



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR
GIANNELLA LISETT NEYRA MORENO**

**ASESORA
ROSA ANGÉLICA SEPERAK VIERA**

TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

LIMA – PERÚ

2022



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual
CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

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



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR EL
TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR
GIANNELLA LISETT NEYRA MORENO**

**ASESORA
DR. ROSA ANGÉLICA SEPERAK VIERA
ORCID:0000-0002-0057-1669**

LIMA, PERÚ

2022

DEDICATORIA

Para mi padre, madre y hermana quienes estuvieron conmigo brindándome su apoyo, fuerza y amor en todo este proceso.

AGRADECIMIENTO

A mis profesores por haberme ayudado a construir este camino profesional que, a pesar de algunos malos momentos, nunca me di por vencida. También a mis padres por haber sido el apoyo emocional y económico en toda mi carrera universitaria. Estaré eternamente agradecida con ustedes. Por último, a Dios, por no haberme hecho perder la fe cuando estuve a punto de hacerlo.

ÍNDICE

PORTADA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCIÓN	IX
CAPÍTULO 1	11
MARCO TEÓRICO	11
1.1. BASES TEÓRICAS	11
1.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	22
1.3. EVIDENCIAS EMPÍRICAS	22
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	25
1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	29
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	29
1.7. HIPÓTESIS	30
CAPÍTULO 2	33
MÉTODO	33
2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	33

2.3.	MEDICIÓN	37
2.4.	PROCEDIMIENTO	39
2.5.	ASPECTOS ÉTICOS.....	39
2.6.	ANÁLISIS DE DATOS	40
CAPÍTULO 3		41
RESULTADOS		41
CAPÍTULO 4		46
DISCUSIÓN		46
REFERENCIAS.....		58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Procrastinación académica.....	31
Tabla 2 Adicción a redes sociales	32
Tabla 3 Análisis según la edad.....	34
Tabla 4 Análisis según el ciclo	34
Tabla 5 Tiempo de conexión al día a redes sociales	35
Tabla 6 Frecuencia del uso de redes sociales semanalmente.....	35
Tabla 7 Conocidos en redes sociales.....	36
Tabla 8 Veracidad de datos en redes sociales	36
Tabla 9 Confiabilidad de la variable procrastinación académica	37
Tabla 10 Análisis de confiabilidad de la variable adicción a redes sociales.....	38
Tabla 11 Análisis de normalidad	41
Tabla 12 Análisis de correlación.....	41
Tabla 13 Postergación de actividades y dimensiones de la adicción a redes sociales	42
Tabla 14 Autorregulación académica y dimensiones de la adicción a redes sociales	42
Tabla 15 Análisis comparativo de las dimensiones de la procrastinación académica según género.....	43
Tabla 16 Análisis descriptivos de las dimensiones de la procrastinación académica.....	43
Tabla 17 Análisis comparativo de la adicción a las redes sociales según género.....	43
Tabla 18 Análisis descriptivos de la adicción a las redes sociales.....	43
Tabla 19 Análisis nivel de procrastinación académica según sus dimensiones.....	44
Tabla 20 Análisis según el nivel de adicción a redes sociales	45

RESUMEN

Este estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, la muestra estuvo compuesta por 184 estudiantes con las edades entre 22 y 27 años, de séptimo, octavo, noveno y décimo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. El tipo y diseño es diseño empírico asociativa de tipo correlación simple transversal (Ato, López y Benavente, 2013). Los instrumentos que se usaron fueron la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados del estudio determinaron que existe una correlación significativa e inversa entre la variable adicción a redes sociales y Procrastinación académica ($r = -.233$; $p < .01$). Asimismo, se halló una correlación significativa y directamente proporcional entre las dimensiones de postergación de actividades y las tres dimensiones que corresponde a la adicción a redes sociales. Por otro lado, la dimensión de autorregulación académica tiene una relación significativa e inversamente proporcional con las tres dimensiones que corresponde a la adicción a redes sociales. Respecto a las dimensiones de procrastinación académica predominaron los niveles medios en ambas dimensiones, de igual manera en adicción a redes sociales predominaron los niveles medios. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la adicción a redes sociales y las dimensiones de procrastinación académica.

Palabras clave: Adicción a las redes sociales, procrastinación académica, universitarios.

ABSTRACT

This study had as its purpose to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination, the sample was composed of 184 students between the ages of 22 and 27, from the seventh, eighth, ninth and tenth of the psychology career of a private university in Metropolitan Lima. The type and design is empirical associative design of single cross-correlation type (Ato, López and Benavente, 2013). The instruments used were the Social Network Addiction Scale (ARS) and Academic Procrastination Scale (EPA). The results of the study determined that there is a significant and inverse correlation between the social media addiction variable and academic Procrastination ($r = -.233$; $p < .01$). In addition, it has found that there is a significant and directly proportional correlation was found between the size of the postponement of activities and the three dimensions corresponding to the addiction to social networks. On the other hand, the dimension of academic self-regulation has a significant and inversely proportional relationship with the three dimensions, corresponding to addiction to social networks. Regarding the dimensions of academic procrastination, medium levels predominated in both dimensions, as well as in social network addiction. No significant differences were found between men and women with respect to social network addiction and academic procrastination dimensions.

Keywords: *Social network addiction, academic procrastination, university students.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las nuevas tecnologías son parte de nuestra rutina; trayendo consigo grandes beneficios para la sociedad. Uno de ellos es la implementación de las redes sociales, la cual les ha permitido una comunicación inmediata, interacciones en línea entre sus conocidos, actividades de ocio, entre otras. En 2020, debido a la emergencia sanitaria, se tomaron medidas drásticas a nivel mundial, llevándolos al confinamiento como medida preventiva ante el covid 19. Mientras que se vivían los inicios de la pandemia del coronavirus, la población hizo de las plataformas digitales una herramienta esencial, no solo a la hora de comunicarse con sus familiares y amigos que se encontraban lejos, sino también como gran ayuda al momento de adaptar el medio educativo al ámbito virtual; viéndose así incrementado el uso de estas redes.

Los jóvenes son la población que más accede a estas plataformas por sus múltiples beneficios, sin embargo, lo llamativo de estas redes generan que le dediquen más tiempo a estar en línea; descuidando así actividades importantes como las académicas.

Esta investigación tuvo como objetivo el análisis de la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en una población de alumnos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para desarrollar el estudio se planteó un esquema el cual está constituido por: El capítulo I: se detalló aspectos que exploraron las bases teóricas, antecedentes nacionales e internacionales, fines específicos y su relevancia. Asimismo, se resaltó la viabilidad de la investigación y las limitaciones sobre todo por la pandemia del COVID- 19.

El capítulo II está compuesto por tres aspectos que exploraron el tipo de diseño, la muestra, las técnicas de recopilación de datos, asimismo, se precisa el procedimiento que se desarrolló para acceder a la muestra y las técnicas estadísticas que se implementaron, junto con aspectos éticos por el cual se rige este estudio como la confiabilidad y el anonimato de los participantes. En el capítulo III, se visualizan los resultados mediante tablas y figuras.

El capítulo IV está dividido en la discusión, donde se contrastan los resultados obtenidos con la revisión científica para reafirmar o refutar las hipótesis, teniendo en cuenta las amenazas a la validez externa e interna, y por último las recomendaciones para los estudios posteriores.

CAPÍTULO 1

Marco Teórico

1.1. Bases teóricas

Procrastinación Académica

Historia

La procrastinación está presente desde épocas muy antiguas; los antiguos egipcios disponían de dos términos referentes a la procrastinación: el primero de ellos expresa la costumbre de eludir una actividad y el esfuerzo impulsivo, y el otro hacía alusión al hábito de la pereza en el cumplimiento de una actividad fundamental para la supervivencia; asimismo, la procrastinación para los romanos era el acto de espera, para poder identificar el momento exacto de la presencia de los adversarios en los enfrentamientos (Álvarez, 2010).

Milgram fue el primero en llevar a cabo un estudio analítico sobre la procrastinación (Steel, 2007). En dicho estudio se llegó a la conclusión de que la procrastinación es una problemática que aqueja a las sociedades modernas, donde este fenómeno se encuentra altamente arraigado a los países desarrollados, debido a que la formación académica demanda mayor compromiso y adecuarse a horarios preestablecidos lo que causaría mayor índice de procrastinación; siendo este en los países subdesarrollados inexistente (Milgram, 1992).

La procrastinación se manifiesta reiterativamente a lo largo de la historia, percibiéndose como una característica habitual de la conducta del individuo y que con la llegada de la revolución industrial este comportamiento se dio de manera negativa. Antes de este acontecimiento, este comportamiento había sido comprendido como neutral, y era entendido por la sociedad como un comportamiento racional justificado (Steel, 2007).

Definición de Procrastinación

Hoy en día la procrastinación es el aplazamiento innecesario de actividades poco placenteras por otras que podrían producirles mayor satisfacción, lo que produce una disputa entre lo que debe de hacer y lo que desea hacer, de tal modo que el individuo pueda percibir una incomodidad subjetiva. Además este comportamiento puede tener a mediano y largo plazo, repercusiones desfavorables en el ámbito estudiantil de la persona (Clariana *et al.*, 2011; Senécal y Guay, 2000).

Definición de Procrastinación Académica

La procrastinación académica es al aplazamiento de las actividades o tareas académicas en donde como consecuencia nuestro rendimiento óptimo disminuye (Ellis y Knaus, 1997, citado por Alexander y Onwueghuzie, 2007). Las personas con este comportamiento se rigen bajo el "código del procrastinador" en el cual poseen suposiciones poco realistas, dichas suposiciones son creencias particulares de cada individuo tales como: todo lo que realizo debe ser perfecto, todo lo que hago debe ser sencillo y no debe de demandar esfuerzo, es mejor no hacer nada que fracasar (Burka y Yuen, 1983 citado por Schouwenburg, 1995).

Causas y consecuencias

Ellis y Knaus (2002) manifiestan que las posibles razones para procrastinar pueden ser:

Tolerancia a la frustración: Los individuos que tienden a concentrarse y magnificar la incomodidad que experimentan, generan una disminución en su nivel tolerancia a la frustración, lo que conlleva a que procrastine para evitar lo que perciben como terriblemente difícil. Además, las creencias juegan un papel importante debido a que cuando no se creen capaces de manejar de manera adecuada la frustración que traerá la realización de una tarea, optarán por posponer dicha actividad; generando falsas razones o excusas para convencerse a sí mismos de que es mejor postergarla.

Duda de sí mismo: Las personas que dudan de sí mismas suelen ponerse ansiosas, cuestionarse y tienen pensamientos catastróficos, categorizando a un desafío como inmanejable y abrumador. Por ello, si el éxito no es garantizado, la persona evitará realizar la actividad o desafío.

Perfeccionismo: El perfeccionismo da paso a que la persona procrastine puesto que antepone otras tareas que demandan un intenso trabajo y deja de lado las demás, asimismo, se muestran inflexible o sienten que lo que hacen nunca es suficientemente bueno. Sin embargo, este grupo generalmente trata de recuperar el tiempo perdido.

Este comportamiento impacta en la salud de los estudiantes, generando problemas a nivel físico, afectivo y cognitivo; trayendo consigo consecuencias negativas para los estudiantes con respecto a su bienestar subjetivo, sus logros académicos y se encuentra vinculada con la deficiencia en su eficacia; y con respecto a las consecuencias afectivas se manifiestan altos niveles de estrés y ansiedad (Ayala *et al.*, 2020).

