

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR  
ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**PROCRASTINACIÓN Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN  
ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE TRUJILLO**

**AUTORA:**

**Br. MARILI MARITHA QUIÑONES SARE**

**ASESORA:**

**DRA. MARIA ASUNCION CHAMORRO MALDONADO**

**TRUJILLO – PERU**

**2018**

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado calificador

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado “Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo”, elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgara el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Trujillo, 24 de agosto del 2018

Bachiller. Marily Maritha Quiñones Sare

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres Sofía y Roman, hermanos; Edil, Marlis, Wilde, Rosmery, Alain, Olinda, Carmen y sobrinos quienes fueron mi motor y motivo para culminar mi carrera, al Dr. Carlos lopez Marquina por su apoyo y consejos

## **AGRADECIMIENTOS**

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi apoyo, mi luz y mi camino y por haberme dado la fortaleza en los momentos de debilidad.

A mis padres Sofía y Roman por los valores inculcados para ser mejor persona y profesional.

A mi amigo Edu por ayudarme en la aplicación de las pruebas.

A mis maestros por sus enseñanzas y consejos brindados.

## INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
INDICE DE CONTENIDO.....	v
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS .....	vii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
CAPITULO I: MARCO METODOLOGICO .....	11
1.1. EL PROBLEMA .....	12
1.1.1. Delimitación del problema.....	12
1.1.2. Formulación del problema .....	14
1.1.3. Justificación del problema .....	15
1.1.4. Limitaciones del estudio .....	15
1.2. OBJETIVOS .....	15
1.2.1. Objetivos general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos .....	16
1.3. HIPOTESIS.....	16
1.3.1. Hipótesis general .....	16
1.3.2. Hipótesis específicas.....	16
1.4. VARIABLES E INDICADORES .....	16
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	17
1.5.1. Tipo de investigación.....	17
1.5.2. Diseño de investigación .....	17
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	18
1.6.1. Población.....	18
1.6.2. Muestra .....	18
1.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS .....	19
1.8. PROCEDIMIENTO.....	21
1.9. ANALISIS ESTADISTICO.....	22
CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEORICO .....	23
2.1. Antecedentes .....	24
2.2. Marco teórico .....	28

2.2.1. Procrastinación .....	28
2.2.1.1. Definición.....	28
2.1.2. Modelos que explican la variable procrastinación .....	29
2.1.3. Tipos de procrastinadores.....	30
2.1.4. Dimensiones de la procrastinación .....	34
2.2.1.5. Características psicológicas y de personalidad .....	35
2.2.2. Adicción .....	36
2.2.2.1. Definición.....	36
2.2.2.2. Adicción psicológica.....	36
2.2.2.3. Causas de la adicción psicológica .....	37
2.2.3. Adicción a las redes sociales.....	38
2.2.3.1. Síntomas de adicción a las redes sociales .....	39
2.2.3.2. Dimensiones de la adicción a las redes sociales.....	40
2.2.3.3. Repercusiones psicológicas de la adicción a las redes sociales .....	40
2.2.3.4. Alternativas para contrarrestar la adicción a las redes sociales.....	41
2.3. Marco conceptual .....	42
<b>CAPITULO III: RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>54</b>
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS .....</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	44
Nivel de Procrastinación en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 2 .....	45
Nivel de Procrastinación según dimensiones, en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 3 .....	46
Nivel de Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 4 .....	47
Nivel de Adicción a las redes sociales según dimensiones, en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 5 .....	48
Correlación entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 6 .....	49
Correlación entre la dimensión Falta de motivación de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 7 .....	50
Correlación entre la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 8 .....	51
Correlación entre la dimensión Desorganización de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 9 .....	52
Correlación entre la dimensión Dependencia de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	

Tabla 10.....	53
Correlación entre la dimensión Evasión de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo	

## **RESUMEN**

Se ha realizado un estudio correlacional entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 245 estudiantes, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 19 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I, empleando para su evaluación la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados muestran que predomina en los estudiantes evaluados un nivel medio de Procrastinación y un nivel medio de Adicción a las redes sociales. Asimismo, se encontró que existe una correlación muy significativa, positiva y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales, de igual forma existe una correlación muy significativa positiva entre las dimensiones de ambas variables.

**Palabras clave:** Procrastinación, Adicción a las Redes Sociales, Estudiantes universitarios

## **ABSTRACT**

A correlation study has been made between procrastination and addiction to social networks in administration students of a private university in Trujillo. To this end, we worked with a sample of 245 students of both genders, aged between 17 and 19 years old, with current enrollment in the period 2017 - I, using the Scale of Procrastination in Adolescents (EPA) for their evaluation. the Questionnaire on Addiction to Social Networks (ARS). The results show that an average level of procrastination and a medium level of addiction to social networks predominates in the students evaluated. Likewise, it was found that there is a very significant correlation, positive and in medium degree, between Procrastination and Addiction to social networks, in the same way there is a very significant positive correlation between the dimensions of both variables.

**Key words:** Procrastination, Social Media Addiction, Students, Administration

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1. EL PROBLEMA**

### **1.1.1. Delimitación del problema**

Ser estudiante hoy en día conlleva una serie de retos que debe enfrentar el joven que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro medio, y que claro está se presentan igualmente, a lo largo de toda su formación profesional asociados a circunstancias de índole familiar, social, económica, entre otras, sin dejar de lado los retos personales que engloban un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de los casos no son resueltos y que por ende inciden sobre todo en el rendimiento académico, base de la formación del futuro profesional.

Siendo así, podemos inferir que uno de los principales problemas a los que se encuentra expuesto el estudiante a lo largo de su vida universitaria, es la procrastinación, la cual se evidencia en el hecho de no saber por dónde empezar un determinado trabajo o actividad, inadecuada organización de tiempo y espacio para cumplir adecuadamente con la misma, miedo a realizarla, por evitar un momento incómodo o simplemente por pura y evidente flojera.

Haycock, McCarthy y Skay (1998) manifiestan que la procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas. Asimismo, Busko (1998), considera que la procrastinación es una tendencia irracional a retrasar o evitar las tareas que deben completarse, a lo cual adiciona, que la procrastinación tiene como partida la universidad o los estudios superiores.

Por otro lado, es importante mencionar que en los jóvenes la procrastinación afecta también, su toma de decisiones, ya sea para decidir si continuar o no con los estudios de la carrera profesional que puedan haber elegido, así como el hecho de otorgar la debida importancia a los requerimientos que su entorno tanto familiar como académico les exija, aun cuando tanto su prestigio como su dignidad puedan verse afectados por el murmullo o los rumores de índole negativo, acerca de su forma de ser.

Es importante indicar que el estudiante en un centro de estudios superior tendrá que desplegar una serie de acciones y sobre todo roles que le ayuden a adaptarse a las diversas exigencias propias de una educación superior. (Peñacoba y Moreno, 1999). Dichas tareas y encargos académicos en muchas ocasiones pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos.

En el ámbito académico, la procrastinación supone el hábito de posponer las actividades académicas consideradas importantes generando malestar emocional. Constituye una práctica frecuente; según algunos estudios más de un 90% de estudiantes universitarios presentan esta práctica aunque no siempre con carácter crónico (Natividad, 2014), así mismo Guzmán (2013) menciona que entre 80% y 95% de los estudiantes universitarios procrastinan en ocasiones, de estos, el 70% se considera así mismo en un procrastinador y casi el 50% procrastina de manera consistente y problemática. Finalmente como problema crónico afecta al 20% a 25% de la población general.

Aunado a la procrastinación, otro factor que han de afrontar los estudiantes durante su formación, es su interés desmedido en el uso de nuevas tecnologías, y más aún el uso de las redes sociales.

Las redes sociales cuentan con diferentes programas, a los cuales el estudiante universitario puede acceder únicamente con el simple requerimiento de crear una cuenta o perfil social. A partir de ello, podrá agregar nuevos amigos a su lista de contactos, acceder a chats, compartir fotos y videos, descargar música, etc.; entre otras actividades, que los predisponen a pasar largas horas en conexión, sea desde su teléfono, su ordenador o dispositivo desde donde tenga acceso a internet.

Siendo así, Facebook, Instagram, Twitter, entre otras, promueven en sus estudiantes universitarios, el desarrollo de nuevas formas de relacionarse, provocando en los mismos un gran cambio en su conducta social, la cual puede llegar a ser riesgosa, ya que si no son utilizadas adecuadamente, puede generar en ellos, una profunda adicción.

En particular, es ampliamente conocido que los estudiantes universitarios suelen posponer sus actividades académicas, propiciando la obtención de calificaciones y por ende, que el nivel de estrés aumente; lo cual les conlleva en gran medida buscar relajarse y distraerse, tendiendo de esta manera, a hacer uso constante de las redes sociales, al encontrar en ellas, satisfacción a sus necesidades de ocio. Sin embargo, cuando el uso de redes sociales, comienza a ser recurrente, puede generar en ellos, una dependencia, que involucra el hecho de permanecer conectados durante largos periodos de tiempo, afectando no solo su desenvolvimiento como estudiantes, sino la organización y planificación de sus actividades durante el día, descuidando también, el aspecto personal y familiar.

En base a la problemática detallada en líneas anteriores, si de forma específica se analiza la realidad de los estudiantes recién ingresantes a la carrera de Administración, se puede inferir que en primera instancia les resultará complicado llegar a adaptarse adecuadamente a las exigencias y demandas que exige toda carrera como por ejemplo: deberán cumplir un determinado horario, así como aprobar un determinado número de asignaturas propias de su campo de estudios y a la misma vez aprender a relacionarse, buscando establecer grupos de trabajo según les sea requerido, lo cual puede generar grandes inconvenientes en su desarrollo dentro de este nuevo contexto, generando en ellos una clara tendencia a procrastinar, y por ende dejando de lado sus obligaciones al no saber lidiar con la presión que ello demanda.

Ciertamente los estudiantes de los primeros ciclos de la carrera de administración se han acostumbrado al sistema de enseñanza de la secundaria, por lo que les resulta complicado aceptar con madurez que el contexto universitario es diferente al escolar. Siendo así, es evidente que los estudiantes con estas características, tenderán a utilizar la universidad como medio para establecer relaciones interpersonales, de las cuales predispondrán para involucrarse en eventuales salidas a reuniones sociales, fiestas y compromisos, en busca de ocio, relax y diversión, y quizás llegar a establecer relaciones de pareja; buscando como medio de apoyo para estos fines a las redes sociales, a las cuales pueden acceder de forma continua, mediante el uso de sus teléfonos móviles, incluso dentro del aula y en horas de clase, un aspecto que tiende a alejarlos aún más del cumplimiento de sus responsabilidades asociadas a su rol de educandos.

