

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



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

---

“Dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes  
de Psicología de una universidad privada de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autor(es):**

Vanessa Indira, Castillo Quispe

**Jurado Evaluador:**

**Presidente** : Isla Ordinola, Luis Felipe

**Secretario** : Fernández Burgos, María Celeste

**Vocal** : Lozano Graos, Geovanna

**Asesor:**

Sandra Sofía Izquierdo Marín

**Código Orcid:** 0000-0002-0651-6230

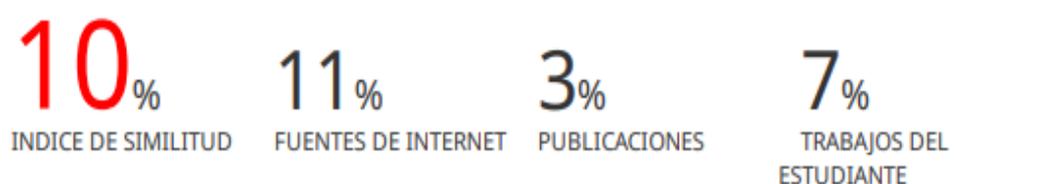
**Trujillo – Perú**

**2023**

**Fecha de sustentación:** 29/09/2023

# Dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.udaff.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%

*Sandra S. Esquivel Martín*  
Dra. Sandra S. Esquivel Martín  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 14219

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía Activo

## **Declaración de originalidad**

Yo, **Sandra Sofia Izquierdo Marín**, docente del Programa de Estudio de Medicina Humana, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “**Dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo**”, autor **Vanessa Indira Castillo Quispe**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 10 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el viernes 01 de diciembre del 2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la universidad.

Lugar y fecha: Trujillo, 01 de diciembre del 2023

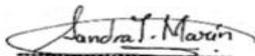
### **ASESOR**

Dr. Sandra Sofia, Izquierdo Marín

DNI:

ORCID: 0000-00020651-6230

FIRMA:

  
Dr. Sandra S. Izquierdo Marín  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 1-219

### **AUTOR**

Vanessa Indira, Castillo Quispe

DNI: 73694674

FIRMA:



**DEPENDENCIA AL TELÉFONO MOVIL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERCIDAD PRIVADA DE  
TRUJILLO**

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado evaluador, en cumplimiento con las normas establecidas y vigentes en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a su consideración y criterio profesional, la evaluación del trabajo de investigación denominado: "Dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo", cuyo objetivo es determinar la relación entre las variables y ha sido elaborado con el propósito de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

Aguardo sus observaciones y sugerencias con la seguridad que serán pertinentes y brindarán un valor justo a la investigación, de antemano agradezco su atención brindada para el juicio de este estudio.

**Trujillo, 29 de setiembre del 2023**

**La autora**

## **DEDICATORIA**

A mi madre por su apoyo incondicional, mi padre, hermanos y esposo por estar presente en todo momento durante la ejecución y desarrollo de este trabajo, a mis hijos que con su amor infinito y puro me dieron la fortaleza para seguir adelante y ser parte y testigos de mi formación profesional.

La autora

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme salud para ejercer este proyecto durante su ejecución y elaboración de forma exitosa.

A mis padres y hermanos por el constante apoyo moral para el desarrollo de este proyecto.

A mi esposo por el apoyo constante durante la elaboración de este proyecto y a mi hijo por darme la fuerza y voluntad para alcanzar mis metas y objetivos.

A mi asesora, Sandra Izquierdo Marín, por su interés, paciencia y consejo para el desarrollo de este proyecto y a la vez, por brindar sus conocimientos para la ejecución de esta.

A mis docentes de la Universidad Privada Antenor Orrego, por la orientación y consejería para la realización de mi desarrollo propio y académico.

Vanessa Indira Castillo Quispe

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPITULO I.....	14
MARCO METODOLÓGICO.....	14
1.1.    El Problema .....	15
1.1.1. Delimitación del Problema .....	15
1.1.2. Formulación del Problema.....	17
1.1.3. Justificación del Estudio .....	17
1.1.4. Limitaciones.....	19
1.2.    Objetivos.....	19
1.2.1. Objetivo General.....	19
1.2.2. Objetivos Específicos .....	19
1.3.    Hipótesis.....	19
1.3.1. Hipótesis General .....	19
1.3.2. Hipótesis específicas .....	20
1.4.    Variables e Indicadores .....	20
1.5.    Diseño de Ejecución .....	20
1.5.1. Tipo de Investigación.....	20
1.5.2. Diseño de investigación.....	20
1.6.    Población y Muestra .....	21
1.6.1. Población.....	21
1.6.2. Muestra.....	21
1.6.3. Muestreo.....	23

1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	23
CAPITULO II.....	27
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	27
2.1. Antecedentes.....	28
2.1.1. A Nivel Internacional.....	28
2.1.2. A Nivel Nacional.....	30
2.1.3. A Nivel Local.....	32
2.2. Marco Teórico.....	32
2.2.1 Dependencia a Teléfono Móvil.....	32
2.2.1.1 Definición.....	32
2.2.1.2 Dimensiones.....	33
2.2.1.3 Síntomas.....	34
2.2.1.4 Bases Teóricas.....	35
2.2.1.4.1 Modelos de Adicciones Biopsicosocial.....	35
2.2.1.4.2 Teoría de Adicciones.....	36
2.2.1.4.3 Teoría sobre Adicción o Dependencia.....	36
2.2.1.5 Patrones.....	37
2.2.1.6 Tipos.....	38
2.2.1.7 Indicadores.....	39
2.2.1.8 Consecuencias.....	39
2.2.2 Procrastinación Académica.....	40
2.2.2.1 Definición.....	40
2.2.2.2 Tipos.....	41
2.2.2.3 Dimensiones.....	42
2.2.2.4 Características.....	42
2.2.2.5 Causas.....	44
2.2.2.6 Consecuencias.....	44
2.2.2.7 Enfoques Psicológicos.....	45
2.2.2.7.1 Enfoque Psicodinámico.....	45
2.2.2.7.2 Enfoque Cognitivo Conductual.....	46
2.2.2.7.3 Enfoque Conductual.....	46
2.2.2.7.4 Enfoque Motivacional.....	47

2.2.2.7.5	Modelos Teóricos.....	47
2.2.2.7.5.1	Modelo de Procrastinación Emocional. ....	47
2.2.2.7.5.2	Modelo de Procrastinación Académica. ....	48
2.3	Marco Conceptual .....	48
2.3.1	Dependencia al Móvil .....	48
2.3.2	Procrastinación Académica .....	49
CAPÍTULO IV.....		57
ANÁLISIS DE RESULTADOS .....		57
CAPITULO V.....		68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		68
CAPITULO VI.....		71
REFERENCIAS Y ANEXOS.....		71

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Distribución de la población de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	18
<b>Tabla 2</b> <i>Distribución de la muestra de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	19
<b>Tabla 3</b> <i>Nivel de dependencia a teléfono móvil en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2022</i> .....	48
<b>Tabla 4</b> <i>Nivel de dependencia a teléfono móvil según dimensión en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	49
<b>Tabla 5</b> <i>Nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	50
<b>Tabla 6</b> <i>Nivel de procrastinación académica según dimensión en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	51
<b>Tabla 7</b> <i>Correlación de dependencia a teléfono móvil con procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> ..	52
<b>Tabla 8</b> <i>Correlación de las dimensiones de dependencia a teléfono móvil con las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo</i> .....	53

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo. Se realizó un estudio de tipo no experimental, con diseño descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 169 universitarios del VII y VIII ciclo de la Escuela de Psicología, de ambos sexos y con edades entre 18 a 26 años; además, la muestra fue de 118 participantes seleccionados mediante el muestreo no probabilístico. Se utilizó el instrumento de Dependencia al Teléfono Móvil (DTM) creado por Chóliz (2009) y adaptada por Chóliz y Villanueva (2012), y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adaptada por Domínguez et al. (2014). El resultado obtenido indica que existe relación altamente significativa, positiva y de tamaño de efecto grande ( $r = .739$ ;  $p = .000$ ) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica. Respecto a las dimensiones, se observa que abstinencia ( $r = .582$ ), abuso y control de impulsos ( $r = .574$ ) y tolerancia ( $r = .556$ ) presentan correlación muy significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande con postergación académica; mientras que la dimensión uso excesivo presenta correlación de similares características y magnitud moderada ( $r = .395$ ) con postergación académica; además, las dimensiones abstinencia ( $r = .703$ ), abuso y control de impulsos ( $r = .677$ ), uso excesivo ( $r = .577$ ) y tolerancia ( $r = .689$ ) presentan correlación muy significativa, directa y de magnitud grande con autorregulación académica.

**Palabras claves:** dependencia al móvil, procrastinación académica, estudiantes de Psicología

## ABSTRACT

The aim was to determine the relationship between mobile phone dependence and academic procrastination in students of Psychology of Trujillo private university. The research was a non-experimental study with descriptive correlational design. La population consisted of 169 university students from the VII and VIII cycle of Psychology School, of both sexes and aged between 18 and 26 years, in addition, the sample was made up of 118 participants selected through non-probabilistic sampling. The Mobile Phone Dependence (DTM) instrument created by Chóliz (2009) and adapted by Chóliz and Villanueva (2012) and the Academic Procrastination Scale by Busko (1998) and adapted by Domínguez et al. (2014). The result obtained indicates that there is a highly significant, positive and large effect size relationship ( $r=.739$  ;  $p=.000$ ) between mobile phone dependence and academic procrastination. Regarding the dimensions, abstinence ( $r=.582$ ), abuse and impulse control ( $r=.574$ ) and tolerance ( $r=.556$ ) present a very significant correlation ( $p<.01$ ), direct and large magnitude with academic procrastination, while the excessive use presents similar correlation with moderate magnitude ( $r=.395$ ) with academic procrastination. In addition, abstinence ( $r=.703$ ), abuse and impulse control ( $r=.677$ ), excessive use ( $r=.577$ ) and tolerance ( $r=.689$ ) present a highly significant, direct and large magnitude correlation with academic self-regulation.

**Keywords:** mobile dependence, academic procrastination, Psychology's student

**CAPITULO I**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1. El Problema**

### **1.1.1. Delimitación del Problema**

Hoy en día, el uso de la tecnología mediante el teléfono móvil inteligente se ha ampliado a casi todos los quehaceres del ser humano (Velasategui y Barona, 2018). Es común que los estudiantes, desde grados académicos iniciales, tengan acceso y destreza en el uso de diferentes dispositivos móviles inteligentes que son útiles y, en algunas ocasiones, indispensables en su formación. Sin embargo, junto a la necesidad creciente de contar con un teléfono móvil inteligente, también se ha incrementado el tiempo que se pasa en este, provocando que el estudiante postergue otras actividades y/o las realice bajo presión en el último momento (Ramon et al., 2021). Esta problemática abarca también a otros segmentos poblacionales como niños, adolescentes, adultos medios, entre otros; observándose que muchas de estas personas han perdido el control en más de un área de sus vidas.

La dependencia al teléfono móvil es definida por Chóliz y Villanueva (2011) como el uso inapropiado o excesivo, que provoca dificultades en la interacción familiar y otras dimensiones, caracterizándose por el consumo desmedido de dinero y tiempo, inconvenientes para realizar acciones cotidianas, déficit en la interacción social y perjuicio en la salud personal. En cuanto a la procrastinación académica, Busko (1998), la define como “la tendencia consciente de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas” (p. 29). Al respecto, puede señalarse que los universitarios, que suelen administrar sus tiempos por cuenta propia, al tener un uso excesivo del teléfono móvil, pueden elegir priorizarlo y dejar de lado sus responsabilidades académicas.

Las consecuencias sobre la salud integral de las personas por la dependencia al teléfono móvil son muchas, entre ellas se puede mencionar el aumento de malestar físico y mental, disminución de la concentración y atención, alteración de la rutina diaria y liberación excesiva de dopamina (Roda, 2022). Asimismo, la procrastinación académica también genera consecuencias que perjudican el desarrollo de la persona, se considera que esta puede presentar bajos niveles de autoeficacia, pobre autoestima académica, estrés elevado y enfermedades físicas (Ayala et al., 2020), ansiedad y bajas calificaciones (Domínguez et al., 2014).

La dependencia al teléfono móvil ha sido revisada epidemiológicamente en diversas investigaciones. El Informe Mobile en España y en el Mundo de 2020, reporta que 7,6 millones de españoles se definen como adictos al celular, 61% de ellos ven el equipo al iniciar y concluir el día, 3,7 millones no puede pasar más de una hora sin revisarlo y se han acuñado nuevos términos como nomofobia (miedo a estar sin celular), taxtaphrenia (percibir continuamente que se recibe un mensaje en el móvil) y vibraciones fantasmas (Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, 2021). Además, en el estudio de Lenstore sobre los 10 países más adictos a las pantallas, figuran cuatro de América: Brasil, Colombia, Argentina y México; además, el 76% de la población entre 16 a 24 años tiene un uso excesivo del celular (El Economista, 2021).

En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018), comunicó que en el 90.6% de los hogares peruanos había al menos un celular; asimismo, en 2020 se reportó que el 90% de peruanos permanece alrededor de nueve horas diarias en sus teléfonos móviles (Contxto, 2020). Si bien en Perú no existen estadísticas gubernamentales actualizadas sobre la dependencia al teléfono móvil, las investigaciones universitarias suelen reportar la incidencia de este problema en poblaciones específicas como adolescentes, universitarios, trabajadores, etc. Así, tenemos que la investigación de Flores (2019), en Trujillo, indicó que de 325 universitarios, 61.8% presentaba dependencia moderada al celular y que el 7.4% tenía dependencia severa.

La procrastinación ha sido estudiada en diversas investigaciones, García y Silva (2019), señalan que en los países de habla inglesa se calcula que entre 80% a 95% de los universitarios procrastinan de alguna forma y 75% de ellos se definen como procrastinadores. En México, Cárdenas-Mass (2021), encontraron que más de la mitad de 147 universitarios, presentaban niveles medios de procrastinación, especialmente en la realización de trabajos académicos y estudiar para los exámenes; además, su interés por disminuir la procrastinación tiende a la baja.

En Perú, organizaciones gubernamentales no aportan con cifras epidemiológicas sobre la procrastinación académica; siendo esta analizada y descrita solo por entidades universitarias. López (2021), estudió la procrastinación académica en 338 universitarios peruanos, encontrando que la mayoría presentaba un nivel alto.

En Trujillo, Cuba (2020), encontró que la mayoría de 102 universitarios estudiados presentaba una tendencia media alta en procrastinación académica. Estas investigaciones demuestran que la procrastinación es una problemática habitual en la población universitaria, por lo que requiere intervención oportuna.

Los universitarios que conformaron la población de estudio fueron estudiantes de Psicología debido a que solo se tuvo acceso a esta escuela profesional. En ellos se observó que muchos suelen prestar más atención y dedicar más tiempo a usar su teléfono móvil en lugar de concentrarse durante las clases y su interacción con los compañeros era escasa dentro y fuera de las aulas porque al tener siempre el teléfono móvil en las manos optar por no comunicarse con los demás. Asimismo, es recurrente en estos universitarios que no presenten sus trabajos académicos a tiempo, incluso durante el desarrollo de las actividades en clase era usual que no las concluyan, también postergaban continuamente sus reuniones grupales para la elaboración de sus tareas; todo ello provocaba que manifiesten reiterados cambios de ánimo e incluso lleguen a ser agresivos con sus pares.

Tras describir el contexto del fenómeno a estudiar, se concluye que tanto la dependencia al teléfono móvil como la procrastinación académica son problemáticas actuales que van en aumento y perjudican más de un área de la vida de las personas que las presentan. Por ello, se hace necesario conocer la distribución de estas variables en los universitarios, así como la relación que se presenta entre las variables para que se tomen medidas de intervención que impacten positivamente en la salud, y desarrollo de los estudiantes analizados.

### **1.1.2. Formulación del Problema**

¿Existe relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del Estudio**

A nivel teórico, la dependencia de los teléfonos móviles y la postergación intelectual han creado recientemente muchos desafíos para los estudiantes universitarios. La interacción de estos afecta a los estudiantes tanto en su vida social, familiar, personal y académico; por consiguiente, se consideró importante el siguiente proyecto de investigación sobre la dependencia de los teléfonos móviles y la

postergación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

En el aspecto metodológico, conocer los niveles de la dependencia al teléfono móvil y la frecuencia de la procrastinación académica, cómo se establece la relación y cómo influyen estas dos variables en los estudiantes universitarios durante el manejo y control del teléfono móvil y el tiempo que se utiliza para las actividades académicas y organizaciones respectivas de responsabilidad; ya sea como manejan el móvil durante las presentaciones y exigencias de trabajos, tiempo que se utiliza para estudiar y leer un libro, la forma en como estudian y organizan su tiempo para otras actividades que puedes ser el deporte o algún hobby en especial.

En el ámbito social, esta investigación puede ser beneficiosa a los docentes encargados en el desarrollo personal de sus respectivas áreas, quienes podrán intervenir y desarrollar técnicas para el manejo y control del móvil y evitar caer en la procrastinación académica. Es así como los estudiantes universitarios serán beneficiados a través de los resultados encontrados, donde se espera que los docentes teniendo en cuenta los resultados desarrollen técnicas y estrategias de afrontamiento para la formación de profesionales y su calidad humana.

A nivel práctico, los estudiantes universitarios presentan problemas de dependencia al teléfono móvil, así como también la procrastinación de actividades y organización que está afectando el nivel del rendimiento académico; es por ello que esta investigación ayudara a la disminución de la tasa de deserción universitaria y al incremento del rendimiento académico.

Asimismo, la investigación es conveniente porque según la investigación de la universidad de Arizona llevada a cabo por el profesor Lapierre, se indica que la dependencia al teléfono móvil inteligente se asocia a síntomas depresivos en las personas que se encuentran en una etapa de transición en la vida donde son más vulnerables a problemas de salud mental (Colombia, 2019). Asimismo, según la investigación publicada por la revista Psychological Science, las personas que usan de manera inadecuada el tiempo pueden tener un problema respecto al funcionamiento de las conexiones cerebrales; la investigación identificó dos áreas del cerebro que determinan si es más probable que uno se ponga a realizar directamente las tareas

o, por el contrario, decida dejarlo para más tarde, también se concluyó que la procrastinación tiene que ver más con el manejo de emociones que con el tiempo (El Comercio, 2018).

#### **1.1.4. Limitaciones**

Los resultados solo podrán extrapolarse a investigaciones cuya población presente características similares a la actual.

La investigación se respalda en la Teoría sobre adicción o dependencia de Chóliz y Marco (2012) y la Teoría de procrastinación académica de Busko (1998).

### **1.2. Objetivos**

#### **1.2.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre la dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

#### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de dependencia al teléfono móvil en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones (abstinencia, control de impulsos, uso excesivo y tolerancia) de dependencia al teléfono móvil y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

### **1.3. Hipótesis**

#### **1.3.1. Hipótesis General**

**Hi:** Existe relación entre la dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre las dimensiones (abstinencia, control de impulsos, uso excesivo y tolerancia) de dependencia al teléfono móvil y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

### **1.4. Variables e Indicadores**

Variable, 1: Dependencia del teléfono móvil TDM.

Indicadores:

- Abstinencia.
- Abuso y control de impulsos.
- Uso excesivo.
- Tolerancia.

Variable, 2: Procrastinación académica EPA.

Indicadores:

- Postergación, de actividades.
- Autorregulación académica.

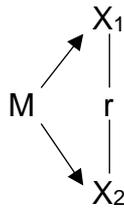
### **1.5. Diseño de Ejecución**

#### **1.5.1. Tipo de Investigación**

El tipo es no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente las variables y se observaron los fenómenos tal como se da en el contexto actual (Hernández et al., 2014).

#### **1.5.2. Diseño de investigación**

Es de diseño descriptivo-correlacional puesto que se describirá estadísticamente las variables de dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica.



Donde:

M: Muestra.

X<sub>1</sub>: Dependencia al teléfono móvil.

r: Relación.

X<sub>2</sub>: Procrastinación académica.

## 1.6. Población y Muestra

### 1.6.1. Población

Esta presente investigación se realizó en una universidad privada de Trujillo, con una población de 169 estudiantes universitarios de la facultad de Medicina Humana, escuela de Psicología de VII y VIII ciclo, entre las edades de 18 a 26 años.

**Tabla 1**

*Distribución de la población de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

Ciclo	N° de estudiantes	Porcentajes
VII	85	50.3%
VIII	84	49.7%
<b>Total</b>	<b>169</b>	<b>100%</b>

*Fuente:* Nómina de matrícula 2020.

### 1.6.2. Muestra

La muestra constó de 118 estudiantes de ambos sexos del VII y VIII ciclo de la facultad de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

Formula de tamaño de muestra:

$$n: \frac{N * Z^2 * p * q}{(N - 1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$

Donde:

N = Total, de la población (169).

Z = Nivel, de confianza 95% (1.96).

p = Proporción, de aceptación (0.50).

q = Proporción, de rechazo (0.50).

e = Precisión, (5% = 0.05).

$$n = \frac{(169)(1.96)^2 * (0.50) * (0.50)}{(169 - 1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * (0.50) * (0.50)}$$

$$n = 117.6 \rightarrow 118.$$

## Tabla 2

*Distribución de la muestra de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

Ciclo	N° de estudiantes	Porcentajes
VII	59	50.3%
VIII	59	49.7%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>

*Fuente:* Nómina de matrícula 2020.

### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que presentaron su consentimiento informado correctamente contestado.
- Estudiantes presentes en las fechas de aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que poseen un celular inteligente.

### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que presentaron protocolos incompletos o mal contestados.

### **1.6.3. Muestreo**

El tipo de muestreo utilizado fue el estratificado que es el indicado cuando “la población está formada por estratos y consiste en dividir por subgrupos (estratos) y seleccionar una muestra aleatoria simple dentro de cada estrato” (Sánchez et al., 2018, p. 94).

## **1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **1.7.1. Técnica**

Se utiliza la técnica psicométrica que permite medir el comportamiento humano en unidades denominadas constructos psicológicos, usando algún instrumento de evaluación y métodos estadísticos, todo ello con el propósito de usar la información en el ámbito profesional y/o en la investigación (Medrano, 2019).

### **1.7.2. Instrumentos de Recolección de Datos**

#### **1.7.2.1. Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM)**

##### **1.7.2.1.1. Ficha Técnica.**

Fue creado por Mario Chóliz Montañés en el año 2009 cuya adaptación fue en el año 2012 por (Choliz y Villanueva). Este instrumento puede ser aplicado a partir de los 16 a 35 años de edad con un tiempo aproximado de 10 minutos de forma individual o colectiva. Su objetivo es estimar el nivel de dependencia al teléfono móvil.

##### **1.7.2.1.2. Descripción.**

La prueba consta de 22 ítems repartidos en cuatro factores: Abstinencia con los ítems: 13, 15,20,21,22; control de impulsos con los ítems: 1,4,5,6,8,9,11,16 y 18; uso excesivo con los ítems: 2,3,7 y 10; y tolerancia con los ítems: 12,14,17,19. Para la calificación de la prueba solo deben sumarse los puntajes derivados de cada ítem y obtener un valor total por dimensión y a nivel general.

##### **1.7.2.1.3. Propiedades Psicométricas.**

Sobre la validez, Chóliz y Villanueva (2011), revisaron la validez de constructo en 1 944 estudiantes de España, con edades entre 12 a 18 años, emplearon el análisis

factorial exploratorio, reportando la presencia de tres factores, cada uno de ellos explicaba los siguientes porcentajes de varianza: Factor I – 25.22%, Factor II – 13.54% y Factor III – 9.84%. La confiabilidad fue determinada por consistencia interna mediante el coeficiente alpha de Cronbach, que indicó el valor de .700 para la escala completa.

La adaptación de Cotrina (2020), realizada en 200 universitarios de Chiclayo, con edades entre 17 a 30 años, también utilizó el análisis factorial exploratorio para la validez de constructo y determinó 3 factores con cargas factoriales entre .307 hasta .858. Sobre la confiabilidad, empleó el coeficiente Alpha de Cronbach y determinó el valor de .963 para la escala general.

En esta investigación se revisó la validez de constructo mediante el método de correlación ítem – test, encontrando que el valor de los índices de correlación de los 27 ítems, variaba entre .017 a .709. Si bien algunos de ellos no cumplieron con el mínimo requerido (.20), por las características de la prueba se decidió dejar aquellos ítems para no alterar la confiabilidad del instrumento. En tanto a esta, se revisó por medio de la consistencia interna y el coeficiente alpha de Cronbach, determinándose el valor de .782 para la escala completa.

### **1.7.1.2. Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

#### **1.7.1.2.1. Ficha Técnica.**

Fue construida por A. Busko y adaptada en 2014 por Domínguez, Villegas y Centeno. Por un tiempo de 8 a 12 minutos que no exceda los 17 minutos, esta escala puede ser extendida independientemente o colectivamente, los materiales para su aplicación son una copia de la prueba y lápiz o lapicero.

#### **1.7.1.2.2. Descripción**

La prueba se compone de 12 ítems y dos dimensiones (aplazamiento de actividades y autorregulación académica). Por otra parte, se proporciona una escala de 5 puntos del estilo Likert en la que los elementos opuestos son: a menudo 1, casi siempre 2, a menudo 3, casi nunca 4 y nunca 5; mientras que los elementos directos se generan en estos casos, normalmente hay 5, casi siempre 4, a veces 3, casi nunca 2 y nunca 1. Para calificar la prueba solo debe sumarse los puntajes derivados de cada ítem y obtener un valor total por dimensión.

### **1.7.1.2.3. Propiedades Psicométricas**

Sobre la validez, Busko (1998), revisó la validez de constructo en 112 universitarios de Canadá, cuya edad promedio era de 22.36 años, empleando el análisis factorial exploratorio que determinó la presencia de dos dimensiones explicadas por 82% de varianza, además las cargas factoriales de los ítems fueron superiores a .37. La confiabilidad fue determinada por consistencia interna usando el coeficiente alpha de Cronbach, que indicó el valor de .860 para la escala completa.

La adaptación de Morales (2018), realizada en 500 universitarios de Trujillo, con edades entre 18 a 40 años, utilizó el análisis factorial confirmatorio determinando un modelo de una sola dimensión compuesta por 13 ítems, cuyos índices de ajuste son: SRMR = .077, RSMEA = .08, GFI = .96, AGFI = .95, NFI = .93 y RFI = .92. La confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente Omega, cuyo valor fue de .880 para la escala completa.

En esta investigación se revisó la validez de constructo mediante el método de correlación ítem – test, encontrando que el valor de los índices de correlación de los 12 ítems, variaba entre .435 a .701. En tanto a la confiabilidad, se revisó por medio de la consistencia interna y el coeficiente alpha de Cronbach, determinándose el valor de .883 para la escala completa.

## **1.8. Procedimiento de Recolección de Datos**

Se envió una solicitud a los directores de cada escuela académica profesional de la universidad privada donde se llevó a cabo la investigación; sin embargo, solo la Escuela de Psicología respondió positivamente debido a que en esas fechas era el periodo de exámenes parciales y no se pudo prolongar el tiempo de aplicación por las exigencias del curso de Tesis I. Así, tras obtener la venia para la administración de las pruebas en los estudiantes de Psicología, se procedió a establecer las fechas y horarios de aplicación junto a los docentes encargados de cada sesión académica. En las fechas consignadas se ingresó a las aulas y se inició explicando a los presentes, los objetivos de la investigación, la importancia de su participación voluntaria y honesta, los detalles del consentimiento informado y se absolvieron todas

las dudas que se manifestaron. Luego se repartieron ambas pruebas a los estudiantes que aceptaron ser partícipes de la investigación y se esperó a que cada uno cumpla con responder a todos los ítems. Al momento de recoger los instrumentos, se verificó que hayan sido respondidos correctamente y se asignó un código de identificación en la parte superior izquierda de cada primera cara.

### **1.9. Análisis Estadístico**

El análisis estadístico se realizó tomando, en consideración los objetivos de investigación, para ese fin se utilizaron los análisis, estadísticos, descriptivos, e inferenciales en la base de datos plasmada en el programa estadístico SPSS versión 26 y que inicialmente fue depurada en el programa, de cálculo, informático de Microsoft, Office, 2021.

Inicialmente se examinó la distribución de frecuencias para la organización de datos, este procedimiento implica establecer un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías (niveles). Los resultados fueron plasmados en tablas de simple entrada respetando las indicaciones de las normas APA 7ma edición.

A continuación, se aplicó la prueba de normalidad de Smirnov-Kolgomorov, con el propósito de examinar si la distribución de los datos se plasma en una curva normal y determinar si se usaría una prueba de correlación paramétrica o no paramétrica. De acuerdo a los datos obtenidos, se optó por la prueba de correlación de Spearman para conocer la asociación entre las variables y sus dimensiones; los resultados de este procedimiento también se consignaron en tablas de simple entrada según las indicaciones previamente mencionadas.

# **CAPITULO II**

## **MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes**

### **2.1.1. A Nivel Internacional**

En la investigación de Akinci (2021), en Turquía, titulada: “Determinación de la relación predictiva entre el uso problemático de teléfonos inteligentes, la autorregulación, la procrastinación académica y el estrés académico a través del modelado”. Se examinó la relación entre el uso problemático del smartphone, autorregulación, procrastinación académica y estrés académico en universitarios. La investigación fue de tipo transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 632 participantes, entre mujeres (68.8%) y varones (31.2%), con edades entre 19 años a más. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Procrastinación Académica de Çakıcı (2003) y la Escala de Adicción al Smartphone de Kwon et al. (2013). Se encontró que existe correlación muy significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .396$ ) entre las variables.

En la investigación de Castillo et al. (2021), en Ecuador, titulada: “Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador”. Se determinó la relación entre los niveles de dependencia al teléfono móvil y los tipos de impulsividad en universitarios. La investigación fue de tipo no experimental y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 334 participantes, entre varones y mujeres, con edades entre 18 a 26 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Dependencia al Móvil de Chóliz (2011) y la Escala de Impulsividad de Barratt (2020). Se encontró que el nivel predominante de dependencia al dispositivo móvil fue moderado con un 66.5%

En la investigación de Andreas Wisnu et al. (2020), en Indonesia, titulada: “Relación entre adicción al smartphone, burnout académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios durante el aprendizaje online”. Se encontró la relación entre la adicción al smartphone, burnout académico y procrastinación académica en universitarios. La investigación fue de tipo transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 75 participantes, entre mujeres (71%) y varones (29%). Para la recolección de datos se usó: la Escala de Adicción al Smartphone de Kwon et al. (2013) y la Escala de Procrastinación Académica de Yockey (2016). Se encontró que no existe correlación entre las variables; además, el nivel predominante fue bajo en procrastinación académica (46.7%) y adicción al smartphone (38.7%).

En la investigación de Jiménez et al. (2020), en México, titulada: “Dependencia al uso del celular en estudiantes universitarios de la ciudad de Morelia.” Se identificó la dependencia al uso del celular en estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo transversal y de diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por 60 participantes, entre varones (21.67%) y mujeres (78.33%), con edades entre 18 a 21 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Dependencia al Móvil de Chóliz (2011). Se encontró que predomina el nivel bajo en la dimensión abstinencia (45%) y uso excesivo (21.67%), nivel regular en la dimensión abuso y control del impulso (46%) y tolerancia (15%).

En la investigación de Meza et al. (2020), en Colombia, titulada: “Adicción al internet y dependencia al móvil en universitarios de Psicología”. Se describieron los síntomas de adicción al internet y dependencia al móvil en universitarios. La investigación fue de tipo cuantitativo y el diseño fue descriptivo-comparativo. La muestra estuvo conformada por 435 estudiantes, entre varones (18.4%) y mujeres (81.6%), con edades entre 15 a 27 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Adicción de Internet de Young y el Test de Dependencia al Móvil de Chóliz y Villanueva (2011). Se encontró que el nivel predominante fue bajo en las dimensiones de abstinencia, uso excesivo y tolerancia; mientras que el nivel resaltante fue medio en la dimensión de abuso y control de impulsos.

En la investigación de Yang et al. (2018), en China, titulada: “Exploración del uso problemático del smartphone en estudiantes universitarios chinos: relación con ansiedad académica, procrastinación académica, autorregulación y bienestar subjetivo”. Se exploró la correlación entre el uso problemático del smartphone, ansiedad académica, procrastinación académica, autorregulación y bienestar en universitarios. La investigación fue de tipo transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 475 participantes, entre mujeres (44%) y varones (56%), con edades entre 16 a 27 años. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Adicción al Smartphone de Kwon et al. (2013) y la Escala de Procrastinación Irracional de Steel (2010). Se encontró que existe correlación muy significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .360$ ) entre las variables.

En la investigación de Qaisar et al. (2017), en Pakistán, titulada: “Uso problemático del teléfono móvil, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Se examinó la relación entre el uso problemático del

teléfono móvil, la procrastinación académica y el rendimiento académico en universitarios. La investigación fue de tipo transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 200 participantes, entre mujeres (50%) y varones (50%), con edades entre 17 a 25 años. Para la recolección de datos se usó: el Cuestionario de Uso Problemático del Teléfono Móvil (PMPUQ) de Billieux (2008) y la Escala General de Procrastinación de Lay (1986). Se encontró que existe correlación muy significativa, directa y de magnitud grande ( $p < .01$  ;  $r = .610$ ) entre las variables.

### **2.1.2. A Nivel Nacional**

En la investigación de Quispe (2022), en Lima, titulada: “Dependencia al móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Villa El Salvador”. Se precisó la correlación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica. La investigación fue de tipo no experimental de corte transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 357 participantes, entre mujeres (70.6%) y varones (29.4%), con edades entre 16 a 55 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Dependencia del Móvil (TDM) de Chóliz (2011) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Se reportó que existe correlación muy significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .319$ ) entre las variables.

En la investigación de Gomez y Medina (2021), en Lima, titulada: “Dependencia al teléfono móvil, procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”. Se precisó la correlación entre dependencia al teléfono móvil, procrastinación académica y autoeficacia en universitarios. La investigación fue de tipo no experimental de corte transversal y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 373 participantes, entre mujeres y varones, con edades entre 18 a 30 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Dependencia del Móvil (TDM) de Chóliz (2011) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Se reportó que existe correlación muy significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .450$ ) entre las variables.

En la investigación de Hernández (2020), en Ica, titulada: “Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020”. Se estudió la relación entre las variables. La investigación fue de tipo no experimental y de diseño correlacional. La muestra

estuvo conformada por 184 participantes, entre mujeres (84.8%) y varones (15.2%), con edades entre 17 a 39 años. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2007). Se reportó que la media de procrastinación académica fue de 43.77, lo que sugiere un nivel por encima del promedio.

En la investigación de Ortega (2020), en Lima, titulada: “Relación entre el uso excesivo de los smartphones y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada”. Se estudió la relación entre el uso excesivo del smartphone y la procrastinación académica en universitarios. La investigación fue de tipo predictiva y de diseño correlacional simple. La muestra estuvo conformada por 200 participantes, entre mujeres (55%) y varones (45%), con edades entre 17 a 25 años. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) de Aranda et al. (2017) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busco (1998). Se reportó que existe correlación significativa inversa y de magnitud pequeña ( $p < .05$  ;  $r = -.171$ ) entre las variables; además, el nivel del uso excesivo del smartphone superó la media y en el caso de la procrastinación académica, el nivel se ubicó por debajo de la media.

En la investigación de Bastidas (2019), en Huancayo, titulada: “Dependencia a los equipos móviles y resultados de aprendizaje en estudiantes de la Universidad Continental”. Se estudió la relación entre las variables. La investigación fue de tipo no experimental y de diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 1267 participantes, entre mujeres (51.6%) y varones (48.4%), con edades entre 15 a 35 años. Para la recolección de datos se usó: el Test de Dependencia del Móvil (TDM) de Chóliz (2012). Se reportó que el nivel de dependencia al teléfono móvil fue principalmente moderado, representado por el 39.3%.

### **2.1.3. A Nivel Local**

En la investigación de Esquivel (2020), en Trujillo, titulada: “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”. Se estudió la relación entre las variables. La investigación fue de tipo sustantiva y de diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 191 participantes, entre mujeres (83.8%) y varones (16.2%), con edades entre 16 a 19 años. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes de Arévalo (2011). Se reportó que existe correlación muy significativa, directa y de tamaño moderado ( $r=.322$  ;  $p=.000$ ) entre las variables; además, el nivel de procrastinación fue principalmente alto representado por el 50%.

En la investigación de Reyes (2019), en Trujillo, titulada: “Procrastinación académica y engagement académico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Trujillo”. Se estudió la relación entre procrastinación académica y engagement académico en universitarios. La investigación fue de tipo sustantiva y de diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 316 participantes, entre mujeres y varones, con edades entre 18 a 30 años. Para la recolección de datos se usó: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y la Escala de Utrecht de Engagement para Estudiantes de Schaufeli et al. (2000). Se reportó que predominó el nivel medio en procrastinación académica y en sus dimensiones.

## **2.2. Marco Teórico**

### **2.2.1 Dependencia a Teléfono Móvil**

#### **2.2.1.1 Definición**

La dependencia al teléfono móvil es definida por Chóliz y Villanueva (2011) como el uso inapropiado o excesivo, que provoca dificultades en la interacción familiar y otras dimensiones, caracterizándose por el consumo desmedido de dinero y tiempo, inconvenientes para realizar acciones cotidianas, déficit en la interacción social y perjuicio en la salud personal. Sobre esta definición se sustenta esta investigación, al respecto, los autores señalan que el uso excesivo del móvil provoca un deterioro progresivo del accionar habitual de la persona.

Asimismo, se conoce que la dependencia al teléfono móvil se define como el uso desenfrenado que puede contribuir a diferentes actitudes negativas y que puede afectar la salud física y mental. Sobre ello, Morales (2018), refiere que la dependencia al teléfono móvil son fuertes deseos para manejar el móvil sin importar los problemas que puede ocasionar esta tecnología.

En cuanto a Asencio et al. (2014), sostienen que la dependencia del teléfono móvil es el mal uso de tiempo y descuido de actividades simples y se puede presentar con diferentes síntomas psicológicos. Esta definición resalta que existen desencadenantes y consecuentes emocionales cuando hay un uso dependiente del móvil, entre ellos se puede mencionar al mal manejo de la frustración y a la ansiedad, respectivamente.

Además, se emplean términos populares para referirse al uso excesivo del teléfono móvil; por ejemplo, la “telefonitis” hace alusión al deseo reiterativo por manipular esta tecnología. Asimismo, Gutiérrez-Rubí (2015) y Ruan (2016), usan el término “nomofobia” para hablar sobre un miedo irracional o ansiedad al no tener presente el móvil ya sea en el hogar o a donde se dirijan, y quedarse incomunicados o sin batería.

#### **2.2.1.2 Dimensiones**

Según Chóliz y Villanueva (2011), al probar la composición factorial de cuatro componentes, crearon un instrumento para evaluar la dependencia o la adicción a los teléfonos móviles basado en criterios de diagnóstico:

- Abstinencia: crea sensaciones de molestias al no tener el dominio de su celular; por otro lado, también lo utilizan como un mecanismo de defensas ante un problema.
- Abuso y control de impulsos: problemas de, autocontrol ante el uso constante y persistente que puede derivar en dificultades ambientales.
- Uso excesivo: alude a los problemas para regular la conducta adictiva y que conducen a la frustración.
- Tolerancia: refiere al uso, excesivo que puede interferir en la eficacia de sus labores.

Las dimensiones que caracterizan a la dependencia al teléfono móvil, señalan que se trata de un comportamiento desorganizado que interrumpe el quehacer regular de las actividades y que trae consecuencias perjudiciales según su nivel de tolerancia, crisis de abstinencia y el abuso del tiempo que se dedica al móvil.

### **2.2.1.3 Síntomas**

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, 2017), determina en el Manual de Diagnóstico y Salud Mental, (DSM-IV), las señales que el individuo puede presentar ante una adicción o dependencia, entre ellas se encuentran:

- La imposibilidad de regular sus impulsos.
- El estrés que obliga a la intervención es mayor.
- Después del acto patológico, la relajación y el disfrute.
- La sensación de falta de control se aplica a menudo al diagnóstico de la adicción.
- Se tiene al menos cinco de los siguientes signos: Alarma recurrente sobre las acciones o la preparación; la intensidad, y, duración, de, los, episodios, son más, sustanciales que, los, originalmente ordenados; esfuerzos frecuentes para limitar, restringir o evitar acciones; constante despliegue de momentos en los que el sujeto necesita servir a su educación profesional, familia o deberes sociales; prácticas sociales, técnicas o de ocio restringidas debido a una conducta patológica; afirmación de acciones a pesar de la conciencia de la persona de que desencadena o agrava una condición social, económica, psicológica o física que es crónica o repetida; importante resistencia, mayor necesidad de actividad en patología; agitación o irritabilidad al intentar deshacerse de las acciones.

Las pautas son una mezcla del manual del DSM-IV y el primer manual de retirada de drogas. Cualquiera de estas señales durará más de un mes y se repetirán durante mucho tiempo.

Tal como se indica, se puede hablar de un cuadro clínico de dependencia al teléfono móvil cuando las características diagnósticas se han sostenido por un tiempo mayor e igual a un mes; asimismo, la persona pierde paulatinamente su capacidad de autorregular sus impulsos y se mantiene en la búsqueda constante de alcanzar la satisfacción. Aunque su experiencia placentera es más difícil de conseguir debido al empeoramiento del problema.

## **2.2.1.4 Bases Teóricas**

### **2.2.1.4.1 Modelos de Adicciones Biopsicosocial.**

También conocido como modelo de Griffiths, consiste en una serie de publicaciones sobre experimentos que consistían en la correlación entre la ingesta de químicos y la adicción a los medios emergentes (García et al., 2019); por lo que Griffiths sugiere estas dimensiones:

- Saliencia: hace referencia aquellas personas que dedican su mayor tiempo posible a dichas actividades; es decir, aquellas personas que tiene uso constante y excesivo de tiempo en el celular.
- Modificación del humor: son aquellas personas que utilizan el celular como mecanismo de defensa para olvidar ciertas problemáticas.
- Tolerancia: tiene como concepto el aumento de actividades extremos y obtener los mismos resultados que ya se han presentado con anterioridad. Hace mención a aquellas personas que tienen la necesidad constante de pasar tiempo con su teléfono celular y en las redes sociales (chateando, realizando toma de fotografías, entre otros).
- Abstinencia: se determina cuando hay bajo rendimiento de actividades de manera directa, imprevista y violenta que ocasiona sentimientos desagradables e incómodos de manera físico, psicológico y social. Aquellas personas que tiene uso constante y excesivo del teléfono móvil, pueden experimentar sentimientos de angustia al no contar con crédito en su móvil, cuando se olvidan o se baja la batería.
- Conflicto: es definida por aquellas personas que presentan adicción al celular y que constantemente tienen problemas o conflictos en su entorno social, familiar, laboral y personal que se ha convertido de forma patológica en su vida cotidiana.
- Recaída: descrita por las personas que han llevado tratamiento y han presentado un cuadro de recaída a su adicción.

En conclusión, el modelo de Griffiths da cuenta del proceso de adicción en el que se enfrasca una persona y las etapas que surgen cuando la persona intenta abandonar su adicción; en el ámbito del teléfono móvil resulta más complicado dejar de lado esta herramienta que se ha vuelto indispensable en la vida de las personas,

por lo que se incrementa la tolerancia y se presentarían continuas etapas de abstinencia y recaída.

#### **2.2.1.4.2 Teoría de Adicciones.**

Echeburúa (1999), mencionan elementos donde la persona puede presentar cambios de emociones constantes y con facilidad ante las adicciones, esto ha generado a las personas diversas características personales como intolerancia, a la frustración, desregulación emocional, problemas para enfrentar diversas situaciones, baja autoestima e insatisfacción, problemas familiares hacia la importancia y afecto hacia los parientes.

Estos autores describen la forma en que las adicciones, de cualquier índole, deterioran progresivamente el desempeño regular de las personas en diferentes áreas de su vida. Con el progreso del tiempo, el estudiante que es dependiente al teléfono móvil tendrá inconvenientes en su vida académica, su relación consigo mismo, interacciones sociales, en su familia, etc., lo más grave de esta situación es que los signos de alarma suelen ser evidentes recién cuando el cuadro se ha instalado plenamente.

#### **2.2.1.4.3 Teoría sobre Adicción o Dependencia.**

Chóliz y Marco (2012), realizaron una teoría que tuvo como base al DSM IV-TR y cuyo título es adicción o dependencia a nuevas tecnologías y redes sociales, de esta forma realizaron una intervención terapéutica a personas que tenían problemas con los juegos de azar, así como el mal uso de la nueva tecnología y redes sociales. De esta forma utilizaron la terapia cognitiva conductual, ya que esta técnica ayuda a modificar el pensamiento y la reorientación de su conducta en la persona.

Por otra parte, los autores hacen referencia que la nueva tecnología es una herramienta de mucha utilidad en la sociedad, que se ha visto envuelta en la vida de los jóvenes y adolescentes; en oportunidades, el mal uso del teléfono celular y en exceso puede afectar las relaciones familiares y sociales. Es así, que si la persona siente la necesidad de usar el internet y no puede detenerse ante su uso o no puede acceder a conectarse, se toma como un problema de dependencia o adicción al celular (Chóliz y Marco, 2012).

Además, Chóliz (2014), señaló en una encuesta los principales criterios para detectar una adicción al nuevo manejo de tecnología, entre ellos tenemos:

- Uso descomunal de la red social, se conoce como el uso desconsiderado de las redes ejecutando las mismas acciones en la red.
- Problemas de abstinencia generado por la falta de acercamiento a las redes sociales o juegos de azar.
- Conflictos para detener el acercamiento de las actividades producido por las redes impidiendo manejar sus impulsos.
- Obstrucción con otros tipos de actividades tanto de su vida personal como social.

Chóliz (2014), menciona que los jóvenes o adolescentes son más expuestos a caer en la adicción de la nueva tecnología ya que aún no están listos para controlar sus emociones e impulsos; así como, están en una etapa de búsqueda a nuevas experiencias y tendencias tecnológicas.

En ese sentido, los criterios que plantea Chóliz están relacionados a elementos que se pueden acceder a través del teléfono móvil, como las redes sociales o los juegos de azar online, resaltando que la posibilidad de tenerlos a la mano, en lugar de requerir estar frente a una computadora, es lo que facilita el proceso de adicción al teléfono móvil por lo que se puede hacer con este.

#### **2.2.1.5 Patrones**

Villanueva et al. (2012), refieren que el uso del móvil predomina a la dependencia en base al grado de cantidad, frecuencia e intensidad, de esta forma puede interferir en la unificación con su medio familiar, profesional y social.

Matalí y Alda (2008), sintetizan esta propuesta de la siguiente forma:

- Uso no problemático: persona estable, no presenta secuelas negativas y su uso es uniforme.
- Uso problemático: excesivo uso del móvil consciente, trayendo secuelas en su entorno.
- Uso patológico: presenta dependencia al celular generando problemas biopsicosociales que afectan su salud.

Los autores antes mencionados rescatan que el uso del teléfono móvil, como una herramienta tecnológica de gran importancia hoy en día, puede ser no problemática cuando no interfiere con las actividades diarias de la persona; asimismo, se debe diferenciar el uso problemático que consiste en una cantidad de horas superior a la recomendada, con el uso patológico que expresa específicamente que la persona ve deteriorada su interacción con el entorno y consigo misma a raíz de usar el teléfono móvil.

#### **2.2.1.6 Tipos**

Guerreschi (2007), menciona cinco tipos de adhesión al celular:

- Adictos a los mensajes de textos: son aquellas personas que presentan cambios de ánimos constantes por enviar y recibir mensajes y sienten la necesidad de al menos haber recibido al día más de dos mensajes, de tal forma que se puede ver reflejado por las callosidades en los dedos por el uso constante del móvil.
- Adictos al nuevo modelo: malgastan el dinero para tener acceso a la nueva tendencia de tecnología móvil.
- Los exhibicionistas: aquellas personas que le dan tendencia a los modelos tecnológicos del móvil, así como su diseño, color y costo y en oportunidades aparentan tener conversaciones para mostrar lo nuevo de la novedad tecnológica.
- Los “game players”: personas que disponen mucho tiempo en el celular jugando juegos para alcanzar niveles de récord altos.
- El síndrome del celular encendido: son aquellas personas que presentan temor irracional al móvil apagado y siempre tiene un repuesto de batería para evitar que el móvil se apaga durante la noche.

La propuesta de Guerreschi coincide con lo antes mencionado respecto a que la adicción al teléfono móvil no alude únicamente a que este pueda usarse, si no, tiene que ver con las posibilidades de su uso (comunicación, exhibición, juegos, etc.) y con el estatus social que se puede lograr al tener un celular de última generación y/o que cuente con los últimos complementos (audífonos, protectores, lapicero digital, etc.).

### **2.2.1.7 Indicadores**

Morales (2012), de acuerdo a su tipo de investigación, presentó varias características sobre la dependencia al celular, entre ellas están:

- Insuficiencia de satisfacción al uso del celular.
- Abstinencia al celular luego de haber usado el celular.
- Problemas de ansiedad excesivas al no tener presente el celular.
- Sueños y fantasías con el teléfono móvil.
- Tic involuntarios y voluntarios por el uso excesivo del teléfono móvil.
- Problemas que afectan a nivel familiar, social, académico e interpersonal, etc.
- Problemas de frustración al dejar de usar el teléfono móvil.
- Uso constante de ubicación del teléfono móvil.
- Uso consciente del empleo excesivo del teléfono móvil.
- Problemas de estado de ánimo constantes, entre otros.

En ese sentido, una persona que esté desarrollando la dependencia al teléfono móvil sentirá inconvenientes relacionados consigo misma como con su entorno; además, se resalta que inicialmente la persona es consciente de que está usando el teléfono móvil de forma excesiva, pero poco a poco pierde la capacidad de autorregularse y esto aumenta progresivamente el deterioro en varias áreas de su vida (trabajo, escuela, familia, pareja, etc).

### **2.2.1.8 Consecuencias**

Los problemas académicos son recurrentes, el uso de los teléfonos móviles afectará negativamente a esta área de la vida. La mayor preocupación es la reducción de la atención y la posibilidad de centrarse en las tareas cotidianas debido a la constante recepción de llamadas o mensajes y el constante estado de alerta que les permite comprobar constantemente en el teléfono móvil (Medina y Veytia, 2022).

Los maestros están preocupados por las diferentes distracciones de aprendizaje en las bibliotecas del aula y del sistema escolar y el desafío de manejar la situación cuando los dispositivos electrónicos son diminutos y están

convenientemente ocultos y la mensajería instantánea permite a los estudiantes enviar y recibir mensajes discretamente (Medina y Veytia, 2022). Sin embargo, lo usan para hacer trampas en los exámenes.

Por último, el uso del teléfono móvil suele tener un efecto negativo más sutil en el éxito académico, como acostarse tarde después de haber perdido varias horas por la noche usando el teléfono móvil, no dormir y ser perezoso y estar agotado al día siguiente, lo que repercute negativamente en las tareas de concentración (Medina y Veytia, 2022).

Respecto a los efectos sobre la salud mental, suelen deberse a un uso insuficiente o excesivo del teléfono móvil. Para empezar, quedarse despierto hasta tarde con el teléfono móvil, tener el teléfono móvil toda la noche si se recibe un mensaje o una llamada, despertarse para comprobar si se ha recibido algún mensaje o llamada, dormir bajo la almohada en modo vibratorio para que el teléfono móvil le despierte, etc. y el continuo estado de alerta del consumidor tiende a afectar negativamente la calidad del sueño, especialmente entre los adolescentes (Medina y Veytia, 2022).

El uso excesivo del teléfono móvil provoca insomnio, disfunción social, signos de depresión, ansiedad y estrés percibido, según indican las investigaciones sobre este tema (Medina y Veytia, 2022). Gran parte de lo cual se suma a los efectos, negativos en la salud mental de las personas.

En conclusión, el uso excesivo y dependiente del teléfono móvil presenta repercusiones para la salud física cuando se altera la calidad del sueño, esto también perjudica la interacción de la persona con los otros porque pasará tiempo del día tratando de recuperar el sueño perdido y en el ámbito académico, las funciones cognitivas se verán entorpecidas, lo que se traducirá en un mal desempeño.

## **2.2.2 Procrastinación Académica**

### **2.2.2.1 Definición**

La procrastinación es un retraso o aplazamiento consciente que se genera durante las responsabilidades pendientes, se da de forma consecutiva teniendo conocimiento de las consecuencias que se pueden generar; asimismo, la dilación en todos sus tipos es un hecho que genera pérdidas de tiempo y recursos a las personas y organizaciones (Angaria, 2012). Esto quiere decir que la procrastinación es un acto

voluntario que persigue diferentes fines, pero sus consecuencias son nocivas para la persona y los entornos donde se desenvuelve.

Por otra parte, Garzón y Gil (2016), refieren que la, procrastinación académica, aplaza aquello que debe ser hecho y está, asociada con un fallo autorregulatorio en, el comportamiento de la gestión del tiempo. Esto indica que la persona se encuentra desregulada en la dimensión temporal y por eso falla constantemente en la presentación de sus actividades.

Asimismo, Quant y Sánchez (2012), afirman que la postergación académica se caracteriza voluntariamente por el aplazamiento de la relación de actividades que deben realizarse en un momento establecido; además, este problema presenta relación con la baja autoestima, déficit de confianza en sí mismo, déficit de, autocontrol, depresión, conductas desorganizadas y en otros casos de perfeccionismo, impulsividad y ansiedad. Aunque la procrastinación puede considerarse un problema recurrente en los estudiantes con la consecuente normalización de este, en realidad constituye una grave condición que se asocia con otras conductas inadecuadas y entorpece el desempeño de la persona.

Finalmente, esta investigación considera la definición de Busko (1998), quien señala que es “la tendencia consciente de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas” (p. 29). Al respecto, puede señalarse que los universitarios, que suelen administrar sus tiempos por cuenta propia, al tener un uso excesivo del teléfono móvil, pueden elegir priorizarlo y dejar de lado sus responsabilidades académicas.

#### **2.2.2.2 Tipos**

Dentro de la investigación se encontró tres tipos de procrastinación:

- Procrastinación familiar: se da mediante el aplazamiento de deberes del hogar como también a la realización de dichas obligaciones (Angaria, 2012); es decir, la persona percibe cansancio por falta de motivación al tener la intención de realizar dicha actividad en la vivienda durante un lapso determinado.
- Procrastinación emocional: hace referencia a que, en los humanos involucrados, suelen presentarse diversas emociones al momento de postergar (Ferrari y Emmons, 1995). Es así que, cuando la persona presenta a tiempo sus actividades y tareas, se muestra en un estado de satisfacción y bienestar; por otra parte,

puede presentarse un bajo autoconcepto y baja autoestima al momento de procrastinar.

- Procrastinación académica: hace mención que los estudiantes evaden responsabilidades y actividades de manera voluntaria; puesto que, los estudiantes dejan de ejecutarla por desánimo y tiempo establecido (Solomon y Rothblum, 1984). Así, los estudiantes pueden mostrar un concepto desagradable o aburrido de estas actividades.

### **2.2.2.3 Dimensiones**

De acuerdo a Domínguez et al. (2014), la autora del instrumento usado en esta investigación, Ann Busko, realizó la definición operacional de las dos dimensiones que componen la variable:

- Postergación de actividades: relacionada con aplazar las acciones académicas para realizar otras que aportan satisfacción en un lapso de tiempo más próximo, además, las razones por las que los estudiantes postergan pueden ser múltiples.
- Autorregulación académica: relacionada con la capacidad personal del estudiante para equilibrar sus actividades en función a sus emociones y motivaciones, con la finalidad de realizar a tiempo y de forma correcta sus tareas estudiantiles.

En conclusión, las dimensiones de la variable se presentan como opuestas porque una trata sobre la postergación y otra sobre la capacidad de autorregularse; sin embargo, existen estudios que han demostrado que ambas pueden presentarse en niveles altos porque el estudiante puede ser procrastinador en algunas áreas académicas, mientras que en otras cumple y se esfuerza más allá de lo esperado; generalmente esto ocurre cuando las materias son de su interés.

### **2.2.2.4 Características**

- Falta de motivación: es la falta de interés por realizar dichas actividades, ya sean laborales o académicas; a la vez la postergación de tareas por excusas que se da mediante la falta de motivación en el ámbito laboral o académico; así como, la falta de beneficios o trabajar con personas abusivas (Garzón et al., 2019). Mientras que en el ámbito académico, el abuso excesivo de autoridad de los docentes, exigencia por estudiar lo que los padres desean para sus hijos, ausencia de los padres hacia sus hijos, entre otros, son los que generan la desmotivación en el procrastinador.

- Una situación abrumadora: se presentan mediante funciones en diversas situaciones, tanto que se producirá una interrupción total en el cerebro, ya sea a través de los horarios académicos o en el trabajo, donde el cerebro actuará de manera lenta; así como, la postergación y acumulación de tareas y actividades (Garzón et al., 2019).
- Cansancio: generalmente se presenta cuando hay un uso excesivo y/o exigencia de tareas que puede allanar a la postergación de actividades (Garzón et al., 2019). Esto se da mediante el manejo y control de tiempo que utiliza para terminar dichas actividades, ya que le tomara un tiempo amplio para recuperar energías y retomar las tareas pendientes; por ejemplo, la presentación de un trabajo que tiene un tiempo de cinco semanas y para culminarlo se pasa día y noche realizándolo, lo cual afecta la energía y sueño de la persona; de esta manera, agotará el deseo de trabajar y disminuirá las energías para las siguientes actividades postergando las tareas pendientes.
- Decepción: se da mediante las experiencias dadas a nivel académico o laboral que se presentan durante la elaboración de actividades (Garzón et al., 2019). Es así que se da la desmotivación de dicha experiencia, ya sea en presentaciones de trabajos, tareas, actividades, etc., que pueden generar pensamientos negativos alimentando su miedo y postergando sus diversas actividades o tareas pendientes.
- Sentir que no es lo suficientemente bueno: también llamado como “miedo al fracaso”, esto se da mediante las diversas situaciones que se presenta durante las experiencias dadas, ya sea en el área académica o en el ámbito laboral donde han tenido problemas de menosprecio al presentar algún tipo de trabajo que ha generado inseguridad, miedo y a la vez la postergación de dichas actividades donde han seguido posponiendo sus sueños y propósitos en la vida (Garzón et al., 2019).

Las características de la procrastinación se sintetizan en problemas con la motivación y temor al fracaso; es decir, el estudiante puede encontrarse poco motivado por el atractivo de la tarea o puede experimentar un gran temor a fracasar realizando el trabajo encomendado, en ambos casos el estudiante opta por no presentar la actividad o retrasarla lo más que pueda. Por ende, es necesario analizar

en la intervención si se requiere de un cambio en la metodología de enseñanza o trabajar la autorregulación emocional de los estudiantes.

#### **2.2.2.5 Causas**

Fiore (2011), menciona las diferentes causas de la procrastinación:

- El nivel de compromiso del trabajo: el estudiante presenta dificultades antes sus tareas y actividades al no saber cómo realizarlas.
- No está claro el objetivo de la tarea: los estudiantes no tienen motivación al realizar sus tareas por el mismo hecho de que no saben lo que pueden lograr y lo piensan antes de hacerlo.
- El grado de gusto por hacer la tarea: la falta de desinterés por algunas áreas, eso hace que los estudiantes posterguen sus actividades y tareas
- Mala organización de tiempo: falta de organización y tiempo por parte de los estudiantes al priorizar sus tareas y deberes.
- Pensamientos negativos que los estudiantes tienen antes de realizar dicha tarea, que les genera pérdida de tiempo a sus labores.
- Falta de motivación para iniciar sus tareas: actividades o tareas que los estudiantes realizan por la exigencia de otros y no porque es de su prioridad.

#### **2.2.2.6 Consecuencias**

- Estrés: Selye (citado por Stora, 1992), refiere la distinción entre estrés positivo y negativo, las personas que mayormente postergan sus trabajos presentan incapacidad para establecer prioridades, también frustración, angustia, falta de toma de decisiones que generalmente es llamado como distress.
- Ansiedad: Knuas (2002), señala que, de acuerdo con la acumulación de trabajo, dependerá el nivel de depresión. Cabe mencionar que se adquiere pensamientos negativos, sentimientos pesimistas, antes de realizar una tarea que le puede generar dificultades ante la toma de decisiones o en busca de éxito.
- Evasión: Knaus (1998), indica que la mayoría de las personas procrastina su tiempo por el mismo hecho de que no les gusta o agrada ciertas tareas o actividades, ya sea, en, el, ámbito, familiar, laboral, o, académico. Es por ello que al evadir tareas o actividades que no les agrada puede afectar a otras personas.

## **2.2.2.7 Enfoques Psicológicos**

### **2.2.2.7.1 Enfoque Psicodinámico.**

Cabe señalar que la procrastinación proviene de la teoría psicodinámica, ya que fue la práctica de la infancia donde se estudió la conducta de la vida humana, los conflictos internos y los estados inconscientes que anteceden a casi todas las conductas. Existen ciertos estados que atentan contra el ego, según Freud, la procrastinación adopta ser un mecanismo de defensa que protege a la mente de la ansiedad (Baker, 1979, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013).

A pesar de su capacidad para cumplir con sus obligaciones, este modelo se centró en las motivaciones de las personas para dejar sus actividades. Baker (1979, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013), cree que el miedo a la decepción es lo que provoca que el individuo postergue, esto se relaciona con el estado de los vínculos en las familias patológicas, donde los padres han conducido a los hijos hacia la mayoría de las frustraciones y han deteriorado la autoestima de los hijos (Carranza y Ramírez, 2013).

Este enfoque menciona que mucha de las personas tiene conocimiento y las condiciones para realizar labores y trabajos establecidos, pero antes de realizarlos, tienen pensamientos negativos que evitan culminar con sus actividades por miedo a no tener éxito en sus labores.

Baker (1990, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013), agrega que los niños tienen problemas para desarrollar sus actividades y labores debido a que en su infancia, los padres mandaban mensajes indirectos a sus hijos ocasionado poca seguridad en ellos. Esta fue una de la primera teoría que estudia la postergación de actividades.

En síntesis, desde el enfoque psicodinámico se plantea que la procrastinación es utilizada como un mecanismo de defensa para salvaguardar la psiquis de la persona, quien puede temer al fracaso, el rechazo de su familia, profesores y pares, entre otros temores que generan un conflicto emocional profundo que la persona evita mediante la procrastinación.

### **2.2.2.7.2 Enfoque Cognitivo Conductual.**

Este enfoque se centra principalmente en la forma que la procrastinación influye en lo que la persona siente y cómo esto se refleja en su forma de pensar, actuar y experimentar; de la misma manera que afecta a la comprensión de su mundo, sus valores lógicos e irracionales, lo que hace que la persona tenga actitudes de adaptación o inadaptación en la sociedad (Natividad, 2009).

En su obra, Knaus (1998), llevan a cabo el innovador enfoque cognitivo-conductual de la procrastinación, en el que se refieren a esta como percepciones poco realistas de los individuos, las cuales hacen que su éxito académico dependa de su sentido de autoestima.

Este enfoque propone que el estudiante procrastina porque tiene equívocas percepciones de los estímulos en su entorno; por ejemplo, si el estudiante concluye que una materia es muy difícil de aprobar, puede actuar en consecuencia de no superar la materia y esto lo hace mediante la postergación de sus actividades académicas y las horas de estudio que puede dedicar. La percepción distorsionada del estímulo estará asociada a eventos ya vividos (por ejemplo haber desaprobado cursos en el colegio), lo que conduce al estudiante a repetir su comportamiento, instalándose patrones.

### **2.2.2.7.3 Enfoque Conductual.**

La hipótesis del comportamiento argumenta que a medida que se repite el comportamiento existente, se mantiene en el tiempo. De esta manera, las personas que postergan, preparan, programan e inician las acciones que se dejan de lado tempranamente han encontrado triunfos debido a múltiples condiciones externas y no han esperado las recompensas que contribuyen a la realización del trabajo (Carranza y Ramírez, 2013).

Esta propuesta da cuenta de un comportamiento que se convierte en un hábito debido a su reiterada práctica; en ese sentido, el estudiante que procrastina en algún curso puede explayar esa conducta a otros cursos y/o a lo largo de los ciclos académicos. Asimismo, si no se interviene a tiempo la procrastinación, esta problemática se lleva también al ámbito laboral y se convierte en promotora de afecciones en la salud mental.

#### **2.2.2.7.4 Enfoque Motivacional.**

Con respecto a este modelo, Ferrari et al. (1995), sugieren que el incentivo para el logro es un atributo estable para el cual una persona gasta un conjunto de comportamientos dirigidos a lograr el logro de algún objetivo. Una persona es libre de elegir una de dos posiciones: la expectativa de logro o el miedo al fracaso; la primera, sin duda, corresponde a un logro motivador positivo, y la segunda contribuye a la determinación de escapar a una circunstancia que el individuo valora, como, negativa.

Cuando el miedo al fracaso domina la anticipación del logro, las personas que lo postergan prefieren comportamientos en los que perciben que el logro está asegurado, mientras que posponen ciertas actividades que consideran complejas y en las que se puede esperar un fracaso.

#### **2.2.2.7.5 Modelos Teóricos**

Desde el punto de vista de los grandes autores, los modelos teóricos aclaran cómo se percibe la procrastinación.

##### **2.2.2.7.5.1 Modelo de Procrastinación Emocional.**

Ferrari et al. (1995), clasificó como procrastinadores crónicos-emocionales a los individuos que renuncian a la responsabilidad o actividades menos importantes por el placer inmediato que les genera cumplir otras actividades.

Asimismo, presentan la característica de dejar al final la ejecución de sus responsabilidades. Estos individuos a pesar de lo ya mencionado, logran realizar sus actividades y normalmente siempre reciben recompensa por alcanzar resultados positivos (Gonzales, 2014, como se citó en Magnín, 2021).

Esta teoría sostiene que el estudiante aplaza lo máximo posible la realización de sus actividades académicas porque prefiere dedicar su tiempo a tareas que le retribuyen placer inmediato (por ejemplo estar en redes sociales, ver series, salir con amigos, etc.), cuando se acerca la fecha límite de presentación de la tarea, el estudiante la realiza bajo presión y perjudicando su salud, pero como consigue aprobar “descubre” que procrastinar equivale a un “método de estudio” y continúa realizándolo por el máximo tiempo posible.

### **2.2.2.7.5.2 Modelo de Procrastinación Académica.**

Sobre esta teoría se sustenta la investigación para analizar la variable de procrastinación académica. Fue propuesta por Busko (1998), cuando formulaba su escala para medir el constructo. La autora señala que procrastinar en el ámbito académico es la tendencia a dejar a un lado las tareas ya sea porque se reemplazan por otras, se espera hasta el último momento o definitivamente no se presentan; asimismo, los estudiantes que se caracterizan por ser perfeccionistas serán más propensos a posponer sus actividades académicas (Ganoza, 2021).

Al inicio de la teoría, Busko (1998), señaló que la procrastinación académica es un constructo unidimensional que se influenciado por factores emocionales como el miedo al fracaso, y la planificación académica como la metodología de estudio.

Posteriormente, Domínguez et al. (2014), descubre una segunda dimensión denominada autorregulación académica, la cual abarca la programación que realiza el estudiante para cumplir con sus actividades; si hay desorganización en la planeación de la realización de tareas será más probable que el estudiante desarrolle una conducta procrastinadora (Ganoza, 2021).

Esta teoría señala, entonces, que la procrastinación académica se constituye por dos dimensiones que abordan el aplazamiento y la planificación. En la primera dimensión, el estudiante aplaza para alcanzar bienestar emocional sin juicio de valor del mismo; en la segunda dimensión el estudiante planifica cuándo hacer sus actividades, aunque cabría la posibilidad de que esta programación esté relacionada con la entrega de última hora. En cualquier caso, se deben evaluar las dimensiones de la procrastinación académica considerando las características sociodemográficas de cada individuo.

## **2.3 Marco Conceptual**

### **2.3.1 Dependencia al Móvil**

Es el uso intensivo del teléfono móvil lo que impacta en las funciones cotidianas, como las relaciones personales, el bienestar o el bienestar del sujeto, manifestando los siguientes síntomas (Chóliz y Marco, 2012).

### **2.3.2 Procrastinación Académica**

Es el aplazamiento de los acontecimientos de aprendizaje, así como la falta de confianza en sus esfuerzos por superar eficazmente las numerosas dificultades que se plantean en su preparación, como las circunstancias que implican el uso de herramientas mentales y cognitivas para cumplir la presión de los deberes académicos a lo largo del tiempo, las tareas de organización de la investigación, las evaluaciones, etc. (Busko, 1998).

# **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 3**

*Nivel de dependencia a teléfono móvil en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Malo	30	25.4%
Regular	63	53.4%
Bueno	25	21.2%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a los 118 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

Según el nivel de dependencia al teléfono móvil en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra que la mayoría presenta un nivel regular, representado por el 53.4% de la muestra.

**Tabla 4**

*Nivel de dependencia a teléfono móvil según dimensión en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Dimensión</b>	<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Abstinencia	Malo	27	22.9%
	Regular	66	55.9%
	Bueno	25	21.2%
	<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>
Abuso y control de impulsos	Malo	15	12.7%
	Regular	66	55.9%
	Bueno	37	31.4%
	<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>
Uso excesivo	Malo	64	54.2%
	Regular	44	37.3%
	Bueno	10	8.5%
	<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>
Tolerancia	Malo	61	51.7%
	Regular	35	29.7%
	Bueno	22	18.6%
	<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a los 118 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

Se observa que el nivel predominante fue regular en las dimensiones abstinencia (55.9%) y abuso y control de impulsos (55.9%); además, el nivel predominante fue malo en las dimensiones uso excesivo (54.2%) y tolerancia (51.7%).

**Tabla 5**

*Nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Malo	20	16.9 %
Regular	69	58.5 %
Bueno	29	24.6 %
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a los 118 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

Según el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra que predomina el nivel regular en 58.5% de la muestra.

**Tabla 6**

*Nivel de procrastinación académica según dimensión en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Dimensiones</b>	<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Postergación de actividades	Malo	24	20.3%
	Regular	86	72.9%
	Bueno	8	6.8%
<b>Total</b>		<b>118</b>	<b>100%</b>
Autorregulación académica	Malo	19	16.1%
	Regular	62	52.5%
	Bueno	37	31.4%
<b>Total</b>		<b>118</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a los 118 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

Se observa que el nivel predominante fue regular en las dimensiones postergación de actividades y autorregulación académica, con porcentajes de 72.9% y 52.5%, respectivamente.

**Tabla 7**

*Correlación de dependencia a teléfono móvil con procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

---

			<b>Dependencia al teléfono móvil</b>
	rho		.764**
Procrastinación académica	p		.000
	N		118

---

*Nota:* rho: coeficiente de correlación de Spearman;  $p < .01^{**}$ ,  $p < .05^*$

Se observa que la prueba de correlación de Spearman halló que la dependencia al teléfono móvil sostiene correlación muy significativa, directa y de magnitud grande ( $p < .01$  ;  $r = .764$ ) con procrastinación académica.

**Tabla 8**

*Correlación de las dimensiones de dependencia a teléfono móvil con las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Dependencia al teléfono móvil</b>			
	<b>Procrastinación académica</b>	<b>Rho</b>	<b>p</b>
Abstinencia	Postergación de actividades	.582**	.000
	Autorregulación académica	.703**	.000
Abuso y control de impulsos	Postergación de actividades	.574**	.000
	Autorregulación académica	.677**	.000
Uso excesivo	Postergación de actividades	.395**	.000
	Autorregulación académica	.577**	.000
Tolerancia	Postergación de actividades	.556**	.000
	Autorregulación académica	.689**	.000

*Nota:* rho: coeficiente de correlación de Spearman;  $p < .01^{**}$ ,  $p < .05^{*}$

Se observa que la prueba de correlación de Spearman halló que la dimensión abstinencia presenta correlación muy significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande con postergación académica ( $r = .582$ ) y autorregulación académica ( $r = .703$ ). Además, la dimensión abuso y control de impulsos presenta correlación muy significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande con postergación académica ( $r = .574$ ) y autorregulación académica ( $r = .677$ ). También, la dimensión uso excesivo presenta correlación muy significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud moderada con postergación académica ( $r = .395$ ) y de magnitud grande con autorregulación académica ( $r = .577$ ). Asimismo, la dimensión tolerancia presenta correlación muy significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande con postergación académica ( $r = .556$ ) y de magnitud grande con autorregulación académica ( $r = .689$ ).

# **CAPÍTULO IV**

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En la actualidad, la tecnología ha sido muy importante en el desarrollo de los jóvenes universitarios porque es indispensable en su día a día tener un celular para estar en constante comunicación y estar conectados en las redes sociales; lo que ha permitido la facilidad para realizar trabajos, coordinaciones a través del móvil y comunicarse con profesores cercanos, en búsqueda de información nueva (Ayala et al., 2020; Britos y Britez, 2015). Por otra parte, el mal uso de esta tecnología en jóvenes universitarios, ha perjudicado su vida social, familiar e interpersonal; cabe precisar que a pesar de la problemática resultante del uso excesivo del celular, este es importante para el ser humano y fundamental para acceder a otros recursos tecnológicos (Organista et al., 2013 y Ron et al., 2013). También se ha visto que en el ámbito académico, los jóvenes universitarios postergan sus responsabilidades como entrega de trabajos, desajuste de horarios, aplazamientos constantes de sus deberes, entre otros; todo ello porque destinan su tiempo a otras actividades, generalmente de ocio. En consecuencia, esta investigación pretende conocer si el uso dependiente del teléfono móvil se encuentra asociado al aplazamiento reiterativo de las actividades académicas.

Para ello, se comienza por afirmar la hipótesis general que indica: “Existe correlación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo”; al observarse que la prueba de correlación de Spearman halló asociación muy significativa, directa y de magnitud grande ( $p < .01$  ;  $r = .764$ ) entre las variables. Esto significa que los universitarios que tienen un uso intensivo del teléfono móvil, es decir, pasan demasiadas horas usándolo y descuidan otras actividades que deben realizar en el día a día, lo cual afecta su bienestar personal e interacción social; también son proclives a la postergación de sus actividades de aprendizaje porque desconfían de sus habilidades para resolver las tareas y tienen un mal uso de los recursos disponibles para concluir un trabajo. Dada esta evidencia se puede afirmar que la dependencia al teléfono móvil contribuye mucho a la procrastinación académica debido al mal uso de esta tecnología.

Los jóvenes universitarios por su misma etapa de desarrollo suelen afrontar muchos cambios, son más susceptibles a estímulos estresores y la presión del contexto académico; lo cual conduce a que escapen del estrés realizando una

actividad generadora de placer, como el uso del teléfono móvil. Al respecto, Chóliz y Villanueva (2011), sostienen que la dependencia al teléfono móvil se gesta como un mecanismo de defensa frente a los problemas que interfiere con su eficacia en el desarrollo de sus labores, como las académicas. Asimismo, Fiore (2011), señala que las personas tienden a la procrastinación académica cuando existe una mala organización del tiempo que les impide priorizar sus deberes y porque están poco motivados debido a que existen otras actividades que proporcionan mayor placer que el estudio; en ese sentido, el uso excesivo del teléfono móvil representa la actividad placentera que concentra la mayor parte del tiempo del estudiante universitario y deriva en que incumpla con la realización y presentación de tareas académicas.

Este resultado coincide con Akinci (2021), quien encontró que en su muestra de universitarios turcos, había asociación altamente significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .396$ ), entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica. También Yang et al. (2018), encontraron en su muestra de universitarios chinos que existe asociación altamente significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .360$ ) entre uso problemático del smartphone y procrastinación académica. Además, Qaisar et al. (2017), hallaron asociación altamente significativa, directa y de magnitud grande ( $p < .01$  ;  $r = .610$ ) entre el uso problemático del teléfono móvil y la procrastinación académica en universitarios de Pakistán. Asimismo, Gómez y Medina (2021), encontraron que existe asociación muy significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .450$ ) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en universitarios limeños. Por otro lado, este resultado difiere de Wisnu et al. (2020), quienes no encontraron asociación significativa entre las variables en su muestra de Indonesia. Además, Ortega (2020), encontró un resultado diferente al indicar que existe asociación significativa, inversa y de magnitud pequeña ( $p < .05$  ;  $r = -.171$ ) entre uso excesivo del smartphone y procrastinación académica en universitarios limeños.

Respecto a los objetivos específicos descriptivos, en la Tabla 3 se observa el nivel de dependencia al teléfono móvil en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo; hallándose que la mayoría de estudiantes obtuvo el nivel regular con un 53.4%. Esto significa que en algunas circunstancias, los estudiantes universitarios presentan un uso desmesurado del teléfono móvil y

descuidan su integridad personal, interacción social y actividades académicas, pero en otras circunstancias son capaces de autorregular su comportamiento, hacer a un lado su teléfono móvil y ocuparse de sus quehaceres. Ello se explicaría cuando el estudiante universitario encuentra una actividad que genere mayor interés y placer que mantenerse conectado en el teléfono móvil; por lo cual, es capaz de abandonarlo para ocuparse de la nueva actividad que resulta más atractiva y, posiblemente, ofrezca una mejor recompensa. Determinar cuáles son estas actividades que logran la desconexión del teléfono móvil, dependerá de la subjetividad de cada estudiante.

Es importante señalar que el uso responsable y calculado permite la producción de la autonomía del estudiante por medio de recursos que le ayudan a controlar su propia enseñanza (Linares y Quintero, 2012), si esto no es así, el uso de los teléfonos móviles por parte de los estudiantes universitarios induce a un bajo rendimiento académico y aumenta los niveles de ansiedad e infelicidad, incluso cuanto mayor sea el uso del aparato tecnológico, menores serán las calificaciones y mayor el nivel de ansiedad (Mercola, 2014).

Este resultado coincide con Castillo et al. (2021), quienes encontraron en su muestra de universitarios ecuatorianos que predominó el nivel moderado de dependencia al teléfono móvil con un 66.5%. Por otro lado, este resultado difiere de lo hallado por Wisnu et al. (2020), quienes indican que, en su muestra de universitarios de Indonesia, predominó el nivel bajo en adicción al smartphone con un 38.7%. Además, Ortega (2020), en su investigación con universitarios de Lima, halló que el nivel del uso excesivo del smartphone se encuentra por encima del promedio.

En la Tabla 4 se observa el nivel de las dimensiones de dependencia al teléfono móvil en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo; encontrándose que el nivel predominante fue regular en las dimensiones abstinencia (55.9%) y abuso y control de impulsos (55.9%); además, el nivel predominante fue bajo en las dimensiones uso excesivo (54.2%) y tolerancia (51.7%). Esto significa que en algunas ocasiones los estudiantes universitarios presentar malestar como intranquilidad, aburrimiento, ansiedad e irritabilidad debido a que no están en contacto con el teléfono móvil; también el uso excesivo y el impedimento de no poder acceder al teléfono móvil provoca en ellos frustración y demuestra su escaso autocontrol; aunque existen otras ocasiones en las que los estudiantes universitarios sí son

capaces de transitar por la abstinencia y regular su control de impulsos, esto posiblemente ocurre cuando se encuentran en ambientes más estructurados como las aulas académicas. Además, los estudiantes universitarios se enfrentan a escasas consecuencias negativas por el uso recurrente del teléfono móvil y casi no buscan obtener la misma sensación placentera inicial cuando están usando el teléfono móvil; ello explicaría que los estudiantes universitarios aún no entran en la categoría de adictos al teléfono móvil, pero se encuentran en una situación de riesgo.

Al respecto, Chóliz y Villanueva (2011), sostienen que para diagnosticar la dependencia al teléfono móvil se deben cumplir con los tres criterios de notable abstinencia, marcada ausencia de control y problemas derivados y evidente tolerancia e interferencia en otras actividades; lo cual corrobora la interpretación antes señalado pues al haber niveles regulares y bajos en las dimensiones de dependencia al teléfono móvil, no es posible afirmar que la mayoría se encuentra en situación de adicción. Esto coincide con los criterios en el modelo Griffiths, donde se indica que altos niveles de tolerancia y marcada abstinencia confirman que existe dependencia (García et al., 2019); sin embargo, estos no se cumplen en la muestra de estudiantes universitarios.

Este resultado coincide con Jiménez et al. (2020), quienes encontró en su muestra de universitarios mexicanos, que el nivel predominante de la dimensión abuso y control de impulsos fue regular con un 46%; también encontraron que el nivel predominante en la dimensión uso excesivo fue bajo con un 21.67%. También Meza et al. (2020), en su muestra de universitarios colombianos, encontraron que predominó el nivel medio en abuso y control de impulsos ( $M = 18.758$ ), y nivel bajo en uso excesivo ( $M = 2.848$ ) y tolerancia ( $M = 6.154$ ).

En la Tabla 5 se observa el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo; hallándose que predomina el nivel regular en 58.5% de la muestra. Esto significa que en algunas ocasiones los estudiantes universitarios tienden a aplazar el inicio, ejecución y aplazamiento de sus deberes académicos debido a que desconfían de su capacidad para realizar la tarea y/o se sienten poco motivados frente a las indicaciones; mientras que en otras ocasiones sí logran presentar sus deberes a tiempo y se manifiestan satisfechos con ello. Ello puede explicarse en función a la naturaleza de las actividades que deben realizar; es decir, algunos estudiantes universitarios serán más proclives a realizar

trabajos grupales, trabajos individuales, ensayos, informes o vídeos, entre otros; así como, se sentirán más incentivados a realizar las tareas de alguna materia de su preferencia, mientras que aplazarán lo máximo posible aquellos trabajos de los cursos que no les generan interés o donde se perciben poco competentes.

Al respecto, Angaria (2012), señala que la procrastinación es un aplazamiento consciente durante la tarea pendiente; es decir, los estudiantes universitarios eligen frente a qué actividades procrastinar. Asimismo, Solomon y Rothblum (1984), agregan que los estudiantes con procrastinación académica evaden sus actividades de modo voluntario porque se encuentran desanimados frente a la actividad, calificándola como aburrida o desagradable; esto guarda relación con la interpretación que se hizo respecto a la percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre las características de las actividades académicas que deben realizar. Fiore (2011), también coincide al señalar que la procrastinación académica emerge por el nivel de agrado que el estudiante demuestra hacia el área de la tarea.

Este resultado coincide con Reyes (2019), quien halló en su muestra de universitarios trujillanos que el nivel de procrastinación académica fue medio. Este resultado difiere de lo hallado por Wisnu et al. (2020), quienes en su muestra de universitarios de Indonesia, identificaron el nivel bajo en procrastinación académica (46.7%); de igual forma, Ortega (2020), halló que en su muestra de universitarios limeños, el puntaje de procrastinación académica se ubicaba por debajo de la media.

En la Tabla 6 se observa el nivel de las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo; encontrándose que el nivel predominante fue regular en las dimensiones postergación de actividades y autorregulación académica, con porcentajes de 72.9% y 52.5%, respectivamente. Este resultado tiene correlación con la interpretación del nivel general de procrastinación académica pues confirma que en algunas actividades los estudiantes universitarios son proclives a postergar el inicio, ejecución, culminación y presentación de sus trabajos académicos debido a cómo se perciben a sí mismos frente a la tarea y a las características que otorgan a esta; además, frente a las actividades que sí les causan interés y en las que se sienten duchos, los estudiantes universitarios son capaces de autorregular su comportamiento organizando su tiempo y pudiendo entregar sus trabajos a tiempos.

Al respecto, Eliis y Knaus (1977), señalan que las personas caen en la procrastinación académica cuando tienen percepciones poco realistas sobre su desempeño académico; es decir, se perciben como poco competentes frente a la consigna. Además, Ferrari et al. (1995), sostienen que en la procrastinación académica se produce una pugna entre la expectativa de logro y el miedo al fracaso, cuando la primera predomina el estudiante universitario es capaz de autorregular su desempeño académico; mientras que si predomina el miedo al fracaso, surge la postergación de actividades.

Este resultado coincide con Reyes (2019), quien encontró en su muestra de universitarios trujillanos, que predomina el nivel medio en las dimensiones autorregulación académica (44.6%) y postergación de actividades (52.2%).

En cuanto a los objetivos específicos correlacionales, se afirma la hipótesis específica que enuncia: “Existe correlación entre las dimensiones (abstinencia, abuso y control de impulsos, uso excesivo y tolerancia) y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo”; debido a que la prueba de correlación de Spearman encontró que existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abstinencia ( $r = .582$ ) con la dimensión postergación de actividades. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios presentan malestar debido a que no puede usar su teléfono móvil o utilizan este para mitigar sus problemas psicológicos; todo ello se ve asociado al aumento de la conducta que aplaza el inicio, desarrollo, culminación y presentación de trabajos académicos.

Al respecto, Medina y Veytia (2022), sostiene que los estudiantes con dependencia al teléfono móvil tienen dificultades en su rendimiento académico debido a la postergación de sus asignaciones, prefiriendo dedicar tiempo a actividades más entretenidas que generen satisfacción emocional. Además Arciniegas (2019), menciona que la dependencia al teléfono móvil refuerza la postergación de actividades porque implica pasar tiempo en algo más atractivo y motivador, ocasionando que se perjudique el futuro académico del estudiante.

También se halló correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abuso y control de impulsos ( $r = .574$ ) con la

dimensión postergación de actividades. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios presentan dificultad para dejar a un lado el teléfono móvil y este interfiere en la interacción con su familia, amigos, economía, entre otros; todo ello se ve asociado al aumento de la conducta que posterga la realización de trabajos académicos, viéndose el estudiante imposibilitado de iniciar, desarrollar, concluir y/o entregar sus tareas.

Al respecto, Chóliz y Villanueva (2011), sostienen que, al hallar ausencia de control en el uso del teléfono móvil y desarrollo de la tolerancia, la persona suele presentar más problemas en los entornos donde se desenvuelve, como el académico, y tener interferencias en la eficacia de sus actividades, como las académicas. Además, Pérez y Toledo (2021), señala que las personas que presentan dependencia al teléfono móvil, también puntúan alto en conflictos del control ejecutivo y dificultades atencionales, lo que conduce a una inadecuada gestión de uno mismo y los recursos personales, traduciéndose ello en procrastinación porque se resta tiempo a las responsabilidades académicas.

Asimismo, se halló correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión tolerancia ( $r = .556$ ) con la dimensión postergación de actividades. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios, día con día, incrementan más el tiempo que le dedican al teléfono móvil; todo ello se ve asociado al aumento de la conducta que aplaza el inicio, desarrollo, culminación y presentación de trabajos académicos.

Al respecto, Montalvo (2019), sostiene que la dependencia al teléfono móvil conduce a la postergación de las actividades académicas porque la persona pierde la noción del tiempo, sintiendo que debe estar conectado por más y más horas seguidas, lo que finalmente afecta su calidad de vida. En la misma línea de pensamiento, Guevara y Contreras refieren que en los universitarios con dependencia al teléfono móvil, a medida que aumenta su tolerancia al uso del dispositivo, también se incrementa la postergación de sus asuntos académicos.

Además, se halló correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .395$ ) entre la dimensión uso excesivo y la dimensión postergación de actividades. Esto quiere decir que cuando los estudiantes

universitarios emplean su teléfono móvil por más horas de lo requerido para actividades específicas como comunicarse con alguien, estudiar o distraerse; todo ello se ve asociado al aumento de la conducta que aplaza el inicio, desarrollo, culminación y presentación de trabajos académicos. Sobre ello es posible afirmar que cuando los estudiantes universitarios dedican excesivo tiempo al teléfono móvil y no pueden autorregularse, este se convierte en una fuente de placer y motivación que es más poderosa que la gratificación que ellos pueden obtener realizando sus trabajos académicos a tiempo.

Al respecto, Morales (2012), señala que el uso excesivo del teléfono móvil se caracteriza por los fuertes deseos de manipular el dispositivo sin preocuparse por los problemas que puede provocar, como descuidar las actividades académicas. También Garzón y Gil (2016), manifiestan que la postergación de actividades está asociada al error en la gestión del tiempo; es decir, la persona, aunque planifica su distribución del tiempo incumple con lo trazado.

De igual manera, la prueba de correlación de Spearman encontró que existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abstinencia ( $r = .703$ ) con la dimensión autorregulación académica. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios manifiestan sentir malestar emocional por estar alejados de su teléfono móvil; también se ve un incremento en su capacidad de autorregular su comportamiento en el área académica, siendo capaces de cumplir a tiempo con sus trabajos. La explicación a esto es que los estudiantes se esmeran en concluir con sus responsabilidades para dedicarle más tiempo a su teléfono móvil y así mitigar su malestar emocional.

Al respecto, Romero et al. (2021), mencionan que existen beneficios en el uso continuo del teléfono móvil como desarrollar el “mobile learning”, que el estudiante se sienta motivado y demuestre buena actitud hacia aprender y se convierta en protagonista de su propio aprendizaje; lo cual devuelve el control al estudiante sobre su quehacer. Asimismo, el autor agrega que son diferentes las investigaciones que han asociado el uso del teléfono móvil con la autorregulación académica y el favorecimiento en el aprendizaje. En la misma línea de pensamiento, Salcines-Talledo (2022) refiere que no basta con aprobar el uso del dispositivo móvil en el aula para el beneficio académico, también se requiere de una plana docente responsable y

competente en lo digital para que seleccione y discrimine los recursos que enseñarán a los estudiantes y que sean acordes a la realidad contemporánea.

También se encontró que existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abuso y control de impulsos ( $r = .677$ ) con la dimensión autorregulación académica. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios dedican demasiadas horas al teléfono móvil y no puede regular el tiempo pese a tener la convicción de hacerlo; también se ve un incremento en su capacidad de autorregular su comportamiento en el área académica, siendo capaces de cumplir a tiempo con sus trabajos. Lo cual se explicaría al observar el comportamiento de los estudiantes que sí llegan a presentar sus trabajos en el último momento puesto que la adrenalina de haber pasado demasiadas horas en el teléfono móvil y el no querer desaprovechar, los conducen a finalmente entregar sus actividades académicas, aunque proceder de esa forma los dejen exhaustos.

Al respecto, Romero et al. (2021), halló que el uso del teléfono móvil repercute en la autorregulación académica, pero la falta de instrucción para aprovechar una herramienta tecnológica importante puede generar desequilibrios en el rendimiento académico de los estudiantes; por lo cual, resulta importante que la plana docente se capacite en el uso estratégico de estos dispositivos para el beneficio del aprendizaje. También Ramos-Galarza et al. (2017), reportó que en su estudio algunos universitarios que demostraron aptitudes para el manejo de internet en el dispositivo móvil, redujeron sus tiempos de procrastinación porque hacían una selección adecuada de los recursos tecnológicos para incrementar sus conocimientos tanto en lo personal como en lo grupal.

Además, se encontró que existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión tolerancia ( $r = .689$ ) con la dimensión autorregulación académica. Esto quiere decir que cuando los estudiantes universitarios por el uso de su teléfono móvil modifican su interacción social y familiar, y cada vez sienten que deben pasar más horas en el teléfono móvil para sentirse satisfechos; ; también se ve un incremento en su capacidad de autorregular su comportamiento en el área académica, siendo capaces de cumplir a tiempo con sus trabajos. Ello puede explicarse cuando los estudiantes universitarios usan el celular con fines académicos (comunicarse con compañeros en trabajos grupales, buscar

información, pedir consejos a los docentes, etc.), entonces, aunque pasen muchas horas en el teléfono móvil, este se convierte en una herramienta de estudio que contribuye a que ellos se mantengan al corriente con sus deberes académicos.

Al respecto, Quant y Sánchez (2012), explican que, en el modelo teórico de la motivación respecto a la procrastinación académica, la persona será capaz de hallar la autorregulación cuando percibe que obtendrá éxito en la ejecución de sus tareas y para ello dispondrá de todos los recursos disponibles, como el teléfono móvil. Esto coincide con Ferrari et al. (1995), quienes plantean que la persona al elegir la vía del logro dispone todo de sí misma y de su ambiente para conseguirlo; en ese sentido, el estudiante universitario que se siente confiado y motivado frente a la actividad académica encargada es capaz de utilizar el teléfono móvil como una herramienta más para cumplir con su quehacer.

Finalmente, en cuanto a la elaboración de resultados se realizó con la finalidad de tomar conciencia que el uso excesivo del celular puede afectar tu vida familiar, social e interpersonal y por otra desarrollar un mejor manejo de autocontrol evitando la procrastinación de actividades que pueda perjudicar su rendimiento laboral o académico (Kuss et al., 2018). Es vital tomar medidas para promover el uso apropiado del teléfono inteligente. Los estudiantes deben descubrir y utilizar múltiples estrategias para minimizar y prevenir los distractores.

# **CAPITULO V**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones

- Primero, existe correlación altamente significativa, directa y de magnitud grande entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Segundo, el nivel predominante de dependencia al teléfono móvil fue regular con un 53.4%, también en sus dimensiones abstinencia (55.9%) y abuso y control de impulsos (55.9%); mientras que el nivel resaltante fue bajo en las dimensiones uso excesivo (54.2%) y tolerancia (51.7%), en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Tercero, el nivel predominante de procrastinación académica fue regular con un 58.5%, también en sus dimensiones postergación de actividades (72.9%) y autorregulación académica (52.5%), en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Cuarto, existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abstinencia ( $r = .582$ ), abuso y control de impulsos ( $r = .574$ ) y tolerancia ( $r = .556$ ), con la dimensión postergación de actividades; además, la dimensión uso excesivo presenta correlación altamente significativa, directa y de magnitud mediana ( $p < .01$  ;  $r = .395$ ) con postergación de actividades, en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Quinto, existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa y de magnitud grande entre la dimensión abstinencia ( $r = .703$ ), abuso y control de impulsos ( $r = .677$ ), uso excesivo ( $r = .577$ ) y tolerancia ( $r = .689$ ) con autorregulación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

## 5.2. Recomendaciones

- Realizar un programa de enfoque cognitivo conductual dirigido a los estudiantes que obtuvieron el nivel regular alto en dependencia a teléfono móvil y el nivel alto en las dimensiones uso excesivo y tolerancia; para fomentar el uso adecuado por medio de técnicas como el sistema de recompensas, reforzamiento, modelación; con ello también se observará que los estudiantes serán más proclives a presentar a tiempo sus trabajos académicos porque descubrirán que su celular es una herramienta fundamental que contribuye al logro de las competencias en su proceso de aprendizaje.
- Realizar un taller de enfoque cognitivo conductual dirigido a los estudiantes que obtuvieron nivel regular en procrastinación académica y sus dimensiones; para promover una mejor gestión emocional y del tiempo para que los estudiantes logren realizar sus actividades a tiempo con menor miedo al fracaso, las técnicas a emplear serán el sistema de recompensas, toma de decisiones y el registro conductual-emociones.
- Incluir en la charla de inducción universitaria el tema sobre el uso adecuado del teléfono móvil, subrayando que se trata de una herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje del universitario, pero que requiere una adecuada gestión del tiempo y de su uso.
- Realizar charlas como parte de la promoción de la salud, respecto al uso adecuado del teléfono móvil y la procrastinación, para que los alumnos estén informados sobre los beneficios de usar correctamente el celular y la forma en que esto se asocia con el incumplimiento de sus tareas; así podrán tener una mejor gestión del tiempo.
- Ofrecer orientación, consejería y psicoterapia en el departamento de Psicología, usando el enfoque cognitivo-conductual, para aquellos universitarios que obtuvieron un alto puntaje en dependencia al teléfono móvil y en procrastinación académica; de tal forma que puedan superar esta problemática y evitar la asociación con otras como el mal desempeño académico, abuso de sustancias, deserción universitaria, problemas emocionales, etc

# **CAPITULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Akinci, T. (2021). Determination of predictive relationship between problematic smartphone use, self-regulation, academic procrastination and academic stress through modelling, *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35-53. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1286359.pdf>
- Andreas Wisnu, A., Ari Eko, W., Kusnarto, K. y Setyorini. (2020). The relationship between smartphone addiction, academic burnout and academic procrastination among university students during online learning, *Psikopedagogia*, 9(2), 81-86. <https://core.ac.uk/download/pdf/389388147.pdf>
- Angaria, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación, *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.5209/217>
- Arciniegas, A. (2019). Tecnología y procrastinación, *Runi*, 5(8), 6-8. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/view/5945>
- Asencio, E., Chancafe, J., Rodríguez, V. y Solis, C. (2014). *Test de dependencia al teléfono celular*. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2017). *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales*. APA.
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 2 (2), 40-52.
- Bastidas, J. (2019). *Dependencia a los equipos móviles y resultados de aprendizaje en estudiantes de la Universidad Continental* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres] Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5003>
- Busko, A. (1998). *Causes and onsequences of perfectionism and procrastination: a structural equations model* [Teiss de licenciatura - University of Guelph].

<https://atrium.lib.uoguelph.ca/server/api/core/bitstreams/428752c5-0d69-4afe-9264-f59e19cdb757/content>

Cárdenas-Mass, P., Hernández-Marín, G. y Cajjal, E. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>

Castillo, M., Tenezaca, J. y Mazón, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 59-68. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/10/1337958/990.pdf>

Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia*, 36(2), 165-184. [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v36n2\\_3.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf)

Colombia. (01 de octubre de 2019). Estudio alerta a jóvenes que adicción al teléfono puede llevar a depresión. *Colombia*. <https://www.colombia.com/vida-sana/bienestar/estudio-alerta-a-jovenes-que-adiccion-al-telefono-puede-llevar-a-depresion-243001>

Contxto. (11 de marzo de 2020). ¿Guardar mi celular? Me temo que literal no puedo. *Contxto*. <https://contxto.com/es/brasil/nomofobia-adiccion-celular-america-latina/>

Cotrina, H. (2020). *Dependencia al móvil y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7773>

Cubas, H. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Perú. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7206>

- Domínguez, 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.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, seo, comida, compras, trabajo*, Desclée de Brouwer, 4(3), 144-147. <https://www.aepp.net/wp-content/uploads/2020/05/05.19992.Sandin.pdf>
- El Comercio. (22 de enero de 2018). Los jóvenes adictos al celular son “notablemente” más infelices. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/salud-jovenes-adictos-movil-son-notablemente-infelices-noticia-491217>
- El Economista. (01 de marzo de 2021). El ranking de países más ‘adictos’ a las pantallas y los efectos negativos de los dispositivos en nuestra salud. *El Economista*. <https://www.economista.es/status/noticias/11077292/03/21/El-ranking-de-paises-mas-adictos-a-las-pantallas-y-los-efectos-negativos-de-los-dispositivos-en-nuestra-salud.html>
- Ferrari, J. y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avance*. Nueva York: PlenumPress.
- Fiore, N. (2011). *Hazlo ahora: Supera la procrastinación y saca provecho de tu tiempo*. Alienta Editorial.
- Flores, M. (2019). *Nomofobia en relación al bajo rendimiento académico en estudiantes de medicina* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5860>
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. <http://www.scielo.org.mx/pdf/apertura/v11n2/2007-1094-apertura-11-02-122.pdf>
- 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://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)

- Garzón, A., De la Fuente, J. y Acelas, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en universitarios colombianos, *Carrera* 9(3), 43-62.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/69513/48715>
- Gomez, C. y Medina, J. (2021). *Dependencia al teléfono móvil, procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60375>
- Guerreschi, C. (2007). *Las nuevas adicciones*. Lumen.
- Guevara, G. y Contreras, A. (2019). *Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].  
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/2976>
- Gutiérrez-Rubí, A. (2015). *La transformación digital y móvil de la comunicación política*. Editorial Ariel.
- Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/7822>
- Hernández, S; Fernández, C; y Baptista, L. (2016). *Metodología de la investigación*. McGraww- Hill.
- Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. (11 de junio de 2021). *Adicción a los móviles: ¿Es la nomofobia algo real?*  
<https://institutoeuropeo.es/articulos/adiccion-a-los-moviles-es-la-nomofobia-algo-real/#:~:text=El%20Informe%20Mobile%20en%20Espa%C3%B1a,de%20una%20hora%20sin%20consultarlo%E2%80%9D>.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (27 de junio de 2018). *Aumentó población que accedió a internet mediante el teléfono celular de enero a marzo*

de 2018. Gobierno del Perú.  
<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-110-2018-inei.pdf>

Jiménez, V., Ruiz, M., Huerta, M., Alcantar, M. (2020). Dependencia al uso del celular en estudiantes universitarios de la ciudad de Morelia. *Eureka*, 17(M), 218-235.  
[https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-M-21\\_0.pdf](https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-M-21_0.pdf)

Knaus, W. (1998). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 17, 13-16. [https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET13\\_3.pdf](https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET13_3.pdf)

López, K. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios: diferencias según sexo* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola].  
<https://repositorio.usil.edu.pe/items/c20a58e1-56b1-4d81-b0f9-1a0c2d8bbd81>

Magnín, L. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de Psicología de Paraná* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>

Matalí, J. y Alda, J. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías ¿innovación o adicción?*. Barcelona: Edebé.

Medina, G. y Veytia, M. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas, *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1-16.

Medrano, L. y Pérez (2019). *Manual de Psicometría y Evaluación Psicológica*. Córdoba: Editorial brujas.

Meza, L., Sierra, J. y Ramírez, S. (2020). Adicción al internet y dependencia al móvil en universitarios de Psicología. *Opción*, 36(93), 136-152.  
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/32732>

- Montalvo, S. (2019). *Dependencia al móvil y relaciones intrafamiliares en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7022>
- Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Rev. Psicólogos*, 2(1), 94-102.
- Morales, M. (2018). *Evidencias de validez de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11299>
- Natividad, L. (2009). *Evaluación de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios de nuevo acceso*. Universitat de Valencia.
- Ortega, M. (2020). *Relación entre el uso excesivo de los smartphones y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/6a72e08b-a54c-46d6-9897-d0b68e444d82>
- Pérez, C. y Toledo, I. (2021). *Uso problemático del teléfono móvil: relaciones con personalidad y salud en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24629>
- Qaisar, S., Akhter, N., Masood, A. y Rashid, S. (2017). Problemática mobile phone use, academic procrastination and academic performance of college students. *Journal of Educational Research*, 20(2), 2014-214. [http://jer.iub.edu.pk/journals/JER-Vol-20.No-2/15\\_Problematic\\_Mobile\\_Phone\\_Use,\\_Academic\\_Procrastination\\_and\\_Academic\\_Performance\\_of\\_College\\_Students.pdf](http://jer.iub.edu.pk/journals/JER-Vol-20.No-2/15_Problematic_Mobile_Phone_Use,_Academic_Procrastination_and_Academic_Performance_of_College_Students.pdf)
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: conceptos e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3 (1), pp. 45-59.

- Quispe, C. (2022). *Dependencia al móvil y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2168>
- Ramon, C., Peinado, P. y Rodríguez, M. (2021). Relación entre la tecnoprocrastinación y el rendimiento académico: un estudio del caso. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23-42. <https://revistas.um.es/riite/article/view/449161/305521>
- Ramos-Galarza, C., Paredes, M., Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289.
- Reyes, M. (2019). *Procrastinación académica y engagement académico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5633>
- Roda, C. (07 de abril de 2022). *Adicción al móvil: cómo nos afecta y qué podemos hacer*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/adiccion-movil/>
- Romero, J., Aznar, I., Hinojo, Francisco, Gómez, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 327-335.
- Ruan, D. (2016). *Conexión padres e hijos: coaching como herramienta para construir conexión familiar en la era digital*. Palibrio.
- Salcines-Talledo, I., González, N., Díaz, L., Area, M. (2022). Smartphones en Educación superior, estudio cualitativo longitudinal. *Comunicar*, 72(30), 115-127.

- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P (2012). *Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample*. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Stora, J. (2002). . *El Estrés. ¿Qué sé?. Francia: Publicaciones Cruz*
- Velastegui, E. y Barona, G. (2018). El avance en la tecnología móvil y su impacto en la sociedad. *ED Digital*, 2(4), 1-15.  
<https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/article/view/337/749>
- Vera, R. (2015). *Adición al teléfono móvil o "Nomofobia"*. *Vértices Psicológicos*.
- Villanueva, V., Marco, C. y Chóliz, M. (2012). Factores de personalidad implicados en la adicción al teléfono móvil, *Universidad de valencia*, 21(3),21-34.  
[https://www.researchgate.net/publication/284473053\\_Ellas\\_ellos\\_y\\_su\\_movil\\_Uso\\_abuso\\_y\\_dependencia\\_del\\_telefono\\_movil\\_en\\_la\\_adolescencia](https://www.researchgate.net/publication/284473053_Ellas_ellos_y_su_movil_Uso_abuso_y_dependencia_del_telefono_movil_en_la_adolescencia)
- Yang, Z., Asbury, K. y Griffiths, M. (2018). An exploration of problematic smartphone use among chinese university students: associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *Int. J. Ment Health Addiction*, 2(42), 1-19.  
[https://eprints.whiterose.ac.uk/133001/3/Yang\\_et\\_al\\_2018\\_International\\_Journal\\_of\\_Mental\\_Health\\_and\\_Addiction.pdf](https://eprints.whiterose.ac.uk/133001/3/Yang_et_al_2018_International_Journal_of_Mental_Health_and_Addiction.pdf)

## 6.2. Anexos

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN
Dependencia al teléfono móvil	Es el uso intensivo del teléfono móvil lo que impacta en las funciones cotidianas, como las relaciones personales, el bienestar o el bienestar del sujeto, manifestando los siguientes síntomas (Chóliz y Marco, 2012).	Para la evaluación de la dependencia al teléfono móvil, se utilizó: Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM).	Abstinencia. Abuso y control de impulsos. Uso excesivo. Tolerancia.	Ordinal
Procrastinación académica	Es el aplazamiento de los acontecimientos de aprendizaje, así como la falta de confianza en sus esfuerzos por superar eficazmente las numerosas dificultades que se plantean en su preparación, como las circunstancias que implican el uso de herramientas mentales y cognitivas para cumplir la presión de los deberes académicos a lo largo del tiempo, las tareas de organización de la investigación, las evaluaciones, etc. (Busko, 1998).	Para la evaluación de la procrastinación académica dependencia al teléfono móvil, se utilizó: Escala de Procrastinación Académica (EPA).	Postergación, de actividades. Autorregulación académica	Ordinal

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad mediante Shapiro-Wilk según la contingencia entre la Dependencia al teléfono móvil y a la procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig
Dependencia al teléfono móvil	,103	118	,003
Procrastinación académica	,105	118	,003

Según los resultados de la prueba de normalidad mediante Kolmogorov - Smirnov, encontramos que el valor de significancia ( $p$ ) para ambas pruebas son menores ( $p = .003$ ) al nivel de significancia estándar indicado ( $p < .05$ ); por lo cual, podemos comprobar que ambas variables no tienen una distribución normal. Esto indica que utilizaremos la prueba de coeficiente de correlación de Spearman ( $Rho$ ).

## TEST DE DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL (TDM)

Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala:

0=Nunca 1=Rara vez 2=A veces 3=Con frecuencia 4=Muchas veces

1	He tenido inconvenientes o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	0	1	2	3	4
2	He sentido la necesidad de ponerme un límite en el uso de mi celular y no he podido cumplirlo.	0	1	2	3	4
3	He discutido con mis padres o familiares por el uso y el gasto económico de mi celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera, al uso de mi celular/Smartphone.	0	1	2	3	4
5	He enviado más de 5 mensajes, WhatsApp, Messeguer e Instagram, en un día.	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
7	He pagado un plan de afiliación (llamadas, mensajes, redes sociales), más costoso del que me había previsto.	0	1	2	3	4
8	En mis ratos libres, suelo utilizar el celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
9	Utilizó el celular en (llamadas, mensajes/ redes sociales) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, en una reunión, etc.).	0	1	2	3	4
10	Tengo problemas por los pagos excesivos de mi celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien, enviar un mensaje o utilizar las redes sociales.	0	1	2	3	4
12	Desde que tengo celular/ Smartphone ha aumentado el número de personas a las que llamo, escribo o veo en redes sociales.	0	1	2	3	4
13	Si se me malograra o perdiera el celular/ Smartphone durante un periodo largo de tiempo me sentiría aburrido.	0	1	2	3	4
14	Cada vez tengo la necesidad de utilizar con más frecuencia mi celular.	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular/ Smartphone me siento mal.	0	1	2	3	4
16	Cuando encuentro algo divertido en mi celular no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
17	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de llamadas y mensajes, que mando.	0	1	2	3	4
18	Al levantarme reviso mi celular para ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje.	0	1	2	3	4
19	Tengo la necesidad de gastar más dinero en mi móvil ahora que cuando lo compre.	0	1	2	3	4
20	Aguantaría una semana sin utilizar mi teléfono móvil.	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo empiezo a llamar a alguien o escribirle mensajes a su celular.	0	1	2	3	4
22	En las noches, tengo más tiempo para llamar o mandar mensajes de mi celular.	0	1	2	3	4

## ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (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; PC = Pocas veces; AV = A veces; CS = Casi siempre; S = Siempre

Ítems		N	PC	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer un trabajo, normalmente se me hace más fácil realizarlo en el último momento.					
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 realizar 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	Cuando termino mis trabajos importantes me sobra tiempo antes de su presentación.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo \_\_\_\_\_, con documento de identidad \_\_\_\_\_ de edad \_\_\_\_\_. Certifico que he sido informado (a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que el estudiante me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa.

Que se respeta la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada lo mismo que mi seguridad psicológica.

---

Firma

---