Postergación y Autorregulación como componentes principales de Procrastinación

Académica

La postergación hace referencia a la carencia de autorregulación del rendimiento personal y la predisposición comportamental de postergar actividades fundamentales para la adquisición de una meta en concreto (Knaus, 2000). Igualmente se caracteriza por posponer el desarrollo de una tarea que necesite ser cumplida en un tiempo predeterminado (Morales y Chávez, 2017).

La autorregulación es el desarrollo activo y productivo en donde los aprendices se fijan metas para su enseñanza y procuran dar seguimiento, organizar y dirigir su pensamiento y conducta, condicionados por sus metas y las particularidades del contexto (Pintrich, 2000).

De igual manera, es un acto regulador que el estudiante realiza en su desarrollo de aprendizaje. Para que esta acción sea eficaz, la persona debe identificar lo que hace y conoce,

ya que se accede a dicho conocimiento mediante la metacognición. Si no ha puesto en práctica el autoconocimiento, la identificación de sus emociones y sus estrategias de aprendizaje, la persona presentará problemas de autorregulación académica (García, 2012).

Según Latipah *et al.* (2021) el aprendizaje autorregulado mayormente consta de tres tipos de estrategias regulatorias motivacionales y emocionales, cognitivas y académicas conductuales; las primeras estrategias sirven para dirigir el estrés y las emociones en su enseñanza, la segunda estrategia ayuda en el procesamiento de la información de tareas cognitivas y metacognitivas que van desde las más sencillas hasta las más complicadas, por último la regulación de la motivación facilita el moldear el pensamiento que influye en el comportamiento de la elección de algo en particular.

Pintrich (2000) propone fases de la autorregulación académica:

La primera fase: Preparación-Planificación-Activación, en esta etapa se fijan objetivos, se organizan los procesos conductuales, y se activan las percepciones vinculadas a la tarea, la persona y ambiente en el que se encuentra.

La segunda fase: la Monitorización, en este proceso está involucrada la conciencia metacognitiva, emocional y conductual con respecto al desempeño del aprendizaje; dicha conciencia ayuda a monitorear los procesos y variaciones que se van manifestando en las diferentes áreas.

La tercera fase: Control y Regulación, se ejerce diferente control dependiendo del área. Sin embargo, se enfatiza la probabilidad de adaptación o modificación de estrategias tanto a nivel cognitivo, motivacional como conductual.

La cuarta fase, Reacción y Reflexión, se ejerce una evaluación al proceso desde las diferentes áreas enfocada tanto en la reflexión y evaluación cognitiva con respecto a la actividad estudiantil, como en las distintas reacciones anímicas y conductuales.

Pintrich (2000, citado por Torrano y González, 2004), establece que por lo general el alumno atraviesa estas fases a medida que realiza la tarea, sin embargo las etapas pueden desarrollarse de forma paralela y dinámica, provocando una interrelación entre ellas, de igual manera la autorregulación no está comprometida en todas las tareas académicas, lo que implica que no todas las actividades necesitan ser planificadas, monitoreadas, controladas y evaluadas estratégicamente sino que la realización es más o menos automática.

En un estudio realizado por Latipah *et al.* (2021) se determinó que tanto la participación de los padres como el apoyo de los compañeros pueden utilizarse como predictor del aprendizaje autorregulado, se encontró que el apoyo de los compañeros tuvo una gran contribución en el aprendizaje autorregulado, en comparación con la participación de los padres y las percepciones de sus profesores sobre su personalidad agradable. De igual manera, Rahdadella y Latifah (2020) hallaron que el estilo de crianza guarda relación con la procrastinación académica, donde se estableció que en el estilo de crianza autoritario, los padres suelen alentar sus hijos a ser independientes pero aún así establecen límites y controlan sus acciones, por otra parte, los padres permisivos podrían generar que sus hijos procrastinen.

Clasificación de las personas procrastinadoras

De acuerdo con Chun y Choi (2005) se clasifican en dos categorías:

Los procrastinadores pasivos: no pretenden postergar sus quehaceres, sin embargo tienen dificultades en su toma de decisiones, la cual es tardía y afecta en la realización de sus actividades. Se sienten bajo presión y tienen pensamientos pesimistas cuando se acerca la fecha de entrega de un trabajo, por ello, tienen mayor predisposición a rendirse y no culminar con las actividades.

Los procrastinadores activos: tienen buena capacidad para decidir, suelen centrarse en la actividad que consideran más importante. se les caracteriza por su buena capacidad para

trabajar bajo presión. Cuando la fecha de entrega se encuentra próxima, se sienten más motivados debido a que lo perciben como un reto. Esto los lleva a ser persistentes y completar de manera exitosa las tareas.

Por otro lado, Takács (2005) realiza otra taxonomía que consiste en 7 tipos de personas procrastinadoras:

Perfeccionista: Se tiene estándares altos o poco pegados a su realidad, por lo que demuestra resistencias a iniciar o finalizar tareas.

Soñador: Los ideales del sujeto suelen carecer de realismo, sus ideas suelen ser poco definidas y tiene dificultad para transformarlas en realidad.

Preocupado: Se caracteriza por ser alguien que se preocupa del mal rumbo de los sucesos, esto provoca que evada decisiones importantes, riesgos y es reacio al cambio.

Generador de crisis: La persona cree que su motivación llega al último momento de la entrega de una tarea o su umbral del aburrimiento sea probablemente bajo. También se cree que las tareas se realizarán solas, o alguien tiene que ayudarle a realizarlas.

Desafiante: suele tener conflicto con las opiniones de otros miembros, las nuevas opiniones para el sugieren intentos de control. Por otro lado, se encuentran el sujeto pasivo agresivo, que acepta propuestas cuando en realidad no desea hacerlo, de esta manera puede expresar su descontento o hacerlo fluir de manera vengativa.

Ocupado: El mayor problema de este prototipo es decir que no, suele estar ocupado pero no tiene la capacidad de rechazar un trabajo extra.

Relajado: Da mayor importancia a los eventos momentáneos, suele posponer las actividades y evitar situaciones donde se exponga al estrés.

Modelos explicativos

Modelo psicodinámico.

Este modelo fue el precursor en el análisis de las conductas relacionadas con la postergación a nivel educativo. Justifica la procrastinación como miedo al fracaso, el cual tiene un origen en la determinación de los vínculos familiares patológicos, donde los progenitores permiten el incremento de la frustración y reducen la autoestima de sus hijos; además enfatiza la importancia de entender las motivaciones de los individuos que fracasan o que renuncian pese a de tener la inteligencia y la capacidad de realizarlas con éxito (Baker, 1979, citado por Rothblum, 1990).

Modelo Motivacional.

Dispone al factor motivacional como una cualidad fija, donde la persona transforma un grupo de comportamientos que están orientados a conseguir el éxito, pueden optar por; el optimismo de obtener el éxito o el terror a fallar; la primera guarda relación con el logro motivacional y la segunda hace referencia a esquivar una situación que el individuo percibe como negativo. En este caso, las personas procrastinadoras optan por desarrollar actividades que les garanticen un éxito, postergando de esta manera las tareas o quehaceres más complejas ya que estas pueden predecir el fracaso (McCown *et al.*, 1991, citado por Carranza y Ramírez, 2013).

Modelo Conductual.

Skinner postula que una conducta será persistente por el reforzamiento que recibe el individuo (Atalaya y García, 2019). Este modelo señala que las personas que tienden a procrastinar, es debido a que sus conductas de postergación fueron retroalimentadas y que por factores propios del ambiente han sido exitosas; los individuos que presentan procrastinación conductual realizan una planificación y organización sin embargo las actividades son

abandonadas debido a que la persona no puede anticipar los beneficios que le traería el culminar dicha tarea (Carranza y Ramírez, 2013).

Modelo Cognitivo.

Este modelo trata de explicar la procrastinación a través del procesamiento disfuncional de la información vinculados a la poca capacidad, el miedo al rechazo proveniente de la sociedad y las percepciones que presentan las personas que padecen de procrastinación sobre su comportamiento; al principio se responsabilizan con la ejecución de las tareas no obstante empieza a tener pensamientos quejosos vinculados al desarrollo del trabajo y con su habilidad de organización o realización, posteriormente empiezan los pensamientos automáticos generalmente negativos asociado a su baja autoeficacia (Wolters, 2003, citado por Carranza y Ramírez, 2013).

Adicción a Redes Sociales

Adicción

Cuando un individuo realiza la actividad de consumir repetitivamente una o varias sustancias psicoactivas, y busca cualquier manera de conseguir estas sustancias; para satisfacer su deseo compulsivo; entonces se vuelve adicto, afectando la realización de sus actividades diarias. El adicto no puede detener de forma voluntaria esta acción, si se trata de interrumpir de manera repentina puede presentar sintomatología del síndrome de abstinencia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2008).

Adicción química y comportamentales.

Actualmente se puede diferenciar dos tipos de adicciones: una de ellas es generada por sustancias químicas y la otra es producida por conductas. Estas se clasifican en adicciones químicas y comportamentales. Las primeras están conformadas por adicción a las drogas ilegales, al alcohol y la nicotina. Las segundas se centran en comportamientos como el juego

patológico, adicción a las nuevas tecnologías, el comer compulsivo, el sexo compulsivo, entre otras (Becoña y Cortés, 2011).

González (2015) manifiesta que puede causar confusión diferenciar una persona que realiza estos comportamientos (comprar, trabajar, uso de internet, etc.) de forma normal de una que padece de estas adicciones comportamentales, por lo cual establece criterios básicos con los cuales se puede reconocer una adicción:

Temporal: este comportamiento es transitorio, o la persona la ha incorporado a su modo de vida.

Nocividad: cómo afecta el comportamiento de la persona en sus responsabilidades, relaciones y sociedad.

Etiquetado: dicho comportamiento es visto tanto por la persona que lo presenta o por testigos como fuera del rango de normalidad.

Perdida de libertad: ante el inicio o diagnóstico del problema la persona siente una forma de esclavitud, que sobrepasa su autocontrol.

Según Anguiano *et al.* (2022) cualquier actividad puede transformarse en una adicción comportamental siempre y cuando la persona la perciba como placentera, la persona pierde el control al momento de la realización de una actividad específica por lo cual continúa haciéndola pese a las repercusiones negativas, así genera una mayor adicción a ese comportamiento.

La adicción a estas plataformas sociales, pertenece a la categoría pasiva de las adicciones tecnológicas, el individuo hace uso de estas redes por las interacciones, rápidas respuestas, recompensas inmediatas, el no estar conectado les genera altos niveles de ansiedad,

por ello vuelven a acceder a estas redes para calmar los niveles de ansiedad generados, este tipo de adicción puede ocasionar problemas en el área familiar, académico, emocional. Además, se encuentra vinculado con problemas en la autoestima, capacidad de control y ansiedad (Andreassen, 2015; Aponte *et al.*, 2017; Araujo, 2016; Echeburúa y Del Corral, 2010; Ecurra y Salas, 2014).

Por otro lado, Jiménez *et al.* (2013, citado por González, 2020) considera que no se puede llevar a cabo un estudio de las adicciones conductuales sobre la base de las adicciones con sustancias, debido a que es un tema muy controversial ya que algunos autores categorizan a las adicciones comportamentales como conductas compulsivas y no adicciones.

Consecuencias negativas

El manejo de estas plataformas, pueden disminuir los niveles de autoestima, generar sentimientos de timidez o la búsqueda del perfeccionismo que a su vez podría originar un trastorno de ansiedad en las personas que se encuentran frente a situaciones poco realistas. Además, aquellas personas que hacen uso de estas por más de dos horas podrían padecer de problemas de salud mental como la ideación suicida y angustia psicológica (Sampasa y Lewis, 2015; *The Anxiety Organization*, 2016).

Asimismo, la red social Facebook podría generar una distorsión en la imagen, esto se ha evidenciado más en la población femenina debido a que tienden a realizar comparaciones con ideales poco acorde con su realidad, por lo cual manifiestan un deseo por cambiar aspectos físicos como su cabello, piel, rostro, entre otras, y podrían presentar conductas dietéticas (Fardouly *et al.*, 2015; Tiggeman y Slater, 2013).

De igual manera, el manejo de los medios sociales podría originar alteraciones en el sueño, ya que la mayoría de la población juvenil tienden a despertarse durante las noches para conectarse con sus redes o revisar sus conversaciones, lo cual ocasiona que se sientan cansados

al día siguiente en su centro educativo (Power *et al.*, 2017; Scott *et al.*, 2019).

Modelo de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas

Ecurra y Salas (2014) en colaboración de otros profesionales, elaboraron un estudio riguroso para crear este instrumento, adaptaron así los indicadores de diagnóstico de adicción a sustancias y proponiendo la siguiente clasificación:

En primer lugar, proponen el término *Obsesión* hacia estas plataformas, se refiere a la preocupación o ansiedad que se origina al no estar conectado a una red social. La definición de obsesión, planteada por el DSM IV-TR (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2000), señala que está caracterizada por constantes pensamientos, imágenes o impulsos que son percibidos como inadecuados o extraños lo cual provoca niveles de ansiedad y malestar, obligándolos a realizar otras acciones para contrarrestarlas.

En segundo lugar, se encuentra el término *Falta de control personal* en el manejo de estas plataformas, es decir, la persona presenta inquietud por detener el manejo de sus redes lo que origina en ella un descuido en sus actividades, esto se debe a que no planifica un horario de uso de estas redes. Roa (2019) señala que en aquellas personas que no logran acceder a las redes sociales pueden manifestarse irritables, presentar una inquietud psicomotriz y dificultad para concentrarse.

Por último, plantean el término *Uso excesivo* de estas plataformas, que hace mención al manejo desmedido de sus cuentas en las plataformas y a la dificultad que la persona tiene para moderar su tiempo en estas plataformas. Becoña y Cortés (2011) indican que a pesar de que los individuos son conscientes de las repercusiones desfavorables que conlleva el abuso hacia estas plataformas, estos no dejan esta conducta.

1.2. Definición de términos básicos

Postergación: se refiere a la carencia de autorregulación del rendimiento personal y la tendencia comportamental de postergar actividades fundamentales en la adquisición de una meta en concreto (Knaus, 2000).

Autorregulación: es el desarrollo activo y productivo en donde los aprendices establecen metas para su enseñanza y procuran dar seguimiento, organizar y dirigir su pensamiento, motivación y conducta, dirigidos y condicionados por sus objetivos personales y las peculiaridades del contexto (Pintrich, 2000).

Obsesión: que hace referencia a la preocupación o ansiedad que se origina en el individuo cuando no está conectado a estas plataformas (Escurra y Salas, 2014).

Falta de control personal: la persona presenta una inquietud por detener el manejo de sus plataformas sociales lo que origina en ella un descuido en sus actividades, esto se debe a que no planifica un horario de uso de estas plataformas (Escurra y Salas, 2014).

Uso excesivo: hace mención al manejo desmedido de los medios sociales a la dificultad que la persona tiene para moderar su tiempo en estas plataformas (Escurra y Salas, 2014).

1.3. Evidencias empíricas

Castro y Mahamud (2017) en Lima, buscaron hallar la relación entre adicción a internet y procrastinación académica, bajo un enfoque cuantitativo y tipo correlacional. Evaluaron a 168 alumnos, de entre 18 y 26 años. Se usó las escalas: de Procrastinación Académica (EPA); y de Adicción a Internet. El estudio estableció una correlación significativa y positiva. Las conclusiones de los autores fueron que la mayoría de los encuestados presentaban dificultades en su autorregulación académica, lo cual está vinculado a su pérdida de control en el manejo de internet, el manejo desmedido de estas plataformas puede afectar la realización de

actividades estudiantiles debido a que poseen una conducta frecuente de postergación.

Matalinares *et al.* (2017) en Lima, identificaron la relación entre la adicción a la red social y la procrastinación, bajo el diseño no experimental, transaccional correlacional. Evaluaron a 402 individuos de diferente grado académico, de entre 16 a 66 años, donde se dividieron por edad y grado de estudios. Se usaron las escalas: de Adicción a las Redes Sociales (ARS); y la de Procrastinación. Se halló una relación positiva y directa. Los autores encontraron discrepancias significativas entre los alumnos según su grado académico; mostrando que los de pregrado tienden a ser más adictos a estas plataformas y a tener altos grados de procrastinación que los de postgrado.

Núñez y Cisneros (2019) en Arequipa, analizaron la relación entre los niveles de adicción a la red social y procrastinación académica. El estudio se ejecutó bajo un enfoque cuantitativo. Evaluaron a 220 alumnos (89 varones y 131 mujeres). Los instrumentos usados fueron las escalas: de Adicción a las Redes Sociales (MEYVA), y la de Procrastinación Académica (EPA). Se halló una relación positiva. Los autores concluyeron que un porcentaje alto en adicción a estas plataformas de socialización, le corresponde un incremento en la procrastinación académica.

Quiñones (2018) en Trujillo, buscó identificar la relación entre adicción a la red social y procrastinación. Con un enfoque descriptivo – correlacional. Evaluó a 675 alumnos de los primeros ciclos (375 mujeres y 300 varones). Los instrumentos fueron las escalas: de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y la de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se presenció una relación significativa y positiva. La autora llegó a la conclusión que el incremento de una de las variables, predispone a que la otra también se incremente.

Paredes (2019) en la La libertad, analizó la relación entre adicción a la red social y procrastinación académica, se ejecutó bajo un enfoque descriptivo correlacional de tipo no

experimental. Fueron encuestados 225 participantes de 4to y 5to de secundaria de un colegio en Paiján, de entre 15 a 18 años. Se usaron las escalas: de Procrastinación Académica (EPA), y de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se encontró una relación inversa muy baja. Sin embargo, se concluyó que las dimensiones del ARS posee una correlación directa con postergación e inversa con autorregulación.

Torres (2020) en Trujillo, estudió la relación entre procrastinación académica y adicción a la red social, bajo el enfoque no experimental de tipo correlacional transversal. Evaluó a 275 universitarios. Usó las escalas: de Adicción a Redes Sociales (ARS) y de Procrastinación Académica (EPA). Se halló una relación significativa y positiva de efecto pequeño. La autora enfatizó que los estudiantes con una adicción a estas plataformas tenían una tendencia a la procrastinación académica, además que las dimensiones del ARS poseen una correlación tanto positiva con el factor de postergación de actividades como negativa con el factor autorregulación.

Ramos *et al.* (2017) en Ecuador, buscaron hallar la relación existente entre desempeño académico, adicción al internet y procrastinación, usaron un diseño cuantitativo, no experimental correlacional. Evaluaron de forma cuantitativa a través de la Escala de Adicción a Internet (EAIL), en una población de 250 alumnos y cualitativa con 12 participantes, con quienes se hicieron preguntas a profundidad y un *focus group*. Se halló una correlación directa; además los estudiantes con niveles bajos en ambas variables presentaron un alto desempeño académico. En la fase cualitativa los participantes señalaron variables que pueden influir como el estilo de crianza, experiencias pasadas, entre otras.

Mendoza (2018) en Bolivia, estudió la relación entre desempeño académico y uso excesivo de la red social, usó un enfoque no experimental de tipo transversal. Evaluó a 120 universitarios (siendo 70% mujeres y 30% hombres), de entre 21 a 31 años. Los instrumentos

elegidos para evaluar las variables fueron la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el registro de calificaciones académicas. Se pudo contemplar entre las variables una relación negativa. El autor concluyó que el desempeño de los alumnos se ve disminuido por el tiempo que pasan en las redes.

Del Toro *et al.* (2019) en México, analizó las diferencias entre los factores de adicción a internet y procrastinación académica, se llevó a cabo bajo un enfoque no experimental, de tipo correlacional. Participaron 230 estudiantes (49% hombres y el 51% mujeres). Las escalas usadas fueron: de Adicción a Internet (IAT) y de Procrastinación Académica (EPA). Se halló que ambas variables muestran una correlación entre Adicción a Internet y Postergación de Actividades, del mismo modo, Autorregulación Académica con adicción a internet, no obstante es baja la relación.

Jasso *et al.* (2017) en México, identificaron la frecuencia de uso del celular y computadora; además la relación entre el uso preocupante del celular y la comportamiento adictivo de las plataformas sociales, con un enfoque no experimental de tipo correlacional. Evaluaron a 374 alumnos, de entre 18 y 24 años (59% mujeres y 41% varones). Los instrumentos fueron la versión corta del *Mobile Phone Problem Use Scale* (MPPUS-10) y la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se halló que el uso desmedido del celular pronostica la adicción a las plataformas sociales. En cuanto a la frecuencia del uso del celular y la computadora, el teléfono presentó mayor puntaje. Llegaron a la conclusión que la frecuencia del uso del celular está relacionada a las conductas adictivas frente a las plataformas sociales, haciendo hincapié que esta conducta podría ser originada por las mismas redes sociales que por la conducta dependiente.

1.4. Planteamiento del problema

Alrededor del 59% de habitantes tienen acceso a internet, entre enero de 2019 a enero

de 2020 aumentaron 298 millones de usuarios, con respecto a América, también hubo un incremento del 2.3%, siendo un 776.1 millones de personas que hacen uso del internet y un aumento del 8% en el manejo de las redes sociales (We are Social y Hootsuite, 2020). En cuanto a Sudamérica, el 39.2% hace uso del internet y en Perú alrededor de 22 millones son usuarios de internet, donde el 68% hace uso de la red social Facebook (Internet World Stats, 2018).

En el Perú, las estadísticas indican que el 81.2% de las personas hacen uso del Internet todos los días, mientras que, el 17% navega una vez semanal y el 1.8% utiliza esta plataforma una vez mensual. Cabe resaltar que la población masculina es quien más porcentaje presenta, siendo un 81.5% a diferencia de las mujeres que es del 80.8%. En cuanto a plataformas digitales como Facebook, Twitter, WhatsApp, entre otras, el 92.1% de personas con edades - que oscilan desde 6 años a más - acceden a estas redes con el propósito de socializar (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2020).

La tecnología se ha vuelto parte esencial en la rutina de las personas, brindándoles beneficios como la oportunidad de comunicarse con otros, y desventajas como el descuido de áreas importantes como son la familia, los amigos y el trabajo (Domínguez e Ybañez, 2016). Sin embargo, cuando las personas empiezan a presentar una adicción a las plataformas sociales, sus niveles de ansiedad se elevan (Escurra y Salas, 2014) por lo que los individuos acceden a estas plataformas con el fin de disminuir estos niveles más no por el gusto que les generaba (Araujo, 2016; Madrid, 2000, citado por Escurra y Salas, 2014). Las principales consecuencias de esta adicción son el descuido de sus relaciones familiares, la presencia de problemas de salud, depresión, ansiedad, y una disminución en el rendimiento académico (Andreassen, 2015; Aponte *et al.*, 2017).

Los universitarios son la población más afectada, puesto que el consumo de internet ha sido incorporado en su vida cotidiana y su uso desmedido podría generarles impulsividad y deficiencias en su control (Gómez *et al.*, 2012, citado por Jasso *et al.*, 2017).

Si bien la modalidad de aprendizaje virtual ya existía, debido a la emergencia sanitaria las instituciones educativas se vieron en la obligación de adaptar esta modalidad, lo que generó tanto en los profesores como en los estudiantes dificultades ya que no estaban acostumbrados a esta metodología. Según Suhadianto *et al.* (2021) algunos estudiantes manifestaron no encontrarse listos para recibir su enseñanza en línea, debido a que presentan dificultades en la comprensión de las clases sumado a la ansiedad y aburrimiento que experimentan por la monotonía de estas, de igual manera sentían que eran incapaces de administrar su tiempo y regular su aprendizaje.

A menudo los docentes se quejan de los fracasos de sus alumnos, su inasistencia a clases y que pasen más tiempo en internet que estudiando ya que por estas razones su éxito académico disminuye (Tezer, 2020). Esto se ve reflejado en el incremento de la procrastinación académica durante la pandemia (Suhadianto *et al.*, 2021). Los estudiantes al no ser observados por sus profesores se sienten en la libertad de realizar otras actividades dejando de lado la clase, esto se puede deber a que poseen una baja autorregulación, deficiencias en su motivación intrínseca lo que demuestra una conducta de autocontrol débil (Latipah *et al.*, 2021).

Según un estudio realizado en Malasia, la mayoría de los colaboradores universitarios especificaron la opción de visitar Facebook como una manera de evadir las interacciones fuera de línea, actividades estudiantiles y obligaciones. Además, informaron que el uso desmedido de Facebook, los llevó a desarrollar trastornos en diversas actividades cotidianas y el sueño. Como consecuencia, el estilo de vida se ve alterado debido al uso excesivo de Facebook (Zeinab *et al.*, 2015).

La Procrastinación Académica es aplazar innecesaria e intencionalmente actividades estudiantiles por razones diversas, esto causará una molestia subjetiva al individuo (Domínguez e Ybañez, 2016). Existen estudios donde se ha podido observar que la falta de control del manejo de estas plataformas sociales se vinculan con las deficiencias en la autorregulación académica que poseen los alumnos (Castro y Mahamud, 2017). En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, se ha añadido en uno de sus apartados el T. de juego por internet (Prieto y Moreno, 2015). Sin embargo, a pesar de los estudios aún no ha sido incluida la adicción al ciberespacio (Parra *et al.*, 2016).

Los jóvenes universitarios están incluyendo estas redes sociales dentro de su estilo de vida. En estos tiempos es de suma importancia manejar una red social para los universitarios, ya que constituyen espacios para socializar, compartir opiniones y acceder a información a nivel global. Por otro lado, puede generar consecuencias negativas como la postergación de actividades importantes para su adecuación a la currícula académica.

La pandemia por Covid 19, ha generado cambios bruscos en los estudiantes, obligándolos a adaptarse a la metodología de enseñanza virtual por lo cual este proyecto de investigación busca a través de los métodos científicos dar contribuciones sobre los aspectos favorables y desfavorables de la virtualización ante posibles variables de riesgo como la procrastinación.

Igualmente a través de esta investigación se podrán tomar medidas preventivas para abordar esta problemática en estudios posteriores, para de esta forma aportar con el desarrollo personal del estudiante ayudando a mejorar su tiempo en estas plataformas y a evitar futuros problemas psicológicos a consecuencia del uso excesivo de estas, tales como inasistencias a clases, incumplimiento de sus tareas estudiantiles, bajo rendimiento académico e incluso deserción escolar.

Este estudio científico se llevará a cabo gracias a la asesoría personalizada por medio de investigadores; al acceso libre a la literatura como las fuentes primarias y secundarias para estructurar las bases teóricas y el estado de la cuestión; por otro lado la viabilidad se refleja en la muestra accesible que estará compuesta por estudiantes universitarios. Se hará uso de *Google form* que es de uso libre, además se ha conseguido el permiso de los autores de los instrumentos seleccionados, cabe resaltar que poseen validez y confiabilidad en contexto peruano. Se optará la distribución del cuestionario a través del ciberespacio como medida de protección y distanciamiento social, además para que los estudiantes tengan mayores facilidades y privacidad en la resolución de las pruebas. El estudio no va a requerir de financiamiento interno.

1.5. Formulación del problema

Ante lo expuesto cabe preguntarse: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021?

1.6. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Objetivos específicos

Establecer la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y autorregulación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Establecer la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y postergación de actividades en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Explorar las diferencias de la procrastinación académica en hombres y mujeres de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

Explorar las diferencias de la adicción a redes sociales en hombres y mujeres de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

Evaluar la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Describir los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.7. Hipótesis

Hipótesis general

HG: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa inversamente proporcional entre las dimensiones de adicción a redes sociales y autorregulación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

H2: Existe relación estadísticamente significativa directamente proporcional entre las dimensiones de adicción a redes sociales y postergación de actividades en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

H3: Existen diferencias estadísticamente significativas de la autorregulación académica según el género en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

H4: Existen diferencias estadísticamente significativas de la postergación de actividades según el género en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

H5: Existen diferencias estadísticamente significativas de la adicción a redes sociales según el género en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Variables y definición operacional

Tabla 1

Procrastinación académica

Variable 1	Definición	Instrumento	Dimensiones	Tipo de respuesta	Evaluación
Procrastinación Académica	Se define como el aplazamiento de las actividades académicas en donde como consecuencia su rendimiento óptimo disminuye (Ellis y Knaus, 1977, citado en Alexander y Onwueghuzie, 2007).	Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014)	Autorregulación Académica 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12 Postergación de actividades 1,6 y 7	Tiene una escala likert donde se establece un rango que va desde 1 (siempre) a 5 (nunca)	la calificación se realiza de manera directa donde a mayor puntuación mayor índice de la dimensión.

Nota: elaboración propia

Tabla 2*Adicción a redes sociales*

Variable 2	Definición	Instrumento	Factores	Tipo de respuesta	Evaluación
Adicción a Redes Sociales	Se define como una adicción no química, donde el individuo hace uso de estas redes por las interacciones, rápidas respuestas, recompensas inmediatas, el no estar conectado les genera altos niveles de ansiedad (Andreassen, 2015; Aponte <i>et al.</i> , 2017; Araujo, 2016; Echeburúa y Del Corral, 2010; Ecurra y Salas, 2014).	Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas (2014)	Obsesión por las redes sociales 2,3,5,6,7,13,15, 19, 22,23 Falta de control personal 4, 11, 12, 14, 20, 24 Uso excesivo de las redes sociales 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Posee una escala de tipo Likert, donde las respuestas pueden variar entre cero (nunca) a cuatro (siempre)	Cuando el puntaje total es cero se considera ausencia de adicción. A partir de uno se valora el nivel de adicción siendo en nivel más alto una puntuación cercana a 124.

Nota: elaboración propia

CAPÍTULO 2

Método

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque empírico, puesto que se hizo uso de la recopilación de datos mediante la observación y experimentación a través de pruebas verificables para la obtención de resultados objetivos, asimismo, perteneció a una estrategia asociativa debido a que se indagó sobre la relación que se presenta entre las variables del estudio, asimismo, es de diseño correlación simple ya que se halló el vínculo funcional sin hacer uso de métodos de control de variables, además de tipo comparativo porque se intentó verificar las diferencias de las variables según grupos independientes, referente a la temporalidad es transversal ya que se identificó la prevalencia de las variables en la población escogida en un periodo de tiempo determinado (Ato *et al.*, 2013).

2.2. Participantes

La población del estudio, estuvo compuesta por 184 alumnos de la Universidad San Martín de Porres de la carrera de psicología. El muestreo se realizó a través de un método de muestreo no probabilístico porque no se tiene la intención de extrapolar los datos a la población universitaria. Asimismo, la técnica de selección de participantes fue por conveniencia ya que se encontró sujeto a la disponibilidad y accesibilidad de los participantes en un contexto determinado (Otzen y Manterola, 2017). Los criterios de inclusión fueron que participen de forma voluntaria, alumnos de séptimo, octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de Psicología que se encuentren matriculados 2020- II; y los criterios de exclusión fueron individuos que no consientan la evaluación o que no estén matriculados en todos los cursos que les corresponden en el semestre indicado.

Tabla 3*Análisis según la edad*

Género	Media	DE	Mínimo	Máximo
Femenino	22.50	1.60	20.00	27.00
Masculino	22.77	1.60	20.00	27.00

La muestra estuvo constituida por 184 universitarios pertenecientes a la carrera de psicología, el rango de edad entre 20 y 27 años, siendo la media en varones de 22.77 y de las mujeres 22.50 ($DE= 1.60$.)

Tabla 4*Análisis según el ciclo*

Ciclo		Femenino	Masculino	Total
7mo	<i>f</i>	10.00	12.00	22.00
	%	11.11%	12.77%	11.96%
8vo	<i>f</i>	9.00	18.00	49.00
	%	10.00%	19.15%	52.13%
9no	<i>f</i>	40.00	18.00	58.00
	%	44.44%	19.15%	31.52%
10mo	<i>f</i>	31.00	49.00	80.00
	%	34.44%	52.13%	43.48%

Se encontró que el 52.13% de la población pertenecía al 8vo ciclo, siendo mayor la participación de la población femenina 44.44% a diferencia de la masculina 19.15%. Con respecto al noveno se logró una participación de 31.52% y el décimo ciclo de 43.48%, donde predominó la población masculina 52.13% a diferencia de las mujeres 34.44%.

Tabla 5*Tiempo de conexión al día a redes sociales*

	Media	DE	Mínimo	Máximo
Tiempo de conexión	6.17	3.74	1.00	15.00

Con respecto al tiempo de conexión se encontró que el promedio de tiempo de conexión es de 6.17 horas al día ($DE= 3.74$).

Tabla 6*Frecuencia del uso de redes sociales semanalmente*

Frecuencia		Femenino	Masculino	Total
Una vez por semana	<i>f</i>	0.00	1.00	1.00
	%	0.00%	1.06%	0.54%
2 o 3 vez por semana	<i>f</i>	0.00	1.00	1.00
	%	0.00%	1.06%	0.54%
1 o 2 veces por día	<i>f</i>	5.00	3.00	8.00
	%	5.56%	3.19%	4.35%
3 o 6 veces por día	<i>f</i>	15.00	16.00	31.00
	%	16.67%	17.02%	16.85%
7 a 12 veces por día	<i>f</i>	28.00	34.00	62.00
	%	31.11%	36.17%	33.70%
Todo el tiempo	<i>f</i>	42.00	39.00	81.00
	%	46.67%	41.49%	44.02%

Se ha reportado que el 44% de la población está conectado casi todo el tiempo, en este aspecto lideran las mujeres que los varones con un 46.67% y 41.49%. Seguidamente se reporta una conexión de 7 a 12 veces por día donde predominan los varones por encima de las mujeres.

Tabla 7*Conocidos en redes sociales*

Conocidos en redes		Femenino	Masculino	Total
10% o menos	<i>f</i>	3.00	8.00	11.00
	%	3.33%	8.51%	5.98%
De entre 11 y 30%	<i>f</i>	1.00	8.00	9.00
	%	1.11%	8.51%	4.89%
De entre el 31 y 50%	<i>f</i>	14.00	15.00	29.00
	%	15.56%	15.96%	15.76%
De entre el 51 y 70%	<i>f</i>	17.00	21.00	38.00
	%	18.89%	22.34%	20.65%
Más del 70%	<i>f</i>	55.00	42.00	97.00
	%	61.11%	44.68%	52.72%

$X^2 = 0.003$

Más del 50% reportan que conocen a más del 70% de personas que tienen en redes sociales. Sobre todo, las mujeres con un 61.11%, conoce más al 70 % de sus conocidos a diferencia de un 44.68% de los varones.

Tabla 8*Veracidad de datos en redes sociales*

Datos verdaderos en redes		Femenino	Masculino	Total
No	<i>f</i>	9.00	4.00	13.00
	%	10.00%	4.26%	7.07%
Si	<i>f</i>	81.00	90.00	171.00
	%	90.00%	95.75%	92.94%

En la Tabla 8 , se puede identificar que el 92.94% de la población reconoció que datos en redes sociales eran verdaderos, y un 7.07% señaló que sus datos en estas plataformas no eran verídicos. No existe diferencias significativas por género.

2.3. Medición

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Elaborada por Busko en 1998 y adaptada por primera vez en 2010 por Álvarez. En la actualidad Domínguez *et al.* (2014) han vuelto a actualizar esta adaptación en Lima Metropolitana, evaluaron a 379 alumnos de pregrado de entre 16 y 40 años, llegando a descartar cuatro ítems. Tiene como finalidad calcular la Procrastinación Académica mediante 12 afirmaciones, que examinan la Postergación de Actividades (factor 1); y la autorregulación académica (factor 2). Utilizando una escala Likert se establece un rango que va desde 1 (siempre) a 5 (nunca). El EPA puede ser aplicado desde los 12 años en adelante, y su duración oscila entre los doce y ocho minutos.

Según Domínguez *et al.* (2014) este instrumento posee validez de constructo, obtenida por el método de análisis factorial exploratorio (KMO de .812) y una confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach y valor omega. El valor α del factor 1 es 0.752 y del factor 2 es 0.821. Por otro lado, el valor ω para el factor 1 es .811; $H = .894$; y el factor 2 es .892; $H = .914$ (Domínguez *et al.*, 2014).

La calificación de los ítems tanto de postergación académica (1, 6 y 7) como autorregulación académica (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12) la calificación es realizada de manera directa donde a mayor puntuación mayor índice de la dimensión (Domínguez *et al.*, 2014).

Tabla 9

Confiabilidad de la variable procrastinación académica

Factor	McDonald's ω
Postergación de actividades	0.80
autorregulación académica	0.83

En la presente investigación se ha identificado una confiabilidad aceptable de la dimensión 1, puesto que es mayor a 0.7, utilizando el coeficiente de McDonald's ($\omega = .80$) y la dimensión 2 ($\omega = .83$).

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Creada en Perú por Ecurra y Salas (2014). La finalidad de este instrumento es evaluar en universitarios su nivel de adicción a estas plataformas mediante 24 ítems, los cuales se dividen en Obsesión (Factor 1, 10 afirmaciones); Falta de Control Personal (Factor 2, 6 afirmaciones) y Uso Excesivo (Factor 3, 8 afirmaciones) de las redes sociales. Las respuestas son valorizadas mediante una escala Likert de 5 puntuaciones, que van desde 1 (siempre) hasta 5 (nunca). Las propiedades psicométricas fueron analizadas en 380 alumnos. Su aplicación se puede realizar entre diez a quince minutos de manera individual o colectiva.

Según Ecurra y Salas (2014) el ARS posee validez de constructo, llevada a cabo a través del método de análisis factorial exploratorio $KMO = .95$ y análisis factorial confirmatorio ($GFI = .92$; $RMSEA = .04$). Además posee una confiabilidad total con el Alfa de $\alpha = .95$, en el factor 1 es de $\alpha = 0.91$, en el factor 2 es de $\alpha = 0.88$ y el factor 3 es de $\alpha = 0.92$.

Los ítems de la prueba se califican del 0 al 4, donde nunca vale 0 y siempre 4; a excepción del ítem 13 que se califica inverso (Ecurra y Salas, 2014).

Tabla 10

Análisis de confiabilidad de la variable adicción a redes sociales

Factor	McDonald's ω
Obsesión por las redes sociales	0.87
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0.77
Uso excesivo de redes sociales	0.86

En la presente investigación se ha encontrado una confiabilidad aceptable del factor 1, puesto que es mayor a 0.7, utilizando el coeficiente de McDonald's ($\omega = .87$), el factor 2 ($\omega = .77$) y el factor 3 ($\omega = .86$).

Ficha sociodemográfica

Se elaboró a través de 6 preguntas, donde se le solicitó a los participantes indicar su género, el ciclo en el que se encontraban, la frecuencia con la que se conectan, las horas que le dedican a esas redes, si conocen a las personas que tienen en estas plataformas y por último si sus cuentas contenían información personal sobre ellos.

2.4. Procedimiento

Para iniciar con el proceso de evaluación se optó por crear un formulario en Google, en el cual se precisó los motivos del estudio y los datos del responsable de la investigación. Asimismo, se proporcionó el consentimiento informado en el cual se detalló que la colaboración sería de manera anónima y voluntaria. Posteriormente se colocaron los datos sociodemográficos relevantes y escalas para la investigación con sus respectivas instrucciones. Por último, se difundió el formulario mediante las redes sociales y se agradeció su colaboración.

2.5. Aspectos Éticos

Los principios éticos por los cuales se rigió este estudio pertenecen al informe Belmont (Ryan *et al.*, 1978) los cuales son: El respeto a la autonomía ya que se precisó que su colaboración sería de carácter voluntario y anónimo con la finalidad de proteger y brindarle comodidad al participante. El principio de beneficencia lo que implicó que los participantes no se verían perjudicados, si no que se busca un bien común ante una problemática latente en la sociedad, de manera que se sopesará los beneficios ante los riesgos potenciales. Por último se tomó en cuenta el principio de justicia debido a que la selección de la muestra fue realizada a través un análisis riguroso y necesario que corresponden a las razones vinculadas al problema estudiado, además que el trabajo contó con el fin de mejorar la calidad de vida de una población vulnerable en la actualidad. Es importante recalcar que se tomó en consideración el respeto y

libertad del participante, de manera que si deseaba desertar de la investigación no habría ningún perjuicio.

2.6. Análisis de datos

Se usó el programa Excel 2016, el cual fue esencial debido a que se transfirieron los datos obtenidos del formulario, para posteriormente hacer uso del programa JASP versión 14 donde se llevó a cabo la prueba de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov o asimetría y curtosis la cual determina una distribución normal si los datos se encuentran entre -1.5 y $+1.5$. Con respecto a los objetivos específicos, se realizó un análisis descriptivo para las variables numéricas para detallar la desviación estándar y media, asimismo para las variables ordinales se hizo un análisis de frecuencia. Por el tipo de trabajo que es correlacional y en relación al análisis de normalidad, se usó Pearson para una distribución paramétrica, para la parte comparativa se trabajó con la t de Student.

CAPÍTULO 3

Resultados

Tabla 11

Análisis de normalidad

	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Obsesión por las redes sociales	12.05	6.67	0.33	-0.44
Falta de control personal en el uso de redes sociales	9.75	4.28	0.03	0.01
Uso excesivo de redes sociales	16.16	5.72	-0.06	-0.02
Autorregulación académica	33.92	5.24	-0.53	0.57
Postergación de actividades	8.69	2.63	0.20	0.26

En cuanto a la normalidad de los datos, se halló una distribución normal de las dimensiones de la variable adicción a redes sociales en la cual los valores de asimetría y curtosis oscilan entre el -1.5 y 1.5, entre ellas se ubican la obsesión por las redes sociales (.33; -.44); falta de control personal en el uso de redes sociales (.03; .01); Uso excesivo de redes sociales (-.06; -.02); autorregulación académica (-.53; .57) y postergación de actividades (.20; .26). Por lo cual se trabajará con estadística inferencial paramétrica.

Tabla 12

Análisis de correlación

Variable	Adicción a las redes sociales
Procrastinación Académica	-0.23**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Utilizando el estadístico de Pearson, se puede apreciar que existe una relación significativa e inversa entre la variable adicción a redes sociales y Procrastinación académica ($r = -.23$; $p < .01$).

Tabla 13*Postergación de actividades y dimensiones de la adicción a redes sociales*

Dimensión 1	Obsesión	Falta de control personal	Uso excesivo
Postergación de actividades	0.18**	0.24*	0.19*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Utilizando el estadístico de Pearson, se puede observar que La dimensión de Postergación de actividades posee una relación significativa y directamente proporcional entre las dimensiones obsesión por las redes sociales ($r = .18$; $p < .01$); falta de control personal en el uso de redes sociales ($r = .24$; $p < .05$) y uso excesivo de redes sociales ($r = .19$; $p < .05$).

Tabla 14*Autorregulación académica y dimensiones de la adicción a redes sociales*

Dimensión 2	Obsesión	Falta de control personal	Uso excesivo
Autorregulación académica	-0.35***	-0.25***	-0.22**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Utilizando el estadístico de Pearson, se puede observar que la dimensión de autorregulación académica tiene una relación significativa e inversamente proporcional entre el uso excesivo de redes sociales ($r = -.22$; $p < .01$). Por otro lado, se halló que esta dimensión tiene una relación muy significativa e inversamente proporcional entre las dimensiones obsesión por las redes sociales ($r = -.35$; $p < .001$) y falta de control personal en el uso de redes sociales ($r = -.25$; $p < .001$).

Tabla 15*Análisis comparativo de las dimensiones de la procrastinación académica según género*

	t	df	P	Cohen's d
Autorregulación académica	1.64	182	0.10	0.24
Postergación de actividades	-1.27	182	0.21	-0.19

Tabla 16*Análisis descriptivos de las dimensiones de la procrastinación académica*

	Grupo	N	Media	D.E
Autorregulación académica	Femenino	90	34.57	4.82
	Masculino	94	33.31	5.56
Postergación de actividades	Femenino	90	8.43	2.72
	Masculino	94	8.93	2.53

Al realizar la distribución t de student para hallar las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la autorregulación académica, se encontró que no existe diferencias significativas, ya que se obtuvo una significancia con un valor = 0.10. Asimismo, con la dimensión de postergación de actividades no se encontraron diferencias significativas entre ambos géneros, obteniendo un valor = 0.21.

Tabla 17*Análisis comparativo de la adicción a las redes sociales según género*

	t	Df	p	Cohen's d
Adicción a redes sociales	-0.36	182	0.72	-0.05

Tabla 18*Análisis descriptivos de la adicción a las redes sociales*

	Grupo	N	Media	D.E
Adicción a redes sociales	Femenino	90	37.53	16.27
	Masculino	94	38.36	14.40

Al realizar la distribución t de students se observó una significancia con un valor de

0.72, lo que quiere decir que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la adicción a las redes sociales.

Tabla 19

Análisis nivel de procrastinación académica según sus dimensiones

	Autorregulación académica			Postergación de actividades			
	Femenino	Masculino	Total	Femenino	Masculino	Total	
Nivel bajo	<i>f</i>	25.00	30.00	55.00	33.00	21.00	54.00
	%	27.78%	31.92%	29.89%	36.67%	22.34%	29.35%
Nivel medio	<i>f</i>	41.00	42.00	83.00	38.00	53.00	91.00
	%	45.56%	44.68%	45.11%	42.22%	56.38%	49.45%
Nivel alto	<i>f</i>	24.00	22.00	46.00	19.00	20.00	39.00
	%	26.67%	23.40%	25.00%	21.11%	21.27%	21.20%

Para determinar los niveles de autorregulación académica y postergación de actividades, se crearon los baremos donde se consideró puntos de corte de 20 grupos equivalentes, tomando en cuenta los percentiles 25 y 75 como sugieren los autores. Se determinó los siguientes niveles para autorregulación académica el bajo entre 17 a 31, medio de 32 a 37 y alto de 38 a 45. Y para postergación de actividades bajo de entre 3 a 7, medio de entre 8 a 10 y alto de 11 a 15. En la tabla, se observó que en la dimensión autorregulación académica el 45.11% de los participantes tienen un nivel medio, asimismo se reportó que 25% de los participantes tiene un nivel alto. Con respecto a la dimensión de postergación de actividades se encontró que el 49.45% posee un nivel medio, predominando la población masculina en un 56.38% a comparación de la población femenina que presenta un 42.22%, además se halló que el 21.20% posee un nivel alto.

Tabla 20*Análisis según el nivel de adicción a redes sociales*

		Femenino	Masculino	Total
Nivel bajo	<i>f</i>	28.00	25.00	53.00
	%	31.11%	26.60%	28.80%
Nivel medio	<i>f</i>	37.00	48.00	85.00
	%	41.11%	51.06%	46.20%
Nivel alto	<i>f</i>	25.00	21.00	46.00
	%	27.78%	22.34%	25.00%

En la tabla 16, se determinó que un 46.20% de los encuestados tiene un nivel medio de adicción a redes sociales, siendo el 41.11% perteneciente a la población femenina, y 51.06% a la población masculina la cual predomina. Con respecto al nivel alto, se halló que el 25.00% representa el total de los participantes: el 27.78% y el 22.34% corresponden a la muestra femenina y masculina respectivamente.

CAPÍTULO 4

Discusión

La pandemia por el Covid- 19, ha ocasionado que la población se adapte a una nueva modalidad, en donde el internet se ha vuelto esencial para los escolares, universitarios y una gran parte de personas que han tenido que adecuarse al teletrabajo. La población estudiantil son los más afectados, ya que actualmente tienen que pasar mucho tiempo en una computadora para recibir sus clases, realizar tareas, entregar trabajos, entre otras actividades.

Los resultados de la presente investigación, han permitido confirmar la hipótesis formulada, puesto que sí existe una relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Tabla N° 12). Sin embargo, esta relación tiene una dirección inversa la cual se podría explicar debido a que la variable de procrastinación académica posee dimensiones inversas por lo cual se tendría que realizar un análisis por cada dimensión. Con respecto a las dimensiones de procrastinación académica, se encontró que la autorregulación académica se relaciona de manera inversa con las tres dimensiones que corresponde a la adicción a redes sociales. No obstante, la postergación de actividades se relaciona de manera directa con las tres dimensiones.

Los datos obtenidos de esta investigación concuerdan con el estudio realizado por Paredes (2019), quien evaluó a una población de 4to y 5to año de secundaria en Paiján, en donde se encontró una correlación inversa muy baja entre las dos variables. Por otro lado, no concuerdan con estudios como el de Torres (2020), quien pudo observar que en la población Trujillana existe una relación significativa y positiva de efecto pequeño en una muestra de 275 universitarios. Se hace hincapié que para estas primeras dos investigaciones se usaron los instrumentos de Ecurra y Salas (2014) y la adaptación de Escala de Procrastinación Académica, elaborada por Busko (1998), en la población trujillana.

De igual manera, Castro y Mahamud (2017), Matalinares *et al.* (2017), Núñez, Cisneros (2019) y Quiñones (2018) en la misma muestra de universitarios, identificaron que existe una correlación positiva entre ambas variables.

Se sabe por estudios como el de Mendoza (2018) que la variable de adicción a redes sociales posee una relación negativa con el rendimiento académico, viéndose el rendimiento de los estudiantes afectado por el tiempo que pasan en estas plataformas, se identificaron aspectos que pueden influir como el estilo de crianza, experiencias que los hayan marcado, el manejo de sus funciones cognitivas, entre otras (Ramos *et al.*, 2017).

Con respecto a las dimensiones de las variables (Tabla N° 12), se descubrió que la dimensión de postergación de actividades posee una relación significativa y directamente proporcional entre los factores: obsesión a las redes, la falta de control personal en el uso de redes sociales y el uso excesivo de redes sociales. La dimensión de autorregulación académica tiene una relación significativa e inversamente proporcional entre el uso excesivo de redes sociales. Por otro lado, se halló que esta dimensión tiene una relación muy significativa e inversamente proporcional entre los factores de obsesión a las redes y falta de control personal en el uso de redes sociales. Estos resultados guardan relación con estudios como el de Torres (2020) y Paredes (2019).

Se acepta la hipótesis específica formulada al inicio del estudio, ya que se observó que la dimensión de Postergación de actividades posee una relación directa con las tres dimensiones de adicción a las redes sociales. La relación de esta variable con obsesión a las redes sociales al ser directa implica que los universitarios que hacen uso de estas plataformas lo hacen con la finalidad de evadir actividades estudiantiles y obligaciones (Zeinab *et al.*, 2015), generando así una preocupación constante al no encontrarse conectados en ellas (Escrura y Salas, 2014).

De igual manera la relación de esta variable, con la falta de control personal en el uso de redes sociales, al ser directa implica que la persona descuida sus actividades estudiantiles,

ya que no planifica un horario de uso de estas plataformas lo que le genera una inquietud por detener su manejo (Escrura y Salas, 2014). De mismo modo, esta dimensión posee una relación directa con el uso excesivo de redes sociales, quiere decir que los estudiantes descuidan sus obligaciones académicas debido a que le dedican gran parte de su tiempo a estas plataformas por lo cual tienen dificultad para disminuirlo (Escrura y Salas, 2014).

La conducta de procrastinar se debe de estudiar como una conducta condicionada a aspectos relacionados a las motivaciones, factores afectivos, y deficiencias en la autorregulación académica, debido a que la procrastinación académica es el aplazamiento de forma intencional los deberes académicos (Alegre, 2014). Según Ellis y Knaus (2002) mencionan que este comportamiento se puede deber a aspectos como la poca tolerancia a la frustración, donde los individuos se concentran en intensificar su disgusto; el perfeccionismo y las creencias de los individuos ya que al sentirse incapaces de realizar la actividad solo buscarán generar razones para excusarse por su falta; asimismo la duda de si mismos genera en ellos ansiedad y pensamientos catastróficos categorizando a un reto como inmanejable y abrumador. Por otro lado, es de suma importancia estudiar el aprendizaje autorregulado ya que puede llegar a determinar el logro académico (Garzón y Gil, 2016).

Con respecto a la otra dimensión de procrastinación académica también se acepta la hipótesis específica formulada al inicio, ya que se descubrió que la dimensión de autorregulación académica tiene una relación inversa con las tres dimensiones de adicción a redes sociales. Esta dimensión, con respecto a la obsesión por las redes sociales, al ser la relación inversa significa que, los individuos que poseen una óptima autorregulación académica presentan niveles bajos de obsesión por las redes sociales debido a que tienen un desarrollo activo y productivo en donde establecen metas para su enseñanza y procuran dar seguimiento, organizar y dirigir su pensamiento, motivación y conducta (Pintrich, 2000).

De igual forma esta dimensión posee una relación inversa con el uso excesivo de redes

sociales, lo que implica que los estudiantes que presentan un nivel bajo en el uso excesivo de estas plataformas poseen una adecuada autorregulación académica debido a que saben administrar de manera adecuada su tiempo en estas plataformas evitando así el descuido de sus actividades. Además, esta dimensión tiene una relación inversa con falta de control personal en el uso de redes sociales, lo que significa que los estudiantes que presenten una óptima autorregulación les corresponden niveles bajos de falta de control personal en el uso de estas plataformas, ya que son participan de forma activos en su aprendizaje por lo cual dirigen sus procesos metacognitivos, motivaciones y conductuales al desarrollo y culminación de sus tareas académicas (Zimmerman, 1989).

Los fallos en la autorregulación se encuentran vinculados con la procrastinación académica (Garzón y Gil, 2016). Existen diferencias significativas entre los estudiantes que tienen un aprendizaje autorregulado y los estudiantes que procrastinan con frecuencia (Wolters, 2003). Los estudiantes autorregulados poseen capacidades metacognitivas altas debido a que reconocen su proceso de pensamiento y aprendizaje y tienen herramientas para examinar y dominar características fundamentales de su conducta (Butler, y Winne, 1995, citado en Wolters, 2003). Asimismo, poseen un conjunto de creencias y actitudes relacionadas a la motivación donde se encuentran niveles altos de autoeficacia y orientación a la culminación de los objetivos (Pintrich, 2000).

Mayormente los estudiantes suelen atravesar las diferentes fases planteadas por Pintrich con respecto a la autorregulación académica, que pueden darse de forma no lineal, sino de manera simultánea y dinámica generando que se relacionen entre todas (Pintrich, 2000; Torrano y González, 2004). Los individuos que poseen una adecuada autorregulación prefieren beneficios a largo plazo a diferencia de los procrastinadores que les interesa las de corto plazo (Wilson y Nguyen, 2012). Una deficiencia en la autorregulación no solo trae consigo

repercusiones negativas en su desempeño educativo del estudiante, de igual forma su salud y estabilidad emocional se pueden ver afectadas (Garzón y Gil, 2016).

Algunos fallos se deben a la planificación, gestión de tiempo, organización del aprendizaje y a la autoeficacia que tiene el individuo lo que implica que su percepción con respecto a sus capacidades académicas es baja (Wolters, 2003).

Esta falta de autorregulación académica, sumado a lo atractivo que posee las redes sociales y el confinamiento por Covid-19, generó que los individuos posterguen la culminación de sus actividades estudiantiles. Según Zeinab et al. (2015) los universitarios que hacen uso de estas plataformas en especial Facebook con la finalidad de evadir las interacciones fuera de línea, actividades estudiantiles y obligaciones.

Esta adicción comportamental según Young (1997, citado por Luengo, 2004) se puede deber a mecanismos psicológicos como las *aplicaciones adictivas* donde se muestra una mayor dependencia debido a que se usan con la finalidad de socializar, buscan generar nuevos vínculos amicales e incorporarse a nuevos grupos. *El apoyo social*, que hace referencia al sentimiento de intimidad que se origina cuando la persona se integra e interactúa con los miembros de un grupo. Esto es debido a que las redes sociales son anónimas y cuando se presenta una situación estresante como la separación, duelo y padecimiento de enfermedades, estos grupos proporcionan un apoyo satisfaciendo esta necesidad.

De igual manera el mismo autor propone la creación de *personalidad ficticia*, donde el individuo busca encubrir sus inseguridades y las necesidades psicológicas a través de la creación de un avatar o un usuario donde los rasgos físicos no guardan relación con la realidad, esto genera en la persona sentimientos de poder y encubre su personalidad reprimida. Las *personalidades reveladas*, que surgen en las redes sociales, puesto que aparecen rasgos de la personalidad que se desconoce (Young, 1997, citado por Luengo, 2004).

Aspectos de la personalidad podrían generar este comportamiento, donde por características de personalidad se sabe que los extrovertidos reportan una mayor constancia del empleo de las redes sociales, asimismo disfrutan de aspectos como el anonimato, carácter flexible y la facilidad en las diversas interacciones; no obstante, las personas introvertidas aprovechan los beneficios de los medios de expresión para lograr interactuar con otras personas (Gross, 2004; Williams y Merten ,2008).

Estos sujetos utilizan estas redes sociales por los beneficios que les genera como las recompensas inmediatas, respuestas rápidas y las interacciones sociales (Echeburúa y Del Corral, 2010). Los individuos con este tipo de adicción experimentan elevados niveles de ansiedad, las cuales solo se disminuyen al ingresar a estas plataformas y no por el gusto de las mismas (Araujo, 2016; Escurras y Salas, 2014; Madrid, 2000, como se citó en Escurras y Salas, 2014).

En esta investigación se determinó que casi la mitad de los encuestados (49.45%) de este estudio posee un nivel medio de postergación de actividades (Tabla N° 19); predominando la población masculina en un 56.38% a comparación de la población femenina que presenta un 42.22%, además se halló que el 21.20% posee un nivel alto. Con respecto a la dimensión de autorregulación de académica el 45.11% de los participantes tienen un nivel medio, asimismo se reportó que 25% de los participantes tiene un nivel alto. Por otro lado, se reportó que 46.20% de los participantes presentan un nivel medio de adicción a redes sociales (Tabla N° 20), predominando los varones con un 51.06% seguido de las mujeres con un 41.11%. Además, 25% de la muestra tienen un nivel alto. Cabe precisar que este estudio se llevó a cabo en un contexto de la pandemia por Covid- 19.

Los participantes fueron 184 estudiantes, de entre 22 a 27 años de edad. Se seleccionó la muestra de universitarios debido a que esta población al tener fácil alcance a los dispositivos telefónicos, tienen la posibilidad de recurrir a las redes sociales, adaptando a estos aparatos

como parte íntegra de su vida, y permitiéndoles mejorar sus relaciones sociales virtuales, su comunicación, pero también volviéndolos dependientes, y acostumbrándolos a hábitos no beneficiosos para ellos (Jasso *et al.*, 2017).

Diversos autores hacen énfasis en la edad de la población. En el caso de adicción a redes sociales autores como Basteiro *et al.* (2013) señala que la la edad puede ser un elemento que precipite esta adicción comportamental en especial en personas menores de 25 años. Asimismo, el estudio de Matalinares *et al.* (2017) evidenció que la población de pre grado presenta mayor índice de adicción a redes sociales que los jóvenes de post grado.

En este estudio se halló que el promedio de tiempo de conexión a estas plataformas es de 6 horas al día (Tabla N° 5) en la población estudiada. El uso desmedido de estas plataformas sirve como mecanismo compensatorio en el ámbito social y psicológico: la población masculina utiliza las redes para esconder aspectos emocionales y fortalecer su autoestima, por otro lado, las mujeres las usan para relacionarse (Colás *et al.*, 2013).

Asimismo, se reportó que más de la mitad de la muestra (52.72%) conocen a más del 70% de personas que tienen en redes sociales (Tabla N° 7). Sobre todo, las mujeres con un 61.11%, a diferencia de un 44.68% de los varones. Esto se puede deber a que las mujeres utilizan estas plataformas con la finalidad de socializar, a comparación de los varones que las emplean para realizar actividades de ocio y juegos por internet (Fernández *et al.*, 2015; Fernández de la iglesia *et al.*, 2020).

Con respecto a Procrastinación, Steel (2007) precisa que este comportamiento tiene un inicio en la educación secundaria la cual se prolonga hasta los estudios superiores. Como es el caso de esta investigación donde existen cifras de casi la mitad de la población evaluada presenta un nivel medio de procrastinación, pese a encontrarse a poco tiempo de culminar su carrera. Se sabe que más del 50% de alumnos manifiestan experimentar aplazamientos constantes y dificultades en la finalización de sus actividades académicas (Castro y Mahamud,

2017; Steel, 2007). Condori *et al.* (2016) encontraron una correlación inversa entre la edad y la procrastinación académica, es decir que a una edad superior, se disminuye este comportamiento. Los autores Rodríguez y Clariana (2017) consideran que mientras la edad de los individuos aumenta, la conducta procrastinadora disminuye debido a que generan mayor autocontrol.

En este estudio no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a ambas variables (Tabla N° 15, 16, 17 y 18), esto concuerdan con los resultados hallados por Matalinares *et al.* (2017), Núñez y Cisneros (2019), y Ramos *et al.* (2017). Sin embargo Castro y Mahamud (2017) si encontraron diferencias en relación al género, siendo esta relación significativa con respecto a los varones y no hacia las mujeres.

Estudios realizados por Özer *et al.* (2009) y Hayat *et al.* (2020) identificaron que los varones muestran un nivel superior de procrastinación académica a comparación de las mujeres. Algunos autores consideran que las mujeres poseen un mayor nivel de concentración en el desarrollo de su aprendizaje, gestionan de manera óptima su estudio, tienen una adecuada motivación y son persistentes a diferencia de los hombres (Martin, 2004).

En los contextos educativos las chicas muestran mayor rendimiento competitivo en relación a los varones, ellas se enfocan más a la obtención de mejores resultados por lo que se considera que procrastinan menos (Hayat *et al.*, 2020). Otros autores resaltan que las mujeres tienen miedo de obtener calificaciones menores a la de sus compañeros (Özer *et al.*, 2009).

Tanto la procrastinación académica como la adicción a redes sociales tienen repercusiones negativas en los alumnos.

La conducta de procrastinar impacta en la salud de los estudiantes, generando problemas a nivel físico, afectivo y cognitivo; trayendo consigo consecuencias negativas con respecto a su bienestar, sus logros académicos y se encuentra vinculada con la deficiencia en

su eficacia y con respecto a las consecuencias afectivas se manifiestan altos niveles de estrés y ansiedad (Ayala *et al.*, 2020).

Las consecuencias de ser adicto a las redes sociales son: la despreocupación de sus relaciones familiares y amicales, cambios negativos en la salud tanto físico como mental como depresión y ansiedad, y un rendimiento bajo en los estudios (Andreassen, 2015; Aponte *et al.*, 2017).

Además, pueden generar sentimientos de timidez o la búsqueda del perfeccionismo que a su vez podría originar un trastorno de ansiedad en las personas que se encuentran frente a los ideales poco realistas que se muestran en estas plataformas (*The Anxiety Organization*, 2016; Sampasa y Lewis, 2015). Se sabe que la población femenina tiende compararse con ideales poco acorde con su realidad, por lo cual manifiestan un deseo por cambiar aspectos físicos como su cabello, piel, rostro, entre otras, pudiendo presentar conductas dietéticas debido a la distorsión que pueden presentar con respecto a su imagen (Fardouly *et al.*, 2015; Tiggeman y Slater, 2013).

De igual manera, el manejo de las redes sociales podría originar alteraciones en el sueño ya que la tienden a despertarse durante las noches para conectarse a sus redes o revisar sus conversaciones (*The Anxiety Organization*, 2016; Scott *et al.*, 2019; Power *et al.*, 2017).

Por el Covid 19 el medio educativo tuvo que adaptarse al ámbito virtual por lo cual se normalizó el uso de estas plataformas. Este estudio presentó limitaciones a la validez interna ya que por el contexto el uso de estas plataformas se vio incrementado como medio de socialización, incluso como una herramienta primordial en la educación ya que los docentes se comunicaban a través de estas redes sociales con sus alumnos, además era más práctico el resolver sus dudas con respecto a alguna actividad académica. Por otro lado, como no se pudo supervisar la aplicación de los instrumentos por ello es posible que algunos participantes en la evaluación hayan contestado al azar. Además, Debido a la coyuntura por el Covid 19 las

personas estuvieron sometidas a diferentes factores como es el contagio, aislamiento, proceso de duelo, entre otros factores orgánicos y psicológicos, pudieron generar un sesgo. Del mismo modo la muestra pudo estar sometida a un *pretesting*, ya que cabe la posibilidad de que los participantes tengan conocimiento de los instrumentos.

Por otro lado, las limitaciones encontradas en relación a la validez externa es la pérdida de sujetos a causa de la deserción estudiantil la cual fue un impacto directo de la pandemia y la imposibilidad de acceder a más participantes por lo cual no se podría extrapolar los resultados ya que el tipo de muestra utilizada fue de tipo no probabilística.

Conclusiones

Se encontró una relación muy significativa e inversamente proporcional entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Se encontró que la dimensión de autorregulación académica tiene una relación muy significativa e inversamente proporcional entre las dimensiones obsesión por las redes sociales y falta de control personal en el uso de redes sociales. Asimismo, se halló que esta dimensión tiene una relación significativa e inversamente proporcional entre el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Se encontró que la dimensión de Postergación de actividades posee una relación significativa y directamente proporcional entre las dimensiones obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de redes sociales y uso excesivo de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Se halló que no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la autorregulación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Se halló que no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la postergación de actividades en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Se halló que no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Predominaron los niveles medios de autorregulación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Predominaron los niveles medios de postergación de actividades en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Predominaron los niveles medios de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021.

Recomendaciones

Se sugiere para las investigaciones posteriores realizar estudios en muestras representativas para poder extrapolar los resultados en una población y obtener conclusiones con menos amenazas y sesgos; asimismo, es importante llevar a cabo investigaciones comparativas o análisis de invarianzas en distintos grupos independientes puesto que no se pueden hacer conclusiones aún respecto a las diferencias de género a pesar de las contribuciones de algunos estudios. Por otro lado, sería relevante ejecutar estudios longitudinales, para verificar el cambio del comportamiento de la variable antes y después de la pandemia, y efectuar investigaciones tomando en consideración las etapas del ciclo académico.

Es necesario que las instituciones formadoras posean talleres y programas para evitar comportamientos de riesgo en la población universitaria, en adición a ello es relevante la

implementación de los departamentos psicológicos para la detección temprana de conductas de riesgo que puedan comprometer a mediano y largo plazo el buen desempeño académico.

REFERENCIAS

- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2) 57-82. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Alexander, E., y Onwuegbuzie, A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301–1310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.008>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159- 177. <https://cutt.ly/8vZjmlq>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://cutt.ly/NP6NJsA>
- Anguiano S., Olvera, J., Mendoza, M. y Rosas, A. (2022) Evaluación y detección de las consecuencias psicológicas en las adicciones conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25 (1). <https://cutt.ly/sZWMjsy>
- Aponte, D., Castillo, P., y González, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10 (3), 179-186. <https://cutt.ly/YvZjCn5>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en Docencia Universitaria*, 10(2). <https://cutt.ly/dvZj77y>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2000). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Médica Panamericana. <https://cutt.ly/svZkFRD>
- Atalaya, C., y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363 -378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Quispe, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Basteiro, J., Robles, A., Juarros, J., y Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y Validación de un instrumento de Medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3 (1). <https://cutt.ly/ODPrO8I>
- Becoña, E., y Cortés, M. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. SOCIDROGALCOHOL. <https://cutt.ly/0vZllzY>
- Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. <https://cutt.ly/cvZlJhk>
- Castro, S., y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M., y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87- 96. <https://cutt.ly/HvZzhyk>
- Colás, P., González T., y Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Dossier*, 20 (40), 15-23. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>
- Condori, Y., Mamani, K., y Mamani, G. (2016). *Adicción al Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad*

Peruana Unión. [Tesis de Grado de Psicología, Universidad Peruana Unión].
Repositorio UPEU : <https://cutt.ly/PFNjvhf>

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://cutt.ly/mSw3vwH>

Del Toro, M., Chávez, J., y Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios. En Chávez, P., Galeana, E., y Valenzo, M. (Ed.), *Gestión de las TICs en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones en México* (p. 73-87). Editorial Cienpozueros. <https://cutt.ly/GAXhJvs>

Domínguez, J., e Ybañez, C. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones, 4*(2), 181-230. <https://cutt.ly/TSuFfWy>

Dominguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una Escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT, 20*(2), 293- 304. <https://cutt.ly/NAXhN3g>

Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones, 22*(2), 91-96. <https://cutt.ly/JvZxxa0>

Ellis, A., y Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications. <https://cutt.ly/jgNTs5c>

Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *LIBERABIT, 20*(1), 73-91. <https://cutt.ly/JvZxKzM>

- Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanian, L., y Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fernández de la Iglesia, J., Casal, L., Fernández, M., y Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia. *Revista Prisma social*, (28). <https://cutt.ly/NDPRUfW>
- Fernández, T., Alguacil, J. Almaraz, A., Cancela, J., Delgado, M., García, M., Jiménez, E., Llorca, J., Molina, A., Ortíz, R., Valero, L., Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Revista Adicciones*, 27 (4), pp. 265-275. <https://cutt.ly/xDPno82>
- García, M. (2012). Autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de Currículum y Formación de profesorado*, 16(1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724377012>
- Garzón, A., y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. <https://cutt.ly/DFNjX3c>
- González, A. (2015). The behavioral addictions: a storm to stalking. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 12(1). <https://cutt.ly/fvZvmxY>
- González, S. (2020). *Adicciones comportamentales: Una oportunidad laboral para el educador*. <https://cutt.ly/EZW2rcK>
- Gross, E. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633–649. <https://cutt.ly/BFNj2WY>
- Hayat, A., Kojuri, J., y Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83-89. <https://cutt.ly/kFNkcNK>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020, septiembre). *Informe Técnico Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares, 2020*. (Informe No. 3). <https://cutt.ly/ovZbl1Q>
- Internet World Stats (2018). Internet Usage Statistics for all the Americas. <https://cutt.ly/gvZbQj9>
- Jasso, J., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 7 (3). <https://cutt.ly/6SuCMhd>
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of social Behavior and Personality*, 15(5), 153. <https://cutt.ly/fSuBFAD>
- Latipah, E., Cahyo, H., y Dina, F. (2021). Academic Procrastination of High School Students During the Covid-19 Pandemic: Review from Self-Regulated Learning and the Intensity of Social Media. *Dinamika Ilmu*, 21(2). <https://cutt.ly/cL3fxe9>
- Latipah, E., Kistoro, H., y Putranta, H. (2021). How are the parents involvement, peers and agreeableness personality of lecturers related to self-regulated learning? . *European Journal of Educational Research*, 10(1), 413-425. <https://cutt.ly/tZW19h5>
- Luengo, A. (2004). Adicción al Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista profesional Española de terapia cognitivo – conductual*, 2(1), 22 – 52. <https://cutt.ly/1FC9yDf>
- Martin, A. (2004). School motivation of boys and girls: Differences of degree, differences of kind, or both?. *Australian Journal of Psychology*, 56(3), 133- 146. <https://cutt.ly/hFNluxH>
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Villalba, R., 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://cutt.ly/Pv3PZZt>
- Mendoza, J. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuatro año de la carrera de psicología UMSA. *Educación Superior*, (2), 58-69. <https://bit.ly/3etpPoo>
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102. <https://bit.ly/330cVZX>
- Morales, M., y Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8). <https://bit.ly/3gCNCf7>
- Núñez, R., y Cisneros, B. (2019) Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. En Sánchez, J. (Ed.), *Nuevas Ideas en Informática Educativa* (p. 114 - 120). <https://bit.ly/3vg9quk>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35 (1), 227-232. <https://cutt.ly/kFNIH1C>
- Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 241–257. <https://cutt.ly/4FNl3wG>
- Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. <https://cutt.ly/8vGUZWI>
- Paredes, A. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paiján*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://cutt.ly/iAXjtiG>
- Parra, V., Vargas, J., Zamorano, B., Peña, F., Velázquez, Y., Ruiz, L., y Monreal, O. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del Internet, en una muestra

- de jóvenes universitarios. *Edutec- e Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (56), 60-73. <https://doi.org/10.21556/edutec.2016.56.741>
- Power, S. Taylor, C., y Horton, K. (2017). Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines. *Journal of Youth Studies*, 20(8), 1-14. <http://dx.doi.org/10.1080/13676261.2016.1273522>
- Prieto, J., y Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 149- 155. <https://cutt.ly/gAXjfAS>
- Pintrich, P. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Quiñones, M. (2018). *Procrastinación Y Adicción A Las Redes Sociales En Estudiantes De Administración De Una Universidad Privada De Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4371>
- Rahdadella, D., y Latifah, M. (2020). Academic Procrastination during the COVID-19 pandemic: The role of student's self-control, parenting style, and family factors. *Proceedings of the 3rd International Seminar on Family and Consumer Issues in Asia Pacific* (pp. 92-100). <https://cutt.ly/7Zibutu>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L, Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, (3), 275289. <https://bit.ly/3aFwb2R>
- Roa, M.(2019). Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas. Manual para el alumno o alumnos. <https://cutt.ly/FSkyAd2>
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios, su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1), 45-60. <https://cutt.ly/JFNzT04>

- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 497–537. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17
- Ryan, k., Brady, J., Cooke, R., Height, D. Jonsen, A., King, P., Lebacqz, K., y Turtle, R. (1978). *Informe Belmont. Principios Éticos y Directrices para la Protección de sujetos humanos de investigación*. <https://bit.ly/3nkJ080>
- 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://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Scott, H., Biello, S., y Woods, H. (2019). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: The adolescent perspective. *Sleep Health*. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.006>
- Schouwenburg, H. (1995). Academic Procrastination. *Procrastination and Task Avoidance*, 71–96. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Senécal, C., y Guay, F. (2000). Procrastination in Job-Seeking: An Analysis of Motivational Processes and Feelings of Hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 267-282. <https://cutt.ly/HvGcIVt>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://cutt.ly/mSwLMyp>
- Suhadianto, Arifiana, I., Rahmawati, H., Hanurawan, F., y Eva. N. (2021). Stop Academic Procrastination During Covid 19: Academic Procrastination Reduces Subjective Well-Being. *KnE Social Sciences*, 4(15), 312–325. <https://cutt.ly/4ZW0AAa>

- Takács, I. (2005). The influence of the changing educational system on student behaviour. procrastination: symptom or ?. *Periodica Polytechnica*, 13(1), 77–85. <https://cutt.ly/IvGE5tU>
- Tezer, M. (2020). Academic procrastination behaviours and problematic internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *International Journal of Special Education and Information Technology*. 6(1), 01-17. <https://cutt.ly/YZW02o4>
- The Anxiety Organization (2016). Creating a strong online identity may contribute to depression, anxiety, and other problems. <https://bit.ly/3niWjWB>
- Tiggeman, M. y Slater, A. (2013). The internet and body image concerns in preteenage girls. *The journal of early adolescents*, 34 (5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Torrano, F. y González, M. (2004). El aprendizaje autorregulado: Presente y futuro de la investigación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2 (1), 1-34. <https://cutt.ly/SvGRH21>
- Torres, J. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://cutt.ly/iAXjFmp>
- We Are Social y Hootsuite (2020). Digital 2020: Global Digital Overview. <https://bit.ly/2RShFyb>
- Wilson, B. y Nguyen, T. (2012). Belonging to tomorrow: an overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 14(1), 212-217. <https://cutt.ly/NFNzVMH>
- Williams, A., y Merten, M. (2008). A Review of Online Social Networking Profiles by Adolescents: Implications for Future Research and Intervention. *Adolescence*, 43(170), 253-274. <https://cutt.ly/qFNxpZI>

- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zeinab, Z., Bahaman, S., Siti, O., Jusang, B., y Nurul, K., (2015) Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10(6). <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n6p107>
- Zimmerman, B. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://cutt.ly/fFNxnqB>

ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Solicitamos su participación voluntaria para la presente investigación llevada a cabo por Giannella Lisett Neyra Moreno, estudiante del noveno ciclo de la facultad de Psicología de la Universidad San Martín de Porres, con la finalidad de determinar la relación entre Uso de Redes Sociales y Procrastinación Académica.

En tal sentido, le solicitamos amablemente su participación, para responder dos cuestionarios (de 12 y 24 preguntas), que tomará un aproximado de 5 minutos.

Cabe resaltar que los datos personales y las respuestas serán anónimas y estrictamente confidenciales, ya que solo se usarán para fines de la investigación.

Si usted desea puede abandonar el proceso en cualquier momento, sin salir perjudicado. De tener dudas sobre su participación en este estudio posterior a la evaluación, puede contactar al correo giannella_neyra@usmp.pe

De antemano se agradece su participación.

ANEXO B: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Soy una mujer Soy un varón (Marca con una X donde corresponda)

Tengo..... años

Estudio la carrera de psicología SI NO (Marca con una X donde corresponda)

Me encuentro en el
VII VIII IX X ciclo (Marca con una X donde corresponda)

¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales? (Colocar en horas)

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?
(Marca con una X donde corresponda, sólo una opción)

1	Todo el tiempo me encuentro conectado	
2	Entre siete a 12 veces al día	
3	Entre tres a seis veces al día	
4	Una o dos veces por día	
5	Dos o tres veces por semana	
6	Una vez por semana	

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?
(Marca con una X donde corresponda, sólo una opción)

1	10% o menos	
2	Entre 11 y 30%	
3	Entre el 31 y 50%	
4	Entre el 51 y 70%	
5	Más del 70%	

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)? SI NO (Marca con una X donde corresponda)

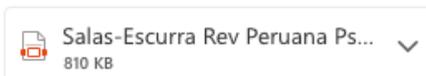
ANEXO C: AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES

Edwin Salas <e.salasb@hotmail.com>

Lun 05/10/2020 8:51



Para: GIANNELLA LISETT NEYRA MORENO



4 archivos adjuntos (1 MB) Guardar todo en OneDrive - Universidad de San Martin de Porres Descargar todo

Estimada Gianella

Tiene Ud. el consentimiento que solicita para hacer uso del ARS, espero que tenga mucho éxito. Envío adjunto material para manejar la prueba (hay un ítem inverso) y algunos artículos que podrían de pronto servirle en su trabajo.

Quiero aprovechar para pedirle su ayuda. En este momento me encuentro recogiendo datos sobre el problema del juego entre adolescentes y jóvenes peruanos. Le pediría contestar el cuestionario que va en el link adjunto y si puede pasarlo entre sus compañeros, amigos y conocidos para tener una base de datos importante

www.ludens.com.pe

Muy cordialmente

Edwin Salas-Bias

Investigador de la Universidad de San Martin de Porres (Perú)

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2

ORCID: orcid.org/0000-0002-0625-0313

Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>

Dom 04/10/2020 21:29



Para: GIANNELLA LISETT NEYRA MORENO



Mostrar los 10 datos adjuntos (3 MB) Guardar todo en OneDrive - Universidad de San Martin de Porres

Descargar todo

Estimada Gianella, muchas gracias por el interés. Te envió la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, los baremos que envió (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales) solo aplican a universitarios.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>