En base a lo antes mencionado, es que se genera el interés por parte de la investigadora en determinar si existe relación significativa entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

El presente estudio busca generar un conocimiento actualizado y confiable que permita establecer la relación existente entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales, observándose así cuales son las características peculiares de dicha relación en el comportamiento de los estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Asimismo, la investigación es conveniente porque permite explorar los niveles de procrastinación y adicción a las redes sociales, presentes en los estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, al ser este un tema abordado con poca profundidad por los investigadores de nuestra localidad.

En cuanto a las implicancias prácticas, los resultados de la investigación permitirán promover la inclusión de programas de tutoría y talleres psicológicos dentro de la universidad, específicamente en la Escuela de Administración, a fin de prevenir y contrarrestar la presencia de conflictos emocionales ligados a ambas variables de estudio.

La investigación posee relevancia social, por cuanto la salud mental de los estudiantes universitarios, constituye un factor al cual la sociedad y en específico, las autoridades de la universidad, deben otorgarle la debida importancia, con la finalidad de que ejecuten las acciones necesarias para abordar adecuadamente la problemática planteada.

### **1.1.4. Limitaciones**

Los resultados obtenidos no pueden ser generalizados a las distintas poblaciones de estudiantes de administración de universidades privadas, a menos que posean características similares a las de los sujetos en estudio.

Esta investigación se basa en las teorías de procrastinación y adicción a las redes sociales, propuestas por Arévalo (2011) y Escurra y Salas (2014), respectivamente.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

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

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Baja autoestima, Desorganización, Dependencia, Evasión de la Responsabilidad) y las dimensiones de la adicción a las redes sociales (Obsesión, Falta de control personal, uso excesivo) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

## **1.3. HIPÓTESIS**

### **1.3.1. Hipótesis General**

H<sub>G</sub>: Existe relación significativa entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

### **1.3.2. Hipótesis Específicas**

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Baja autoestima, Desorganización, Dependencia, Evasión de la Responsabilidad) y las dimensiones de la adicción a las redes sociales (Obsesión, Falta de control personal, uso excesivo) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

**A. Variable 1:** Procrastinación, que será evaluada a través de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) Arévalo (2011) cuyos indicadores son:

**\* Indicadores:**

- Falta de motivación
- Baja autoestima
- Desorganización
- Dependencia
- Evasión de la Responsabilidad

**B. Variable 2:** Adicción a las redes sociales, que será evaluada a través del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) Escura y Salas (2014) cuyos indicadores son:

**\* Indicadores:**

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

## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

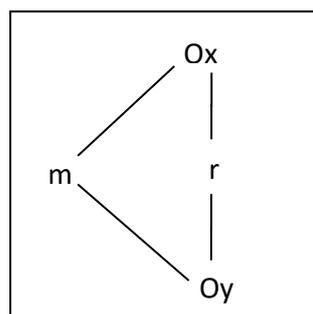
### 1.5.1. Tipo de Investigación

El presente estudio es una investigación sustantiva, ya que se orienta a describir, explicar y predecir la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, lo que permite buscar leyes generales que permita organizar resultados científicos. (Sánchez y Reyes, 2006)

### 1.5.2. Diseño de Investigación

El presente estudio adopta un diseño descriptivo - correlacional, ya que se orienta a determinar el grado de relación existente entre dos o más variables en una misma muestra de sujeto. (Sánchez y Reyes, 2006)

Asume el siguiente diagrama:



Dónde:

m: Muestra del grupo de estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Ox: Observación de las procrastinación en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Oy: Observación de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

r: índice de relación existente entre ambas variables.

## 1.6. POBLACIÓN – MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población está constituida por 675 estudiantes del 1er y 2do ciclo de la carrera de administración de una universidad privada de Trujillo, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 19 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I.

*Cuadro 1*

*Tamaño poblacional de los estudiantes según ciclo y género*

Ciclo	Género	Frecuencia	%
1ero	Masculino	179	26.5
	Femenino	223	33.0
2do	Masculino	121	17.9
	Femenino	152	22.5
TOTAL		675	100.0

*Fuente: Datos alcanzados en el estudio*

### 1.6.2. Muestra

Sobre el volumen total de sujetos, se determinó el tamaño de la muestra, a través de la fórmula de Cochran:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

- Z: 1.96
- p: 0.50 (50% de posibilidad).
- q: 0.50 (50% sin posibilidad).
- N: tamaño de muestra.

- E: 0.05

Por lo tanto, la muestra estará constituida por 245 estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 19 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I.

#### *Cuadro 2*

##### *Tamaño muestral de los estudiantes según ciclo y género*

Ciclo	Género	Frecuencia	%
1ero	Masculino	65	26.5
	Femenino	81	33.0
2do	Masculino	44	17.9
	Femenino	55	22.5
TOTAL		675	100.0

*Fuente: Datos alcanzados en el estudio*

#### **Criterios inclusión:**

- Estudiantes que voluntariamente aceptaron ser evaluados después de haber leído el consentimiento informado.
- Protocolos que fueron completados adecuadamente.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes no estuvieron presentes durante las fechas programadas para la investigación.

## **1.7 . TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.7.1 Técnicas**

- Evaluación psicométrica

### **1.7.2. Instrumentos**

### **1.7.2.1. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)**

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) fue creada por Edmundo Arévalo Luna en el año 2011. Su ámbito de aplicación, abarca a adolescentes entre 12 a 19 años, pudiendo aplicarse de forma Individual y Colectiva, sin tiempo límite de respuesta, pero se estima en un tiempo promedio de 20 minutos aproximadamente.

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) está conformada por 50 ítems los cuales están distribuidos en 5 dimensiones de la siguiente manera: Falta de Motivación: Los ítems que conforman este factor son: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46. Dependencia: Los ítems que conforman este factor son: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47. Baja autoestima: Los ítems que conforman este factor son: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48. Desorganización: Los ítems que conforman este factor son: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49. Evasión de la responsabilidad: Los ítems que conforman este factor son: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Con respecto a la validez, la EPA posee validez de constructo se aplicó a 700 estudiantes universitarios, varones y mujeres, con edades que oscilan entre 16 y 25 años de edad, empleando el método Item –test, alcanzando los 60 ítems que componen el instrumento adecuados índices de validez, que oscilan entre 0.309 y 0.731

En cuanto a la confiabilidad del instrumento se empleando el método de las mitades, por medio del estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson ( $r$ ), cuyos índices fueron los siguientes: Falta de Motivación (0.998), Dependencia (0.996), Baja Autoestima (0.994), Desorganización (0.996), Evasión de la Responsabilidad (0.999) y Escala General (0.994).

### **1.7.2.2. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)**

El cuestionario de adicción a redes sociales - ARS, fue creado por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014. Se elaboró con el fin de construir y validar un instrumento para la evaluación sobre la adicción a redes sociales, su muestra se conformó por 380 participantes de ambos sexos propios de Lima – Perú. Las edades oscilan entre los 16 a 42 años de edad con un nivel académico superior. La aplicación de este cuestionario puede ser de manera colectiva e individual con una duración aproximada de 10 a 15 min.

El cuestionario cuenta con 24 ítems divididos en tres factores los cuales son obsesión por redes sociales con 10 ítems (Compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes),

falta de control personal con 6 ítems (Preocupación por la falta de control interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios) y uso excesivo de las redes sociales con 8 ítems (Dificultades para controlar el uso de las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes). Se obtiene un puntaje total, empleando la puntuación desde el 1 hasta el 5, con respuestas de nunca a siempre correspondiente a la escala de tipo Likert.

Para los análisis de validez y confiabilidad, se aplicó el instrumento a 380 estudiantes provenientes de cinco universidades de la ciudad de Lima, una de ellas de tipo estatal, 63.7% mujeres y 36.3% varones. Las edades fluctuaron entre 16 y 42 de edad, conformando de 16 a 20 el 62.6%; de 21 a 25 años, 29.7%, y de 26 a 42, 7.6% años. La media total fue 20.73 años (DE = 3.80). La distribución por carreras indica que el grupo mayor fue el de psicología y ciencias humanas (50.0%); seguido por administración, turismo y negocios (23.2%); ingeniería (20.5%), y Arquitectura (6.3%).

Con respecto a la validez, se llevó a cabo el método de análisis factorial, mediante el cual se determinó que la prueba se compone de 3 factores. Siendo así, el factor 1, presenta ítems con índices ítem test corregido, con valores que oscilan entre .43 y .79 ( $p < .05$ ). El factor 2, presenta correlaciones ítem test corregidas, con valores que oscilan entre .41 y .70 ( $p < .05$ ). El factor 3, presenta ítems con correlaciones ítem test corregidas, con valores que oscilan entre .57 y .74 ( $p < .05$ ). De acuerdo a estos resultados, se puede apreciar que todos los ítems que componen el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) son válidos.

En relación a la confiabilidad, se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0.88 hasta 0.92 en los factores que conforman el cuestionario (Escrura y Salas, 2014). Datos que permiten señalar que el instrumento es válido y confiable.

## **1.8. PROCEDIMIENTO**

Para la recolección de datos se solicitó el permiso a la Escuela de Administración de una universidad privada, mediante una carta de presentación; una vez conseguido el permiso se coordinó los horarios con los docentes de los distintos cursos, correspondientes a los 10 ciclos académicos que comprende la carrera. En el horario acordado, se ingresara a las aulas, donde

se informará a los estudiantes, mediante la lectura del consentimiento informado el objetivo de la recolección de datos y se recalcará que su participación es voluntaria.

