf
- We Are Social y Hootsuite. (2020, enero). *Digital 2020: 3.8 billion people use social media*. We Are Social. <https://wearesocial.com//2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Wirajaya, M., Padmadewi, N. y Ramendra, D. (2020). Investigating the academic procrastination of EFL students. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia*, 8(2) 112-119.

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 179–187.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.95.1.179>

Zhang, S. y Feng, T. (2020). Modeling procrastination: asymmetric decisions to act between the present and the future. *J. Exp. Psychol. Gen*, 149(3), 311–322.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xge0000643>

ANEXOS

Anexo 1. Reporte de Coincidencias Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS- PERALTA SALAZAR, MARLENY A
LEXANDRA - MARLENY ALEXANDRA PE
RALTA SALAZAR.docx

AUTOR

Marleny Peralta

RECuento DE PALABRAS

22831 Words

RECuento DE CARACTERES

130515 Characters

RECuento DE PÁGINAS

111 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 5, 2023 8:33 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 5, 2023 8:35 PM GMT-5

● 15% de similitud general

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cross

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

Anexo 2. Matriz de consistencia

AUTORA: Marleny Alexandra Peralta Salazar

TÍTULO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR	<p>Formulación del problema</p> <p>¿Existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1: Describir los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p> <p>2: Describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p> <p>3: Establecer la relación que existe entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur</p> <p>Hipótesis nula</p> <p>No existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H₁: Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p> <p>H₂: Existe relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en</p>

4: Analizar la relación que existe entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

5: Establecer la relación que existe entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

H₃: Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

VARIABLE		METODOLOGÍA	MUESTRA	INSTRUMENTOS
Variable	Dimensiones	Tipo de investigación	Población y muestra	La técnica que se utilizará en la investigación es la encuesta, la cual se aplicó de forma masiva. Esta técnica tuvo como objetivo recolectar información y datos del estudio de una manera más rápida y precisa (Anguita et al., 2003). Los instrumentos que se emplearon fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko (1998).
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales Falta de control personal en el uso de redes sociales Uso excesivo de las redes sociales	La investigación fue de tipo correlacional debido a que, se describirán y pondrán bajo análisis las variables de estudio, así como también se determinará la relación o asociación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica (Hernández y Mendoza, 2018).	La población de estudio estará constituida por 1800 estudiantes del primer a onceavo ciclo de la carrera profesional de psicología académico de la Universidad Autónoma del Perú, matriculados en el presente año. La muestra estará conformada por 317 estudiantes, de ambos sexos, del primer a onceavo ciclo de la carrera profesional de psicología y cuyas oscilan entre 16 a 40 años. Para ello, se empleó la fórmula de tamaño mínimo de muestra con un nivel de confianza de 95% y 5% de error. Así mismo, el muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia.	
Variable		Diseño de investigación		
Procrastinación académica		El estudio presentará un diseño no experimental y transversal puesto que no se realizará algún tipo de manipulación o modificación de las variables (Hernández y Mendoza, 2018).		

Anexo 3. Instrumento de medición 01
CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)
Escurra y Salas (2014)

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

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

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					

11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 4. Instrumento de medición 02
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Deborah Ann Busko (1998)

Instrucciones

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

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					

10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

Anexo 5. Cartas de permiso



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia "

Lima Sur, 22 de Septiembre del 2021

DOCENTES DE PSICOLOGÍA

**De nuestra mayor consideración
Presente. -**

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a su sala virtual a nuestra estudiante quien se encuentra cursando el X ciclo de la carrera de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de su tesis titulada: ***"Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur"***, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus instrumentos a los estudiantes de 1ro a 11vo ciclo. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

PERALTA SALAZAR MARLENY ALEXANDRA

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



Anexo 6. Permiso de las pruebas aplicadas

SOLICITUD DE PERMISO DE USO DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

 **Marleny Peralta** <marlenyperalta2410@gmail.com> mar, 28 sept 2021, 12:02 ☆ ↶ ⋮
para esalasb, e.salasb ▾

Estimado Edwin Salas Blas,

Mediante este medio, solicito su **autorización** para la utilización del "Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)", para de esta manera, poder aplicarlo en mi tesis titulada "Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur". De la misma forma poder brindarme los baremos de **calificación**, cabe mencionar que se realizará su respectiva cita.

Gracias de antemano,
Atte. Marleny Alexandra Peralta Salazar, estudiante de psicología de Lima, Perú.

 Responder  Responder a todos  Reenviar

ARS

 **Edwin Salas** <e.salasb@hotmail.com> 24 oct 2021, 12:07 ☆ ↶ ⋮
para jennydelacruz2286@gmail.com, lvalladaresma14@ucvvirtual.edu.pe, leydizh@gmail.com, kato, meri_04_08@hotmail.com, gabydancuart@gmail.com, ...

Estimados jóvenes

En primer lugar me disculpo por no mi respuesta tardía para algunos de Uds. y también por el correo múltiple. Tienen Uds. la autorización para utilizar el ARS en sus respectivos trabajos de investigación, espero que sea un proceso exitoso el que desarrollen. Asimismo les remito adjunto material para manejar la prueba adecuadamente y un para de cosas que podrían servir para tener un marco teórico y de antecedentes.

Saludos cordiales

Edwin Salas-Blas
Investigador de la Universidad de San Martín de Porres (Perú)
Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)
Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2
ORCID: orcid.org/0000-0002-0625-0313
SCOPUS-ID: 57191970571: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57191970571>
Scholar Google: <https://scholar.google.es/citations?user=RooGRUpAAAAJ&hl=es>
Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/BusquedaAutorPorNombre.oga?o=%22+Edwin++Salas-Blas%22>
LinkedIn: <https://pe.linkedin.com/in/edwin-salas-blas-1bb63755>

fecha: 24 oct 2021, 12:07
asunto: ARS
enviado por: hotmail.com
firmado por: hotmail.com
seguridad:  Cifrado estándar (TLS) [Más información](#)
🔔 Importante según el criterio de Google.

desarrollen. b teórico

ARS

 **Edwin Salas** <e.salasb@hotmail.com> 24 oct 2021, 12:07 ☆ ↶ ⋮
para jennydelacruz2286@gmail.com, lvalladaresma14@ucvvirtual.edu.pe, leydizh@gmail.com, kato, meri_04_08@hotmail.com, gabydancuart@gmail.com, ...

Estimados jóvenes

En primer lugar me disculpo por no mi respuesta tardía para algunos de Uds. y también por el correo múltiple. Tienen Uds. la autorización para utilizar el ARS en sus respectivos trabajos de investigación, espero que sea un proceso exitoso el que desarrollen. Asimismo les remito adjunto material para manejar la prueba adecuadamente y un para de cosas que podrían servir para tener un marco teórico y de antecedentes.

Saludos cordiales

Edwin Salas-Blas
Investigador de la Universidad de San Martín de Porres (Perú)
Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)
Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2
ORCID: orcid.org/0000-0002-0625-0313
SCOPUS-ID: 57191970571: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57191970571>
Scholar Google: <https://scholar.google.es/citations?user=RooGRUpAAAAJ&hl=es>
Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/BusquedaAutorPorNombre.oga?o=%22+Edwin++Salas-Blas%22>
LinkedIn: <https://pe.linkedin.com/in/edwin-salas-blas-1bb63755>

CARTA DE SOLICITUD DE USO DE INSTRUMENTO -ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA EPA

Recibidos x



MARLENY ALEXANDRA PERALTA SALAZAR <mperaltas@autonoma.edu.pe>
para YOSELIN ▾

27 abr 2022, 20:25 ☆ ↶ ⋮

Estimada Yoselin Contreras,

Mediante este medio y mediante la presente carta, solicito su **autorización** para la utilización de la adaptación psicométrica que desarrollaste titulada "Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur", para de esta manera, poder aplicarlo en mi tesis titulada "Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur".

Gracias de antemano,

Atte. Marleny Alexandra Peralta Salazar, estudiante de psicología de Lima, Perú.



YOSELIN CATHERINE VANESA CONTRERAS ZEGARRA <ymamaniqu@autonoma.edu.pe>
para mí ▾

4 may 2022, 20:00 ☆ ↶ ⋮

Estimada Marleny.

Un gusto saludarte, esperando te encuentres bien. Con respecto a tu solicitud, dejame decirte que es muy gratificante que mi instrumento te sirva para poder realizar tu proyecto de investigación. Definitivamente autorizo el uso del mismo, esperando que logres los éxitos trazados. Saludos cordiales.

Atte.

Yoselin Catherine Contreras Zegarra
C.Ps.P 36031

↶ Responder

↷ Reenviar

Anexo 7. Consentimiento informado

Estimad(o/a) estudiante,

Solicito su colaboración respondiendo sinceramente las siguientes afirmaciones y frases. Cabe mencionar que tu participación es voluntaria y anónima, por lo que tus respuestas serán tratadas de manera confidencial. Si aceptas estar en el estudio, llenarás dos cuestionarios que contienen preguntas sobre varias situaciones. Puedes hacer preguntas las veces que quieras en cualquier momento del estudio. Además, si decides que no quieres terminar de responder el cuestionario, puedes detenerte cuando lo desees. Nadie puede enojarse contigo si decides no continuar. Recuerda, que estas preguntas tratan sobre lo que tú piensas, sientas o crees. No hay respuestas buenas ni malas.

Si deseas participar, te solicito completar la sección de consentimiento. Si eliges la opción "SI" para participar, quiere decir que lo leíste y que quieres participar en el estudio. De antemano, agradezco tu participación y valiosa información brindada.

Atte: Marleny Alexandra Peralta Salazar, estudiante de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú