



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de un Instituto
Superior del Distrito de Laredo.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Lucero del Rocío Espinoza Narro (ORCID: 0000-0002-9274-030X)

Isabel Sthephany Ibañez Ibañez (ORCID: 0000-0001-64823848)

ASESORAS:

Dra. Mirtha Mercedes Fernández Mantilla (ORCID: 0000 - 0002 - 8711 - 7660)

Dra. Haydee Mercedes Aguilar Armas (ORCID: 000 – 0001 – 9368 – 6184)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

TRUJILLO - PERÚ

2020

Dedicatoria

A Dios por toda la fuerza
Que me dio para continuar en esta
etapa de mi vida.

A mi madre, Alida Azucena Narro
Arrasco, por su trabajo, amor y
sacrificio en estos años,
por la confianza de creer en mí
cada día y apoyarme en cada momento.

A mi padre Wilson Espinoza Vera,
por su esfuerzo y dedicación,
por enseñarme a perseverar
y seguir luchando por mis sueños.

Lucero Espinoza Narro

A Dios por darme vida
y salud para cumplir con mis
metas.

A mi padre Enrique Ibañez Jiménez,
por el amor y consejos que me ha dado desde
que nací, por el apoyo que me ha
brindado y me sigue brindando
hasta el hoy.

A mi madre María Cabrera Zavala,
por los consejos y amor
que me ha brindado,
por ser siempre un ejemplo
a seguir para mí.

Isabel Ibañez Ibañez

Agradecimiento

A mi familia, porque siempre tuve su apoyo incondicional, a mis padres Alida Azucena Narro Arrasco y Wilson Orlando Espinoza Vera, porque siempre me motivaron y me acompañaron en casa paso que daba, por ser quienes me formaron en valores y me brindaron todos los medios necesarios para salir adelante, a mi abuelo Juan, por alentarme día con día, a mi tío Harry, porque me enseñó a ser perseverante y no rendirme para poder cumplir mis objetivos.

Lucero Espinoza Narro

A mis padres María Claudina Cabrera Zavala y Enrique Ibañez Jiménez, que estuvieron conmigo desde el momento que nací siendo mis abuelos maternos, contando con su apoyo incondicional en todos los aspectos de la vida, estuvieron motivándome para salir adelante, ser una buena mujer con valores, desde pequeña me demostraron su interés y amor por mí. Todas las acciones que realizan por mí, han hecho que ellos se conviertan en mi mayor fuerza y motivación para poder seguir cumpliendo mis metas.

Isabel Ibañez Ibañez

Página del Jurado

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Lucero del Rocio Espinoza Narro, con DNI N° 71738257 e Isabel Sthephany Ibañez Ibañez, con DNI N° 77179105 a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 17 de febrero del 2020



Lucero del Rocio Espinoza Narro

DNI: 71738257



Isabel Sthephany Ibañez Ibañez

DNI: 77179105

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de Autenticidad	vi
Índice	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	10
2.1. Tipo y diseño de investigación	10
2.2. Operacionalización de variables	11
2.3. Población muestra	12
2.4. Procedimiento	13
2.5. Método de análisis de datos	13
2.6. Aspectos éticos	14
III. RESULTADOS	15
IV. DISCUSIÓN	19
V. CONCLUSIONES	21
VI. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	28

RESUMEN

En el presente estudio de diseño correlacional y tipo descriptivo, tuvo como propósito general determinar la correlacional entre la procrastinación académica y adicción a las redes sociales en una muestra de 254 estudiantes del instituto superior del distrito de Laredo. Se utilizó la escala de procrastinación académica (EPA) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). En los resultados a nivel de dimensiones, se encontró correlaciones inversas con tamaño del efecto grande entre autorregulación académica con la dimensión obsesión ($r = -.58$), además con tamaño de efecto moderado con la dimensión falta de control ($r = -.30$) y uso excesivo ($r = -.30$). También se encontraron correlaciones directas con tamaño de efecto moderado entre postergación de actividades con la dimensión obsesión ($r = .41$) y falta de control personal ($r = .30$), además con tamaño del efecto pequeño con la dimensión uso excesivo ($r = .29$).

Palabras claves: *procrastinación, procrastinación académica, adicción a las redes sociales.*

ABSTRACT

In the present study of correlational design and descriptive type, its general purpose was to determine the correlation between academic procrastination and addiction to social networks in a sample of 254 students from the Laredo district high school. The academic procrastination scale (EPA) and the social media addiction questionnaire (ARS) were used. In the results at the level of dimensions, inverse correlations were found with large effect size between academic self-regulation with the obsession dimension ($r = -.58$), also with moderate effect size with the lack of control dimension ($r = -.30$) and excessive use ($r = -.30$). Direct correlations were also found with moderate effect size between postponement of activities with the obsession dimension ($r = .41$) and lack of personal control ($r = .30$), in addition to small effect size with the excessive use dimension ($r = .29$).

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

I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica, al presente se ha vuelto, una situación problemática para los alumnos, porque ésta impide el desarrollo normal de sus actividades, acumulándose de tareas y postergando sus deberes, dándole prioridad a otras actividades de ocio. En cuanto a las redes sociales, los estudiantes la utilizan para fines académicos, pero a la vez invierten su tiempo de ocio de manera desmedida. (Fernández, 2013). La población con la que se llevará a cabo la investigación, también demuestra el poco control, por parte de los mismos, para organizar sus actividades, y contrarrestar el tiempo que invierten en el uso de las redes sociales.

La procrastinación es la conducta que se tiene al prolongar las tareas irracionalmente, pero siendo de forma voluntaria, porque nos perjudica en cuanto al tiempo. (Steel, 2017). Esto se realiza porque los estudiantes se entretienen en actividades de ocio, o le dan prioridad a otras actividades.

En cuanto a las estadísticas nacionales, indican que el 29% de estudiantes deja la tarea para el último, el 23.5% tienden a postergar sus trabajos y el 24% postergan sus lecturas, se demuestran en la investigación realizada en estudiantes universitarios de Lima. (Lara, 2017).

Por otro lado, las redes sociales son un espacio creado en el mundo virtual para que las personas interactúen entre sí. Una de las características principales de la interacción es el anonimato total o parcial del usuario, es fácil tener un contacto que este en tiempo real, que responda de manera inmediata (sincrónico), o uno que responda tiempo después (anacrónico), también existe la seguridad o inseguridad que se suscitan al contactarse con otras personas. (Hütt, 2012). La creación de perfiles la puede realizar cualquier persona para poder tener con comunicación con otra; es fácil poder contactar con otras personas sin tener la seguridad de con quién te estás contactando realmente. Las redes sociales no solo se usan para conocer personas, sino también para ver los famosos memes, que son como burlas o caricaturizar a algunos acontecimientos, haciéndose virales en toda la red; también para investigar los sucesos recientes de las personas que son famosas o tiene cierto grado de fama en el mundo televisivo, entre otras actividades que se pueden realizar en las redes sociales. El tiempo utilizado para estas redes debería ser limitado, pero se extiende en exceso convirtiéndose en una adicción a las redes sociales. (Correcher, 2011)

La adicción a las redes sociales se hace frecuente en los alumnos, debido a que tienen a la mano el teléfono móvil, los aparatos como las computadoras, laptops o tablets; los cuales son usados la mayor parte del día, muchas veces interrumpiendo las tareas cotidianas o para dejarlas de lado ya que se entretienen con ellas. Es por eso que se convierte en adicción, porque exceden el tiempo que deben estar en las redes sociales y prorrogan sus actividades estudiantiles. (Correcher, 2011)

En las estadísticas mundiales se evidenció que el 28% de la población hace uso continuo o activo de las redes sociales, estando en ellas cada vez, de manera progresiva. De este modo, también se ve que el rango de edades en el cual pasan más horas al día es 15 a 19 años de edad, haciendo un promedio de uso habitual de tres horas al día. Según las estadísticas, en el segundo trimestre del año 2017, por cada 100 familias, en 92 hay alguna una Tecnología de Información y Comunicación. Una cifra a consideración es aquella que muestra que el 49,7% de la población tiene acceso a internet desde los 6 años de edad, en la población de Lima Metropolitana el uso de internet llegó al 71,4%, 52,9% urbano y 13,5 en la parte rural. (Go-Globe, 2014)

También, está demostrado que el acceso a internet en la población joven y adolescente. El 78,3% y el 68.7% de población en edades de 19 a 24 y de 12 a 18 años, son usuarios de internet. Una cifra muy importante es la de niños que, en edades de 6 a 11 años, ya acceden a internet con un porcentaje de 34,1%, lo que muestra que a medida que vaya pasando el tiempo aumentará esta cifra. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, [UNICEF], 2017).

Con el propósito de averiguar la relación que existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes es que se ha visto la necesidad de desarrollar el presente trabajo, despertando el interés en diversos investigadores, tal es así que se citan los principales antecedentes.

Respecto a la investigación que se realizó a los alumnos universitarios de pre y posgrado de Lima. En los resultados se observa que existe una relación significativa, directa y positiva entre procrastinación académica y adicción a redes sociales, además se obtuvo diferencias significativas entre alumnos de pre y post grado en ambas variables, denotando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación

y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos de posgrado. (Matalinares, Díaz, Rivas, Seundio, Arenas, Villalba, Baca, Uceda, Yaringaño, Fernández, 2017)

De igual manera en la investigación adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo. En los resultados se muestra que existe una correlación altamente significativa entre las variables anteriormente mencionadas. (Ordoñez, 2019).

Así mismo en el estudio en alumnos de administración de una universidad privada de Trujillo. Los resultados de la investigación demuestran que los estudiantes poseen un nivel medio de Procrastinación y Adicción a las Redes sociales, también se halló una correlación muy significativa y positiva entre las variables, así como en sus dimensiones. (Quiñones, 2018)

La presente investigación se fundamenta teóricamente teniendo en cuenta las variables de estudio procrastinación académica y adicción a redes sociales. En relación a la primera variable Procrastinación Académica se han ido desarrollando diferentes conceptos y teorías considerando los más importantes:

Inicialmente el termino procrastinación es visto por los griegos, como un desarreglo, o falta de organización para el cumplimiento de las labores, ya que los individuos desplazaban sus actividades, mostrando muy poco esfuerzo y responsabilidad para esta, generando una vida que llevaba a la pobreza y el retraso. (Natividad, 2014)

La definición de la procrastinación es el aplazamiento de tareas o funciones fundamentales que tienen que ver con la adaptación y evolución de la persona, y reemplazarlas por otras actividades de menor importancia. (Busko, 1998).

Además, la procrastinación es la acción de aplazar de forma irracional trabajos para más adelante, ya que logramos comprometernos con muchas cosas a la vez en periodos cortos de tiempo, lo que ocasiona la procrastinación. (Steel, 2017).

Con respecto a, los primeros análisis sobre procrastinación, se encontró una característica, que en lugares donde la tecnología está más avanzada o se cuenta con más recursos como estos, sumadas las actividades, se llega a postergar con más frecuencia las tareas, mientras que en lugares donde hay poca tecnología o nula, el resultado es totalmente opuesto, ya que las actividades se hacen con normalidad. (Milgram, 1992)

En cuanto a la procrastinación académica es el aplazamiento de trabajos educativos, la cual tiene relación con la manifestación de conductas de postergación en otras áreas o ámbitos. Es también una secuencia repetitiva de comportamiento que se distingue por postergar de forma voluntaria la ejecución de tareas que deben ser presentadas en un tiempo determinado; este tipo de acción suele estar vinculado con: depresión, déficit de autoconfianza, baja autoestima, déficit de autocontrol, comportamientos de desorganización y en ciertas ocasiones impulsividad disfuncional, ansiedad y perfeccionismo. (Quant y Sánchez, 2012).

Otro punto son las características que se muestran de las personas procrastinadoras, como: la necesidad de sentirse querido, se refiere que al buscar aprobación social, se hace lo que la gente impone, postergando sus propias actividades; también, perfeccionismo y miedo al fracaso, donde la gente procrastina por trazarse metas inalcanzables o irreales, ya que quieren hacerlo de una manera perfecta, y la postergan para evitar la frustración; a su vez, la rabia e impaciencia, es donde el individuo, está lleno de actividades que tiene que presentar, causando que entre en un fase de estrés y poca tolerancia retrasando sus tareas, y por último, ansiedad y catástrofe, en este caso, la ansiedad de tener muchas labores, lleva a que se tomen malas decisiones, y desplacen los trabajos de forma más rápida, haciendo que los individuos se vean como víctimas ante la situación. (Knaus, 1997)

Por otro lado, se tiene el ciclo de la procrastinación, donde encuentran 7 pasos, que se vuelven a repetir, como: “esta vez empezare con tiempo”, tenemos el tiempo necesario de hacer la actividad, pero, se desplaza, teniendo la esperanza de realizarla en algún momento, y el tiempo avanza; “tengo que empezar pronto”, al ver, que ha transcurrido el tiempo, se entra en ansiedad, y se busca la manera de empezar, pero al darse cuenta que aún hay tiempo, se procrastina; “que pasa si no empiezo”, en esta parte, se evalúa que aún no se ha hecho nada y se debió empezar antes, se da cuenta de la realidad, que hace otra cosas, menos, lo fundamental y las cogniciones producen, un pensamiento catastrófico, generando una parálisis aún más fuerte a las actividades; “todavía tengo tiempo”, se busca la forma de encontrar una respuesta positiva, para realizar la tarea y motivarse; “a mí me sucede algo”, en este punto, se piensa que la persona tiene un problema, llegando a aumentar más su nivel de ansiedad, “la decisión final: Hacer o no hacer”; "Nunca volveré a procrastinar " en ese momento se toma la decisión de empezar

o simplemente dejarlo ahí, llegan ideas, como ¿para qué intentarlo?, no puedo sopórtalo, esto no esta tan mal, aun puedo hacerlo; “nunca volveré a procrastinar”, en esta parte se pudo o no terminar la tarea y se refiere que no se volverá hacer más. (Guzmán, 2013).

Por consiguiente, se encuentran razones para procrastinar, como la ansiedad ante la acumulación de tareas, el perfeccionismo, el ponerse metas irreales; la baja autoestima, al pensar que no podemos, la pereza al ver todas las labores que se deben cumplir y la aversión a las actividades. (Solomon y Rothblum, 1984)

Respecto a las dimensiones de la procrastinación académica, Domínguez, Villegas y Centeno, (2014), afirma que la autorregulación académica, trata sobre la regulación y control que tenemos sobre cosas que nos motivan y comportamiento para lograrlo, en cuanto a postergación de actividades, la persona aplaza las tareas que deben presentarse en un momento determinado, realizando en el último minuto antes de su entrega.

Se encuentran dentro de las teorías de procrastinación:

Según Baker (1989), nos habla del modelo psicodinámico, este enfoque muestra que lo que se experimente en la infancia, resulta ser fundamental para el comportamiento futuro en la vida del ser humano, las decisiones que se tomen estarán presentes con anterioridad en las conductas. La procrastinación vendría a ser un mecanismo de defensa el cual combate la ansiedad, que se da, producto a las tareas que afectan directamente al ego. Este enfoque va orientado a personas que tienen la capacidad de realizar sus actividades, pero, aun así, las postergan. Se menciona también que el temor a fracasar, lleva a procrastinar, esto se vincula de forma inmediata con las relaciones familiares patológicas, donde los progenitores cooperan con la autoestima baja y frustraciones en el niño.

Se encuentra también, el modelo motivacional sustenta que el individuo, cambia conductas para alcanzar el éxito; habiendo logrado el objetivo se convierte en un rasgo que no se invierte. Partiendo de eso el sujeto puede tomar decisiones entre dos situaciones donde su motivación esté relacionada. Al inicio vemos la ilusión de lograr el éxito, donde se encuentra la motivación del logro, luego, el miedo al fracaso, donde la persona se ve motivada a evitar las situaciones vistas como negativas. Cuando esto suceda, los individuos escogen el éxito que se da por la motivación del logro, y esto

genera que se aplacen las actividades difíciles donde puedan fracasar (Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

Finalmente, el modelo conductual propone que la conducta real es fijada a que sea reforzada. Las personas procrastinadoras, tienden a desplazar las acciones que preveen, planean e inician, de manera anticipada, puesto que, no se conoce las verdaderas ganancias de lo que significa culminar una actividad. Esto contribuye a que se dejen retribuir por algo engañoso, donde se destaca la tendencia humana que opta por conductas que retribuyan a corto plazo y a minimizar comportamientos que generan resultados positivos a largo plazo. La procrastinación viene a ser, el reflejo de lo que siente el cerebro como necesidad de obtener y buscar beneficios a corto plazo, sin obtener dádivas a futuro, que viene a ser lo que realmente se busca (Kotler, 2016).

Por otro lado, el avance de la tecnología y la sociedad ha producido que las personas ocupen su tiempo en cosas sin trascendencia, a vivir de manera acelerada, lo que impide su completo crecimiento, esto genera en ellos una mala distribución del tiempo, haciendo que no cumplan con los objetivos que se han trazado, esto se hace irracionalmente, ya que, al llenarse de actividades, se postergan involuntariamente y se da la procrastinación. (Álvarez, 2010).

En relación a la segunda variable Adicción a las Redes Sociales se han ido desarrollando diferentes conceptos y teorías considerando los más importantes:

Se define a la adicción como una necesidad obligatoria en exceso, que a lo largo del tiempo denotan consecuencias que perjudican a todos los aspectos de la vida del hombre, como la social, personal, educativa, familiar y laboral, porque la facultad de razonamiento y juicio no funcionan de manera óptima debido a la adicción por la cual la persona se encuentra sumergida. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

En cuanto a las redes sociales, en los últimos tiempos han cobrado mayor relevancia. Se inició con el término de Web 1.01, donde los espectadores eran los protagonistas y la web era la herramienta para la búsqueda de contenidos e interacción. Posteriormente se creó la Web 2.0, además de modificar la forma de comunicarse, se encontraron herramientas de comunicación de mediadas por ordenador. En este escenario las redes sociales son los sistemas poderosos para difundir contenidos y establecer relaciones, donde se desarrolla la inteligencia colectiva, también se crea una base de datos con toda

la información brindada por el usuario. Poco a poco se fueron creando las “Comunidades Virtuales” o “Sociedad en Redes” que demuestran los cambios drásticos en la forma de comunicación y relacionarse actualmente. (Durango, 2014).

Según Prato (2010), la clasificación de las redes sociales, existen tres: Redes para encuentro amorosos: Existen dos redes que requieren de pago previo, como son Match (americana) y Meetic (francesa), realizó dicho pago, cualquier persona tiene la oportunidad para establecer una relación afectiva.

Redes profesionales: Aquí encontramos a LinkedIn (americana) u OpenBC (alemana) y Neurona y eConozco (españolas). Todas las mencionadas anteriormente tiene como finalidad buscar a personas profesionales, que están indicadas para los perfiles comerciales.

Comunidades de amigos: Estas redes sociales como MySpace, Twitter y Facebook, que permiten conocer a gente según sus gustos, aficiones y aspectos personales, estas redes son las que mayormente se difunden, son conocidas y tienen mayor cantidad de usuarios inscritos.

Por otro lado Oliva (2012), refiere que solo existe un criterio para clasificar las redes sociales, viene a ser el objetivo por el cuál las personas utilizan dichas redes, la primera es de carácter personal, dentro de las cuales se encuentra Facebook, Twitter o Myspace, en segundo lugar las redes profesionales como LinkeInd, Xinag o Viadeo, en tercer lugar las redes sociales temáticas, donde encontramos paginas como cuantatuviaje.net y musicmakesfriends.com, finalmente encontramos las redes sociales de escala local como Tuenti, Hyves o Xianoei.

Ureña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011), presenta una clasificación diferente, para este autor, existen las redes sociales directas y las indirectas. En cuanto a las directas se refiere a las personas que interactúan teniendo intereses en común de tal manera que se controla la información que se comparte con el resto, mientras que las redes sociales indirectas son donde los usuarios no tienen un perfil, solo son espectadores de lo que una sola persona del grupo comparte y controla lo que publica.

Las redes sociales también tienen ciertas ventajas, según Rodríguez (2013), como facilidad de compartir contenidos, brindar una comunicación efectiva de los miembros, uso de la aplicación tanto para las personas como para las empresas. Por otro lado,

Castillo (2013), afirma que facilita la asesoría de los maestros hacia los alumnos, mejora el trabajo en grupo a distancia, facilidad de comunicación.

Pero también las redes sociales poseen desventajas, según Rodríguez (2013), como la publicación de asuntos privados y alta distracción. Por otro lado, Castillo (2013), también resalta que los datos o información que brindan las personas pueden ser utilizados de manera inapropiada y la exposición de la vida personal.

Además, la adicción a las redes sociales, aparecen por diversos motivos, lo que trae consigo diversas consecuencias. Los adolescentes son la población más vulnerable porque buscan en las redes algo que para ellos es importante como las relaciones interpersonales, también de solucionar o empeorar la forma en cómo reacciona. La adicción se da con mayor facilidad en la adolescencia debido a que existe poco control por parte de los progenitores es menor que en la infancia, lo que ocasiona que el uso de las redes sociales sea de manera excesiva y produzca la adicción como tal. (Chóliz, 2012). Por otro lado, Ecurra y Salas (2014), afirma que es una conducta repetitiva que es ocasionada al realizar actividades que traen como consecuencia un deterioro clínicamente significativo.

Continuando con las dimensiones, según Ecurra y Salas (2014), la primera es obsesión por las redes sociales, entendida como la falta de desprendimiento de la persona en relación a las redes sociales porque esto genera en ellos ansiedad y preocupación en caso no puedan acceder a las redes. Como segunda dimensión esta falta de control personal en el uso de las redes sociales, considerada así cuando la persona deja de lado sus labores estudiantiles, por última dimensión consideraron a uso excesivo de las redes sociales que se define como el ser humano no puede tener el control del tiempo que uso en las redes sociales.

Según Fernández (2013) afirma que existen algunos indicadores que caracterizan a las personas que tiene adicción al internet, en especial a las redes sociales:

Tomando en cuenta, el uso de las redes sociales implica el uso de pensamientos, sentimientos y conductas, también la inversión de la mayor parte del tiempo del día y esfuerzo adicionales; por otro lado al usar las redes sociales altera los estados emocionales del individuo, suele perturbarse cuando interrumpen la actividad o le reducen el tiempo de uso de las redes, le ocasionan problemas con el entorno familiar o

social e incluso consigo mismo, debido al uso continuo de las redes sociales deja de lado o incompletas sus actividades, responsabilidades escolares o laborales, como consecuencia también se va reduciendo la interacción social de manera personal, también niegan que tiene un problema con el uso excesivo de las redes sociales y afirman que en cualquier momento pueden dejar de usarlas si ellos se lo proponen.

Por otro lado para Echuburúa y De Corral (2010), existen las conductas que brindan las señales de alarma, donde la persona está siendo afectada de manera negativa por el continuo uso de las redes sociales, dentro de las cuales encontramos que se aíslan de sus amigos y sociedad en general, reducen el rendimiento académico escolar, pasan a segundo plano sus actividades o responsabilidades escolares, laborales, familiares, sociales, etc., tienen cambios inusuales de ánimo, en especial cuando no pueden acceder a las redes sociales, alteración del sueño y pérdida del tiempo y espacio debido al uso de las redes sociales.

Es por eso que la presente investigación tiene como finalidad de responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo?

La presente investigación es de gran valor teórico, por lo que aborda relación entre dos variables: Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo, teniendo en cuenta que esta población no fue abordada antes y no se trabajó con las variables en relación. Así mismo servirá como antecedente y aporte para las futuras investigaciones.

Asimismo, la investigación cuenta con justificación práctica, porque permitirá adquirir la información precisa sobre procrastinación académica y adicción a las redes sociales para que las autoridades de la institución puedan crear métodos y planes de acción con el estudio brindado.

Por otro lado, la investigación presenta relevancia social, porque considera una dificultad, a las variables ya mencionadas, ya que afecta el cumplimiento a tiempo de las actividades, por el uso excesivo de las redes sociales, en el desarrollo de los estudiantes proporcionando información para comprender ambas variables.

También, posee un valor metodológico, por el uso de la estadística descriptiva, que permitirá describir e identificar la relación que hay entre dichas variables.

El trabajo de investigación tiene como propósito general Determinar la relación entre la procrastinación académica y adicción a las redes sociales, y como objetivos específicos tenemos: Determinar la relación entre la dimensión de autorregulación académica con las dimensiones de adicción a las redes sociales, así mismo, determinar la relación entre la dimensión de postergación de actividades con las dimensiones de adicción a las redes sociales.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo descriptivo, porque se lleva a cabo en un contexto habitual y el investigador no interviene en la población. (Montero y León, 2005). El diseño correlacional, tiene como fin, determinar la probable relación que existe entre dichas variables y permite aseverar si hay cambio en una variable (Ato, López y Benavente, 2013). Es así como se determina la relación existente entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo.

2.2. Operacionalización de variables

Tabla N° 1

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición
Procrastinación Académica.	La procrastinación es el aplazamiento de tareas o funciones fundamentales que tienen que ver con la adaptación y evolución de la persona, y reemplazarlas por otras actividades de menor importancia. (Busko, 1998).	Se asume la definición de medida en función a las puntuaciones obtenidas en la escala de procrastinación. (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014).	La escala de Procrastinación Académica tiene 2 Dimensiones: Autorregulación Académica (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12) y Postergación de Actividades (1, 6 y 7).	Intervalo: Se realiza para determinar la relación que existe entre casa escala. (Orlandoni, 2010).
Adicción a las redes sociales.	Es una conducta repetitiva que es ocasionada al realizar actividades que traen como consecuencia un deterioro clínicamente significativo. (Escorra y Salas, 2014)	Se asume la definición de medida en función a las puntuaciones obtenidas en las categorías del cuestionario de Adicción a Redes sociales (Escorra y Salas, 2014)	El Cuestionario de Adicción a las Redes sociales tiene 3 dimensiones: Uso excesivo (1,8,9,10,16,17, 18 y 21), Obsesión (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23) y Falta de Control (4, 11, 12, 14, 20 y 24)	Ordinal: Se realiza para que la observación se coloque en orden correlativo. (Coronado, J, 2007).

2.3.Población muestra

Según Guardia, Freixa, Però y Turbany (2007), la población es un conjunto de individuos que poseen una serie de características definitorias de su grupo de pertenencia y la muestra es un subgrupo de individuos a estudiar, que pueden ser representativas de la población a estudiar o no. En este caso se toma en cuenta a toda la población ya que es un número manipulable. Según Ramírez (2010) establece que una muestra censal es aquella conformada por todas las unidades de la investigación. La presente investigación está conformada por los estudiantes que pertenecen a las carreras de computación e informática, enfermería y contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Estatal de Laredo. Conformado por 254 estudiantes.

Como criterios de Selección, se incluye a los estudiantes que estuvieron presentes, participaron de forma voluntaria, y de ambos sexos pertenecientes al instituto de Laredo, excluyendo, a los estudiantes que están llevando algún tratamiento psicológico o psiquiátrico, que no respondieron todos los ítems o marcaron dos ítems a la vez, Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica: Se utiliza el cuestionario con respuestas tipo Likert porque evalúa las características de un individuo mediante los índices de medición, de manera que se obtiene información sobre el comportamiento para una posible intervención. (González, 2007).

Busko desarrolló la Escala de Procrastinación Académica. En el presente estudio se utiliza la adaptación de Domínguez, Villegas y Centeno, (2014), quien lo adaptó en una muestra de 239 estudiantes de universidades privadas con edades entre 13 y 40 años. La escala cuenta con 12 ítems y con 2 dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La prueba se puede aplicar de modo individual y colectivo con una duración máxima de 18 minutos. La calificación se obtiene a través de los puntajes del 1 al 5 por cada ítem.

La validez de constructo del test se ha efectuado con la aplicación del análisis factorial confirmatorio, donde demuestra una estructura bifactorial, que significa que se constituye por dos factores, donde denota que el 68% de la varianza total, también los índices los ítems en sus escalas oscilan entre .35 a .68 y se consideran de aceptables a buenos. En cuanto a la fiabilidad que se obtuvo mediante el Alfa de Cronbach, se obtuvo una

valoración de .82 para la escala total y en cuanto a los factores se obtuvo .821 para Autorregulación Académica y de .752 para Postergación de actividades.

Cuestionario de Adicción a las redes sociales. Este instrumento fue desarrollado por Ecurra y Salas (2014) con una muestra de 380 estudiantes de cinco universidades de Lima. La escala cuenta con 24 ítems y 3 dimensiones estudiantes: Uso excesivo, Obsesión y Falta de Control. La prueba se puede aplicar de modo individual y colectivo sin un tiempo límite establecido, para las edades entre 16 y 42 años. La calificación se obtiene a través de los puntajes del 0 al 4 por cada ítem.

En el análisis de validez de contenido, los resultados fueron que todos los jueces coincidieron al evaluar el contenido del instrumento; por otro lado, también se halló la validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna. En cuanto a la confiabilidad que se obtuvo mediante el Alfa de Cronbach, se obtuvieron resultados elevados que oscilaban entre .88 para el segundo factor y .92 para el tercer factor. Por otro lado, se puede considerar alto el nivel de consistencia interna, porque todos superan a .85 y finalmente la estimación de la fiabilidad de los puntajes en la muestra total se hallan valores elevados, según los intervalos de confianza.

2.4.Procedimiento

Se empezó por solicitar la autorización al instituto, luego se tuvo una reunión con el director de la institución para dar a conocer el objetivo de la investigación, derechos y beneficios del participante. Luego que se obtuvieron los permisos correspondientes, se procedió a ingresar a las aulas explicando lo anteriormente mencionado a los alumnos y docentes a cargo. Una vez que los alumnos brindaron sus permisos y el docente firmó la carta de testigo se prosiguió a la aplicación de los instrumentos.

2.5.Método de análisis de datos

Como primer paso se procedió a ingresar los datos al programa Microsoft Excel 2019, después se utilizó el programa SPSS versión 26 para realizar el análisis estadístico. Para la estadística descriptiva se utilizó medidas de tendencia central como la media y mediana; las medidas de dispersión desviación estándar. Se estimó los estadísticos descriptivos mediana, media, desviación estándar y los índices de asimetría y curtosis para evaluar si los puntajes de las variables tienen una distribución normal, encontrándose distribuciones con asimetría negativa y curtosis elevada, decidiéndose utilizar el

coeficiente Rho de Spearman (r_s) y el coeficiente de determinación (r^2) para identificar el tamaño del efecto de estos hallazgos a través de los criterios de Cohen (1998) tomando en cuenta los puntos de corte, para tamaño de efecto pequeño ($r_s > .10$; $r^2 > .01$), mediano ($r_s > .30$; $r^2 > .09$) y grande ($r_s > .50$; $r^2 > .25$) (Ledesma, Macbeth y Khoan, 2008).

2.6.Aspectos éticos

En la presente investigación se realizó acorde al código de ética profesional. Para empezar con la evaluación se mencionan los derechos y la opción de su participación, así como la aprobación del representante legal de la institución, como se estipula en el artículo 14 del Código de Ética de la Investigación de la UCV aprobado con la resolución del Consejo Universitario N° 0126 – 2017- UCV del 23 mayo del 2017. Por otro lado, no se falsificarán ni adulterar los datos, sin embargo, se mantiene la confidencialidad de los resultados de los instrumentos.

III. RESULTADOS

En la tabla 2, se evidencia una asimetría negativa en la distribución de los puntajes de las variables Procrastinación Académica, Adicción a las Redes Sociales y sus dimensiones caracterizándose por presentar una media menor a la mediana y en consecuencia un índice de asimetría menor a cero, además las distribuciones de la Procrastinación académica, su dimensión Postergación de actividades, así como la dimensión Obsesión presentan un índice de curtosis cercano a cero representando una curtosis moderada e índices de curtosis positivos y mayores a 0.50 señalando la tendencia a presentar una curtosis elevada en la Adicción a las redes sociales y su dimensión Uso excesivo. Por lo tanto, ambas variables y sus dimensiones no presentan una distribución normal.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de la Procrastinación académica y la Adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo.

VARIABLES Y DIMENSIONES	N	Mediana	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Procrastinación académica	254	35.0	32.48	7.48	-.901	.026
Autorregulación académica	254	28.0	29.96	6.03	.891	-.156
Postergación de actividades	254	9.0	8.44	2.27	-.577	-.091
Adicción a las redes sociales	254	44.5	39.90	12.38	-1.115	1.006
Uso excesivo	254	15.0	14.06	4.43	-.528	.686
Obsesión	254	18.0	15.70	6.34	-.565	-.079
Falta de control	254	11.0	10.14	3.65	-.753	.541

Nota: DE: Desviación Estándar

En la Tabla 3, se muestra una relación directa de magnitud grande entre la Procrastinación Académica con la Adicción a las redes sociales ($r_s=.53$; $r^2=.28 > .25$) y con su dimensión obsesión ($r_s=.61$; $r^2=.38 > .25$), además una relación directa de magnitud moderada con las dimensiones Uso excesivo ($r_s=.34$; $r^2=.12 > .09$) y Falta de control ($r_s=.35$; $r^2=.12 > .09$) en estudiantes de un instituto superior del distrito Laredo.

Tabla 3

Relación entre la Procrastinación académica y la Adicción a las redes sociales y sus dimensiones.

Variables		Rho de	Tamaño	
		Spearman	r^2	del efecto
		r_s	r^2	Tamaño
Procrastinación académica	Adicción a las redes sociales	.53	.28	Grande
	Uso excesivo	.34	.12	Moderado
	Obsesión	.61	.38	Grande
	Falta de control	.35	.12	Moderado

Nota: r_s : Coeficiente de correlación de Spearman; r^2 : Coeficiente de determinación o tamaño del efecto.

En la Tabla 4, se muestra una relación inversa de magnitud grande entre la dimensión Autorregulación académica de la Procrastinación Académica con la dimensión Obsesión ($r_s = -.58$; $r^2 = .34 > .25$), además una relación inversa de magnitud moderada con la Adicción a las redes sociales ($r_s = -.46$; $r^2 = .21 > .09$) y con sus dimensiones Uso excesivo ($r_s = -.30$; $r^2 = .091 > .09$) y Falta de control ($r_s = -.30$; $r^2 = .092 > .09$) en estudiantes de un instituto superior del distrito Laredo.

Tabla 4

Relación entre la dimensión Autorregulación académica con la Adicción a las redes sociales y sus dimensiones.

Variables		Rho de	Tamaño	
		Spearman	del efecto	
		r_s	r^2	Tamaño
Autorregulación académica	Adicción a las redes sociales	-.46	.21	Moderado
	Uso excesivo	-.30	.09	Moderado
	Obsesión	-.58	.34	Grande
	Falta de control	-.30	.09	Moderado

Nota: r_s : Coeficiente de correlación de Spearman; r^2 : Coeficiente de determinación o tamaño del efecto.

En la Tabla 5, se muestra una relación directa de magnitud moderada entre la dimensión Postergación de actividades de la Procrastinación Académica con la Adicción a las redes sociales ($r_s = .43$; $r^2 = .18 > .09$) y con sus dimensiones Obsesión ($r_s = .41$; $r^2 = .17 > .09$) y Falta de control ($r_s = .30$; $r^2 = .091 > .09$), además una relación directa de magnitud pequeña con la dimensión Uso excesivo ($r_s = .29$; $r^2 = .08 > .01$) en estudiantes de un instituto superior del distrito Laredo.

Tabla 5

Relación entre la dimensión postergación de actividades con la Adicción a las redes sociales y sus dimensiones.

Variables	Rho de Spearman	Tamaño del efecto	
		r_s	r^2 Tamaño
Postergación de actividades	Adicción a las redes sociales	.43	.18 Moderado
	Uso excesivo	.29	.08 Pequeño
	Obsesión	.41	.17 Moderado
	Falta de control	.30	.09 Moderado

Nota: r_s : Coeficiente de correlación de Spearman; r^2 : Coeficiente de determinación o tamaño del efecto.

IV. DISCUSIÓN

En la actualidad se han percibido problemas en los estudiantes para la realización de sus actividades académicas que va de la mano con la conducta de adicción a las redes sociales. (Fernández, 2013). Además, se considera que la adicción en general afecta ámbitos del hombre como social, educativo, familiar y laboral. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009). Por esta razón es de suma importancia hallar la asociación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales en 254 estudiantes de un instituto superior.

Como propósito general se determinó una relación directa con un tamaño del efecto grande entre las procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, indicando que los estudiantes que aplacen sus actividades académicas como tareas y no autorregulen su plan de estudios presentan una mayor necesidad, preocupación con uso frecuente y sin control de las redes sociales. Del mismo modo Quiñones (2018) y Matalinares et al (2017), encontraron una relación altamente significativa entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales en los estudiantes.

En primer lugar de forma específica, se buscó determinar la relación entre autorregulación académica y las dimensiones de adicción a las redes sociales, en los resultados de hallaron correlación inversa de magnitud grande con la dimensión de obsesión y una correlación inversa e magnitud moderada con las dimensiones uso excesivo y falta de control. Es decir, que a mayor autorregulación académica menor obsesión, uso excesivo y falta de control, dejando de lado o incompletas su actividades o responsabilidades académicas. Fernández (2013). De modo similares Ordoñez (2019), Matalinares et al (2017) y Quiñones (2018), refieren que existe una correlación altamente significativa en sus investigaciones.

Por último, se pretende determinar la relación entre postergación de actividades y las dimensiones de adicción a las redes sociales, en los resultados se obtuvo correlación directa de magnitud moderada con las dimensiones de obsesión y falta de control, además una correlación directa de magnitud pequeña con la dimensión de uso excesivo. Según Cholíz (2012) en ocasiones los padres no supervisan el tiempo que emplean sus hijos en las redes sociales. Por otro lado, tienden a reducir su rendimiento escolar, pasan a segundo plano sus actividades escolares debido al uso de las redes sociales. (Echuburúa y Corral, 2010). De la misma manera Ordoñez (2019), Matalinares et al (2017) y Quiñones (2018),

obtuvieron como resultados que existe una correlación altamente significativa entre ambas variables.

Finalmente, con los resultados obtenidos se muestran los aportes para futuras investigaciones. Brindando la correlación entre las variables ya mencionadas en el distrito de Laredo.

V. CONCLUSIONES

1. La procrastinación académica se relaciona directamente con la adicción a las redes sociales ($r_s=.53$), y con sus dimensiones uso excesivo ($r_s=.34$), obsesión ($r_s=.61$) y falta de control personal ($r_s=.35$) en los estudiantes del instituto superior del distrito de Laredo.
2. La autorregulación académica se relaciona inversamente con la adicción a las redes sociales ($r_s=-.46$) y con sus dimensiones uso excesivo ($r_s=-.46$), obsesión ($r_s=-.58$), y falta de control personal ($r_s=-.30$) en los estudiantes del instituto superior del distrito de Laredo.
3. La postergación de actividades se relaciona directamente con la adicción a las redes sociales ($r_s=.43$) y con sus dimensiones uso excesivo ($r_s=.29$), obsesión ($r_s=.41$) y falta de control personal ($r_s=.30$) en los estudiantes del instituto superior del distrito de Laredo.

VI. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a la institución implementar capacitaciones sobre gestión del tiempo para disminuir la procrastinación académica.
- Se recomienda a la institución elaborar un programa que disminuya la adicción a las redes sociales de la población estudiada, en base a las dimensiones que posee como obsesión, falta de control y uso excesivo.
- Se sugiere a la institución realizar un taller de manejo de control de sí mismo para aumentar la autorregulación académica y falta de control personal.
- Se sugiere a nivel metodológico, abordar las variables en estudio mixto correlacional comparativo y correlacional causal, para mayor relevancia de la investigación.

REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159 – 177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038 – 1059. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baker, L. (1989). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3 - 38. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01326548>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de Maestría no publicada). The University of Guelph, Canadá. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>
- Castillo, (2013). *Ventajas y Desventajas del uso de las redes sociales en el estudio universitario de alumnos de antiguo y nuevo ingreso de la universidad Francisco Gavidia*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Francisco Gavidia. Recuperado de <http://svc.summit-americas.org>
- Chóliz, M. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA
- Coronado, J. (2007). Escalas de medición. *Paradigmas*, 2(2), 104 – 125. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es>
- Correcher, D. (2011). *Seguridad y privacidad de los menores en las redes sociales*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/11853/Memoria.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista*

- Liberabit* 20(2), 293 – 304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Durango, A. (2014). *Las Redes Sociales*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=sORqCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=libro+de+redes+sociales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwipzvGXsvjhAhVMqlkKHd90CoIQ6AEIODAD#v=onepage&q&f=false>
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Revista Adicciones*, 22, 91–96. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3230123>
- Echeburúa, F., Labrador, J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Escurre, M y Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes sociales. *Liberabit*, 20(3), 73 - 91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521 - 527. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010
- Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Procrastination+and+task+avoidance:+Theory,+research,+and+treatment.&ots=-h-gx6DygW&sig=5_kqxNeDbRjiWUbN9okN10RwWvo#v=onepage&q=Procrastination%20and%20task%20avoidance%3A%20Theory%2C%20research%2C%20and%20treatment.&f=false
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). *UNICEF pide proteger a los niños en el mundo digital al tiempo que se mejora el acceso a internet de los más desfavorecidos*. Recuperado de: https://www.unicef.org/peru/spanish/media_37664.html

- Go-Globe. (2014). *Social Media Addiction – Statistics and trend* [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://www.go-globe.com/blog/social-media-addiction/>
- González, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. La Habana: Ciencia Médica.
- Guardia, J., Freixa, M., Però, M. y Turbany, J. (2007). *Análisis de datos en psicología*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=KnvzOIV_k9IC&printsec=frontcover&dq=analisis+de+datos+en+psicologia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjpn6OhzqriAhVkw1kKHY0XDpMQ6wEIKTAA#v=onepage&q=analisis%20de%20datos%20en%20psicologia&f=false
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. (Tesis de maestría). Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Recuperado de <https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121 - 128. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Knaus, W. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*. (17), 13-16. Recuperado de https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET17_3.pdf
- Kotler, S. (2016). Escape artists. *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200909/escape-artists>
- Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista Psicológica de la Universidad Católica San Pablo*, 7(1), 81 – 95. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2017/09/4.-Procrastinaci%25C3%25B3n-acad%25C3%25A9mica-en-estudiantes-universitarios.pdf&ved=2ahUKEwj0fW8-Z1AhUDjVkJHUD3A2cQFjAEegQIChAB&usg=AOvVaw0XwqT2fXiYkWAwPM66VWwt>
- Ledesma, R., Macbeth, G. y Kohan, N. (2008). Tamaño del efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 425 – 439. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80511493002.pdf>

- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Seundio, A., Arenas, C., Villalba, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J. y Fernández, 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. Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35(1), 83-102. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>
- Montero, I. y León, O. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115 - 127. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33701007.pdf>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Oliva, C. (2012). Redes Sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet. *Revista de Ciencias Sociales*, (54), 1 - 16. Recuperado de <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/coliva.pdf>
- Ordoñez, I. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/4580>
- Orlandoni, G. (2010). Escala de medición en estadística. *Telos*, 12(2), 243 - 247. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569009.pdf>
- Prato, L. (2010). *Web 2.0: Las redes sociales*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=iqdulye2vWEC&printsec=frontcover&dq=\(2010\).+Redes+ Sociales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC_O6h0-ziAhUQnFkKHUWcBHwQ6AEILjAB#v=onepage&q=\(2010\).%20Redes%20Sociales&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=iqdulye2vWEC&printsec=frontcover&dq=(2010).+Redes+ Sociales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC_O6h0-ziAhUQnFkKHUWcBHwQ6AEILjAB#v=onepage&q=(2010).%20Redes%20Sociales&f=false)

- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45 - 59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- 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. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/4371>
- Ramírez, T. (2010). *Como hacer un proyecto de investigación*. Caracas: Panapo
- Rodríguez, (2013). *Presencia de las redes sociales en los centros de auto acceso de Lenguas*. Recuperado de <http://cad.cele.unam.mx/leaa/cnt/ano05/num01/0501a06.pdf>
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), 503-509. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c6c0/e7efca11e0b59d76fd50790bbd8a7e2f21ed.pdf>
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=5v01DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=procrastinaci%C3%B3n+que+es+redalyc&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiv9vqV49_hAhUinOAKHUp0A2sQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false
- Ureña, A., Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en internet*. Recuperado de http://www.osimga.org/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_redes_soci_ais.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi Siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

ANEXO 2

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia: _____

Carrera o Facultad: _____ Ciclo/ Nivel: _____

Edad: _____ años; género: _____; distrito de residencia: _____

¿Utiliza Redes Sociales?: _____. Si respondió SI, indique cuál o cuáles:

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa En mi trabajo

En las cabinas de internet En las computadoras de la universidad

A través del celular

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado Una o dos veces por día

Entre siete a 12 veces al día Dos o tres veces por semana

Entre tres a Seis veces por día Una vez por semana

¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuántos conoces

personalmente?

10 % o Menos Entre 11 y 30 % Entre el 31 y 50 %

Entre el 51 y 70 % Más del 70 %

¿Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI

NO

¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?:

ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes Sociales, por favor contesta a todos ellos con sinceridad, no existen respuesta adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marca un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que sientes, piensas o haces:

Siempre **S** Rara vez **RV**

Casi siempre **CS** Nunca **N**

Algunas veces **AV**

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

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