Se distribuyó primero la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), una vez terminado, se les entregó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Por lo tanto, una vez que terminada la evaluación de los trabajadores administrativos, se seleccionara los protocolos debidamente contestados procediendo a codificarlos en forma consecutiva.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Las puntuaciones obtenidas serán ingresadas en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, y posteriormente procesadas con el soporte del paquete estadístico SPSS 24.0, procediendo luego a realizar el análisis de los datos obtenidos, empleando métodos que proporcionan la estadística descriptiva y la estadística Inferencial, tales como:

- Correlación ítem-test corregido para evaluar la validez de constructo de los instrumentos a utilizar.
- Coeficiente alfa de Cronbach, que permitirá evaluar la consistencia interna de los instrumentos en la población investigada.
- Construcción de normas percentilares de ambos instrumentos: la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).
- Tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, (elaboradas según la norma APA), para organización y presentación de los resultados obtenidos referente al nivel de Procrastinación y nivel de Adicción a las redes sociales en los estudiantes de administración involucrados en la investigación.
- En lo que respecta al análisis correlacional, en primer lugar, se determinó el cumplimiento de la normalidad de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en ambas pruebas, mediante la aplicación de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, para decidir el uso de la prueba paramétrica de correlación de Pearson o de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, en la evaluación de la asociación entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en los sujetos de estudio.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO REFERENCIAL**  
**TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Gavilanes (2015) en Guayaquil, Ecuador, investigó el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes de etapa temprana que asisten a las Unidades Educativas Vicente Anda Aguirre y Yanahurco del cantón Mocha. La muestra estuvo comprendida por 218 adolescentes que oscilan entre 12 a 15 años de edad, a quienes se evaluó, utilizando los siguientes instrumentos de medición psicológica: Test de Adicción a Internet (Young, 1998), Cuestionario Diagnóstico de Adicción a Redes Sociales dirigido a adolescentes (Martínez, 2011), y el Inventario de Adaptación de la Conducta (Cordero, 1981). Los resultados evidencian que la adicción a las redes sociales está determinado por el factor edad, encontrando que ha mayor edad mayor predisposición hacia la patología.

Molina y Toledo (2014) en Cuenca, Ecuador, investigaron la influencia de las redes sociales en las áreas: social, personal, familiar y académica en alumnos de primer año de bachillerato. Se diseñó un cuestionario para estudiantes y profesores, los participantes fueron 444 estudiantes de colegios privados (Asunción y Técnico Salesiano), y colegios públicos (Miguel Merchán y Carlos Cueva). El análisis demuestra que a nivel general, la mayoría de los adolescentes no se ven muy afectados por las redes sociales en las diferentes áreas; aunque dedican hasta tres horas y revisan por lo menos cinco veces al día, además que los distraen de sus estudios.

Caiza (2013) en Quito, Ecuador, investigó la asociación entre la Adicción a Internet con el desempeño escolar, ámbito familiar y social en estudiantes adolescentes que cursan entre primer a tercer año de bachillerato de tres colegios del Distrito Metropolitano de Quito en el año lectivo 2012-2013. La muestra estuvo compuesta por 151 adolescentes, estudiantes de tres colegios de la ciudad de Quito. Se aplicó el test de Adicción a Internet según criterios de Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL). Los resultados muestran una asociación positiva estadísticamente significativa entre la Adicción a Internet y trastornos sociales. Para la dimensión II, los individuos que tuvieron adicción al internet tuvieron 2.1 veces más probabilidad de presentar trastornos familiares que aquellos que no tuvieron este tipo de adicción. No se observó asociación significativa entre adicción al internet y trastornos académicos.

Tamez (2012) en Nuevo León, México, investigó la relación entre la adicción a la Red Social de Facebook y el rendimiento académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la UANL. Se aplicó un cuestionario sobre convivencia en las redes sociales a 474 estudiantes. Los resultados evidencian que el 81% de los estudiantes considera que internet puede ser adictivo y un 34.2% de ellos reconocen su adicción. Asimismo, el 88% de los estudiantes tienen cuenta de Facebook; un 54% le dedica hasta 10 horas por semana; sin embargo, existe un 16% que le dedica de 30 a 100 horas por semana. Por otra parte un 11% considera que su situación académica es pésima/mala, y un 35% considera que es regular. Debido al uso frecuente de la Red Social de Facebook, un 46.8% de considera que su rendimiento académico se ha visto afectado por dedicarle poco tiempo al estudio. Por lo tanto, los alumnos se califican como adictos a la red social de Facebook y consideran dicha adicción como una de las causas por la cual tienen bajo rendimiento académico.

Williams, Shanon y Foster (2008) en Estados Unidos, investigaron las relacion entre metas de logro, ansiedad, motivación académica y procrastinación en estudiantes universitarios. La muestra estaba formada por 91 estudiantes, de los cuales 84% eran mujeres y 16% con una edad promedio de 21 años. Los instrumentos utilizados fueron: Self-Compassion. Neff's Self-Compassion Scale (2003), Tuckman Procrastination Scale (1991) y Academic Motivation Anxiety. Participants were asked to complete a modified version of the Motivational Trait Questionnaire-Short (MTQ-Short) (Heggstad & Kanfer, 2000). Los resultados indican que existe relación de magnitud moderada entre estas tres variables, lo cual significa que se concluye que coexisten de manera conjunta en la conducta y comportamiento de los sujetos en estudio.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Vallejos (2015) en Lima, Perú, investigaron la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones en estudiantes de una universidad privada. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes. Se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica de Solomon y Rothblum (1984) y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason (1984). Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas.

Condori y Mamani (2015) en Juliaca, Perú, investigaron la relación entre adicción a facebook y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca. La muestra estuvo conformada por 218 estudiantes pertenecientes a dicha facultad. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos al Cuestionario de Uso de Facebook y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados evidencian que existe una relación directa entre adicción a Facebook y procrastinación académica; así mismo existe una relación inversa con la dimensión de autorregulación académica y correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

Carranza y Ramírez (2013) en Tarapoto, Perú, investigaron el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión. La muestra estuvo constituida por 302 sujetos, de ambos sexos, con edades entre 16 y 25 años. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos al Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Los resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Chan (2011) en Lima, Perú, investigó la influencia de la procrastinación académica en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos a una encuesta sociodemografica y la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998 y Álvarez, 2010–Adaptado en Lima). Los resultados evidencian que los sujetos de estudio procrastinan comúnmente en diversas actividades académicas en su formación pre-profesional; los varones presentan mayor procrastinación que las alumnas en sus trabajos académicos; el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias durante el proceso de formación académica; y un 68% de participantes que procrastinan pertenecen a familias compuestas por ambos padres e hijos.

Contreras y col (2011) en Lima, Perú, investigaron la Procrastinación en el estudio en adolescentes escolarizados. La muestra estuvo conformada por 292 estudiantes escolarizados. Se evaluó el nivel de procrastinación en el estudio (PrE), mediante la “Escala de la Procrastinación en el Estudio”, el apoyo familiar mediante la “Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido” y el uso de internet. La edad media de los entrevistados fue de  $13.9 \pm 17$  años, siendo 66.1% varones. Resultados: Al análisis bivariado, se encontró que la PrE se asocia significativamente con jornada de estudio, plan de vida, apoyo familiar y motivos de uso de internet. Conclusión; La PrE no es un fenómeno aislado a la vida del adolescente. Existe asociación significativa entre PrE y variables que en conjunto evidencian una mala administración del tiempo por parte de los adolescentes.

Álvarez (2010) en Lima, Perú, investigó la presencia de la Procrastinación General y Académica en un grupo de estudiantes de secundaria de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima Metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). La muestra total estuvo conformada por 235 estudiantes, de los cuales 80 (34%) cursaban el cuarto de secundaria, y 155 (66%) el quinto de secundaria. Según el género, 132 (56,2%) eran hombres y 103 (43,8%). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

### **2.1.2. Antecedentes locales**

Khan (2017) en Trujillo, Perú, investigó la relación entre procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada. La muestra estuvo conformada por 188 estudiantes de psicología, quienes fueron evaluados a través de los instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica EPA (Busko 1998, validado por Dominguez, 2014) y la Escala de Autoeficacia General - EAG (Baessler y Schwarzer 1996). El estudio concluyó que existe una correlación negativa altamente significativa ( $-0.236^{**}$ ) entre procrastinación académica y autoeficacia. Asimismo, los resultados revelaron una relación positiva altamente significativa ( $0.287^{**}$ ) entre el factor de autorregulación académica y autoeficacia; sin embargo no se halló relación con el factor de postergación de actividades.

Chigne (2017) en Trujillo, Perú, investigó la relación entre autoeficacia y procrastinación académica en dichos estudiantes. La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes de dicha escuela universitaria, siendo el 63.1% de sexo femenino y el 36.9% masculino. Se evaluó la

muestra con la Escala de Autoeficacia de Bendezú (2015) y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998). Los resultados evidencian que existe una correlación significativa baja entre ambas variables. Lo que demuestra la presencia de una relación inversa y significativa ( $p = 0,00$ ). Con grado de relación bajo entre la autoeficacia y la procrastinación.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Procrastinación**

#### **2.2.1.1. Definición**

Según Lay y Silverman (1996), la procrastinación es entendida como una tendencia a posponer el inicio o conclusión de cualquier tipo de acción o decisión indefinidamente teniendo una intención de realizarla.

Según Lay (1986, citado en Steel, 2007) La procrastinación también implica que la acción que está siendo aplazada es necesaria o importante para el individuo, este aplazamiento es voluntario y no impuesto desde fuera, en consecuencia la persona en cuestión procrastina a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que puede tener aplazar la acción.

Todd Jackson, Karen E. Weiss, Jesse J. Lundquist and Denise Hooper (2003, citado en Sánchez, 2010) definen la procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero, por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado; por tanto, se pierde la motivación para realizarla. (Sánchez, 2010).

Así mismo, Rothblum (1990, citado en Sánchez, 2010) plantea que la procrastinación es un hábito que se ha reforzado, por cuanto las personas prefieren participar o hacer actividades gratificantes en el corto plazo y postergan las que consideran desagradables y tienen un refuerzo en el largo plazo.

Furlan y cols. (2012), refiere que la procrastinación hace referencia a un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento. Este concepto no alude necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino más bien, a la experiencia de la postergación que tiene como

consecuencia en algunos casos no terminarla. Así, generalmente se suele terminar, aunque tarde o bajo condiciones de elevado estrés”.

Según Angarita (2012), la procrastinación puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna, a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen.

### **2.1.2. Modelos que explican la variable procrastinación**

#### **a. Modelo psicodinámico según Baker**

Este modelo explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

#### **b. Modelo Motivacional**

Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

### **c. Modelo Conductual de Skinner**

La visión actual conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea.

### **d. Modelo Cognitivo de Wolters**

Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003).

## **2.1.3. Tipos de procrastinadores**

### **2.1.3.1. Clasificación según Sapadyn (1996)**

Sapadyn (1996) manifiesta que existen 5 tipos de procrastinadores:

- **Soñadores:** sufren de “pensamiento mágico”, “va a funcionar todo bien”, dicen, aunque no hacen nada para acercarse a sus objetivos.
- **Generadores de crisis:** dicen que normalmente trabajan mejor bajo presión, pero para ser más precisos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea.
- **Atormentados:** sus miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso.

- **Desafiantes:** a estas personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa, o directamente en forma frontal.
- **Sobrecargados:** conocidos también como “los complacientes”, esta gente no puede decir que no, y por lo tanto toma más y más responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

### 2.1.3.2. Clasificación Ferrari y Díaz (2007)

Ferrari y Díaz (2007), refieren que existen tres tipos generales de procrastinadores crónicos:

- **Procrastinadores crónicos por emoción:** Algunas personas encuentran una especial emoción en dilatar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a última hora, organizarla y entregarla a tiempo, si tienen éxito, experimentan una gran placer y tienden a reafirmarse a sí mismos con un “Qué bueno soy” o “¡Ah, soy bueno!”.
- **Procrastinadores crónicos por evitación:** La otra categoría general de la procrastinación crónica, es lo que las personas identifican con la etiqueta por evitación. No inician la actividad prevista por encontrarla aversiva o desagradable. De la misma forma la relacionan con la auto-valía personal, si no tienen éxito en la tarea que deben realizar, afecta su imagen y valor personal, de tal forma que consideran que no vale la pena. Este rasgo tiene estrecha relación con la confianza en sí mismo y su habilidad en desempeñar de creer en tener éxito en desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. De tal manera que este tipo de procrastinador se relaciona tanto con la aversión a la tarea por temor al fracaso o el temor al éxito.
- **Procrastinación crónica disposicional:** si la persona refiere una conducta procrastinadora coherente (a través de tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones). Esto puede incluir síntomas asociados a ansiedad y depresión, especialmente cuando se asocia con procrastinación de emoción. Este tipo de procrastinación contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempo de aparición asociados a situaciones estresantes que vive la persona.

### 2.1.3.3. Clasificación propuesta por Knaus (2002)

Para Knaus (2002), la procrastinación tiene la siguiente clasificación:

- **Procrastinación conductual:** puede ser desconcertante. Las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva el finalizar la tarea. Esta es la clase de procrastinación que usualmente afecta el estado económico de los sujetos, pagan clases de gimnasia, empiezan a asistir y luego abandonan la tarea.
- **Procrastinación concerniente a la Salud:** las personas que inician algún proceso de deterioro de su estado físico, se les implementan cambios de hábitos en relación a la mejora de su salud.
- **Procrastinación por duda de sí mismo:** se basa en la desconfianza del logro del éxito de varias actividades. Sólo que tengan la plena seguridad en el logro de su objetivo, no inician la actividad y la postergan. No se refiere a una procrastinación general, sino más bien a situaciones específicas y a áreas de conocimiento en las que el sujeto falla y se siente inestable.
- **Procrastinación al cambio:** las personas todos los días deben enfrentar cambios y adaptarse a situaciones nuevas, en el área Gerencial se produce este fenómeno diariamente. Las personas que sufren de procrastinación al cambio, son aquellas que deben adaptarse a cambios fluctuantes en situaciones específicas, pero que carecen de la capacidad de cambio, lo cual incluye la falta de anticipación a cierto tipo de situaciones. Tiene como base el mal manejo de estrés.
- **Procrastinación resistente:** la persona se resiste a iniciar la actividad porque cree se encuentra perdiendo el tiempo en lo que se espera que haga y amenaza su privilegio de poder hacer algo más productivo. Las personas que no siguen órdenes en relación a tomar medicamentos específicos por enfermedad orgánica, son personas que caen en este tipo de problema, ya que conocen los riesgos y aún así se niegan a seguir la instrucción.

- **Procrastinación de tiempo:** se relaciona con la incapacidad de medir el tiempo para cumplir tareas, pero también se relaciona con las llegadas tarde a las reuniones importantes o a citas con personas y/o reuniones.
- **Procrastinación del aprendizaje:** se produce especialmente en estudiantes, se deja de lado el adquirir conocimiento o aprender algo que debe estudiar.
- **Procrastinación Organizacional:** dejar de lado los pasos que son útiles para desarrollar mecánicamente sistemas y hacerlos más eficientes. Este tipo de procrastinación requiere de un esfuerzo doble, pérdida de fechas tope, pérdida de objetivos y otras consecuencias frustrantes que crecen conforme se incrementan las ineficiencias.
- **Procrastinación en la Toma de Decisión:** se refiere a la equivocación en relación a las elecciones sin poder llegar a una conclusión, actuando sobre una actividad prioritaria, razonable, electiva.
- **Procrastinación sobre promesas:** la persona se encuentra en la disyuntiva del cambio, se hace una promesa a sí mismo y con el tiempo no logra cumplir la promesa que se realizó del cambio.

#### 2.1.3.4. Clasificación según Pardo, Perilla y Salinas (2014)

Según Pardo, Perilla y Salinas (2014) se pueden diferenciar tres tipos de procrastinación entre los que se detalla.

- **Procrastinación familiar**

Se da en el ámbito familiar, donde las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes del hogar, es decir, la persona tiene una obligación y aunque pueda tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad.

- **Procrastinación emocional**

La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Además se refiere que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima

- **Procrastinación académica**

La procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

#### **2.1.4. Dimensiones de la procrastinación según Arévalo (2011)**

Arévalo (2011) manifiesta que la procrastinación se encuentra compuesta por las siguientes dimensiones:

##### **a. Falta de Motivación**

Entendida como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.

##### **b. Dependencia**

Actitud que presenta el sujeto a la persistencia de realización de actividades con la ayuda y compañía de alguien.

##### **c. Baja autoestima**

La falta de realización de actividades ya sea por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

#### **d. Desorganización**

Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.

#### **e. Evasión de la responsabilidad**

Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

#### **2.2.1.5. Características psicológicas y de personalidad**

Knaus (2002) plantea una serie de características propias de las personas que tienden a postergar actividades referentes a cambios conductuales y cognitivos que experimenta la persona al momento de realizar una tarea

- Creencias irracionales: se producen a partir de que el sujeto se forme una pobre autoimagen y autoconcepto de sí mismos lo cual hace que se vean como incapaces para poder llevar a cabo una tarea, o ven al mundo exterior con demasiados requerimientos que no se ven capaces de poder desempeñar o cumplir.
- Ansiedad y catastrofismo: Se basa en aquella dificultad para tomar decisiones apropiadas y la exploración de garantías de logro antes la realización de una tarea, provoca sentimientos catastrofistas, y como consecuencia el sujeto se siente saturado y con pocas probabilidades de obtener algún éxito satisfactorio.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: Cuando se posterga alguna actividad, y esta misma se justifica por falta de tiempo, son aquellas personas que utilizan estas justificaciones para prevenir algún fracaso, porque siente un miedo real hacia ello. Son perfeccionistas y autoexigentes, que se trazan metas poco realistas.
- Rabia e Impaciencia: Son aquellas personas perfeccionistas, que al no poder cumplir con propósitos que se marcan, se muestran agresivas contra sí mismos. Formando un círculo de rebeldía que empeora su situación.
- Necesidad de Sentirse Querido: Es la necesidad que sienten las personas de obtener logros, alcanzar metas, culminar propósitos con el fin de conseguir alguna recompensa en forma de reconocimiento o aceptación de los demás. Es muy importante para ellos la aceptación y atención que se les brinda.
- Sentirse Saturado: Cuando llega el momento de entregar las tareas y hay una acumulación de trabajos que no se han finalizado o se han venido postergando, se

experimentan sensaciones negativas como ansiedad, estrés, irritabilidad debido a no poder culminar el propósito.

## **2.2.2. Adicción**

### **2.2.2.1. Definición**

Una adicción es una dependencia excesiva que trae consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral del sujeto, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión. Por lo que es de vital importancia conocer y analizar el tipo de comportamientos de la persona adicta debido que presentan los mismos síntomas y consecuencias similares a cualquier otra adicción o alguna práctica abusiva en general. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009)

Por lo tanto una adicción no solo se da por el consumo de alguna sustancia sino también por practicar alguna actividad particular de forma excesiva, por lo que es considerada como una enfermedad tanto física como emocional, no solo como una dependencia sino una necesidad hacia una sustancia, actividad o relación debido a la satisfacción que esta causa a la persona por lo que dicho placer está conformado por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos (síndrome de abstinencia) del adicto, y estos actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la sensación o efecto deseado y para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). (OMS, 2003)

### **2.2.2.2. Adicción Psicológica**

La adicción psicológica es considerada como una adicción no química pero posee los mismos síntomas que cualquier otra, caracterizada por la pérdida de control y dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos y el alivio de la tensión emocional, por lo que el individuo adicto busca concretar la actividad para lograr el alivio del malestar emocional, transformándose así esta adhesión en un fuerte deseo o sentimiento de compulsión (Treuer y Furedi, 2001).

En este mismo sentido Alvarado (2002), menciona que en una adicción psicológica intervienen los mismos factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en su desarrollo al igual que en una adicción química, estableciendo así la magnitud de una adicción

psicológica siendo esta una enfermedad progresiva y peligrosa, porque la práctica de estas actividades como uso del internet o móvil son muy comunes y habituales para la sociedad.

En la actualidad nos encontramos inmersos en una sociedad de la información y de las nuevas tecnologías, en donde la utilización de celular e internet se han convertido en prácticas ordinarias y cotidianas siendo objeto fácil de caer en una adicción psicológica. Siendo así, Rodríguez (2010), mencionan bajo la misma línea que cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo y por tanto su compulsividad, producir algún grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas, pero los niños y los adolescentes constituyen la población más vulnerable a sufrir este tipo de adicción que, a su vez, son los usuarios más expertos pero los más inmaduros.

Según estos autores los componentes fundamentales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia. Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella y que no es capaz de controlar.

### **2.2.2.3. Causas de la Adicción Psicológica**

Las agentes causantes que predisponen al sujeto a caer en una adicción psicológica son varias y estas variarían de acuerdo a la historia personal de cada individuo pero, Figueroa (2012) considera que las más importantes son:

#### **a. Vulnerabilidad psicológica**

Parecen existir ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones no químicas, entre las que cabe citar:

- Impulsividad.
- Estado de ánimo disfórico.
- Intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos como psicológicos
- Baja autoestima.
- Estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas
- Egocentrismo
- Búsqueda de sensaciones

- Carencia de afecto consistente de manera que el individuo trataría de llenar esa carencia por medio de su adicción

Un individuo con una personalidad vulnerable y con una débil cohesión familiar (desapego, conflicto, etc.) presenta un alto riesgo de convertirse en adicto si, además, está habituado a las recompensas inmediatas, existe disponibilidad del objeto de su adicción, se encuentra presionado por el grupo, está expuesto a estresores (fracaso escolar, frustraciones afectivas, etc.) o muestra vacío existencial (inactividad, aislamiento social, falta de objetivos, etc.).

#### **b. Desintegración familiar**

Las relaciones que sostienen principalmente los menores con sus padres durante la etapa de la adolescencia son uno de los factores que proporcionan el desarrollo o no de cualquier adicción. Bajo esta misma premisa Robles (2012), menciona que una crisis es un problema, y son situaciones de peligro porque presentan acontecimientos poco habituales o desconocidas, conlleva la necesidad de un cambio y la consiguiente pérdida de algo que puede empeorar las cosas. Pero al mismo tiempo brindan la oportunidad de crecer y aprender.

#### **c. Problemas de Autoestima**

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su autoestima. Bajo esta misma línea Carillo (2009), manifiesta que dependiendo de cómo es la familia, la persona ira formando su autoestima en pro de la persona mientras que al no sentir la estima de parte de los padres los adolescentes tendrán baja autoestima y serán objeto fácil de cualquier vicio.

#### **d. Falta de Programación de Tiempo libre**

Actualmente los jóvenes pasan más tiempo solos y con poco control en la administración de su tiempo lo que ha provocado que ocupen su tiempo de forma inadecuada cayendo más fácilmente en las adicciones.

### **2.2.3. Adicción a las redes sociales**

La adicción a una red social es la compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. En este sentido se han visto casos de personas que están más de 18 horas

conectadas y al pendiente de su red social y que la adicción a internet suele afectar a las personas que psicológicamente o por la edad son más vulnerables. (Echeburúa, Labrador, & Becoña, 2009).

El atractivo de internet para los jóvenes en especial a las redes sociales es porque se caracterizan por las respuestas rápidas, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades en las que los adolescentes pueden acceder en poco tiempo (Echuburúa y Corral, 2010).

### **2.2.3.1. Síntomas de adicción a las redes sociales**

Cuando el uso excesivo de una red social se convierte en una adicción se presentan algunos síntomas que alertan acerca del problema que está enfrentado la/el usuaria/o. Según Dossier (2010), estos son algunos de los signos de alarma.

- Privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que dedica un tiempo de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud, todo por estar conectado.
- Recibir quejas o protagonizar alguna discusión en relación con el uso de la red con alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectada/o a ella sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta ir muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo, pero sin conseguirlo y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se haciendo con el ordenador.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

### **2.2.3.2. Dimensiones de la adicción a las redes sociales según Ecurra y Salas (2014)**

Ecurra y Salas (2014), manifiestan que las dimensiones de la adicción a las redes sociales son:

#### **a. Obsesión por las redes sociales**

Compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

#### **b. Falta de control personal en el uso de las redes sociales**

Preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

#### **c. Uso excesivo de las redes sociales**

Dificultad para controlar el uso las redes sociales, evidenciada en el exceso de tiempo utilizado, descontrol en el uso de redes sociales e incapacidad para disminuir la cantidad de uso de las redes.

### **2.2.3.3. Repercusiones Psicológicas de la Adicción a las Redes Sociales**

Navarro y Navarro (2002), manifiestan que las repercusiones psicológicas de la adicción a las redes sociales son:

- Salud mental: ansiedad, depresión e impaciencia
- Funcionamiento cognitivo: pensamientos obsesivos sobre Internet, preocupación por lo que sucede en el internet al no estar conectado y estado de consciencia alterado
- Creencias auto referenciales: timidez y baja autoestima
- Conducta social: soledad, reducción de actividades sociales, profesionales y/o de entretenimiento, llegar tarde a las citas, mentir a los demás sobre el uso o tiempo que se pasa en Internet, dejar de salir con amigo e inadaptación
- Conducta social: soledad, reducción de actividades sociales, profesionales y/o de entretenimiento, llegar tarde a las citas, mentir a los demás sobre el uso o tiempo que se pasa en Internet y dejar de salir con amigos.
- Comportamientos durante la conexión: irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla y total concentración en la pantalla

- Comportamientos durante la conexión: irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla y total concentración en la pantalla
- Actividad académica: problemas académicos y bajo rendimiento académico

Las repercusiones psicológicas son comunes en los individuos que presentan adicción a las plataformas virtuales, trayendo secuelas en la vida del sujeto adicto, en especial en los sujetos que muestran problemas de adaptación en el rol que desempeña diariamente a nivel personal, familiar, social, educativo entre otros, a raíz de su adicción a las redes sociales, constituyendo así uno de los mayores problemas que según el autor mencionado es el que engloba a las otras dificultades presentadas.

#### **2.2.3.4. Alternativas para contrarrestar la adicción a las redes sociales**

Ante el problema de la adicción a las redes sociales es necesario tomar algunas medidas, según Ramírez (2013) estas son algunas de las alternativas:

- Moderar la información personal: Es necesario tomar conciencia de los riesgos que implica divulgar cualquier información confidencial, explicar vivencias de la vida privada y colgar fotos personales en la red. Antes de compartir datos íntimos es importante valorar si pueden comprometer nuestra seguridad o reputación.
- Establecer horarios: Cuanto más se sigue la vida de las amistades cibernéticas, más crece la necesidad de hacerlo a diario. Esa es la forma de cómo Facebook te roba demasiado tiempo, establecer horarios determinados (un cuarto de hora diario, por ejemplo) y crear conductas sustitutivas que resulten satisfactorias como por ejemplo, leer, ir al cine, etc.
- Crear enlaces no virtuales: A menudo las propuestas de amistad o planes que se organizan a través de Facebook se quedan en el universo virtual. Para evitar que las horas perdidas en internet se traduzcan en una vida social más pobre, potencia la comunicación verbal y presencial, incentivando las relaciones cara a cara.
- Apostar por la reflexión: Nuestra autorrepresentación online complementa nuestra identidad pero no la reemplaza. Y es que nuestro universo interior pasa por tener momentos de soledad. Así que, en vez de publicar comentarios en el perfil, ella recomienda reflexionar por nosotros mismos.

### **2.3. Marco Conceptual**

### **a. Procrastinación**

La procrastinación es considerada como una conducta negativa, que consiste en posponer y retrasar una obligación o responsabilidad hasta otro día u hora. Esta conducta mayormente incluye una actividad de distracción. (Arévalo, 2011)

### **b. Adicción a las redes sociales**

Dependencia psicológica respecto al uso de redes sociales, evidenciado en la compulsión por estar siempre conectado, ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. (Escurra y. Salas, 2014)

# **CAPÍTULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 1**

*Nivel de Procrastinación en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Procrastinación	N	%
Bajo	82	33.5
Medio	111	45.3
Alto	52	21.2
Total	245	100.0

En la tabla 3, referente al nivel de Procrastinación, se observa que el 45.3% de estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo, presenta nivel medio; en tanto que el 33.5% presenta nivel bajo y el 21.2%, nivel alto.

**Tabla 2**

*Nivel de Procrastinación según dimensiones, en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Procrastinación	N	%
<b>Falta de motivación</b>		
Bajo	84	34.3
Medio	101	41.2
Alto	60	24.5
Total	245	100.0
<b>Baja autoestima</b>		
Bajo	87	35.5
Medio	105	42.9
Alto	53	21.6
Total	245	100.0
<b>Desorganización</b>		
Bajo	83	33.9
Medio	112	45.7
Alto	50	20.4
Total	245	100.0
<b>Dependencia</b>		
Bajo	87	35.5
Medio	96	39.2
Alto	62	25.3
Total	245	100.0
<b>Evasión de la Responsabilidad</b>		
Bajo	79	32.2
Medio	108	44.1
Alto	58	23.7
Total	245	100.0

En la tabla 2, se observa una predominancia de nivel medio en las dimensiones de la Procrastinación, con porcentajes de estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo, que registran este nivel, que oscilan entre 39.2% y 45.7%

**Tabla 3**

*Nivel de Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Adicción a las redes sociales	N	%
Bajo	86	35.1
Medio	95	38.8
Alto	64	26.1
Total	245	100.0

En la tabla 3, referente al nivel de Adicción a las redes sociales, se observa que el 38.8% de estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo, presenta nivel medio; en tanto que el 35.1% presenta nivel bajo y el 26.1%, nivel alto.

**Tabla 4**

*Nivel de Adicción a las redes sociales según dimensiones, en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Adicción a las redes sociales	N	%
<b>Obsesión por las redes sociales</b>		
Bajo	86	35.1
Medio	102	41.6
Alto	57	23.3
Total	245	100.0
<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</b>		
Bajo	79	32.2
Medio	109	44.5
Alto	57	23.3
Total	245	100.0
<b>Uso excesivo de las redes sociales</b>		
Bajo	85	34.7
Medio	98	40.0
Alto	62	25.3
Total	246	100.0

En la tabla 4, se observa un predominio de nivel medio en las dimensiones de la Adicción a las redes sociales, con porcentajes de estudiantes de Administración que registran este nivel que oscilan entre 40.0% y 44.5%.

**Tabla 5**

*Correlación entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Procrastinación (r)	Sig.(p)
Adicción a las redes sociales	.377	.000**

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 5, se presentan los resultados de la prueba de correlación de Spearman, donde se puede observar que existe una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 6**

*Correlación entre la dimensión Falta de motivación de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Falta de motivación (r)	Sig.(p)
Obsesión por las redes sociales	.342	.000 **
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.283	.000 **
Uso excesivo de las redes sociales	.264	.000 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 6, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Falta de motivación de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo

**Tabla 7**

*Correlación entre la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Baja autoestima (r)	Sig.(p)
Obsesión por las redes sociales	.414	.000 **
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.304	.000 **
Uso excesivo de las redes sociales	.262	.003 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 7, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo

**Tabla 8**

*Correlación entre la dimensión Desorganización de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Desorganización (r)	Sig.(p)
Obsesión por las redes sociales	.382	.000 **
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.208	.021 *
Uso excesivo de las redes sociales	.245	.006 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 8, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Desorganización de la Procrastinación y las dimensiones Obsesión por las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo. Asimismo, existe una correlación significativa ( $p<.05$ ), positiva y en grado medio, entre Desorganización y Falta de control personal en el uso de las redes sociales.

**Tabla 9**

*Correlación entre la dimensión Dependencia de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Dependencia (r)	Sig.(p)
Obsesión por las redes sociales	.378	.000 **
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.278	.000 **
Uso excesivo de las redes sociales	.235	.009 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 9, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Dependencia de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo

**Tabla 10**

*Correlación entre la dimensión Evasión de la responsabilidad de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	Evasión (r)	Sig.(p)
Obsesión por las redes sociales	.391	.000 **
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.269	.003 **
Uso excesivo de las redes sociales	.254	.005 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

En la tabla 10, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Evasión de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo

# **CAPÍTULO IV**

## **ANALISIS DE RESULTADOS**

Después de haber realizado el análisis estadístico, en el presente capítulo se procederá a analizar los resultados de la investigación, por lo que, se cumplió con el objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo.

Al analizar los resultados encontrados, se acepta la hipótesis general de la investigación que dice: Existe relación significativa entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la conducta negativa que presenta este grupo de estudiantes, consistente en posponer y retrasar una obligación o responsabilidad hasta otro día u hora se relaciona significativamente con su dependencia psicológica respecto al uso de redes sociales, evidenciado en la compulsión por estar siempre conectado, ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. Dado ello, al existir una correlación muy significativa, positiva y en grado medio entre ambas variables de estudio, se puede inferir que a mayor procrastinación, mayor adicción a las redes sociales, por lo que es evidente que mientras más recurrente sea la postergación de obligaciones y deberes de este grupo de estudiantes, al centrar su interés en menesteres de menor relevancia, mayor será la tendencia a presentar un interés continuo y desmedido por mantenerse conectados en su red social. Además, la correlación significativa existente entre procrastinación y adicción a las redes sociales, caracteriza la asociación entre ambas como mutuamente incluyente, es decir, ambas variables coexisten de forma conjunta dentro de la conducta de los sujetos evaluados, por lo que un alto nivel en una de ellas, predispone la existencia del nivel alto en la otra.

Resultados similares, fueron encontrados por Condori y Mamani (2016), quienes al evaluar un grupo de estudiantes de cuatro Escuelas Profesionales (Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería de Industrias Alimentarias) de una universidad privada en Juliaca, Perú, encontraron que existe una relación directa y significativa entre la adicción a Facebook y procrastinación académica. Asimismo, Caiza (2013) al evaluar un grupo de estudiantes adolescentes que cursan entre primer a tercer año de bachillerato de tres colegios de Quito, Ecuador, encontraron que existe una asociación significativa entre la Adicción a Internet y trastornos conductuales a nivel académico.

En contraste, Molina y Toledo (2014) al evaluar un grupo de alumnos de primer año de bachillerato de Cuenca, Ecuador, lograron determinar que no existe influencia de las redes sociales en las áreas: social, personal, familiar y académica.

Ante lo expuesto se puede afirmar que la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios, puede variar de una realidad a otra, en base al contexto, las características sociodemográficas y la diversidad de factores emocionales que estos puedan presentar, por lo que no se puede generalizar los resultados alcanzados en la presente investigación. Ciertamente como se puede apreciar en la comparación con los antecedentes, los resultados tienden a presentarse de manera distinta, en las distintas poblaciones de estudiantes universitarios, sea por la sociedad, cultura u otros aspectos de índole personal en su formación que de manera particular tienden a presentar.

En adelante se procederá a dar respuesta al objetivo específico: Establecer la relación entre las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Evasión, Baja autoestima, Desorganización, Dependencia) y las dimensiones de la adicción a las redes sociales (Obsesión, Falta de control personal, uso excesivo) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, la cual encuentra respuesta en la aceptación o rechazo de las hipótesis planteadas en la investigación.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Falta de motivación de la procrastinación y la dimensión Obsesión de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la incapacidad que presenta este grupo de estudiantes para determinar y realizar sus responsabilidades, evidenciada en falta de iniciativa para concretar los objetivos y metas que pretende alcanzar, se relaciona significativamente con su compromiso mental con las redes sociales, evidenciada en el hecho de experimentar ansiedad y preocupación generada por la falta de acceso a ellas. Esto es apoyado por Furlan y cols. (2012), quienes manifiestan que la procrastinación hace referencia a un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento. Este concepto no alude necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino más bien, a la experiencia de la postergación que tiene como consecuencia en algunos casos no terminarla. Así, generalmente se suele terminar, aunque tarde o bajo condiciones de elevado estrés.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Falta de motivación de la procrastinación y la dimensión Falta de control personal en el uso de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la incapacidad que presenta este grupo de estudiantes para

determinar y realizar sus responsabilidades, evidenciada en falta de iniciativa para concretar los objetivos y metas que pretende alcanzar, se relaciona significativamente con su preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esto es apoyado por McCown, Ferrari y Johnson (1991), quienes refieren que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Falta de motivación de la procrastinación y la dimensión Uso Excesivo de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la incapacidad que presenta este grupo de estudiantes para determinar y realizar sus responsabilidades, evidenciada en falta de iniciativa para concretar los objetivos y metas que pretende alcanzar, se relaciona significativamente con su dificultad para controlar el tiempo que destinan al uso de redes sociales. Esto es apoyado por Ferrari y Díaz (2007), quienes manifiestan que la procrastinación de tipo crónica disposicional, queda en evidencia si la persona manifiesta una conducta procrastinadora coherente (a través de tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones). Esto puede incluir síntomas asociados a ansiedad y depresión, especialmente cuando se asocia con procrastinación de emoción. Este tipo de procrastinación contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempos de aparición asociados a situaciones estresantes que vive la persona.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Dependencia de la procrastinación y la dimensión Obsesión de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la persistencia que muestra este grupo de estudiantes hacia la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien, se relaciona significativamente con su compromiso mental con las redes sociales, evidenciada en el hecho de experimentar ansiedad y preocupación generada por la falta de acceso a ellas. Ante ello, Ferrari y Díaz (2007) al evaluar un grupo de

estudiantes universitarios norteamericanos, encontraron que la procrastinación se relaciona significativamente con el autoconcepto de una persona que se siente dominada por los asuntos relacionados con la ejecución de tareas, y con estrategias de autopresentación que reflejan una persona que constantemente justifica y excusa los retrasos en las tareas y necesita la aprobación de los demás. Parece que los hombres y las mujeres procrastinan para mejorar su estatus social haciendo que sus logros parezcan más importantes de lo que realmente son.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Dependencia de la procrastinación y la dimensión Falta de control personal en el uso de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la persistencia que muestra este grupo de estudiantes hacia la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien, se relaciona significativamente con su preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esto es apoyado por Baker (1979; citado por Rothblum, 1990), quien manifiesta que la procrastinación se genera producto del temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Dependencia de la procrastinación y la dimensión Uso Excesivo de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la persistencia que muestra este grupo de estudiantes hacia la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien, se relaciona significativamente con su dificultad para controlar el tiempo que destinan al uso de redes sociales. Esto es apoyado por Ferrari y Díaz (2007), quienes refieren que la procrastinación de tipo crónica disposicional, se manifiesta en una conducta procrastinadora coherente (a través de tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones). Esto puede incluir síntomas asociados a ansiedad y depresión, especialmente cuando se asocia con procrastinación de emoción. Este tipo de

procrastinación contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempo de aparición asociados a situaciones estresantes que vive la persona.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Baja autoestima de la procrastinación y la dimensión Obsesión de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la actitud de postergar la realización de sus actividades que manifiesta este grupo de estudiantes, ya sea por temor a realizarlas mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes, se relaciona significativamente con su compromiso mental con las redes sociales, evidenciada en el hecho de experimentar ansiedad y preocupación generada por la falta de acceso a ellas. Esto es apoyado por Baker (1979, citado por Rothblum, 1990), quien manifiesta que la procrastinación se genera a partir del temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Baja autoestima de la procrastinación y la dimensión Falta de control personal en el uso de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la actitud de postergar la realización de sus actividades que manifiesta este grupo de estudiantes, ya sea por temor a realizarlas mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes, se relaciona significativamente con su preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esto es apoyado por Wolters (2003), quien manifiesta que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su

incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Baja autoestima de la procrastinación y la dimensión Uso Excesivo de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que la actitud de postergar la realización de sus actividades que manifiesta este grupo de estudiantes, ya sea por temor a realizarlas mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes, se relaciona significativamente con su dificultad para controlar el tiempo que destinan al uso de redes sociales. Esto es apoyado por Figueroa (2012), quien manifiesta que la primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su autoestima. Bajo esta misma línea Carillo (2009), manifiesta que dependiendo de cómo es la familia, la persona ira formando su autoestima en pro de la persona mientras que al no sentir la estima de parte de los padres los adolescentes tendrán baja autoestima y serán objeto fácil de cualquier vicio.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Desorganización de la procrastinación y la dimensión Obsesión de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el inadecuado uso del tiempo y ambiente de trabajo que presenta este grupo de estudiantes, el cual impide la concreción de sus actividades y responsabilidades, se relaciona significativamente con su compromiso mental con las redes sociales, evidenciada en el hecho de experimentar ansiedad y preocupación generara por la falta de acceso a ellas. Esto es apoyado por Knaus (2002), quien manifiesta que la procrastinación conductual, puede ser desconcertante. Las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva el finalizar la tarea. Esta es la clase de procrastinación que usualmente afecta el estado económico de los sujetos, pagan clases de gimnasia, empiezan a asistir y luego abandonan la tarea.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Desorganización de la procrastinación y la dimensión Falta de control personal en el uso de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el inadecuado uso del tiempo y ambiente de trabajo que

presenta este grupo de estudiantes, impide la concreción de sus actividades y responsabilidades, se relaciona significativamente con su preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esto es apoyado por Pardo, Perilla y Salinas (2014), quienes manifiestan que la procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Además se refiere que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Desorganización de la procrastinación y la dimensión Uso Excesivo de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el inadecuado uso del tiempo y ambiente de trabajo que presenta este grupo de estudiantes, el cual impide la concreción de sus actividades y responsabilidades, se relaciona significativamente con su dificultad para controlar el tiempo que destinan al uso de redes sociales. Esto es apoyado por Ramírez (2013), quien manifiesta que cuanto más se sigue la vida de las amistades cibernéticas, más crece la necesidad de hacerlo a diario, determinando así, que esa es la forma de cómo la red social le roba demasiado tiempo a sus usuarios.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Evasión de la responsabilidad de la procrastinación y la dimensión Obsesión de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el deseo de no realizar actividades que presenta este grupo de estudiantes, sea por fatiga o por la creencia de que no son importantes, se relaciona significativamente con su compromiso mental con las redes sociales, evidenciada en el hecho de experimentar ansiedad y preocupación generada por la falta de acceso a ellas. Esto es apoyado por Angarita (2012), quien manifiesta que la procrastinación puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna, a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Evasión de la responsabilidad de la procrastinación y la dimensión Falta de control personal en el uso de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad

privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el deseo de no realizar actividades que presenta este grupo de estudiantes, sea por fatiga o por la creencia de que no son importantes, se relaciona significativamente con su preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esto es apoyado por Ferrari y Díaz (2007), quienes manifiestan que los procrastinadores crónicos por evitación, tienden a evitar llevar a cabo sus responsabilidades y deberes, al considerarlos como aversivos o desagradables. De la misma forma la relacionan con la auto-valía personal, si no tienen éxito en la tarea que deben realizar, afecta su imagen y valor personal, de tal forma que consideran que no vale la pena. Este rasgo tiene estrecha relación con la confianza en sí mismo y su habilidad en desempeñar de creer en tener éxito en desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. De tal manera que este tipo de procrastinador se relaciona tanto con la aversión a la tarea por temor al fracaso o el temor al éxito.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Evasión de la responsabilidad de la procrastinación y la dimensión Uso Excesivo de la adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que el deseo de no realizar actividades que presenta este grupo de estudiantes, sea por fatiga o por la creencia de que no son importantes, se relaciona significativamente con su dificultad para controlar el tiempo que destinan al uso de redes sociales. Esto es apoyado por Ferrari y Díaz (2007), que los procrastinadores crónicos por evitación, no inician la actividad prevista por encontrarla aversiva o desagradable. De la misma forma la relacionan con la auto-valía personal, si no tienen éxito en la tarea que deben realizar, afecta su imagen y valor personal, de tal forma que consideran que no vale la pena. Este rasgo tiene estrecha relación con la confianza en sí mismo y su habilidad en desempeñar de creer en tener éxito en desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. De tal manera que este tipo de procrastinador se relaciona tanto con la aversión a la tarea por temor al fracaso o el temor al éxito.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones

- ❖ En el grupo de estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo, predomina un nivel medio de Procrastinación, a nivel general y en sus dimensiones, con porcentajes que oscilan entre 39.2% y 45.7%.
- ❖ En los sujetos de estudio, predomina un nivel medio de Adicción a las redes sociales, a nivel general y en sus dimensiones, con porcentajes que oscilan entre 38.8% y 45.5%.
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo.
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Falta de motivación de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Desorganización de la Procrastinación y las dimensiones Obsesión por las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo. Asimismo, existe una correlación significativa ( $p < .05$ ), positiva y en grado medio, entre Desorganización y Falta de control personal en el uso de las redes sociales.
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Dependencia de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo
- ❖ Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado medio, entre la dimensión Evasión de la Procrastinación y las dimensiones de la Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo

## 5.2. Recomendaciones

De acuerdo a los hallazgos encontrados podemos sugerir las siguientes recomendaciones:

1. Difundir estos resultados a la población en estudio, docentes y autoridades de la institución educativa, con la finalidad de que conozcan con mayor profundidad los conflictos emocionales que afrontan los estudiantes de Administración de una universidad privada y plantear un plan de mejora para disminuir los niveles de Procrastinación y Adicción a las Redes Sociales.
2. Desarrollar talleres, bajo el enfoque Cognitivo Conductual, con la finalidad de que educar e instruir a los estudiantes, que presentan niveles medios y altos de procrastinación, en temas como: planificación de actividades, adecuado uso del tiempo, ejecución de responsabilidades, autoestima y estrés académico, en vías de disminuir la prevalencia de esta variable y las consecuencias que esta pueda tener en su rendimiento académico.
3. Brindar sesiones de orientación y consejería psicológica, , bajo el enfoque Cognitivo Conductual, de forma individual y colectiva, dirigida a los estudiantes que presentan nivel medio y alto en la adicción a las redes sociales y sus dimensiones, con la finalidad de identificar los pensamientos negativos, vinculados a esta variable, en vías de contrarrestarlos de forma oportuna, y por ende predisponerlos hacia un cambio de actitud, que les permitan en un corto y mediano plazo, emplear su tiempo libre hacia el desarrollo de actividades productivas.
4. Se recomienda realizar un programa desde un enfoque psicológico socio-educativo dirigido a los estudiantes universitarios, con la finalidad de disminuir su nivel de procrastinación; el cual, debe enfocarse en las áreas evaluadas por la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), según la propuesta de Arévalo (2011). Siendo así, los estudiantes podrán ostentar en un corto y mediano plazo, mejoras respecto a la implicación que deben destinar hacia el desarrollo de sus labores académicas, la manera de afrontar cada actividad con adecuada predisposición, orden y planificación de tareas que les permitan evitar contratiempos y reconocimiento continuo de sus cualidades, habilidades cognoscitivas y emocionales. Además, al existir una relación muy significativa y positiva entre ambas variables de estudio, la aplicación del programa, permitirá, disminuir el nivel de Adicción a las Redes Sociales, dado que, como la presente investigación ha demostrado, al disminuir la Procrastinación, disminuirá también la Adicción a las Redes Sociales.

5. Se sugiere que el Departamento de Bienestar Psicológico, y de manera específica, los profesionales psicólogos contratados por la universidad, realicen evaluaciones psicológicas periódicas a los estudiantes de todas las facultades, con la finalidad de contar con información objetiva y actualizada sobre las variables psicológicas que de manera continua afectan su rendimiento académico.
6. A partir de estos resultados es beneficioso realizar otras investigaciones, ya sea comparando con otros grupos o correlacionando con otras variables a fin de conocer científicamente el aspecto socioemocional de los estudiantes de universidades privadas.

# **CAPÍTULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Alvarado, S. (2002). Adicción psicológica. Adicciones.
- Álvarez, R. (2010). Procrastinación General y Académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana Universidad de Lima. Página Web: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf\\_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/\\$file/09persona13ALVAREZ20BLAS.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/$file/09persona13ALVAREZ20BLAS.pdf). Extraído el día 14 de Setiembre del 2011
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología, 2, pp. 85-94.
- Arévalo E. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph.
- Caiza K. (2013). Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013. Investigación previa a la obtención del título.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y Características Demográficas Asociados En Estudiantes Universitarios. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, vol. III, núm. 2, julio-noviembre, 2013, pp. 95-108. Universidad Peruana Unión. San Martín, Perú
- Carrillo, L. (2009). La Familia, la Autoestima y el Fracaso escolar del Adolescente. Granada: Universidad de la Granada.
- Chan L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú.
- Chigne, C. (2017). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria. Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Postgrado. Trujillo, Perú.
- Condori, Y. y Mamani, K. (2015). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca. Tesis para optar el título profesional de Psicóloga. Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Psicología. Juliaca, Perú.

- Contreras H. y cols (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología, ISSN-e 1609-7211, Vol. 15, Nº. 3 (diciembre), 2011, 5 págs.
- Dossier. (2010). Las nuevas adicciones del siglo XXI. Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres del alumnado por la educación pública .
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Revista Adicciones, vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. Palma de Mallorca, España.
- Echeburúa, F. L., Labrador, y Becoña. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En E. y. Echeburúa, Las adicciones con o sin droga: (págs. 29-44). Madrid: Pirámide.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Liberabit. Revista de Psicología, vol. 20, núm. 1, 2014, pp. 73-91. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. The Spanish Journal of Psychology, 10 (1), 91-96. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/172/17210108.pdf>
- Figueroa, D. (2012). Adicciones Psicológicas. Venezuela: Potalesmedicos.com.
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. & Tuckman, B. (2012). "Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)". Perspectivas en Psicología. Revista de Psicología y Ciencias Afines, 9(3), pp. 142-149.
- Gavilanes G. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes. Disertación (Psicóloga Clínica) - Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Escuela de Psicología. Guayaquil, Ecuador.
- Guzmán, D. (2013). Procrastinación. Una mirada clínica. Barcelona. Recuperado de: [https://drive.google.com/a/upeu.pe/file/d/0B\\_Rzkq9hb1dfWWxZTWowmYwbnc/view](https://drive.google.com/a/upeu.pe/file/d/0B_Rzkq9hb1dfWWxZTWowmYwbnc/view)
- Haycock, L., McCarthy, P. y Skay, C. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. Journal of Counseling and Development, 76, 317-324.
- Khan, T. (2017). Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología. Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú.

- Knaus, B (2002). The procrastination workbook. Longmeadow, MA. New Harbinger. 2002. pp. 21
- Lay, C., y Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences* (21), 61-67.
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. En: *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151. DOI: 0301.
- Molina G. y Toledo K. (2014). Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de Primer Año de Bachillerato.
- Navarro, M., y Navarro, A. (2002). Redes Sociales y Uso Patológico de Internet (PIU): Síntomas y Efectos Negativos y Jóvenes. Un análisis de Contenido. *Entornos Virtuales de Aprendizaje*.
- Natividad, L. A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Facultad de Psicología, Valencia, España.
- Pardo, Perilla y Salinas (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. Enero-Junio 2014, Vol. 14 No. 1, pp 31-44. Bogotá, Colombia.
- Peñacoba, C. y Moreno, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para evaluar el estrés en grupos de poblaciones específicas. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 61-78.
- Ramírez, J. (2013). ¿Cómo evitar la adicción a las redes sociales? Recuperado el 26 de Noviembre de 2015, de <http://www.suite101.net/article/como-evitar-la-adiccion-a-las-redes-sociales-a58092#.VldZ6tIvfUJ>.
- Rodríguez, J. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías. *Eroski Consumer*.
- Sánchez, M (2010). Procrastinación Académica, un problema de la vida universitaria. *Studiositas Vol. 5* (2; 87-94)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. Lima: *Visión Universitaria*.
- Sapadyn L. (2011). How to Beat Procrastination in the Digital Age: 6 Unique Change Programs for 6 Personality Styles. New York, United States of America.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination. A Meta – Analytic and Theoretical. Review of *Quintessential Self – Regulatory Failure Psychology Bullenting*. Vol.133

- Tamez P. (2012). Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Tesis en opción al grado de maestría en docencia con orientación en educación media superior. Nuevo León, México.
- Treuer, y Furedi. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric disorder. En Treuer, & Furedi, *Journal of Affective Disorders* (págs. 66-283).
- Vallejos (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Educacional. Universidad de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.
- Williams, J., Shanon, K. y Foster, E. (2008). The relationships among self-compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*,
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self: regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.

# **ANEXOS**

**Tabla 5**

*Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	<b>Z(K-S)</b>	<b>Sig.(p)</b>	
Procrastinación	.121	.000	**
Falta de motivación	.087	.024	*
Baja autoestima	.092	.020	*
Desorganización	.110	.000	**
Dependencia	.089	.017	*
Evasión de la Responsabilidad	.074	.019	*

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

**Tabla 6**

*Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo*

	<b>Z(K-S)</b>	<b>Sig.(p)</b>
Adicción a las Redes Sociales	.091	0.200
Obsesión por las redes sociales	.116	0.000**
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.086	0.000**
Uso excesivo de las redes sociales	.095	0.000**

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.05 : Significativa

## Anexo A1

*Correlación ítem-test en la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

Falta de motivación		Evasión		Baja autoestima		Desorganización		Dependencia	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.307	Ítem01	.369	Ítem01	.425	Ítem01	.669	Ítem01	.326
Ítem02	.264	Ítem02	.513	Ítem02	.374	Ítem02	.331	Ítem02	.269
Ítem03	.654	Ítem03	.693	Ítem03	.617	Ítem03	.501	Ítem03	.611
Ítem04	.637	Ítem04	.635	Ítem04	.437	Ítem04	.366	Ítem04	.532
Ítem05	.386	Ítem05	.453	Ítem05	.557	Ítem05	.574	Ítem05	.473
Ítem06	.523	Ítem06	.495	Ítem06	.417	Ítem06	.563	Ítem06	.353
Ítem07	.552	Ítem07	.335	Ítem07	.365	Ítem07	.406	Ítem07	.498
Ítem08	.641	Ítem08	.492	Ítem08	.405	Ítem08	.674	Ítem08	.635
Ítem09	.265	Ítem09	.605	Ítem09	.413	Ítem09	.664	Ítem09	.631
Ítem10	.352	Ítem10	.385	Ítem10	.359	Ítem10	.422	Ítem10	.555

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En la tabla A1, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes a la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ( $p < .01$ ), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .265 y .693.

## Anexo A2

*Confiabilidad en la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

	$\alpha$	Sig.(p)	N° Ítems
Procrastinación	.932	.000**	50
Falta de motivación	.859	.000**	10
Baja autoestima	.836	.000**	10
Desorganización	.799	.000**	10
Dependencia	.815	.000**	10
Evasión de la Responsabilidad	.783	.000**	10

$\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach  
Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla A2, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce que este instrumento, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

## Anexo B1

*Correlación ítem-test en la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

Obsesión		Falta de control		Uso excesivo	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.557	Ítem01	.274	Ítem01	.542
Ítem02	.662	Ítem02	.671	Ítem02	.315
Ítem03	.576	Ítem03	.358	Ítem03	.733
Ítem04	.565	Ítem04	.631	Ítem04	.363
Ítem05	.289	Ítem05	.457	Ítem05	.231
Ítem06	.427	Ítem06	.581	Ítem06	.274
Ítem07	.336			Ítem07	.598
Ítem08	.616			Ítem08	.407
Ítem09	.704				
Ítem10	.623				

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En la Anexo B1, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes a la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ( $p < .01$ ), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .231 y .704.

## Anexo B2

*Confiabilidad en la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

	$\alpha$	Sig.(p)	N° Ítems
Adicción a las Redes Sociales	.851	.000**	24
Obsesión por las redes sociales	.788	.000**	10
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.832	.000**	6
Uso excesivo de las redes sociales	.816	.000**	8

$\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach  
Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
\*\*p<.01 : Muy significativa

En la Tabla B2, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce este instrumento, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

## Anexo C

*Normas en percentiles de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

Pc	Dimensiones						Pc
	General	FM	BA	DES	DEP	ER	
<b>99</b>	182	39	42	37	38	42	<b>99</b>
<b>95</b>	169	34	34	34	36	38	<b>95</b>
<b>90</b>	157	32	33	32	34	35	<b>90</b>
<b>85</b>	154	31	31	30	32	32	<b>85</b>
<b>80</b>	149	31	31	28	31	30	<b>80</b>
<b>75</b>	147	30	30	27	30	30	<b>75</b>
<b>70</b>	143	29	29	26	30	29	<b>70</b>
<b>65</b>	137	28	28	25	28	28	<b>65</b>
<b>60</b>	131	26	27	24	27	27	<b>60</b>
<b>55</b>	125	25	26	23	27	26	<b>55</b>
<b>50</b>	122	24	25	22	26	26	<b>50</b>
<b>45</b>	119	23	25	20	26	25	<b>45</b>
<b>40</b>	115	23	24	20	25	25	<b>40</b>
<b>35</b>	112	22	23	19	24	23	<b>35</b>
<b>30</b>	109	21	23	18	23	22	<b>30</b>
<b>25</b>	107	20	22	18	21	22	<b>25</b>
<b>20</b>	102	19	20	16	20	21	<b>20</b>
<b>15</b>	99	18	20	15	18	20	<b>15</b>
<b>10</b>	86	16	18	13	16	18	<b>10</b>
<b>5</b>	75	15	16	12	15	15	<b>5</b>
<b>3</b>	72	14	16	12	13	13	<b>3</b>
<b>1</b>	68	10	12	10	10	10	<b>1</b>

Nota:

Pc : Percentil

Fuente: Datos alcanzados en el estudio (Quiñones, 2017)

## Anexo D

*Normas en percentiles de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*

Pc	Dimensiones				Pc
	General	Obsesión	Falta de Control	Uso excesivo	
<b>99</b>	103	45	27	36	<b>99</b>
<b>95</b>	89	37	24	32	<b>95</b>
<b>90</b>	85	33	21	30	<b>90</b>
<b>85</b>	80	32	19	29	<b>85</b>
<b>80</b>	75	31	19	27	<b>80</b>
<b>75</b>	72	30	18	27	<b>75</b>
<b>70</b>	68	29	17	24	<b>70</b>
<b>65</b>	64	27	17	23	<b>65</b>
<b>60</b>	62	25	16	22	<b>60</b>
<b>55</b>	60	24	16	21	<b>55</b>
<b>50</b>	59	22	15	20	<b>50</b>
<b>45</b>	55	22	14	19	<b>45</b>
<b>40</b>	54	21	14	19	<b>40</b>
<b>35</b>	52	20	13	18	<b>35</b>
<b>30</b>	51	19	12	17	<b>30</b>
<b>25</b>	48	18	12	16	<b>25</b>
<b>20</b>	45	17	12	15	<b>20</b>
<b>15</b>	43	16	11	15	<b>15</b>
<b>10</b>	39	14	10	13	<b>10</b>
<b>5</b>	35	13	9	11	<b>5</b>
<b>3</b>	32	13	7	9	<b>3</b>
<b>1</b>	27	12	6	8	<b>1</b>

Nota:

Pc : Percentil

Fuente: Datos alcanzados en el estudio (Quiñones, 2017)

## ANEXO E1: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

### INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja 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 DE ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPU**

**ESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.**

---

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, porque las considero importante.
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 mí 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 mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
  23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
  24. Termino 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 deberes 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. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
  34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
  35. Evito realizar 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 tiempo mis trabajos.
  47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
  48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
  49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
  50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.
-

**ANEXO E2: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES  
(EPA)**

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M ( ) F ( ) Centro de Estudios: \_\_\_\_\_ Grado / Ciclo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA

Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD
1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0
*6	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	*8	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	*13	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	*19	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0
21	0	0	0	0	0	*22	0	0	0	0	0	*23	0	0	0	0	0	*24	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0
26	0	0	0	0	0	*27	0	0	0	0	0	*28	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0	*32	0	0	0	0	0	*33	0	0	0	0	0	*34	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0
*36	0	0	0	0	0	*37	0	0	0	0	0	38	0	0	0	0	0	*39	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0
*41	0	0	0	0	0	*42	0	0	0	0	0	43	0	0	0	0	0	44	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0
*46	0	0	0	0	0	47	0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0

**LLENADO POR EL EVALUADOR**

1 - 46	2 - 47	3 - 48	5 - 50	6 - 41	7 - 2	8 - 43	9 - 44	10 - 25	19 - 34

	Falta de motivación (A)	Dependencia (B)	Baja Autoestima (C)	Desorganización (D)	Evasión de la Responsabilidad (E)	Total
PD						
PC						
EN						
Nivel						

## ANEXO F: ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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        Rara vez        RV  
 Casi siempre        CS        Nunca            N  
 Algunas veces AV

Item	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

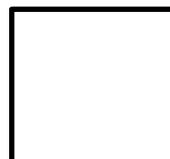
## ANEXO G: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Yo, \_\_\_\_\_ con N° de DNI: \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en la investigación titulada **“Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo”**, realizada por la estudiante de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, Marily Quiñones Sare.

He sido informado sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante



DNI: