

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGIA**

Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

Área de Investigación:

Ciencias médicas – Violencia y trastornos psicopatológicos

Autora:

Vargas Pinglo Juana Rosa Cecilia

Asesor:

Borrego Rosas Carlos Esteban

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

Jurado Evaluador:

Presidente: Arévalo Luna Edmundo Eugenio

Secretario: Cabanillas Tarazona Luz

Vocal: Sánchez Álvarez Edwar

Trujillo – Perú

2023

Fecha de Sustentación: 25/04/2023

PRESENTACIÓN

Estimados miembros del jurado calificador

Cumpliendo con las reglas vigentes emitidas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana y Escuela Profesional de Psicología, someto a la respectiva evaluación del trabajo de investigación titulado “Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo”, realizado con el objetivo de obtener el título de licenciado en psicología.

Creo firmemente que se dará un valor razonable y estoy abierto a sus observaciones. Le agradezco de antemano sus sugerencias y apreciación crítica.

Trujillo, 04 de diciembre de 2022

La autora.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres José Vargas y Gloria Pinglo, mi hermano José Carlos, quienes fueron los que me impulsaron siempre ayudándome tanto moralmente como económico y sobre todo a no rendirme a pesar de los obstáculos.

A ellos, gracias por su apoyo y por estar conmigo siempre.

AGRADECIMIENTO

A los docentes del programa de estudio de psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, quienes me brindaron sus mejores conocimientos y experiencias para lograr ser una buena profesional.

Agradezco a mi asesor, el Dr. Carlos Esteban Borrego Rosas, como símbolo de respeto y admiración por haberme brindado su sabiduría para que la tesis se realice de la mejor manera, por la atención y su tiempo dedicado a lo largo de este proceso.

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	i
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE DE CONTENIDO	v
INDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CAPITULO I	10
MARCO METODOLÓGICO	10
1.1 EL PROBLEMA	11
1.1.1. Delimitación del problema	11
1.1.2. Formulación del problema	15
1.1.3. Justificación del estudio	15
1.1.4. Limitaciones	16
1.2. OBJETIVOS	16
1.2.1. Objetivo general	16
1.2.2. Objetivos específicos	16
1.3. HIPÓTESIS	17
1.3.1. Hipótesis generales	17
1.3.2. Hipótesis específicas	17
1.4. VARIABLES E INDICADORES	18
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	18
1.5.1. Tipo de investigación	18
1.5.2. Diseño de investigación	18
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	19
1.6.1. Población	19

1.6.2. Muestra	20
1.6.3. Muestreo	21
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	22
1.7.1. Técnicas	22
1.7.2. Instrumentos	22
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	24
CAPITULO II	26
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	26
2.1. Antecedentes	27
2.2. Marco teórico	30
2.2.1. Definiciones de adicción a las redes sociales	31
2.3. Marco conceptual	46
2.3.1. Adicción a las redes sociales	46
2.3.2. Procrastinación	46
CAPITULO III	47
RESULTADOS	47
CAPITULO IV	56
ANÁLISIS DE RESULTADOS	56
CAPITULO V	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
CAPITULO VI	68
REFERENCIAS Y ANEXOS	68

INDICE DE TABLAS

TABLA 1 DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN CICLO	20
TABLA 2 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN CICLO	21
TABLA 3 NIVELES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	48
TABLA 4 NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	50
TABLA 5 CORRELACIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	52
TABLA 6 CORRELACIÓN DE LA OBSESIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	53
TABLA 7 CORRELACIÓN DE FALTA DE CONTROL DE USO DE REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	54
TABLA 8 CORRELACIÓN DE USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO	55

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Se utilizó un diseño correlacional, con una muestra de 373 estudiantes de la carrera profesional de psicología a partir del primer al quinto ciclo de estudio dentro de una universidad privada de Trujillo. Se utilizó como instrumentos de recolección de datos el cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas, así misma escala de procrastinación en adolescentes de Arévalo. Se obtuvo como resultado (% 66.32 nivel medio en adicción a las redes sociales y %84.21 nivel medio en procrastinación) y se encontró una relación altamente significativa ($p < .01$) directa y en grado alto ($\rho = .718$) entre las variables; además, existe relación directa y altamente significativa ($p < .01$) entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y procrastinación. Se llegó a la conclusión que existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación.

Palabras clave: procrastinación, adicción a las redes sociales, estudiantes de psicología.

ABSTRACT

The objective of this investigation was to determine the relationship between addiction to social networks and procrastination in students of a private university in Trujillo. A correlational design was used, with a sample of 373 students of the professional career of psychology from the first to the fifth cycle of study within a private university in Trujillo. The Escurra y Salas Social Network Addiction Questionnaire was used as data collection instruments, as well as the Arevalo Adolescent Procrastination Scale. The result was obtained (% 66.32 average level in addiction to social networks and %84.21 average level in procrastination) and a highly significant relationship ($p < .01$) direct and to a high degree ($\rho = .718$) was found between the variables; In addition, there is a direct and highly significant relationship ($p < .01$) between the dimensions of addiction to social networks and procrastination. It was concluded that there is a relationship between addiction to social networks and procrastination.

Keywords: Procrastination, addiction to social networks, psychology students.

CAPITULO I
MARCO METODOLÓGICO

1.1 EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

Con el avance tecnológico a lo largo del tiempo, ha facilitado el acceso a Internet desde dispositivos móviles, la invención de nuevas aplicaciones y el acceso a otras partes del mundo han tenido una gran significancia en la existencia social de la población al poseer una aceptación mayoritaria en la indagación y relaciones humanas; sin embargo, esto puede promover la adicción a las distintas plataformas en internet. Del mismo modo se visualiza la tendencia en los jóvenes al postergar sus responsabilidades personales, académicas y familiares, conllevando a distintas dificultades diarias.

Al respecto, Echeburúa y Corral (2010), la atracción a las redes representa una respuesta rápida, con recompensas instantáneas en su dinámica de interacción. Su abordaje se vuelve importante al observarse conductas como el no poder separarse del teléfono, estar alerta a notificaciones de aplicaciones móviles, usar el teléfono en lugares inapropiados o frente a otras personas, prefiriendo comunicarse a través del teléfono (Jasso, 2017). Según Araujo (2016) los individuos demuestran señales excesivas, como dejadez de acciones primordiales, desesperación por conectarse a la red, intolerancia, diferentes estados de ánimo en el caso de abstenerse a conectarse (Incluido el deseo de una actividad adictiva), todos los cuales se consideran indicativos de adicción.

Según la Organización Mundial de la Salud (ABC Familia, 2019) todos los individuos indistintamente de su edad y que hacen uso recurrente de internet, muestran un incremento en la utilidad de redes sociales, con más de 2 mil millones de individuos; donde América del Norte y Europa son los territorios donde más se usan, con una tasa del 70% y 66% del tiempo. Así también, We Are Social (2021) Según un informe que indica a principios de año, hay 19,90 millones de individuos que se conectan a la red de un total de 33,17 millones de residentes, donde el 60% es todo el pueblo peruano. En el caso de que se confronte las cifras con el año anterior, se puede resaltar que hubo un crecimiento en usuarios de Internet del 13,4%, unos 2,4 millones de individuos conectados a la red.

Del mismo modo, el medio informativo Gestión (2019), concluye que en comparación de algunos países latinos como Argentina, México y Brasil, los peruanos tienen una tasa de cobertura social promedio del 93,2%, convirtiéndose en el primer país en obtener el mayor porcentaje de redes sociales. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), aproximadamente el 79,6% en individuos que dan uso a la red,

gran parte de las cuales utilizan teléfonos móviles, de las cuales el 88,8% son usuarias y el 78% son usuarios masculinos, de entre 19 y 24 años. La evidencia muestra que los beneficios del uso de la tecnología, como obtener información actualizada y mejorar el proceso de comunicación en las interacciones sociales, son aspectos importantes del acceso a las redes sociales.

En cuanto a la procrastinación, Quant y Sánchez (2006), la definieron como la acción de participar en acciones que no permiten obtener resultado a tiempo, demorando más de lo usual, pese a contar con la anticipación de la tarea instruida. Según Steel (2007) afirma que la procrastinación es la inclinación a demorar la realización de una actividad, tratando de hacer caso omiso a cualquier tipo de responsabilidad que son primordiales para llevar a cabo. Su abordaje es importante porque es un tema que se discute por prevalecer en la vida actual y más aún por lo que genera entre los jóvenes, afectando su salud mental y física del individuo que la realice (Semana, 2017).

A nivel mundial, en el Diario Universia (2018), refiere que el 41% de los españoles suele posponer las acciones y por el contrario solo el 4% son identificados como procrastinadores crónicos. Además, personalmente se halló que gran parte pospuso asuntos vinculados con su salud (30%), observándose también que el género masculino posterga 18 más con acciones de casa, con el resultado de que la mayoría de los hombres posponen entre los 18 y 24 años, teniendo como pretextos que cuentan con falta de tiempo (48%), pereza (45%) y la inclinación por acciones más satisfactorias (36%).

En contexto nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, (INEI, 2018), registraron que en el país, unos 2 millones 923 mil 478 son jóvenes entre los 14 y 19 años, de los cuales el 15,1% no estudia ni trabaja pero, completaron el nivel secundario o asistieron a una escuela superior. Además, la procrastinación trae como consecuencias un alto nivel de ansiedad al desempeño académico, sentimientos de frustración, entre otros (Ferrari, et al, 2009).

En la realidad universitaria en la ciudad de Trujillo, los estudiantes suelen desempeñarse en sus deberes académicos pero, se ha observado que a partir del uso del celular o algún dispositivo móvil durante clases se muestran actitudes negativas o inadecuadas, observándose que muchos estudiantes optan por realizar otras actividades que les genere distracción o disfrute, aplazando sus deberes académicos a último momento, teniendo excusas por la falta de tiempo o consultando el trabajo realizado a otro

compañero, esa falta de iniciativa para las tareas universitarias lo compensan con el soporte virtual, al navegar en las redes sociales, siendo un mundo virtual adaptado a sus necesidades de cada uno de ellos, teniendo como consecuencias durante clases el notarse cansados, distraídos, sin poder prestar atención al tema tratado, entre otras conductas.

Pese a las sugerencias en aula por parte de los docentes, el estudiante afronta las situaciones académicas con bajos calificaciones que son a partir de su conducta procrastinadora, y junto a ello tendrían una probable adicción a las redes sociales, tornándose cada vez más frecuente esta problemática con vista a ser parte de muchas otras conductas normalizadas erróneamente por la actual sociedad tecnológica. Por lo anterior mencionado, resulta importante investigar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.1.2. Formulación del problema

¿Existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

Tiene valor teórico porque permitirá actualizar los conocimientos que se tiene sobre las presentes variables de estudio, creando teorías y explicaciones a raíz de las relaciones encontradas.

Así también es conveniente, debido a que se sustenta en una problemática actual de los estudiantes de psicología y cuyas consecuencias están repercutiendo negativamente en ellos.

Del mismo modo el estudio cuenta con relevancia social, el abarcar las variables pueden brindar un mejor acercamiento acerca de las maneras en cómo expresan sus conductas acerca del uso de las redes sociales y con ello observar las consecuencias en sus actitudes procrastinadoras. Pudiendo sensibilizar a la población objetivo, proveyéndolos de información que pueda facilitarles la identificación de sus indicadores tanto en sí mismos como en su círculo social, permitiendo de este modo que los estudiantes se desarrollen en un contexto educativo óptimo, que a su vez sumará a su futuro profesional y su salud mental, beneficiando igualmente a la sociedad a través de un trabajo efectivo y mejores servicios brindados.

A nivel práctico, a partir de los resultados de la investigación se desarrollarán programas preventivos promocionales mediante charlas, talleres, para poder reducir la adicción a las redes sociales, la procrastinación, lo que permitirá una mejora en la salud mental de los estudiantes evaluados.

1.1.4. Limitaciones

El estudio se fundamenta en las propuestas teóricas de Ecurra y Salas (2014) para a variable de adicción a las redes sociales, así como también en la propuesta de Arévalo (2011) para el estudio de la procrastinación.

Los resultados podrán ser generalizados en poblaciones con características similares a la presente muestra de estudio.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar los niveles de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Identificar los niveles de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la falta de control personal y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.3. Hipótesis

1.3.1. Hipótesis general

HI: Existe relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H2: Existe relación entre la falta de control personal y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H3: Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.4. Variables e indicadores

Variable 1: Adicción a las redes sociales, evaluado mediante el cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014):

- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control personal
- Uso excesivo de las redes sociales

Variable 2: Procrastinación, evaluado mediante la escala de procrastinación en adolescentes de Arévalo (2011):

- Falta de motivación
- Dependencia
- Baja Autoestima

- Desorganización
- Evasión de la responsabilidad

1.5. Diseño de ejecución

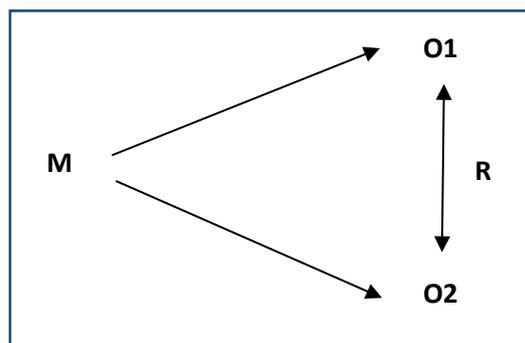
1.5.1. Tipo de investigación

El actual estudio de investigación es de tipo sustantivo, se enfoca en la caracterización de los fenómenos psicológicos, con la finalidad de describir acontecimientos ocurridos (Sánchez, et al, 2018).

1.5.2. Diseño de investigación

El actual estudio tiene un diseño correlacional, al observar el grado de asociación entre los fenómenos a evaluar; siendo transversal al describir lo ocurrido en un momento determinado (Sánchez, et al, 2018).

Esquema:



Donde:

M: Muestra

O1: Adicción a las redes sociales

O2: Procrastinación

R: Correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación.

1.6. Población y muestra

1.6.1. Población

Conformado por 373 estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo, del semestre académico 2021-1.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de psicología según ciclo

Ciclo	N	%
I Ciclo	46	12.33
II Ciclo	77	20.64
III Ciclo	73	19.57
IV Ciclo	99	26.54
V Ciclo	78	20.91
Total	373	100.00

1.6.2. Muestra

Para establecer a las personas que participarán en una muestra de estudio, se estableció la fórmula para muestras finitas, la cual es mostrada a continuación:

$$n = \frac{Nz^2pq}{(N - 1)e^2 + z^2pq}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra (x)

N = Población (310)

p = Proporción de éxito (0.50)

q = Proporción de fracaso (0.50)

E = Error de muestreo (0.05)

z = nivel de confianza (1.96)

La muestra estuvo conformada por 190 estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo, del semestre académico 2021-1.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes de psicología según ciclo

Ciclo	N	%
I Ciclo	23	11.97
II Ciclo	39	20.31
III Ciclo	37	19.27
IV Ciclo	50	26.04

V Ciclo	40	20.83
Total	190	100.00

Criterios de Selección

Criterios de Inclusión:

- Todos los alumnos que estén matriculados y registrados del primer al quinto ciclo.
- Los alumnos que voluntariamente desean formar parte de la investigación

Criterios de Exclusión:

- Alumnos que no responden la totalidad de las preguntas en los cuestionarios aplicados
- Alumnos que marcan con respuesta tendencia y/o que pretendan falsear el instrumento

1.6.3. Muestreo

Es así que el muestreo utilizado fue el probabilístico estratificado, el cual según el criterio de Hernández et al. (2010) es donde todos los sujetos que conforman al estudio tienen la misma posibilidad de ser elegidos para conformar la muestra, y se obtiene sobre la base de las peculiaridades de la población y a través de una selección aleatoria, asimismo, se hace una división en fracciones y se elige una muestra para cada fracción o segmento.

1.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

1.7.1. Técnicas

Se utilizará la técnica de Evaluación Psicométrica. Según Navarro (2016) Una prueba psicométrica es aquella en la que se evalúa la personalidad de un individuo, así como sus aptitudes.

1.7.2. Instrumentos

Instrumento 1: Adicción a redes sociales

El cuestionario de adicción a las redes sociales, elaborado por Ecurra Miguel y Salas Edwin, en 2014 en Lima, Perú; con administración individual o grupal, con un tiempo de aplicación máximo de 15 minutos, para poblaciones de adolescentes y jóvenes universitarios, con el objetivo de evaluar la adicción a las redes sociales, contando con 24

ítems, en tres dimensiones, respondidos mediante escala Likert de cinco respuestas, donde Nunca = 0 y Siempre = 4.

Obsesión por las redes sociales: Preocupación incesante por el uso de las redes sociales y ansiedad ante la falta de acceso. (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23)

Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Descuido del ámbito laboral y personal por el uso constante de las redes virtuales sin establecer límites en su acceso (ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24)

Uso excesivo de las redes sociales: El tiempo excesivo que se transcurre navegando en las redes sociales, sin establecer límites ni control de la cantidad que se da (ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 2)

Validez y confiabilidad del instrumento

Original: El análisis de validez se realizó mediante un análisis factorial exploratorio, determinando un $KMO=.95$; $P<.01$; en la prueba de esfericidad de Bartlett un $X^2=4313.8$; $p<.01$. Las cargas factoriales de los 24 ítems quedaron determinados en 3 dimensiones, con cocientes superiores al .54. Por otro lado, se realizó el análisis factorial confirmatorio, mediante los mínimos cuadrados no ponderados, obteniendo un $X^2=35.23$; $p<.05$; $X^2/gf=1.48$; $GFI=.92$; $RMR=.06$; $RMSEA=.04$; $AIC=477.28$. En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se encontró un coeficiente alfa de Cronbach de .88, por lo que el nivel de consistencia interna es alto.

Propiedades psicométricas: Benites (2018) en estudiantes universitarios de Trujillo, realizó la validez mediante el análisis factorial confirmatorio se hallaron índices de ajuste de bondad de GFI de .969, CFI de .960, un RMSEA de .071; índices de ajuste comparativo parsimonioso PCFI de .876, un TLI de .945, teniendo un valor apropiado, un adecuado ajuste entre el modelo teórico con el modelo estimado. La confiabilidad lo obtuvo mediante valores Omega, determinándose en la escala de obsesión un valor de .86; en falta de control personal un valor de .72 y en uso excesivo obtuvo un valor de .83, consideradas como adecuadas o satisfactorias.

Instrumento 2: Procrastinación

La escala de procrastinación en adolescentes, elaborado por Arévalo Edmundo, en 2011 en Trujillo, con administración individual o grupal, con un tiempo de aplicación

máximo de 20 minutos, para poblaciones de adolescentes entre los 12 a 19 años, con el objetivo de evaluar la evitación o postergación de las responsabilidades o quehaceres diarios dentro de un contexto académico, contando con 50 ítems, en cinco factores, respondidos mediante escala Likert de cinco respuestas, donde Muy de acuerdo (MA) = 5 y muy en desacuerdo (MD) = 1.

El factor I, Falta de motivación, referido a la ausencia y falta de interés para realizar sus actividades con responsabilidad, carencia de determinación para cumplir con sus metas y objetivos (ítem 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46)

El factor II, Dependencia, está relacionado con la necesidad persistente de obtener ayuda de los demás para concluir con la realización de actividades (ítem 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47)

El factor III, Baja autoestima, está referido con el descuido e incumplimiento de las actividades por creer que sus capacidades y habilidades no son autosuficientes (ítem 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48)

El factor IV, Desorganización, consiste en el mal empleo del tiempo, perjudicando la consecución de sus actividades (ítem 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49)

El factor V, Evasión de la responsabilidad, que tiene que ver con la ansiedad constante de evitar concluir una actividad, por agotamiento o por el pensamiento de ser poco significativa (ítems 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50)

Validez y confiabilidad del instrumento

Original: Para establecer la validez del instrumento, se tomó como muestra a 2 centenares de personas, que tienen como característica, tener un rango etario de entre 12 a 19 años, asimismo, que estén cursando educación secundaria y superior, hallándose que el constructo va desde .30 a .69 en los elementos en caso se elimine el ítem. La confiabilidad se obtuvo mediante el método de mitades, en el cual se alcanzaron coeficientes de 0.98 a 0.99 en cada factor de la escala.

1.8. Procedimiento de recolección de datos

Se obtuvo el permiso para acceder a la población mediante la directora de escuela; una vez conseguido el permiso, se coordinaron los horarios docentes de cada área para la administración de los cuestionarios. Con los estudiantes, se procedió a la lectura del consentimiento informado, indicándoles el objetivo y su participación voluntaria. Posterior

a la evaluación, se seleccionarán los protocolos debidamente contestados procediendo a codificarlos e ingresarlos a la base de datos en Excel.

1.9. Análisis estadístico

Después de la toma de los datos referentes a las variables de estudio en estudiantes universitarios, se procedió a la elaboración de la base respectiva en Microsoft Excel; para luego realizar el correspondiente procesamiento de los datos, aplicando métodos estadísticos descriptivos en inferenciales con el apoyo del paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25. Se elaboraron las tablas de frecuencia y porcentajes según niveles de cada una de las escalas de las variables, elaborando tablas descriptivas considerando la media aritmética, la desviación estándar, asimetría y curtosis (Estuardo, 2012; Kline, 2005)

Previamente a la evaluación de la correlación se realizó el análisis de la normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (Kline, 2005), la misma que no encontró evidencia del cumplimiento de la normalidad en las distribuciones para cada variable y sus dimensiones (González, et al, 2006; Mendas y Pala, 2018); por tanto el análisis de la correlación entre las variables en investigación, se realizó a través de la prueba de hipótesis sobre el coeficiente de correlación rho de Spearman, a una significancia del 5% (Gorgas, et al, 2011).

Los resultados obtenidos se mostraron en tablas de acuerdo al formato APA, evidenciando su distribución tanto de forma numérica como porcentual en ambas variables estudiadas de acuerdo a los objetivos establecidos.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Vergara (2020), en Argentina, relacionó la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en 211 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010), el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales propuesto por Ecurra y Salas (2014), resultando que existe relación entre las variables ($r=.298$; $p<.01$), concluyendo que mientras más se posterguen los deberes, mayor será la adicción.

Ferraro (2020), en Argentina, relacionó los niveles de adicción a redes sociales y la procrastinación en 650 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Ecurra y Salas, 2014) y la Escala de Procrastinación General (Busko, 1998). Resultando que existe relación entre procrastinación y las dimensiones obsesión por redes sociales ($r=.476$; $p<.05$), falta de control ($r=.466$; $p<.05$), uso excesivo ($r=.544$; $p<.05$), concluyendo que la procrastinación aumenta al hacer uso de redes sociales.

Chinaza et al. (2020), en Nigeria, investigaron la influencia del uso de redes sociales y la procrastinación en 500 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando Internet Addiction Scale de Young (1998) y la Academic procrastination scale por Abu Ghazal (2012), resultando que existe relación entre las variables ($r=.332$; $p<0.05$), concluyendo que el uso de las redes sociales no puede conducir a la postergación académica hasta que esta se convierte en problemática

López, et al, (2020), en México, establecieron la relación entre adicción al internet y procrastinación académica en 758 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el Test de Adicción a Internet que consta de 20 ítems y la EPA: Versión corta, resultando que existe relación entre las variables ($r=.597$; $p<0.05$), concluyendo que los estudiantes con adicción a redes, terminan perjudicando la culminación de sus trabajos

Nacionales

Seperak (2022), en Lima, relacionó la adicción a redes sociales y procrastinación académica en 184 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional,

transversal, aplicando la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación Académica (EPA), resultando que existe relación entre las variables ($R=-.230$; $p<0.01$), concluyendo que la gestión de las redes sociales hará reducir la procrastinación de los estudiantes.

Pariansullca, et al (2022), en Huancayo, determinaron la relación entre uso de redes sociales y procrastinación académica en 145 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Resultando que existe relación entre las variables ($r=.397$; $p<.05$), concluyendo que el uso de redes sociales, aumenta la procrastinación de los estudiantes.

Aguilar (2021), en Lima, determinó a relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en 120 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando las escalas de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y la de procrastinación académica de Busko (1998), resultando que existe relación positiva entre las variables ($R=.963$; $p<0.05$), con un nivel medio (40.8%) y alto (41.6%) en ARS y un nivel alto de PA, concluyendo que el uso de las redes aumenta la frecuencia de procrastinación.

López (2021), en Lima, relacionó la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en 119 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) por Salas y Ecurras (2010) y la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998) adaptación de Domínguez y Centeno (2014), resultando que se relaciona con los componentes de autorregulación académica ($Rho = -.43$) y postergación académica ($Rho = .56$), concluyendo que a mayor consumo de redes, habrá una deficiencia académica.

Bernuy y Carmen (2021), en Lima, relacionaron la adicción a redes sociales y procrastinación académica en 405 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS, Ecurra y Salas, 2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA, Domínguez, 2016), resultando que existe relación entre las variables ($r=.665$; $p<.05$), concluyendo que a mayor uso de redes, peor regulación en los estudios y más postergación realizará el estudiante

Magallán y Rodas (2020), en Tarapoto, determinaron la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en 188 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). y el Test de Procrastinación Académica validado de Condori, et al (2016), resultando que existe relación entre las variables ($r=.441$; $p=.000$), concluyendo que una mayor adicción conlleva a los estudiantes a procrastinar más

Inga, et al (2019), en Junín, determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando la Escala de evaluación de la adicción a redes sociales (Ecurra y Salas 2014) y la Escala de procrastinación académica (E.P.A.) (Gonzales 2014), resultando que existe relación entre las variables ($r=.281$; $p<.05$), concluyendo que a más adicción, mayor procrastinación se observa en los estudiantes.

Regionales y Local

Esquivel (2020), en Trujillo, determinar la relación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación en 380 estudiantes, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de procrastinación en adolescentes (EPA), resultando que existe relación entre las variables ($r=.322$; $p<.01$), concluyendo que las redes sociales estimulan la postergación de actividades y por lo tanto una mala gestión académica.

Espinoza e Ibañez (2020), en Trujillo, determinaron la correlacional entre la procrastinación académica y adicción a las redes sociales en 254 universitarios, con método descriptivo, no experimental, correlacional, transversal, aplicando la escala de procrastinación académica (EPA) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), resultando que existe relación entre las variables ($r=.530$; $p<.05$), concluyendo que las conductas procrastinadoras promueven la adicción de los estudiantes.

2.2. Marco teórico

Abordaje de la adicción a las redes sociales

2.2.1. Definiciones de adicción a las redes sociales

Echeburúa y Corral (2010) El tema del uso excesivo de una sustancia o comportamiento trae consigo aspectos negativos tanto en la vida personal como social del

individuo, estas se deben a que el placer o satisfacción que genera esa conducta está reforzada por un condicionante, ahora cada persona puede tener el mismo tipo de adicción, pero los comportamientos en cuanto a signos y síntomas que presenta varían de acuerdo a la personalidad de la persona.

Ministerio de salud (2019) Como lo mencionamos anteriormente, la adicción no solamente es tener un consumo hacia alguna sustancia psicoactiva o alucinógeno, sino, también a conductas emocionales y sociales que genera en el ser humano un placer descontrolado de consumir continua y reiterativamente esa actividad, generando de por sí inconvenientes a nivel personal como interpersonal, asimismo, el cortar o dejar de frecuentar este tipo de actividades que forman parte del comportamiento genera en la persona un proceso llamado abstinencia o abstinencia, este proceso está acompañado de pensamientos irracionales y actividades de agresión y violencia física y emocional con tal de volver a recaer en la adicción.

Treuer, et al (2001) Este tipo de adicciones está caracterizado por la dependencia a cierto tipo de situaciones de índole psicológico o a personas con cierto tipo de personalidad generando un problema de dependencia emocional, con la finalidad de suplir carencias intrapersonales generadas en sus anteriores etapas vitales, estas son reforzadas por medio de actividades. Según Alvarado (2002) refiere que los factores sociales y genéticos influyen sobre los aspectos psicológicos al momento de tomar una decisión relevante sobre el consumo de comportamientos.

Rodríguez (2010) En la actualidad la mayor conducta de adicción a nivel psicológico es la dependencia emocional y apego a redes sociales, esto mayormente ocurre puesto que se orientan a suplir carencias socioemocionales. Las redes sociales son una conexión forzada siempre en un sistema que involucra a un recopilador de amigos y pasas empleando una larga duración diseñando un perfil. En cierto contexto se observaron casos en los que las personas llevan a partir de 18 horas en adelante conectadas y conscientes de su plataforma y es así que la adicción a la red afecta mentalmente a cada persona vulnerable. (Echeburúa y Corral, 2010).

Según Orihuela (2008), Refiere a las redes como interactuar socialmente reunido con personas, compartiendo intereses y manteniendo la interacción. Según Caldevilla (2010). Señala que las redes sociales: “Son áreas de tendencias sociales lo cual tiene por finalidad comunicarse, interactuar con diferentes entornos individuales, grupales e instituciones de

contexto complejamente”. Según Escurra y Salas (2014), Las define como conductas repetitivas que se disfrutaban primero, sin embargo, una vez establecidas como conductas normales, surgen de estados de falla imposibles de asimilar y conducen a estados altamente ansiosos.

2.2.1.2. Modelos Teóricos de adicción a las redes sociales

A. Modelo Biopsicosocial de Griffiths

Según Becerra (2017), Analiza los factores de la adicción a las drogas, asociado a un modelo biopsicosocial en el que incorpora componentes para la dependencia conductual secuencial, que incluyen: sensibilidad, cambios de humor, tolerancia, abstinencia. Según el autor, estos componentes están representados a nivel psicológico, social y biológico.

Saliencia: Al realizar una acción individualmente es transformado en lo primordial en la existencia de un individuo, domina su pensar, su sentir y comportamiento. Por ejemplo: gran parte de ocasiones observo lo que otros están haciendo en las redes sociales (o meditando en realizarlo).

Cambios de humor: La veteranía que denotan los individuos durante una acción. Esto puede manifestarse en un "sentimiento elevado", sentimientos estresantes y calmantes. Por ejemplo: cuando participo positivamente conectándome a la red, se me olvidan mis prejuicios.

Tolerancia: Aumenta la necesidad de que algo comience con el mismo producto que al inicio. Por ejemplo: paso la mayoría de mi rutina diaria en la red para poder estar bien.

Síndrome de abstinencia: Sensación de malestar o condición física, psicológica, socialmente negativo cuando la acción disminuye repentinamente. Por ejemplo: Estoy de mal humor si no me dio tiempo de conectarme a las redes sociales.

Conflicto: Prejuicios consigo mismo. Sin conscientes que padecen un problema el cual no controlan (pasan escenas de pérdida de control). Por ejemplo: estuve demasiado tiempo conectada en redes, que me ocasiono discusiones con mis amigos.

Recaída: Inclinación de regresar a los factores verdaderos luego de abstenerse cierto tiempo. Por ejemplo: en algún momento estoy desconectado, sin embargo, cuando vuelvo a conectarme realizo las mismas acciones.

B. Modelo cognitivo conductual de Keegan

Keegan (2017) Refiere que los individuos no son consumidores naturales, sino que están expuestos durante la niñez y la adolescencia. Por lo tanto, es más probable que se conviertan en consumidores. La exhibición frecuente de otras personas cercanas conduce a la naturalización del comportamiento, lo que significa que cuando se vuelve es más relevante cuando los niños entran en la pubertad, porque puede pasar a formar parte del círculo social de consumo habitual. También existen factores importantes que conducen al consumo abusivo, en respuesta, comportamiento gratificante; provocando sentimientos agradables, al tiempo que reducen los sentimientos desagradables, para que continúen los comportamientos adictivos.

En cuanto a la teoría de la conducta cognitiva, las personas que tienen más probabilidades de desarrollar conductas adictivas son aquellas que no regulan sus emociones, así mismo, cuando las emociones negativas se relacionan con otras psicopatologías, también se consideran las patologías duales. Además, la persona interpreta la realidad de forma incorrecta, generando malestar. Por esta razón, es el individuo quien debe afrontar la reconstrucción cognitiva, para adecuar los momentos de su vida.

2.2.1.3. Dimensiones de adicción a las redes sociales

Según Ecurra y Salas (2014), son conductas que reinciden en el uso de redes sociales debido a la insuficiencia de sobrellevar los estados de ansiedad. La variable tiene las siguientes dimensiones:

a). Obsesión por las redes sociales: El comportamiento se transforma en conducta adictiva y se caracteriza por la repetición constante y forzada de periodos de ansiedad, lo que conduce a las obsesiones, ya que se crean estados de ansiedad incontrolables, una persona se da cuenta de lo que ocurre dentro de la red y busca satisfacción con su trabajo al hacerlo, provocando cifras altas de ansiedad (Ecurra y Salas, 2014).

b). Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Esto puede observarse por la inaptitud de regulación en el tiempo de unión de una mujer joven y adolescente, omitiendo acciones importantes de educación, familiares y sociales. Pérdida de control sobre el uso moderado y cambio de aficiones e intereses que antes eran valiosos. También, se transforma en un desahogo personal para la persona porque suele huir de la soledad, y el aburrimiento (Ecurra y Salas, 2014).

c). **Uso excesivo de las redes sociales:** Principalmente la falta de control emocional y cognitivo en el tiempo de uso de las redes sociales por parte de una persona, significa en la mayoría de casos que la persona presenta rasgos adictivos sobre una red social y de por sí tiene una dificultad de reducir su frecuencia de uso (Escurra y Salas, 2014).

2.2.1.4. Repercusiones de la adicción a las redes sociales

Es indispensable tomar en consideración como tiene influencia los aparatos tecnológicos y círculos de socialización que se establecen dentro del ciberespacio generalmente están integrados por adolescentes, Alonso (2012), pone de manifiesto que dicha fase de la vida que tiene su inicio en los 12 años y tiene su fin a los 19 años es consolidada y considerada como un punto medio y de transición hacia la vida adulta, las cuales acarrearán problemas a nivel emocional y cognitivo, que sobre todo es un ajuste intrapersonal hacia las exigencias que interpone el ambiente y la sociedad, a la par estos aprendizajes obtenidos serán asimilados y utilizados en las posteriores etapas vitales en la cultura donde se desenvuelve sea similar.

Por lo cual, el adolescente estila manifestar comportamientos adaptativos en el entorno social, sin embargo, se hace ineludible tomar en cuenta, constantemente las expresiones conductuales se hallan implicadas al proceso de aprendizaje vicario aprendido del sistema familiar, por lo que el sujeto adolescente entra en dificultad con lo que va construyendo como parte de su propia identidad con los lineamientos establecidos en la familia (Martínez, 2019).

Para Echeburúa y Corral (2010), el adolescente forma parte del escenario de riesgo, debido a que tienden buscar placeres producto de las situaciones novedosas, lo cual lo hallan en mayor medida al estar en conectividad con el internet, de modo similar como se encuentran acostumbrados a la tecnología nueva. Por tal razón, que es considerada a esta etapa como una fase donde se explora las emociones en su mayor apogeo, lo que puede dar lugar a que se genere adicción de diferente índole, entre la de consumos de sustancias y las no químicas. Por tanto, se hace necesario considerar que en la actualidad acceder a las redes y la nueva tecnología es muy fácil, como representación de ello es apreciar que casi todos los hogares tienen una computadora a más y con acceso a internet, de modo similar telefonía móvil, etc., de tal manera que, la red social usada correctamente se consolida como un escenario que da lugar a un elemento de corte emocional que estimula la

comunicación y el diálogo, en tanto, si el uso no es el correcto sucede que se deja de lado actividades comunes y se va dejando para después.

Según Navarro y Barraza (2002), psicológicamente aparece la depresión, y baja autoestima, en el desarrollo cognitivo se da ansiedad por conectarse a la red, preocupación, y desesperación, en cuanto al entorno social, se produce la cancelación de acciones recreativas, citas tardías, engañar a otros para usar Internet o pasar tiempo, salir con amigos y malos modales, en lo comportamental, se observa desesperación y molestia por demora del encendido de pantalla, y en lo académico, bajo rendimiento, prejuicios.

A su vez, Cía (2013) refieren que los factores relacionados con los usos y abusos no controlados de los círculos de socialización online se reflejan dentro de los ámbitos socioeducativos, ante los comportamientos manifestados por los alumnos, evidenciado en el uso excesivo de los aparatos electrónicos, celulares, tabletas, etc. Donde el estudiante o persona solo se orienta y enfoca su atención a la comunicación que se genera por ese medio, de tal manera que la obligación estudiantil pasa a segundo orden, reflejándose en el ausentismo estudiantil y al final con el abandono facultativo.

Dicho patrón comportamental genera desequilibrios a todo nivel en las personas, estos pueden ser de carácter social, educativo, laboral, entre otros, dentro del ámbito profesional, al no contar con una formación superior debido a la minoría de edad pertinente no se podrá ejercer adecuadamente las funciones dentro del puesto de trabajo, repercutiendo así en la economía, es así que, las consecuencias negativas no solo permanecen a corto plazo al presentar implicancias que afectan el desarrollo evolutivo del individuo, tomando forma de un problema psicológico social, todo ello por no abordar correctamente en los diversos sistemas donde se halla inmerso la persona (Colas et al., 2013).

2.2.2.2. Abordaje de la Procrastinación

2.2.2.1. Definiciones de Procrastinación

Según Lay y Silverman (1996), es la inclinación por suspender el principio o finalización de alguna actividad por un período de tiempo indefinido, cuya intención debe llevarse a cabo, asimismo, es la capacidad intrapersonal que tiene la persona de realizar acciones secundarias que no son relevantes para cumplir con un objetivo y que distraen a la persona de la verdadera meta o de la acción necesaria para evitar sufrir consecuencias negativas.

Real Academia Española (2022) Se refiere a la palabra que describe la realización y elemento de la demora, así mismo la última palabra es derivada del latín *duda*, con una preposición que denota "avance" y voz "*Krastin*", se entiende que algunos esperan hacerlo en el futuro. Según Steel (2007), La procrastinación es el cese deliberado de una actividad que pretendían realizar, aun sabiendo que este comportamiento podría tener consecuencias negativas.

Arévalo (2011), La procrastinación se discute de la siguiente manera: “Variabilidad de comportamiento, lo que significa evitar tareas importantes que son más tranquilas, pero menos importantes para la persona.” (p.7). Según Chan (2011) Expresa que la conducta procrastinadora persiste por la naturaleza de la satisfacción, anteponiendo las actividades académicas a otras relacionadas con distracción, pasatiempos, etc., conducta disfuncional, hasta un momento de descuido sobresaliente relacionado al sistema familiar y educativo deben tener las herramientas para abordar Asegurará el funcionamiento del adolescente.

Angarita (2012), La procrastinación es el sistema donde una persona afectada evita responsabilidades necesarias como completar un encargo o tomar una decisión casual, además de las buenas pretensiones la procrastinación y lo inquietantes e inevitables que se vuelven las consecuencias. Por otra parte, puede ser comprendida por aspectos psicológicos que utiliza la persona para evitar y desplazar responsabilidades, realizando actividades que le generen distracción de forma mental o física, pero al igual que refieren los autores anteriormente mencionados también generan comportamientos y características adversas, tales como ansiedad, rasgos de depresión, y aspectos relacionados a problemas y trastornos emocionales.

Contreras, et al (2011) manifiestan que la procrastinación es un comportamiento ejecutado por la persona a nivel cognitivo, emocional y social para retrasar una actividad de forma voluntaria como involuntaria con la finalidad de generar satisfacción a la persona por medio de la realización de actividades recreativas que le quiten los sentimientos de aburrimiento y rasgos de ansiedad y estrés, pero al fin de cuentas, el individuo siempre logra terminar las actividades que ha postergado pero invirtiendo mayores recursos pero también generando sentimientos de frustración y ansiedad.

A su vez Natividad (2014) define a la procrastinación académica como un retraso no justificado, el cual es innecesario o no racional para desarrollar o concluir actividades estudiantiles y consigue hacer entrar en conflicto al individuo, presentando así un dilema

entre su intención con su accionar, ya que, no hay una correspondencia entre lo que desea y lo que realiza.

2.2.2.2. Características psicológicas y de personalidad

Knaus (2002) manifiesta que los individuos que mayormente postergan actividades son los adolescentes, y generalmente estas son de índole académico o de actividades relacionadas a las responsabilidades que requieran invertir conocimiento o aspectos cognitivos para su resolución, generalmente estas vienen acompañadas de rasgos, que iremos manifestando a continuación tales como: Creencias racionales: Son características intrapersonales que se forman la mayoría de personas con la finalidad de generarse una autodefinición errónea de ellas mismas ocasionando dudas cognitivas, tales como falta en las habilidades o capacidades que tiene la persona para demostrar sus conocimientos en ciertos cursos o materias.

Ansiedad: La mayoría de rasgos emocionales que van junto con este problema de origen psíquico, está relacionado a características biológicas, tales como sudoración, dolores de cabeza o fiebre, asimismo, está acompañado de sentimientos irracionales que hemos mencionado anteriormente. Perfeccionismo: Posteriormente y después de haber presentado o durante la realización de una actividad académica, generando que la persona no quede satisfecha ante la ejecución o producto final que tiene, causando que tenga revisiones esporádicas y autoerigiéndose tanto física como cognitivamente dependiendo de la actividad que requiera la persona.

Impaciencia: Este rasgo mayormente es de índole emocional y ocurre cuando actividad requiere bastante inversión de tiempo y de recursos, ante esto la persona se muestra inestable con sus círculos sociales primarios y secundarios, descargando todos los impulsos o libidos reprimidos en el consciente y subconsciente. Necesidad de sentirse querido: Es el afán del individuo de compartir sus metas o logros con personas que tengan algún lazo emocional sea de forma sanguínea o amical genera satisfacción a la persona.

Saturación de actividades: Al momento que la sociedad impone a la persona responsabilidades de acuerdo al nivel educativo y etapa vital por la que está pasando, siempre existe una acumulación de actividades donde la persona tiene que cumplirlas con la finalidad de evitar rasgos o problemas emocionales en su entorno intrapersonal como interpersonal.

2.2.2.3. Modelos teóricos de la Procrastinación

A. Modelo Conductual de Skinner

Skinner (1977), El sistema conductual de la actualidad integra que el comportamiento se prevalece en constante repetición, ósea que, la conducta continúa debido a las repercusiones. Por este hecho, los individuos procrastinan a raíz de que su comportamiento retrasado fue revertido adecuadamente y también tuvieron éxito debido a diversos factores ambientales que les permitieron seguir con estas actividades. Del mismo modo, los individuos que experimentan un plan de retraso de conducta establecen iniciando las actividades que propusieron antes, sin considerar los beneficios de completar la tarea.

Para Natividad (2014) quienes sustentan el enfoque conductista y el aprendizaje hacen referencia que los individuos que suelen procrastinar van en busca de la gratificación momentánea, lo cual hace que ante una recompensa instantánea haya mayor posibilidad de continuar con el comportamiento, no obstante, quienes no obtienen una recompensa y gratificación positiva ante la procrastinación, van a dejar de realizarlo, a esto se le denomina como la ley del efecto.

B. Modelo Psicodinámico de Baker

Según Baker (1979), La procrastinación surge del temor a la frustración, el propósito de este enfoque es explicar por qué las personas fallan o se niegan a hacer su trabajo a pesar de tener la capacidad, el intelecto y la preparación suficientes lo que permitirá establecer estas acciones. También el modelo orienta que el temor a la frustración se establece porque los vínculos familiares que no son normales, casualmente los papás reducen al mínimo el nivel de autoestima en el individuo y genera la frustración en él.

A su vez, Mamani y Gonzales (2019) pone de manifiesto que las figuras parentales muestran expectativas elevadas de sus hijos y los presionan fuertemente en cuanto al rendimiento estudiantil, instaurando metas no reales e inaccesibles, por tanto, un menor ante dicho escenario empezará a tener sentimientos de fracaso y con poco valor para hacerle frente. Es así que cuando llegue a la adultez se mostrará poco tolerante ante las situaciones de frustración al encontrarse ante fracasos en su vida en particular.

C. Modelo Cognitivo de Wolters

Wolters (2003), El modelo cognitivo manifiesta que la procrastinación integra el desarrollo disfuncional de la investigación información que implica gráficos inadecuadamente adaptados asociados con la discapacidad y el temor a ser excluidos, así mismo la procrastinación refleja su comportamiento de procrastinación. Además, es diligente al principio, luego tiene quejas sobre el avance de la actividad y la imposibilidad de planificarla o implementarla, lo que ocasiona que empiece a desarrollar un pensar negativo sobre el bajo rendimiento.

2.2.2.4. Factores de la procrastinación

Como uno de los elementos que se asocia fuertemente a la procrastinación es el control propio, en un sujeto con autocontrol está en la capacidad de establecer metas ya sea a corto y hasta largo plazo. Asimismo, se asevera que los individuos que tienden a procrastinar presentan peculiaridades asociadas a los síntomas de índole depresivo y ansioso, de modo similar estos sujetos muestran usualmente cogniciones negativas sobre ellos mismos y se perciben como incapaces de realizar tareas de modo efectivo (Quant y Sánchez, 2006).

Por lo cual, el accionar procrastinador está convirtiéndose en un problema severo que tiene afección en la salud emocional y mental de los alumnos. La manifestación esencial es una incorrecta gestión del tiempo, puesto que el sujeto que procrastina estima en demasía el tiempo que le resta para llevar a cabo una actividad, o menospreciar el tiempo requerido respecto a sus propias fortalezas para llevar a cabo la acción (Matalinares et al., 2017). Además, se da lugar a distintas consecuencias de carácter psicológico, tal es caso, en lo que respecta al nivel del estrés y ansiedad que se deriva de aplazar la actividad, considerada como demora intencional (Garzón y Gil, 2016).

2.2.2.5. Dimensiones de Procrastinación según Arévalo (2011)

La procrastinación puede conllevar a conductas evasivas hacia sus responsabilidades, evitando tareas que no le gratifiquen con una recompensa o satisfacción directa (Arévalo, 2011). Se lo considera un trastorno psicológico que hace postergar las tareas importantes, y que son reemplazadas por otras actividades irrelevantes que le brindan mayor placer (Arévalo, 2011).

El estudio se fundamenta en la teoría de Arévalo (2011) teniendo las siguientes dimensiones: a). Falta de motivación, Lo que está vinculado con la carencia de interés por realizar actividades y sobre todo la falta de responsabilidad para realizar las acciones

prioritarias (Arévalo, 2011). b). Dependencia, Lo que está relacionado con la ayuda simultanea que requiere constante que necesita de un tercero para cumplir con su responsabilidad (Arévalo, 2011).

c). Baja autoestima, En la cual el individuo suspende sus tareas porque piensa que no puede implementarlas, tampoco tiene confianza en sus capacidades y es vencido por temor a fracasar (Arévalo, 2011). d). Desorganización, Consiste en el hecho donde el individuo hace un inadecuado uso de su rutina que dificulta la realización de sus acciones (Arévalo, 2011). e). Evasión de la responsabilidad, evita realizar las tareas por tener pensamiento de que no tienen importancia (Arévalo, 2011).

2.2.2.6. Repercusiones de la Procrastinación en la adolescencia

Para Álvarez (2010) en ambientes socioeducativos la procrastinación es un suceso o evento psicosocial problemático puesto que afecta el desempeño del adolescente al prever responsabilidades acordes a su edad, mostrando capacidad de juicio, por lo cual el accionar contrario hace referencia a las acciones autoritarias con las ejerce algunos roles, ello conduce a evitar periódicamente y al final desencadena en la procrastinación académica.

Guzmán (2013), Se sabe que la procrastinación tiene una incapacidad para controlar el comportamiento, lo que afecta el estado de ánimo y, en general, posterga la satisfacción inmediata, que cae rápidamente en caso de un estado de ánimo negativo. En una encuesta en línea llevada a cabo por una organización en la que asistieron más de 9.000 individuos, el 94% dijo que la procrastinación tuvo alguna marca negativa en su comportamiento, mientras que el 18% dijo que tuvo un elemento negativo.

Matrángolo (2018), Su investigación encontró que, a pesar del tipo prolongado, los sujetos tenían más arrepentimientos acerca de sus metas académicas, 38 la crianza de los hijos, las relaciones con amigos y familiares, su salud y finanzas, en comparación con aquellos que no. El patrón consistió en una procrastinación crónica que se arrepiente de muchos estilos de vida, sirviendo para establecer lo importante del concepto y cómo está perjudicando subjetivamente a las personas.

Sechel (2016), Gran parte de las investigaciones de procrastinación que se han centrado tanto en resultados positivos como negativos, suelen hablar sobre la manera de cómo perjudica el comportamiento y la estabilidad emocional, o como daña el entorno

educativo y del trabajo, ya que son las áreas primordiales vivenciales donde la mayoría estás arrastrando los pies.

2.2.2.3. Acerca de los estudiantes universitarios

La Universidad es el centro del conocimiento universal, considerada una institución que produce profesionales con un grado académico o título profesional, que asegure su futuro económico y status social (Pérez, 2022). Esta etapa apertura experiencias nuevas y retos que incentivan a aspiraciones, anhelos y éxito profesional a futuro; pero es el estudiante quien afronta diversos cambios; tomando ventaja de ser nativos digitales (Alarcón, 2019).

Al iniciar la universidad se ingresa a un proceso de adaptabilidad para lograr el éxito académico, mediante diversas actividades y siendo miembros pertenecientes a la profesión adscrita, el estudiante pueda adaptarse exitosamente a la universidad (Cruzado y Gálvez, 2018). En la universidad es relevante el contacto y apoyo psicológico parental, contar con hábitos de estudio, el apoyo docente, para fortalecer habilidades y capacidades en los jóvenes (Arriaga, 2018).

Los universitarios expresan necesidades específicas, y afrontar exigencias personales, sociales y académicas, que podrían repercutir en lo individual o académico; por ello, es relevante el tipo de estrategias para mantener el bienestar psicológico. Al iniciar una formación académica, se genera un estrés y ansiedad, añadiendo dificultades emocionales, y situaciones diarias a abordar (Ganoza, 2021).

Según Cruzado y Gálvez (2018), en esta etapa se consolida la personalidad, determinando el rumbo de su vida en base a cada decisión, empezando desde la profesión, la pareja amorosa, amistades o grupos sociales, entre otros. El individuo saludablemente afronta la vida con recursos intrínsecos, competencias y habilidades que haya desarrollado, construyendo un proyecto de vida según sus intereses. Quienes optan por la modalidad universitaria, significa un éxito importante en su vida, marcando un nuevo inicio. Pero no están a salvo de posibles dificultades que se generen durante el proceso universitario (Arriaga, 2018).

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Adicción a las redes sociales

Escurra y Salas (2014), Son conductas negativas habituales con estados de falla en la voluntad, lo cual conducen a estados de alta ansiedad en la necesidad de usar plataformas virtuales de interacción social.

2.3.2. Procrastinación

Arévalo (2011) la procrastinación se considera de la siguiente manera:
"Variabilidad de comportamiento, que significa evitar tareas importantes, para quienes están más tranquilos, pero piensan menos para una persona".

CAPITULO III

RESULTADOS

Tabla 3

Niveles de Adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

Dimensiones/ Niveles	Frecuencia	%
Adicción a las redes sociales		
Alto	17	8.95
Medio	126	66.32
Bajo	47	24.73
Total	190	100
Obsesión a las redes sociales		
Alto	17	9.50
Medio	73	38.42
Bajo	100	52.08
Total	190	100
Falta de control de las redes sociales		
Alto	11	5.80
Medio	99	52.10
Bajo	80	42.10
Total	190	100
Uso excesivo de las redes sociales		
Alto	28	14.73
Medio	144	70.52
Bajo	28	14.73
Total	190	100

En la tabla 3, se puede evidenciar que existe una predominancia del nivel medio, el cual oscila entre 38,42% y 70,52%.

Tabla 4*Niveles de Procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Dimensiones/ Niveles	Frecuencia	%
Procrastinación		
Alto	9	4.74
Medio	160	84.21
Bajo	21	11.05
Total	190	100
Falta de motivación		
Alto	14	7.36
Medio	156	82.10
Bajo	20	10.52
Total	190	100
Dependencia		
Alto	9	4.74
Medio	153	80.52
Bajo	28	14.74
Total	190	100
Baja autoestima		
Alto	13	6.84
Medio	162	85.27
Bajo	15	7.89
Total	190	100
Desorganización		
Alto	6	3.15
Medio	115	60.53
Bajo	69	37.32
Total	190	100
Evasión de la responsabilidad		
Alto	20	10.53

Medio	80	42.11
Bajo	90	47.36
Total	190	100

En la tabla 4, se puede evidenciar existe una predominancia del nivel medio, el cual oscila entre 42,11% y 85,27%.

Tabla 5

Correlación de la adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

	Adicción a las redes sociales	Sig. (p)
Procrastinación	.718	.000 **

Nota:

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

En la tabla 5, existe una correlación muy significativa ($p < .01$), positiva y directa ($\rho = .718$), entre las variables de estudio

Tabla 6

Correlación de la obsesión a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

	Obsesión a las redes sociales	Sig. (p)
Falta de motivación	.532	.000 **
Dependencia	.537	.000 **
Baja autoestima	.537	.000 **
Desorganización	.635	.000 **
Evasión de la responsabilidad	.709	.000 **

Nota:

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

En la tabla 6, existe una correlación muy significativa ($p < .01$), positiva y directa ($\rho = .532$, $\rho = .537$, $\rho = .537$, $\rho = .635$, $\rho = .709$), entre la dimensión de obsesión a las redes sociales, y las dimensiones de procrastinación.

Tabla 7

Correlación de falta de control de uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

	Falta de control de uso de redes sociales	Sig. (p)
Falta de motivación	.563	.000 **
Dependencia	.491	.000 **
Baja autoestima	.499	.000 **
Desorganización	.613	.000 **
Evasión de la responsabilidad	.670	.000 **

Nota:

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

En la tabla 7, existe una correlación muy significativa ($p < .01$), positiva y directa ($\rho = .563$, $\rho = .491$, $\rho = .499$, $\rho = .613$, $\rho = .670$), entre la dimensión de falta de control de uso de redes sociales, y las dimensiones de procrastinación

Tabla 8

Correlación de uso excesivo de redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

	Uso excesivo de redes sociales	Sig. (p)
Falta de motivación	.567	.000 **
Dependencia	.372	.000 **
Baja autoestima	.469	.000 **
Desorganización	.618	.000 **
Evasión de la responsabilidad	.616	.000 **

Nota:

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

En la tabla 8, existe una correlación muy significativa ($p < .01$), positiva y directa ($\rho = .567$, $\rho = .372$, $\rho = .469$, $\rho = .618$, $\rho = .616$), entre la dimensión de uso excesivo de redes sociales, y las dimensiones de procrastinación.

CAPITULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Al abarcar el contexto universitario, los jóvenes estudiantes se enfocan cumplir sus aspiraciones y expectativas, adaptándose al nuevo contexto mediante el uso de sus habilidades personales y transmitiendo su conocimiento y experiencias a los demás y viceversa; dentro de su proceso adaptativo se puede observar el uso de herramientas de interacción social, como las redes sociales, cuya actividad si no es regulada podría desequilibrar las responsabilidades académicas de los estudiantes en actitudes procrastinadoras. Como señala la Organización mundial de la salud (2019), podría conllevar a una conducta adictiva, la cual haría que lo estudiantes tengan un consumo excesivo y reiterativo; generando de por sí inconvenientes a nivel personal como interpersonal.

Por ello, plataformas como las redes sociales, permiten un acercamiento complementario a los estudiantes para llegar a otras personas y poder seguir sus preferencias e ideales desde cualquier parte en el que se encuentren pero; si dicha conducta desborda en lo compulsivo en su uso y exceso, las afectaciones pueden verse en sus actividades cotidianas y con las personas que le rodean (Escurra y Salas, 2014). Asimismo, según Arévalo (2011), puede conllevar a conductas negativas desde la procrastinación, con actitudes evitativas en las tareas académicas pendiente y que el propio estudiante lo percibe como poco importantes para el momento de disfrute actual.

Dichas conductas procrastinadoras pueden verse compensadas por su actividad en las redes sociales, pudiendo suplementar su falta de responsabilidad al percibir o tener la sensación de apoyo por sus contactos en la red social que tengan de preferencia, sumando también a los estímulos positivos mediante los contenidos creativos esporádicos de otros usuarios. Por ello, Escurra y Salas (2014), refiere que el exceso a las redes sociales al comienzo les brinda una satisfacción y que al volverse constante se forma una costumbre para luego transformarse en una necesidad incontrolable causando así altos niveles de ansiedad. Teniendo como consecuencias, la afectación de su desempeño académico al prever otras actividades, mostrando un juicio cuestionable pese a estar consciente de las consecuencias, y ello conduce a evitar periódicamente las actividades y finalmente desencadena en la procrastinación académica (Álvarez, 2010).

Por lo anterior mencionado, se procede al desarrollo del análisis de los resultados mediante las hipótesis propuestas a continuación:

En la hipótesis general en mención: Existe relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Se obtuvo como resultado que si existe relación positiva entre las variables en estudiantes universitarios, percibiéndose en los estudiantes conductas de adicción a las redes sociales con un nivel medio, y desempeñando comportamientos procrastinadores en un nivel medio, de tal modo que mientras más uso o preferencia brinden los estudiantes a las redes sociales, les incentivarán a postergar con mayor frecuencia sus deberes académicos, teniendo consecuencias en su rendimiento académico y viéndose reflejado dicha actividad en calificaciones bajas o malas, pudiendo deberse a que los estudiantes en el proceso no guardaron un tiempo específico al cual enfocar sus energías a las labores de clase, optando por dejar las tareas con frecuencia para un último momento a razón de usar las redes sociales.

Como afirma Echeburúa y Corral (2010) el uso excesivo de un comportamiento trae consigo consecuencias negativas en cada aspecto de la vida del estudiante; por lo tanto, los estudiantes terminan evadiendo sus responsabilidades al sentirse condicionados por las redes sociales, sintiendo que en dichas plataformas encuentro un medio para relajarse, escapar de las tensiones académicas, tener un espacio personalizado para si mismo; de tal forma que le van restando la importancia a cada tarea pendiente de la universidad, mostrando cada vez una mayor resistencia al tratar de iniciar su desarrollo, y optando por excusarse de no contar con el tiempo suficiente y de contar con un exceso de tareas en cada curso.

Por lo tanto, las redes sociales son una conexión forzada, empleando mucho tiempo diseñando un perfil, lo cual puede conllevar a una adicción que afecte mentalmente a la persona (Echeburúa y Corral, 2010). Dicho resultado pudo observarse en estudiantes que se vieron afectados moderadamente en sus actividades universitarias al estar pendientes de las redes sociales, siendo su distractor principal el celular (Vergara, 2020; Ferraro, 2020; Seperak, 2022). Además, dichas conductas en los estudiantes pueden conllevar a una falsa percepción de su autoestima, pudiendo encontrar buenos refuerzos positivos al navegar en las redes sociales, pero al retornar a los pendientes de la universidad, el solo hecho de haber postergado mucho una tarea, puede hacer que se sientan incapaces de iniciar o culminar el trabajo, desconfiando en sus habilidades para el desarrollo de la actividad, pensando que está realizando mal sus trabajos.

Por ello, Escurra y Salas (2014) refieren que dichas conductas en las redes sociales, son acciones repetitivas que se disfrutan primero pero luego llegan a normalizarse hasta el punto que conducen a estados altamente ansiosos. Y esto se evidencia en los estudiantes al referir ellos mismos que al despertar ya se encuentran conectados a alguna red social, buscando inconscientemente qué es lo podría estar ocurriendo en ese momento en las redes, invirtiendo buena parte del tiempo en el uso del celular principalmente, y pese a que en momentos de clase esté prohibido el uso del celular, los estudiantes optan por usarlos de manera desmedida, interrumpiendo su atención dirigida de la clase, llamando la atención a otros compañeros, teniendo una necesidad de también postear o publicar todo lo que sucede en su diario a nivel personal y social mediante fotografías o memes.

Según Lay y Silverman (1996), los estudiantes sin darse cuenta, recurren a suspender el principio o finalización de alguna actividad por un período de tiempo indefinido, y deciden realizar acciones secundarias que no son relevantes para cumplir con su objetivo académico, y que los distraen de la acción necesaria para evitar sufrir consecuencias negativas, como una mala calificación. Por ello, los estudiantes al estar pendientes de lo que sucede en la pantalla, en el mundo virtual, vuelven sus comportamientos que, en una primera ocasión son disfrutados, una vez que se establecen como conductas habituales originan estados de ansiedad que lo compensan con seguir conectados a su celular, teniendo como consecuencia que tengan que dejar o evitar las tareas importantes que tienen en el día, de tal modo que ellos mismos se generan un conflicto interno, presentando un dilema entre su intención de hacer su tarea, con su deseo de tomar acción o iniciativa. Dicho resultado se observó en estudiantes universitarios con calificaciones regulares a bajas debido al uso de las redes sociales, viéndose perjudicados sus estudios en la medida que hacían uso de las redes sociales (Chinaza, et al, 2020; Aznar-Díaz et al, 2020; Aguilar, 2021).

En la primera hipótesis específica en mención: Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Se obtuvo como resultado que si existe relación positiva entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones de procrastinación en estudiantes universitarios, percibiendo los estudiantes un nivel bajo en obsesión por las redes sociales

y niveles medio en procrastinación, pudiendo deberse que al no verse obsesionados, pueden lograr atender sus pendientes o necesidades que tengan en las redes sociales, considerando en parte un tiempo específico para estar conectado en las redes aunque en otros momentos sientan que les falta tiempo para continuar en línea, sintiendo a veces que está conectado sin tener una razón, y ante los deberes que se tengan pendientes esto puede ser compensado al entrar a las redes sociales para evitar sentir ansiedad.

También, pueden llegar a sentirse malhumorados si o están conectados a su red social de preferencia, desarrollando en parte sus tareas pero sin dejar de desconectarse de la red social; dicho resultado se refleja en estudios donde los estudiantes percibieron niveles medio en adicción a redes sociales (Aguilar, 2021; Bernuy y Carmen, 2021) y niveles medio en procrastinación académica (Pariansullca, et al, 2022; Inga, et al, 2019). Por ello, dicho comportamiento se transforma en conducta adictiva y se caracteriza por la repetición constante y forzada de periodos de ansiedad, lo que conduce a que el estudiante se obsesione buscando satisfacción al mantenerse al pendiente de lo que ocurre en la virtualidad (Escrura y Salas, 2014). Y posibles consecuencias se observarían en momentos prolongados que llama la atención de otros miembros de la familia, de amistades y pareja sentimental, teniendo como justificación el estudiante de que puede lidiar con más de una cosa a la vez y engañándose que puede mantener el control y tolerancia al estar desconectado.

En relación de sus actividades, el estudiante dejaría de lado moderadamente sus actividades académicas, debido que el estar conectado a su celular o laptop, le genera la satisfacción necesaria, en comparación de sus trabajos de la universidad, lo cual los percibe con una falta de motivación para realizar actividades, lo cual le hará postergar la tarea al confiar que puede medir su tiempo de ocio, pero dicho pasar del tiempo lo que le generará en el estudiante son situaciones donde tenga que pedir apoyo a ultimo momento para culminar sus trabajos, de tal forma que necesita de un compañero tercero para cumplir con su responsabilidad, llegando a ellos mediante excusas o justificaciones irracionales, demostrando que no cuenta con la suficiente iniciativa para hacerse cargo él mismo.

Incluso, pudiendo afectar su autonomía y empezar a dudar de sus capacidades, expresando que con frecuencia las críticas que recibe de sus compañeros influye lo suficiente para no concluir sus actividades, viéndose vencido por temor a fracasar; dicho resultado se observó en estudiantes universitarios con cierta dificultad de dejar las redes

sociales pese que lo intentaban, manteniendo dicha conducta en momentos donde se debía realizar trabajos de clase (Inga, et al, 2019; Magallán y Rodas, 2020).

También, esto tiene influencia en su organización personal, debido que pese a los bajos niveles de obsesión, con el tiempo necesitará cada vez más tiempo para atender sus asuntos relacionados con las redes sociales, optando por dejar sus tareas para el último momento al ocupar su tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar sus tareas, costándole con frecuencia el poder programar sus actividades con anticipación; de tal modo que las consecuencias que mostraría el estudiante es de evitar terminar sus actividades cuando se sienta desgastado, no tener la menor intención de cumplir sus deberes, aunque después las consecuencias se vieran en sus calificaciones, prefiriendo posiblemente una vida con las menos responsabilidades posibles.

En la segunda hipótesis específica en mención: Existe relación entre la falta de control personal y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Se obtuvo como resultado que si existe relación positiva entre la falta de control personal y las dimensiones de procrastinación, percibiendo los estudiantes un nivel medio en falta de control personal y un nivel medio en procrastinación, observándose que los estudiantes ceden su voluntad al permanecer en las redes sociales, prefiriendo comenzar el día con estar conectados a las redes sociales, y esto lo realizan como una conducta automatizada, estando interesados en ver qué es lo que estaría ocurriendo en las redes acerca de sus propios intereses que siguen en línea, o interesados en saber de la vida personal de sus contactos, con frecuencia los estudiantes optan por intentar mantenerse distantes del celular, pero ya lo tienen como una conducta habitual y normalizada el ingresar a las redes sociales en cualquier momento y hasta sin necesidad real.

Por lo tanto, son hábitos de uso prolongado y frecuentes, y dichas consecuencias se ven reflejadas al descuidar sus tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales; dicho resultado se pudo evidenciar en estudiantes universitarios con dificultades para regular sus tiempos de consumo en redes sociales, aumentando los tiempos de entrega de los trabajos de sus cursos no tan preferidos o percibidos como no tan importantes (Espinoza e Ibañez, 2020; Magallán y Rodas, 2020). Y es que la falta de control personal puede observarse por mala regulación o gestión del tiempo, omitiendo acciones

importantes como su educación, compartir con sus familiares y salir con sus amistades, también se transforma en un desahogo personal para el estudiante porque suele huir de la soledad y el aburrimiento (Escrura y Salas, 2014).

Denotando que en los estudiantes mostrarían una falta de responsabilidad para realizar las sus tareas, viéndose en situaciones con poca motivación para llegar a concluir adecuadamente sus obligaciones, debido que pasaron mayor parte del tiempo en el celular; y son los propios estudiantes quienes no están conscientes con frecuencia de que tienen un problema en cuanto a la intensidad y tiempo con la que ingresan a las redes sociales, permitiendo distraerse cuando debería estar cumpliendo sus responsabilidades, y de acuerdo a las circunstancias y de la dificultad de las actividades dejadas en clase que realice, se verá obligado a requerir de otras personas para concluir lo que se encuentre haciendo.

De tal modo que los estudiantes se verán inseguros e inconformes consigo mismos al no poder mantener un control en sus tiempos de ocio en las redes sociales; además, se les dificulta el gestionar su tiempo para poder concretar los trabajos; pero pese a que paran pendientes del celular, el estudiante toma la decisión de su rechazar el desarrollo de las obligaciones y deberes que considere poco importantes, centrándose sólo en las tareas que perciba como las más importantes.

Para percibir como importante a una actividad y no a otra, los estudiantes se basarían en su falta de habilidades o capacidades para aplicar sus conocimientos en ciertos cursos o tareas, que en otras ocasiones puede tratarse de un sentido perfeccionista en cómo debe quedar el trabajo culminado, generando que el estudiante no quede satisfecho por su procedimiento o producto final, por ello también se muestran impacientes por culminar las tareas que requieren de bastante inversión de tiempo que, por último, lo que desean evitar son posibles síntomas de ansiedad acompañado de sentimientos irracionales ya mencionados. Dicho resultado se pudo observar en estudiantes invertían mucho tiempo en sus actividades al no gestionar su tiempo de uso de redes sociales, teniendo conductas procrastinadoras frente a su uso irracional de las redes sociales (Pariansullca, et al, 2022; Esquivel, 2020; Inga, et al, 2019).

En la tercera hipótesis específica en mención: Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia,

baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Se obtuvo como resultado que si existe relación positiva entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones de procrastinación, percibiendo los estudiantes un nivel medio en su uso excesivo de las redes sociales y un nivel medio de procrastinación, observándose en ellos que hacen notar su necesidad de permanecer conectado a las redes sociales, siendo una conducta automática que compensa la ansiedad percibida de tener que realizar tareas de la universidad, sintiendo que al entrar y usar las redes sociales les produce una sensación de alivio y, por lo tanto, se sienten más relajados, pero dicha conducta en los estudiantes les hace perder el sentido del tiempo con cierta frecuencia, generalmente permaneciendo más tiempo en las redes sociales de lo que inicialmente habían previsto; dicho resultado pudo observarse en estudiantes cuyo uso excesivo de las redes sociales, afectaron su rendimiento académico al no regular su actividad académica y prefiriendo dejar para último momento la realización de tareas pendientes (Bernuy y Carmen, 2021; López, 2021).

Al hacer un uso excesivo de las redes sociales, estaría relacionado a una falta de control emocional y de control de sus pensamientos al momento que usan las redes sociales, estando en la mayoría de casos con rasgos adictivos al tener una dificultad en reducir su frecuencia de uso (Escrura y Salas, 2014). Por lo tanto, los estudiantes se verán en la necesidad de tener a alguien más para cumplir con sus responsabilidades, dependiendo de las circunstancias y de la dificultad de sus tareas, también se verán en la dificultad de mantener un orden u organización, dado que no sabe gestionar su tiempo y su espacio de trabajo para poder cumplir adecuadamente con sus responsabilidades.

Teniendo como consecuencias el invertir mucho tiempo del día conectándose y desconectándose de las redes sociales, mostrando una falta de responsabilidad para tomar prioridades académicas. Dicho resultado se evidencia en estudiantes universitarios que percibieron niveles medio en redes sociales (López, 2021; Pariansullca, et al, 2022; Esquivel, 2020), y niveles medio de procrastinación académica (Magallán y Rodas, 2020), denotando que entre los estudiantes les dan más preferencia a las redes sociales y sin estar conscientes de su tiempo de uso, lo cual perjudica su nivel académico y empiezan a depender de otros elementos para compensar el mal rendimiento académico.

No obstante, el estudiante puede llegar a evitar sus tareas al no sentirse en confianza con sus capacidades y se ve vencido antes de tiempo por temor a fracasar, y esto lo compensa cuando se encuentra en clase, conectándose con disimulo a las redes sociales y estando alerta cada vez que envían notificaciones a su celular o a la laptop, desatendiendo a la clase presente y no aprovechando su tiempo para aprender nuevos conocimientos, y al momento de encomendar tareas, opta por rechazarlas al considerarlas poco relevantes, centrándose sólo en aquellos trabajos que en base a su percepción son los más importantes. Y esto puede deberse a que el estudiante asocia la procrastinación con su libre elección, sin medir las consecuencias negativas sobre ellos mismos y se perciben como incapaces de realizar las tareas de modo efectivo (Quant y Sánchez, 2006)

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Si existe relación ($p < .01$) positiva y directa (.718) entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
2. El 66.32% de estudiantes de una universidad privada de Trujillo posee un nivel medio de adicción a las redes sociales.
3. El 84.21% de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo posee un nivel medio de procrastinación.
4. Si existe relación altamente significativa ($p < .01$) entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
5. Si existe relación altamente significativa ($p < .01$) entre la falta de control personal y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
6. Si existe relación altamente significativa ($p < .01$) entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

5.2. Recomendaciones

1. Ejecutar talleres basados en la terapia racional emotiva, acerca del manejo autocontrol de impulsos y comportamientos adictivos a las redes sociales por medio del manejo de expresiones emocionales y sociales.
2. Realizar un programa basado en terapia breve centrada en soluciones, dirigido a los adolescentes, donde se busque comunicar los resultados obtenidos, y, además, profundizar y brindar información actualizada sobre la adicción a las redes sociales
3. Coordinar la planificación con los tutores de sesiones específicas con los estudiantes, informativas y aplicativas enfocadas a mejorar el conocimiento del uso adecuado a las redes sociales y sugerir técnicas de organización del tiempo.

CAPITULO VI
REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

- ABC Familia. (07 de marzo de 2019). *El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable*. ABC Familia. www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215_noticia.html
- Aguilar, C. (2021). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada, lima 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4097>
- Alarcón, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*. 2019; 30, pp. 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Alvarado, S. (2002). Adicción psicológica. Adicciones.
- Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/2207>
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 5(2), pp. 85–94. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>.
- Araujo Robles, Elizabeth Dany. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>.
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de escala de procrastinación en adolescentes. Trujillo Perú: Facultad de Medicina Humana Escuela Profesional de Psicología UPAO.
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en relación al sexo en jóvenes estudiantes del nivel superior*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de México]. Repositorio institucional. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%C>

3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Baker H. S. (1979). The conquering hero quits: narcissistic factors in underachievement and failure. *American journal of psychotherapy*, 33(3), pp. 418–427.

<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.3.418>

Becerra, J. (2017). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio institucional.

<http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>

Benites, G. (2018). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Adicción a Redes Sociales en Universitarios de la Ciudad de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11255/benites_ng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bernuy, Y. y Carmen, C. (2021). *Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73120/Bernuy_RYDR-Carmen_CCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caldevilla, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, pp. 45-68.

https://www.researchgate.net/publication/279657056_Las_Redес_Sociales_Tipologia_uso_y_consumo_de_las_redes_20_en_la_sociedad_digital_actual

Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(7), 53–62.

<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>

Chinaza, K., Ikwuka, O. I, Ugorji, M. y Chidi, G. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students'

- academic procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), pp. 1-22. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1267623.pdf>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), pp. 210-217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Colás, P., González, T. y De Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes, *Revista Científica de Educomunicación*, 40(20), pp. 15-23. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=40&articulo=40-2013-03>
- Condori, Y., Mamani, K. y Mamani, G. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la universidad Unión, Filial Juliaca – 2015. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2). <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/715>
- Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., Espinoza-Lecca, E., Torrejón-Reyes, E., & Conspira-Cross, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), pp. 1-5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203122771007>.
- Cruzado, A. y Gálvez, J. (2018). *Bienestar psicológico y religiosidad en jóvenes de una universidad de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/844>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), pp. 91-96. doi: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), pp. 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>.

- Espinoza, L. e Ibañez, S. (2020). *Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de un Instituto Superior del Distrito de Laredo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45713>
- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6988>
- Estuardo, G. (2012). *Estadística y probabilidades*. Santiago Chile
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), pp. 163–168. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163>
- Ferraro, M. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación en jóvenes adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/12501>
- Ganoza, L. (2021). *Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Especialidades Psicopedagógicas de una Institución Privada de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8307>
- Garzón Umerenkova A. y Gil Flores J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), pp. 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Gestión. (11 de febrero de 2019). *Social Media: Perú es el primer país de la región con mayor porcentaje de alcance de redes sociales*. Gestión.
<https://gestion.pe/tecnologia/social-media-peru-primer-pais-region-mayor-porcentaje-alcance-redes-sociales-258321-noticia/>

- González, N., Abad, J. y Levy, J.P. (2006). *Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas*. En Lévy, J. y Varela, J. Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias Sociales 31-57. España: Gesbiblo, S.L. La Coruña
- Gorgas, J., Cardiel, N. & Zamorano, J. (2011). *Estadística básica para estudiantes de ciencia*. Madrid, España.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. [Tesis de maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos]. <https://docer.com.ar/doc/s0085v5>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (Quinta edición). México D.F.: México: Mcgraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
https://www.academia.edu/25455344/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Hernandez_Fernandez_y_Baptista_2010_
- Inga, R., Mascaró, F. y Salomé, R. (2019). *Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Medicina Humana de la región Junín – 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11455>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Adolescentes que no estudian ni trabajan. Colección poblaciones vulnerables*. INEI.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1632/libro.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (26 de marzo de 2021). *Se incrementó población que utiliza internet a diario*. INEI.
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/se-incremento-poblacion-que-utiliza-internet-a-diario-12806/>
- Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi". (2017). *Anales de Salud Mental*. INSM.
<https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2021/Vol%20XXXIII%202017%20nro%201%20y%202.pdf>
- Jasso, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil *Acta de Investigación Psicológica*, 7 (2017), pp.

2832-2838.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007471917300546?token=66CE0C3DABFF024111FA4ED71DD80C640BFCC1CF9424E759595283AD2AFF31F9C1B9D3D09EE74287B5DE969CCB1C793E&originRegion=us-east-1&originCreation=20230123034615>

Keegan, E. (2017). *Perspectiva cognitiva - conductual del abuso de sustancias*. Argentina: Intersecciones Psi.

http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=44:perspectiva-cognitivo-conductual-del-abusodesustancias&catid=9:perspectivas&Itemid=1

Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press

Knaus, B (2002). *The procrastination workbook*. Longmeadow, MA. New Harbinger.

2002. pp. 21. [http://library.deep-blue-sea.net/Procrastination/William%20Knaus-The%20procrastination%20workbook_%20your%20personalized%20program%20for%20breaking%20free%20from%20the%20patterns%20that%20hold%20you%20back-New%20Harbinger%20Publications%20\(2002\).pdf](http://library.deep-blue-sea.net/Procrastination/William%20Knaus-The%20procrastination%20workbook_%20your%20personalized%20program%20for%20breaking%20free%20from%20the%20patterns%20that%20hold%20you%20back-New%20Harbinger%20Publications%20(2002).pdf)

Lay, C., y Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior.

Personality and Individual Differences 21(1), pp. 61-67.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886996000384>

López Núñez, J.A., Campos Soto, M.N., Aznar Díaz, I. & Rodríguez Jiménez, C. (2020).

Competencia digital del profesorado para la atención al alumnado con dificultades de aprendizaje. Una revisión teórica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(2), pp. 143-154.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7494237.pdf>

López, J. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes*

universitarios de Lima Norte, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69837>

- Magallán, S. y Rodas, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3826>
- Mamani, A. y Gonzales, D. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1697>
- Martínez, R. (2019). *Habilidades Sociales en estudiantes de quinto grado de educación secundaria de una institución pública del distrito de La Victoria*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. Repositorio institucional. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4028/008594_Trab_Suf_Prof_Martinez%20Poso%20Roxana%20Maribel.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. Yaringaño, J. y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), pp. 63-81. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960867005/html/>
- Matrángolo, G. (2018). Dejar para mañana: Personalidad y Procrastinación Académica. *Holo gramática 1*(27), pp. 3-10. https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1737/holo27_v1_p3_p10.pdf
- Mendas, M. y Pala, A. (2018). Type I Error Rate and Power of Three Normality Tests. *Pakistan Journal of Information and Technology*, 2 (2), 135-139
- Ministerio de salud (31 de julio de 2019). *Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad*. Minsa. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia]. Repositorio institucional. <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>

- Navarro, J. (2016). *Definición de Prueba Psicométrica*. Definición ABC. Su diccionario hecho fácil. <https://www.definicionabc.com/social/prueba-psicometrica.php>
- Navarro, M., y Barraza, A. (2002). *Redes Sociales y Uso Patológico de Internet (PIU): Síntomas y Efectos Negativos y Jóvenes. Un análisis de Contenido*. Entornos Virtuales de Aprendizaje. http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf
- Orihuela, J. (2008). Internet: La hora de las redes sociales. *Nueva revista*, 119 (7). https://www.researchgate.net/publication/39419890_Internet_la_hora_de_las_redes_sociales
- Pariansullca, J., Ramírez, M. y Veliz, B. (2022). *Uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto privado – Huancayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11798>
- Pérez, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad Uladech filial Ayacucho, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26288>
- Quant, D. Y Sánchez, A. (2006). Procrastinación, procrastinación Académica: concepto e implicaciones. *Vanguardia Psicológica*, 3(1), PP. 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Real Academia Española. (2022). Diccionario de la lengua española. RAE. <https://dle.rae.es/diccionario>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Perú: Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sechel, L. (2016). *La procrastinación como característica de la Generación Z en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael*

Landívar. [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional

- Semana. (16 de agosto de 2017). Procrastinación, "El problema más grave en la educación". Revista Semana.
<https://www.semana.com/educacion/articulo/procrastinar-un-problema-que-afecta-a-los-jovenes-y-profesores/536621/>
- Seperak, R. (2022). *Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10910>
- Skinner, B. (1977) *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
https://www.academia.edu/40514321/Ciencia_y_conducta_humana_B_F_Skinner
- Steel P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), pp. 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Treuer, T., Fabián, Z., & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of affective disorders*, 66(2-3), p. 283. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00261-5](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00261-5).
- Universia. (03 de enero de 2018). La procrastinación, la lacra de los últimos años. Universia. <https://www.universia.net/es/actualidad/vida-universitaria/procrastinacion-lacra-ultimos-anos-1157157.html>
- Vergara, F. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adultos entre 18 y 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires*. [Tesis de titulación, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/12484>
- We are social. (2021). *Digital 2021*. We are social. <https://wearesocial.com/digital-2021>
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self: regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187

6.2. Anexos

Anexo 1. Consentimiento y Asentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de primer a quinto ciclo de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a los cuestionarios denominados Escala de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas y Cuestionario de Procrastinación en Adolescentes en los ciclos de primero a quinto.
- El tiempo de duración de mi participación es de 10 minutos aproximadamente.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación, Juana Rosa Cecilia Vargas Pinglo, mediante correo electrónico (jvargasp7@upao.edu.pe) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, de..... de 2021.

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de primer a quinto ciclo de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a los cuestionarios denominados Escala de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas y Cuestionario de Procrastinación en Adolescentes en los ciclos de primero a quinto.
- El tiempo de duración de la participación de mi menor hijo(a)/tutoriado(a) es de 10 minutos aproximadamente.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a que mi menor hijo(a)/ tutoriado(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a)/ tutoriado(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con el autor de la investigación, Juana Rosa Cecilia Vargas Pinglo mediante correo electrónico (jvargasp7@upao.edu.pe) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a)/tutoriado(a) participe de la investigación.

DNI del Padre/tutor del estudiante:

Trujillo, de..... de 2021

Anexo 2. Cuestionario de adicción a redes sociales

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

Siempre (S)

Casi Siempre (CS)

Algunas veces (AV)

Rara Vez (RV)

Nunca (N)

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

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

Anexo 3. Cuestionario de Procrastinación en Adolescentes de Arévalo

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

(Dr. Edmundo Arévalo Luna - Trujillo - Perú)

Cuadernillo De Preguntas

Instrucciones:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los jóvenes. Lee determinadamente cada enunciado y rellena la burbujilla de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

Marca debajo de MA, cuando estés MUY DEACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de I, cuando estés de INDECISO con la afirmación.

Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de MD, cuando estés MUY EN DESACUERDO con la afirmación.

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.

2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.

3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.

4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.

5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.

6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades por que las considero importantes.

7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.

8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.

9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.

10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.

11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Terminó mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis tareas porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.

33. Confió en mí mismo al realizar mis obligaciones a tempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito terminar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
39. Programo mis actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una vida cómoda para no tener responsabilidades
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo ayuda de los demás
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Sue o acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque estas implican esfuerzo y sacrificio

Anexo 4. Aportes de cuadros o tablas

Tabla 9

Estadístico de normalidad para las variables y sus dimensiones de Adicción redes sociales

	N	K-S	P
Obsesión redes sociales	190	.085	.002 ^b
Falta de control en el uso de las redes sociales	190	.062	.074 ^b
Uso excesivo de las redes sociales	190	.063	.064 ^b
Adicción redes sociales	190	.091	.001 ^b

Nota: N= muestra; K-S= Kolmogorov Smirnov; P= valor de probabilidad; b= $P < 0.05$

Tabla 10

Estadístico de normalidad para las variables y sus dimensiones de Procrastinación

	N	K-S	P
Falta de motivación	190	.101	.000 ^b
dependencia	190	.133	.000 ^b
Baja autoestima	190	.134	.000 ^b
Desorganización	190	.144	.000 ^b
Evasión de responsabilidad	190	.060	.097 ^b
Procrastinación	190	.137	.000 ^b

Nota: N= muestra; K-S= Kolmogorov Smirnov; P= valor de probabilidad; b= $P < 0.05$

Tabla 11*Descriptivos para la variable y dimensiones de Adicción redes sociales*

	N	Min	Max	Media	D.E.	G1	G2
Obsesión redes sociales	190	.00	38.00	15.4158	8.57033	.522	-.182
Falta de control en el uso de las redes sociales	190	.00	22.00	10.6895	5.06084	.142	-.345
Uso excesivo de las redes sociales	190	.00	30.00	15.5000	6.61868	-.118	-.390
Adicción redes sociales	190	.00	87.00	41.6053	18.83672	.118	-.264

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Adicción redes sociales fue de 41.6053 con una desviación estándar de 18.83672; para la dimensión Obsesión redes sociales fue de 15.4158 con una desviación estándar de 8.57033, para la dimensión Falta de control en el uso de las redes sociales fue de 10.6895 con una desviación estándar de 5.06084; para la dimensión Uso excesivo de las redes sociales fue de 15.5000 con una desviación estándar de 6.61868.

Tabla 12*Descriptivos para la variable y dimensiones de procrastinación*

	N	Min	Max	Media	D.E.	G1	G2
Falta de motivación	190	10.00	47.00	30.8053	5.27136	.227	1.777
Dependencia	190	10.00	45.00	29.8105	4.76827	.342	2.058
Baja autoestima	190	10.00	45.00	30.6737	4.60145	.326	3.008
Desorganización	190	10.00	49.00	31.0579	5.22224	.567	2.478
Evasión de responsabilidad	190	9.00	43.00	23.9526	7.75299	.275	-.441
Procrastinación	190	49.00	219.00	146.3000	23.71456	.638	2.397

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Procrastinación fue de 146.3000 con una desviación estándar de 23.71456; para la dimensión Falta de motivación fue de 30.8053 con una desviación estándar de 5.27136, para la dimensión Dependencia fue de 29.8105 con una desviación estándar de 4.76827; para la dimensión Baja autoestima fue de 30.6737 con una desviación estándar de 4.60145; para la dimensión Desorganización fue de 31.0579 con una desviación estándar de 5.22224; para la dimensión Evasión de responsabilidad fue de 23.9526 con una desviación estándar de 7.75299.