

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



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

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

**AUTORA: LIDIA ELIZABETH ESQUIVEL CRUZ**

**ASESORA: LIDIA MERCEDES SILVA RAMOS**

**TRUJILLO-PERÚ**

**2020**

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

## **PRESENTACIÓN**

Estimados señores, miembros de jurado calificador:

Cumpliendo con las normas emitidas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana y Escuela Profesional de Psicología, someto a su evaluación el presente trabajo de investigación denominado: “Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”. Elaborado con el propósito de obtener el título de licenciada en Psicología.

Asimismo, con la convicción que se le otorgara un valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se me brinden respecto a la investigación.

De antemano, agradezco su consideración y disposición en el transcurso de toda mi etapa universitaria, para lograr con éxito la culminación de mi carrera profesional.

Br. Lidia Elizabeth Esquivel Cruz

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta investigación a mis padres, quienes, con su esfuerzo y su apoyo constante, tanto económico como emocional, me brindaron las fuerzas para salir adelante y no rendirme ante las adversidades. Por enseñarme que lo que se empieza, se termina y por estar conmigo siempre.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por bendecirme día a día, no desampararme y guiarme en el transcurso de toda mi carrera.

A mis padres por mantenerse siempre a mi lado, por acompañarme en el transcurso de mi carrera, por celebrar cada uno de mis triunfos, así como también mis derrotas, y por aconsejarme y no dejar que me rinda.

A la Dra. Lidia Mercedes Silva Ramos, por asesorarme, ser mi guía y brindarme sus conocimientos para poder concluir satisfactoriamente mi investigación. A todos mis profesores, quienes me enseñaron a amar mi carrera y me llenaron de sus conocimientos y sabiduría.

A mi familia y a quienes me apoyaron para seguir cumpliendo mis sueños. Agradecerles a todos por su consideración.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
INDICE DE CONTENIDO .....	vi
INDICE DE CUADROS Y TABLAS .....	ix
RESUMEN .....	1
ABSTRACT.....	2
CAPITULO I: MARCO METODOLÓGICO .....	3
1.1.EL PROBLEMA.....	4
1.1.1. Delimitación del problema.....	4
1.1.2. Formulación del problema .....	8
1.1.3. Justificación del estudio.....	8
1.1.4. Limitaciones.....	9
1.2.OBJETIVOS .....	10
1.2.1. Objetivos generales.....	10
1.2.2. Objetivos específicos .....	10
1.3.HIPÓTESIS.....	11
1.3.1. Hipótesis General.....	11
1.3.2. Hipótesis Especificas .....	11
1.4.VARIABLES E INDICADORES.....	11
1.5.DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	12
1.5.1. Tipo de investigación.....	12

1.5.2. Diseño de investigación .....	12
1.6.POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
1.6.1. Población .....	13
1.6.2. Muestra .....	14
1.6.3. Muestreo .....	15
1.7.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	16
1.7.1. Técnicas .....	16
1.7.2. Instrumentos .....	16
1.7.3. Fuentes.....	20
1.8.PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	20
1.9.ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	20
 CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEORICO.....	 22
2.1. Antecedentes.....	23
2.2. Marco Teórico.....	25
2.2.1. Adicción a las redes sociales.....	25
2.2.2. Procrastinación.....	44
2.2.3. Adolescencia.....	54
2.3. Marco Conceptual.....	55
 CAPITULO III: RESULTADOS.....	 56
 CAPITULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS.....	 69
 CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	 76
5.1. Conclusiones.....	77

5.2. Recomendaciones .....	79
CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y ANEXOS .....	81
6.1. Referencias Bibliográficas .....	82
6.2. Anexos .....	92

## INDICE DE CUADROS Y TABLAS

Cuadro 1.....	13
Distribución poblacional de los alumnos de I al V ciclo de una universidad privada de Trujillo.	
Cuadro 2.....	14
Tamaño muestral de los estudiantes según su ciclo académico.	
Tabla 1 .....	57
Correlación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	
Tabla 2 .....	58
Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	
Tabla 3 .....	59
Nivel de adicción a las redes sociales según sus dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	
Tabla 4 .....	61
Nivel de Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	
Tabla 5 .....	62
Nivel de Procrastinación según sus factores, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	
Tabla 6 .....	64

Correlación entre la dimensión de Obsesión por las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 7 ..... 65

Correlación entre la dimensión de Falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 8 ..... 67

Correlación entre la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Para la investigación se tuvo una población de 380 estudiantes del I al V ciclo de la carrera profesional de Psicología y se trabajó con una muestra conformada por 191 estudiantes entre varones y mujeres, con edades entre 16 y 19 años; la cual fue determinada mediante el muestreo probabilístico aleatorio estratificado. El tipo de investigación fue sustantiva y el diseño descriptivo-correlacional. Para su evaluación se empleó la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de procrastinación en adolescentes (EPA). Los resultados muestran que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo, entre las variables de Adicción a las redes sociales y Procrastinación. Asimismo, predomina el nivel medio en Adicción a las redes sociales y el nivel alto en Procrastinación en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, procrastinación, estudiantes.

## **ABSTRACT**

This research aimed to determine the relationship between Addiction to social networks and Procrastination in students of a private university of Trujillo. For the research there was a population of 380 students from I to V cycle of the professional career of Psychology and we worked with a sample made up of 191 students between men and women, aged between 16 and 19 years; which was determined by stratified random probability sampling. The type of research was substantive and desing was descriptive-correlational. For its evaluation, the Social Media Addiction Scale (ARS) and the Procrastination Scale in Adolescents (EPA) were used. The results show that there is a very significant correlation ( $p < .01$ ), positive and to a low degree, between the variables Addiction to social networks and Procrastination. Likewise, the médium level in Addiction to social networks and the high level in Procrastination predominate in students of a private university of Trujillo.

Keywords: Addiction, social media, procrastination, students.

**CAPITULO I**

**MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1.EL PROBLEMA

### 1.1.1. Delimitación del problema

Es evidente que con la aparición de nuevas tecnologías nuestra vida ha cambiado; con el transcurso de los años, el desarrollo tecnológico ha logrado que tengamos gran facilidad para ingresar a internet desde un dispositivo móvil; el invento de nuevas aplicaciones y el acceso ilimitado ha logrado influenciar de manera significativa en el día a día de las personas, ya que se tiene acceso a gran cantidad de información, que a menudo es utilizada de manera adecuada y en otras de manera errónea. Por lo tanto, Chen, Li & Li (2014), afirman que el uso masivo de internet como servicio simplifica la vida de las personas, sin embargo, trae consigo diversos problemas dentro de los cuales se puede referir el uso problemático de internet.

Según la investigación realizada por la Fundación Pfizer (2009), en el país de España, un total del 98% de los jóvenes con edades entre 11 a 20 años, acceden a una red social por lo menos 1 hora y 30 minutos y solo el 3% de esta población hace uso excesivo del internet (Echeburúa y De Corral, 2010). De la misma manera, de acuerdo a las cifras reflejadas en la investigación realizada por la empresa ComScore, dio como resultado que, en comparación de Brasil, México y Argentina, el alcance social media entre los peruanos es de 93.2%, liderando como primer país en obtener el porcentaje superior respecto a las redes sociales (Gestión, 2019).

De modo similar, en el artículo publicado por el Diario Gestión, basándose en las fuentes del informe del INEI (2017), se dio a conocer que alrededor del 79.6% de las personas que utilizan el internet, la mayoría de ellas lo realizan a través del teléfono móvil, siendo el 80.8% usuarios mujeres y el 78.7% usuarios hombres, con edades comprendidas entre los 19 y 24 años (Gestión, 2019). Evidenciando que los beneficios

del uso de la tecnología en el día a día de los jóvenes, como la obtención de información actualizada, mejoras en el proceso de comunicación e interacción social, son aspectos importantes para la población que accede a una red social. (Ni, Yan, Chen & Liu, 2009).

En los estudiantes universitarios es habitual que se tenga acceso a diferentes redes sociales, ya que mediante estas se desarrollan intereses, gustos e ideales, que estimulan escenarios de comunicación y permiten entablar la afinidad entre las personas. El problema se presenta cuando no existe un balance entre lo virtual y la vida diaria, cuando se empieza a emplear tiempo innecesario navegando y el uso excesivo se convierte en adicción; cabe destacar que “la adicción genera una compulsión por estar siempre conectado a la plataforma digital” (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009), y “su uso ilimitado provoca que se cambien pasatiempos habituales y modifiquen su entorno social” (Oliva et al., 2012).

Cabe mencionar también que, el adelanto tecnológico llega a ser positivo cuando no se perjudican áreas importantes en la vida del ser humano, como el cumplimiento del desarrollo de actividades y el interés de la persona por estudiar (Echeburúa y De Corral, 2010).

En la actualidad el estudiante universitario debe cumplir con demandas y responsabilidades, en las diferentes áreas de su vida: en el área académica, familiar, social, personal y laboral; lo cual se ve afectado a causa del uso excesivo de estas redes, que trae como consecuencia que dichas actividades lleguen a postergarse. Ferrari (1995, citado en Cabrejos y Urcia, 2014), define a este comportamiento como procrastinación, es decir, no permite que las personas logren cumplir sus objetivos de corto o largo plazo

de manera eficiente, generando una división entre sus capacidades y habilidades de afrontamiento frente a la realización y cumplimiento de sus deberes.

Además, la postergación de actividades antes planificadas, se genera por la percepción de ser desagradables para la persona y son cambiadas por aquellas que provoquen efectos placenteros, ubicando a la persona en un plano indeciso al elegir qué actividad debe realizar (Senécal y Guay, 2000 citado por Quant y Sánchez, 2012).

Diferentes autores destacan que la procrastinación es el problema más grave en la actualidad y sobre todo por su impacto en la educación de los estudiantes, debido a que la población más joven es la que está más propensa a presentar conductas procrastinadoras, que van afectando tanto la salud física como psicológica de cada persona. De acuerdo a Tim Pychlyl (2017), las personas procrastinamos para producir efectos positivos en el estado de ánimo y sentirnos satisfechos con nosotros mismos, de manera que al hacerlo nos convertimos peligrosamente en nuestro propio detractor y posponemos nuestras actividades por excusas insustentables.

Es así que, Ruiz y Cuzcano (2017), explicaron que: “La presencia del problema en los estudiantes universitarios, se implanta por la incapacidad de controlar la situación y la desorganización en sus actividades, influenciando diferentes áreas personales y sobre todo de manera significativa en el área académica del estudiante” (p.24); en otras palabras, cuando se refleja un desequilibrio en áreas importantes como por ejemplo el área emocional y académica del estudiante, se va a requerir una intervención inmediata con respecto a la problemática. Además, Condori y Mamani (2016), concluyeron en su investigación que aquellos estudiantes que obtienen puntajes altos en Procrastinación, son también los que pasan la mayoría de tiempo navegando en redes sociales u otras páginas que brindan pasatiempos agradables.

En otros estudios realizados con población norteamericana respecto a la procrastinación, los autores Ferrari, Johnson y McClown (1995, citado en Sánchez, 2010) explican que: “El 25% de personas presenta procrastinación crónica en su vida diaria y el 40% a presenciado problemas en la culminación de sus actividades en algún momento de su vida debido a la postergación, identificándose la procrastinación” (p.88). En el ámbito académico, “un aproximado al 20% de universitarios vivencian procrastinación crónica, (...); mientras que, en el 80% solo se observa conductas asociadas a la procrastinación” (Onwuegbuzie, 2004, Tice y Baumeister, 1997 y Landry, 2004, citado en Sánchez, 2010, p.88).

De manera similar, en un estudio realizado en Latinoamérica se dio a conocer que “los estudiantes con edades entre los 16 y 20 años es la población que presenta altos niveles de procrastinación y, además, el 37% de la población en su mayoría representan a estudiantes de sexo femenino” (Carranza y Ramírez, 2013, p.96). Las diferentes investigaciones mencionadas anteriormente, reflejan que la procrastinación varía de acuerdo a diferentes factores y características demográficas, sin embargo, la población joven es la que presenta mayor dificultad para afrontarla. Por lo expuesto, la procrastinación es un problema que no discrimina entre hombres y mujeres, afecta a todo tipo de personas e independiente al género, pero si considera el grado y la edad, pues el problema se presenta con mayor intensidad respecto a ello (Faruk, 2011, citado en Angarita, 2012).

Es así que se observa que los estudiantes universitarios, tienen ventajas y desventajas frente al avance de la tecnología y sobre todo en la utilidad que se le da a las redes sociales y su vínculo directo que estas tienen con la procrastinación, pues a partir de todo lo mencionado se observa que un porcentaje de los estudiantes utilizan de

manera adecuada el avance del internet, ya que en su ambiente académico utilizan a las redes sociales como medio de información, las aprovechan para realizar trabajos y utilizan como fuente para incrementar su rendimiento académico.

Sin embargo, la otra parte de la población invierte su tiempo en actividades diferentes a lo académico, observándose que un porcentaje de los estudiantes se involucran en deberes sociales adversos a sus intereses académicos e invierten horas de su tiempo a estar conectados en redes sociales. Por otro lado, se puede percibir que los estudiantes dejan para última hora sus trabajos académicos, la preparación de sus actividades e incluso estudiar para sus exámenes. Motivo por el cual nace el interés en abordar el estudio de las variables de Adicción a las redes sociales y Procrastinación.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo?

#### 1.1.3. Justificación del estudio

El estudio es conveniente, dado que en la población no se ha trabajado dichas variables. Además, resulta beneficioso para educadores y psicólogos de la entidad de estudio para que a partir de los resultados puedan crear programas preventivos.

En cuanto a las implicancias teóricas, la investigación permitirá la profundización de las variables de estudio, Adicción a las redes sociales y Procrastinación, a partir de las teorías en las cuales se sustenta la investigación,

brindando nuevos conocimientos del comportamiento de las variables en la población de estudiantes universitarios.

En cuanto a las implicancias prácticas, de acuerdo a los resultados se planteará propuestas al Departamento de Bienestar Universitario del contexto de estudio, a fin que se tome acciones para reducir los niveles alcanzados en ambas variables, sobre todo en aquellos que presenten niveles altos en los resultados.

Asimismo, el estudio posee relevancia social, ya que con la debida intervención de los estudiantes que se encuentran dentro de los niveles altos y medios, es posible que se reduzca los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación y se logre un equilibrio en las diferentes actividades propias de su edad y se mejore la comunicación con su entorno.

Finalmente, es metodológico, porque los resultados obtenidos servirán de punto de partida para futuras investigaciones que tengan como objetivo el estudio de las mismas variables o poblaciones diferentes en relación con otras variables.

#### 1.1.4. Limitaciones

Los enfoques se limitarán a las teorías del Modelo de Adicción Biopsicosocial respecto a la Adicción a las redes sociales y en los modelos Psicodinámico, Conductual y Cognitivo Conductual con respecto a la variable de Procrastinación, respectivamente.

Los resultados de la investigación podrán ser generalizados a la población de estudiantes universitarios de Trujillo y poblaciones que cumplan con características similares.

## 1.2.OBJETIVOS

### 1.2.1. Objetivo general

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

### 1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Relacionar el factor Obsesión por las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Relacionar el factor Falta de control personal en el uso de las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Relacionar el factor Uso excesivo de las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización

y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

### 1.3.HIPÓTESIS

#### 1.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre el factor Obsesión por las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Existe relación entre el factor Falta de control personal en el uso de las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Existe relación entre el factor Uso excesivo de las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación: falta de motivación dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

### 1.4.VARIABLES E INDICADORES

Variable 1: Adicción a las redes sociales

Indicadores:

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

Variable 2: Procrastinación

Indicadores:

- Falta de motivación.
- Dependencia.
- Baja Autoestima.
- Desorganización.
- Evasión de las responsabilidades.

## 1.5.DISEÑO DE EJECUCIÓN

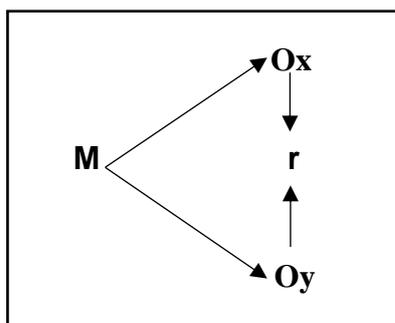
### 1.5.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es sustantiva, ya que está orientada a describir, explicar y preceder a la realidad de las variables de estudio. (Sánchez y Reyes, 2006).

### 1.5.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación del presente estudio es descriptivo-correlacional, ya que se orienta a determinar la relación que existe entre dos variables con el mismo grado de relación. (Sánchez y Reyes, 2006).

Esquema:



Donde:

M = Estudiantes de una Universidad Privada

Ox = Adicción a las redes sociales

Oy = Procrastinación

r = Correlación entre ambas variables

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población está constituida por 380 estudiantes, de ambos sexos, con edades que fluctúan entre 16 a 19 años, del I al V ciclo de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de Trujillo, con registro de matrícula del periodo 2018-II.

Cuadro 1

*Distribución poblacional de los estudiantes del I al V ciclo de una universidad privada de Trujillo.*

Ciclo	Frecuencia	%
I	75	19.7
II	87	23
III	65	17.1

IV	85	22.4
V	68	17.8
Total	380	100.0

*Fuente: Datos recogidos desde el archivo de registro de la escuela de la carrera profesional de psicología.*

### 1.6.2. Muestra

Se trabajo en una muestra conformada por 191 estudiantes, perteneciendo 31 de ellos al sexo masculino y 160 al sexo femenino, del I al V ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo; la cual se determinó empleando las siguiente formula:

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

Donde:

Z: 1.96

P:0.50 (50% de posibilidad)

q: 0.50 (50% sin posibilidad)

E: 0.05

### Cuadro 2

*Tamaño muestral de los estudiantes según ciclo.*

Población			Muestra	
Ciclo	Frecuencia	Fh	nh	%
I	75	0.502	38	19.7
II	87	0.502	44	23

III	65	0.502	32	17.1
IV	85	0.502	43	22.4
V	68	0.502	34	17.8
Total	380	100.0	191	100.0

#### Criterios de Selección

#### Criterios de Inclusión

- Estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de Psicología, matriculados en el semestre 2018-II.
- Varones y mujeres del I al V ciclo académico.
- Edades entre los 16 y 19 años.
- Estudiantes que aceptan de manera voluntaria el consentimiento informado.

#### Criterios de Exclusión

- Alumnos del programa de movilidad académica.
- Se excluyeron aquellos instrumentos que no fueron completados correctamente.

#### 1.6.3. Muestreo

El tamaño muestral se determinó a través del Muestreo probabilístico aleatorio estratificado con distribución proporcional. La selección de cada uno de los integrantes de la muestra, dentro de cada estrato, se hizo de manera aleatoria; por lo que cada uno de los estudiantes integrantes de la población dentro de cada estrato, tuvieron la misma posibilidad de pertenecer a la muestra, se aplicó dada homogeneidad de los integrantes que conforman la población bajo estudio, para los fines de investigación (Sheaffer, Mendenhall y Ott, 2017).

## 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1.7.1. Técnicas

En esta investigación se empleó la técnica de evaluación psicométrica, que se encarga de la medición de los aspectos del comportamiento humano a través de pruebas estandarizadas y tipificadas que requieren rigurosos procesos de carácter metodológico para su evaluación. (González, 2007).

### 1.7.2. Instrumentos

#### Escala de Adicción a las redes sociales (ARS)

La escala de Adicción a las redes sociales (ARS), se elaboró en el año 2014 por los autores Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas, en la ciudad de Lima. El objetivo de la elaboración de la escala fue evaluar la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes universitarios. Su finalidad es cooperar con los diagnósticos clínicos y educativos o con los trabajos enfocados en la investigación. Se administra tanto de forma individual como colectiva.

Se distribuye en 3 subescalas, separadas mediante 3 factores: El factor I, Obsesión por las redes sociales, está asociado con la ansiedad y preocupación que se presenta como motivo de la ausencia del ingreso a las redes sociales, con fantasear y pensar constantemente con lo referido a ellas; el factor II, Falta de control personal en el uso de las redes sociales, se enfoca en la inquietud que se genera en el individuo el no tener el control sobre las redes sociales, que además también genera la omisión de sus responsabilidades en el estudio; y el factor III, Uso excesivo de las redes sociales,

que se relaciona con la inhabilidad del individuo de mantener el control en la utilización de las redes sociales y la incompetencia de no lograr reducir la intensidad de tiempo de uso de las redes sociales.(Escurra y Salas, 2014).

Con respecto a su calificación, esta se obtiene de la suma total de los 3 factores, los cuales conforman 24 ítems. Asimismo, el instrumento te permite elegir entre 5 alternativas de respuesta, que son: Nunca (N), raras veces (RV), a veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S), atribuyéndole a cada opción valores de 0 a 4; a excepción del ítem 13, que su calificación es inversa.

#### Justificación estadística

##### Validez

Para la validación del instrumento se utilizó el análisis factorial confirmatorio, hallándose índices de ajuste de bondad de  $\chi^2(238) = 35.23; p < .05; \chi^2/gl = 1.48; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28$ .

Para la presente investigación se validó el instrumento mediante el método Ítem-test, en el cual se refleja que el resultado de cada ítem que conforma la prueba psicométrica, correlaciona significativamente con la puntuación total, registrando calores que oscilan entre .170 y .717.

##### Confiabilidad

La confiabilidad se realizó mediante el Coeficiente alfa de Cronbach, alcanzando puntajes de .88 en el factor II y .92 en el factor III, por lo cual se considera que el nivel de consistencia interna de instrumento es alto, debido a que superan la magnitud de .85 (DeVellis, 2012). Además, los intervalos de confianza indican que la estimulación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra presenta valores elevados, por lo que se demuestra que el instrumento es altamente confiable.

En la presente investigación la confiabilidad se realizó a través del método de consistencia interna, utilizando el Coeficiente Alfa de Cronbach, a partir de la aplicación a la población, en el cual se refleja que el resultado de la Escala de Adicción a las redes sociales es de .878; indicando que es altamente confiable.

#### Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

La escala de Procrastinación en Adolescentes se elaboró en el año 2011, por Edmundo Arévalo Luna, en la ciudad de Trujillo. El objetivo de la creación del instrumento se dirige a identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades, ya sea en el ámbito académico, familiar y socio-recreativo, en adolescentes con edades entre 12 a 19 años (Arévalo, 2011). Se administra de manera individual o grupal, recomendando un tiempo límite de 20 minutos, sin embargo, no tiene tiempo límite. Ofrece normas percentilares y eneatis y es utilizada para fines de investigación, orientación y asesoría psicológica en áreas clínicas y educativas

El instrumento se constituye de 50 ítems, divididos en 5 dimensiones que contienen 10 ítems por dimensión: El factor 1, Falta de motivación, referido a la

ausencia y falta de interés para realizar sus actividades con responsabilidad, carencia de determinación para cumplir con sus metas y objetivos; el factor II, Dependencia, está relacionado con la necesidad persistente de obtener ayuda de los demás para concluir con la realización de actividades; el factor III, Baja autoestima, está referido con el descuido e incumplimiento de las actividades por creer que sus capacidades y habilidades no son autosuficientes; el factor IV, Desorganización, consiste en el mal empleo del tiempo, perjudicando la consecución de sus actividades; y finalmente el factor V, Evasión de la responsabilidad, que tiene que ver con la ansiedad constante de evitar concluir una actividad, por agotamiento o por el pensamiento de ser poco significativa.

La calificación se obtiene a través del puntaje total, de acuerdo a la suma de los reactivos; el instrumento tiene 5 alternativas como respuesta: Muy de acuerdo (MA), de acuerdo (DA), indeciso (I), en desacuerdo (ED) y muy en desacuerdo (MD), con valores equivalentes de 5 a 1, con direccionalidad positiva y de 1 a 5 con direccionalidad negativa, en dirección inversa.

Justificación estadística

Validez

Para la validez del instrumento se trabajó en una población total de 200 estudiantes, entre varones y mujeres y sus edades fueron entre 12 a 19 años. En donde se encontró coeficientes de validez de constructo que oscilan entre 0.30 a 0.69 en cada uno de los elementos que lo constituyen.

## Confiabilidad

La confiabilidad se obtuvo mediante el método de mitades, en el cual se alcanzaron coeficientes de 0.98 a 0.99 en cada factor de la escala.

### 1.7.3. Fuentes

La recopilación de datos se obtuvo del registro técnico de la institución de la población de estudio, integrada por los estudiantes de los ciclos del I al V, de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo.

## 1.8.PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La aplicación del instrumento se realizó de manera colectiva, donde ambos cuestionarios se entregaron al mismo tiempo a cada participante. Posteriormente se explicó en que consiste la investigación, así como también la importancia del consentimiento informado, haciéndoles saber que las respuestas que se emitían en ambos instrumentos serán totalmente confidenciales. Seguidamente, ya con el consentimiento de cada uno de los participantes, se procedió a leer las instrucciones en voz alta, explicando cada ítem de en ambos instrumentos, aclarando dudas o interrogantes de los participantes. La aplicación duró un aproximado de 20 minutos y una vez culminada se procedió a separar los cuestionarios válidos de los no válidos y a partir de ello se pasó a vaciar los datos a un programa Excel para el análisis respectivo de los datos.

## 1.9.ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos estadísticos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS 24.0, permitiendo realizar el análisis de los resultados. Asimismo, el análisis correlacional

se realizó a través de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, en evaluación a la asociación entre las variables de Adicción a las redes sociales y Procrastinación.

Posteriormente para la presentación de los resultados se elaboraron tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, concernientes a los niveles y la relación entre las dimensiones de Adicción a las redes sociales y Procrastinación, elaboradas según las normas APA.

**CAPITULO II**

**MARCO REFERENCIAL**

**TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### A nivel Internacional

Rueda, J. (2016), investigó la Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Guerrero. Su objetivo estuvo enfocado en determinar la frecuencia en los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales virtuales; para ello se trabajó con una muestra de 298 estudiantes, de los cuales el 41% fueron hombres y el 59% mujeres. El tipo de estudio fue descriptivo, con diseño no experimental, transversal; utilizando para su evaluación el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014). Según sus resultados, el nivel de adicción a las redes sociales fue: sin riesgo (23%), riesgo leve (18%), riesgo moderado (29%) y riesgo alto (30%).

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017), investigaron la Procrastinación en estudiantes universitarios en relación con la edad y el curso académico. Su objetivo fue encontrar si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si está se explica por el factor edad, el factor curso o ambas variables. Se trabajó en una muestra conformada por 105 universitarios, divididos en cuatro grupos en función a su edad y curso académico; el tipo de investigación fue descriptiva y el instrumento utilizado para su evaluación fue Procrastination Assessment Scale Students (PASS) de Solom y Rothblum (1984). Entre los resultados se concluyó que el nivel de procrastinación depende únicamente del factor edad, mas no del curso académico.

## A Nivel Nacional

Araujo, E. (2016), investigo a cerca de los Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Cuyo objetivo fue evaluar la intensidad de las tres dimensiones del Cuestionario de Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014), en una muestra total de 200 estudiantes, pertenecientes a las carreras de: psicología, administración y negocios internacionales, farmacia y bioquímica y obstetricia. Se concluyo que existen niveles bajos en las tres dimensiones; sin embargo, los varones obtuvieron una puntuación alta en la dimensión de Obsesión por las redes sociales. Asimismo, los estudiantes de la carrera de Administración obtuvieron el puntaje más alto en las tres dimensiones y los de Psicología y Obstetricia los más bajos.

Cholán y Valderrama (2017), investigaron la Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, en una muestra de 400 estudiantes. Su objetivo se orientó a determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades académicas. El diseño de investigación fue descriptivo-correlacional y se evaluó mediante el Inventario de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Como resultados se concluyó que la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son altamente significativas, denotando que cuando la adicción a las redes sociales sea mayor, será mayor también el nivel de procrastinación académica.

Matalinares et al. (2017), investigaron sobre la Procrastinación y la Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. La muestra se conformó por 402 estudiantes entre los 25 a 65 años. La investigación es de tipo fue de

tipo sustantiva-descriptiva y los instrumentos aplicados fueron: la Escala de Procrastinación de Iparraguirre, Cangahuala y Javier (2014) y el Cuestionario de Adicción a las redes sociales de Salas y Escurra (2014). En los principales resultados se concluyó que existe una relación significativa entre ambas variables de estudio, indicando que un mayor nivel de procrastinación se asocia a un nivel mayor de adicción a las redes sociales.

#### A nivel Regional y Local

Valdiviezo, A. (2017). Investigó sobre la Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una Universidad Privada de Trujillo, con el objetivo de comparar el nivel de procrastinación entre los estudiantes de estas dos carreras profesionales. Su tipo de investigación fue descriptivo-comparativo y la muestra se conformó por 73 estudiantes de la carrera de Derecho y 93 de Administración, ambos del I ciclo académico. En su evaluación se empleó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y se concluyó que en los estudiantes de Derecho y Administración se mantiene el nivel medio de Procrastinación a nivel general, con porcentajes entre el 37.0% y 52.1%, y entre 38.7% y 50.5%.

## 2.2. Marco Teórico

### 2.2.1. Adicción a las redes sociales

#### 2.2.1.1. Las Redes Sociales

##### 2.2.1.1.1. Definición de las redes sociales

A lo largo del tiempo las redes sociales han sido estudiadas por diferentes investigadores y definidas de acuerdo a sus criterios; para el presente estudio se considera a los siguientes autores:

Orihuela (2008), comenta sobre las redes sociales, como un área de interacción social que permiten el conocimiento de nuevas personas, con el objetivo de compartir información e intereses mutuos y conservar la comunicación.

Caldevilla, D. (2010). Menciona que las redes sociales: “Son espacios de interés social, que tienen como objetivo la intercomunicación e interrelación con personas, grupos o instituciones en diferentes contextos de complejidad”.

Boyd (2007, citado en Gavilanes, 2015), menciona que las redes sociales, son un medio social que posibilita al individuo crear perfiles desde un ordenador, celular o tablet, con el objetivo de hacer crecer su círculo amistoso y con los que pueda interactuar desde el mismo sistema.

Partiendo de los autores anteriores se define a las redes sociales como medios de intercomunicación que posibilita a los estudiantes a interactuar con otras personas y compartir intereses, sin la necesidad de presentarse físicamente.

#### 2.2.1.1.2. Análisis Histórico de las Redes Sociales

Existen diferentes historias relacionadas al origen de las redes sociales en internet; Ros-Martin (2009), por ejemplo, sostiene que su fecha de aparición fue

alrededor del año de 1997, año en el que se apertura el sitio web *SixDegrees.com*, la cual en un inicio tenía como principales características la creación de un perfil público, listados de relación amical y probabilidad de envío de mensajes personales, y a partir del año 1998, se agrega otra característica que incluía la posibilidad de que terceras personas ingresen a la lista de amigos, algo que llegó a ser bastante novedoso en aquella época. Desgraciadamente debido a la crisis tecnológica que se presentó a principios del siglo XXI esta web llegó a su fin.

Entre 1997 y 2001 innumerables aplicaciones como *AsianAve*, *BlackPlanet* y *MiGente*, empezaron a crear propuestas que permitían a los usuarios la creación de perfiles personales, profesionales o de contacto, donde tenían la potestad de agregar contactos sin necesidad del consentimiento del agregado. De igual manera, *Cyworld* y *LunarStorm* empezaron a rediseñar sus aplicaciones agregando características propias, como poder tener una lista de amigos, páginas personales propias y acceso a libros (Ros-Martin, 2009).

A fines del año 2001 y entre los años 2002 y 2003, surgieron otras páginas web como *Ryze.com*, *Tribe.net*, *LinkedIn* y *Friendster*, que inicialmente pretendían apoyarse entre sí, poco a poco su desarrollo fue individual. *Ryze.com* logró tener un crecimiento muy positivo debido a la trascendencia alcanzada en los medios norteamericanos; *Tribe.net* evolucionó buscando negocios determinados; *LinkedIn* hasta la actualidad ha logrado mayor popularidad por su involucramiento en el ámbito profesional y por la incorporación de distintos idiomas; y *Friendster* que al inicio fue creada como complemento de *Ryze.com* y logró ser competencia de

*Match.com*, al alcanzar la popularidad y agregar medidas que restringían su uso, provocó el abandono de sus usuarios.

Con la aparición de la web 2.0., las páginas web como *Orkut* y *MySpace* fueron más allá de lo que venían ofreciendo, empezando a incluir servicios como la facilidad de poder intercambiar fotos, compartir música e incluso mandar videos. *MySpace* logró una enorme popularidad al incorporar a los adolescentes en su política, lo que implicó mayor cantidad de usuarios. Tal fue su éxito que medios de comunicación buscaban comprar el sitio web.

Finalmente, en el año 2004 aparece *Facebook*, red que en un momento fue diseñada solo para uso privado de Harvard University, y el único acceso a la red era disponer de un correo propio de la universidad, poco a poco fue ampliándose a otras universidades y empresas, que finalmente por el año 2006 cualquiera que disponía de un correo electrónico podía tener acceso a la red social.

De esta manera vemos que, desde el surgimiento de las redes sociales a nivel mundial, estas han logrado influenciar de manera significativa en cada una de las personas que las utilizan. Actualmente un porcentaje considerable de la población tiene acceso al menos a una red social, utilizándola como medio para mantenerse comunicado e informado; en lo que concierne a los estudiantes universitarios, se observa que no solo hacen uso de una red social, sino que mantienen actualizados con las avances y apariciones de diferentes redes sociales, de esta manera disfrutan mantenerse conectados e informados con todo lo que sucede dentro de estos medios de comunicación.

#### 2.2.1.1.3. Tipos de Redes Sociales

En el siguiente apartado se considera a Ramos y Pedraza (2009), para clasificar los tipos de redes sociales existentes en internet e identificar el grupo perteneciente, respecto a la población de estudio

- A) Las redes masivas. - considerando a estas como el tipo de redes sociales que genera que los internautas se registren con el fin de compartir contenidos y hacer nuevos amigos, permitiendo que la interacción entre los usuarios sea mayor, ya que en gran cantidad es la más usada a nivel mundial y entre las más conocidas están: Facebook, YouTube, Twitter y los Blogs.
  
- B) Las redes cerradas. - que vendrían a ser las redes que están creadas para permitir el acceso a grupos específicos, es decir el acceso a un grupo de personas selectas que tengan proyectos, gustos u objetivos entre sí.

A partir de lo mencionado por los autores, los estudiantes universitarios se ubican dentro del campo de las redes sociales masivas, dado que al ser las más utilizadas y la facilidad con las que se pueden adquirir, logran que sean más llamativas para los jóvenes.

#### 2.2.1.1.4. Usos principales de las redes sociales

Al ser medios de comunicación e interacción, las redes sociales son utilizadas con diversos fines, en la presente investigación se tendrá en cuenta la clasificación

realizada por Del Moral (2005, citado por Caldevilla, 2010), quien destaca cuatro empleos principales que promueven el uso de las redes sociales en internet.

- A) Mantenimiento de amistades: Por necesidad de mantener el contacto con amigos, colegas o ex compañeros, que, si no fuera por la facilidad que provee estos servicios, se iría perdiendo la interacción y relación como sucedía mucho antes del surgimiento de las redes sociales.
  
- B) Nueva creación de amistades: Así como las redes sociales sirven para el mantenimiento de amistades, también indirectamente interrelacionan a segundas o terceras personas, con amistades e intereses comunes, a interactuar y conocerse.
  
- C) Entretenimiento: Gran cantidad de personas, muy aparte de interactuar y conocerse, también lo utilizan como zona de entretenimiento, explorando actualizaciones de sus usuarios, involucrándose con grupos afines a sus intereses y descubriendo nuevos usuarios.

Teniendo en cuenta lo anterior, se afirma que el uso de las redes sociales se encuentra directamente vinculado sobre todo con la interacción con amistades y el entretenimiento que estas proporcionan; como menciona el autor, la presencia de la necesidad por mantener los lazos amicales y no perder la comunicación, genera que el uso de estas redes se incremente en los estudiantes y de manera indirecta influya en la distracción por el mismo entretenimiento que estas proporcionan.

### 2.2.1.2. Adicción a las redes sociales

Después de conocer sobre las redes sociales de manera general, en este acápite, apreciaremos la problemática que se presenta cuando el uso de las redes sociales desborda los parámetros normales frente a su uso.

#### 2.2.1.2.1. Definición de Adicción a las redes sociales

A lo largo del estudio se ha hablado sobre las redes sociales y de cómo estas han generado que los estudiantes podamos lograr comunicarnos con una simple conexión a internet; sin embargo, ahora conoceremos que sucede cuando se presentan como una desventaja y su importancia deja de ser significativa para la vida de los estudiantes. Para ello partiremos puntualizando las siguientes definiciones:

Escurra y Salas (2014), las definen como comportamientos reiterativos que en una primera ocasión son disfrutados, sin embargo, una vez que se establecen como conductas habituales, originan estados de insuficiencia incapaces de ser dominados y provocan estados de ansiedad elevados.

West y Brown (2013, citado en Araujo, 2015), afirman que: “La pérdida del dominio y la conducta repetitiva de la actividad negativa, son señales que un comportamiento se ha establecido como una adicción” (p.50).

De acuerdo con Gavilanes (2015), la adicción a una red social, exige que la persona permanezca constantemente conectado a la plataforma virtual y hacer una

recopilación extensiva de amistades, brindando tiempo innecesario a la decoración del perfil virtual.

Según Cugota (2008, citado por Benites, 2018), un comportamiento se convierte en adicción, cuando incide directamente en el ámbito social de la persona; el comportamiento que en un inicio era percibido como algo totalmente normal, se convierte en una conducta adictiva.

A partir de las aportaciones hechas por los autores, se concluye que las redes sociales, se presentan como problema de adicción cuando se empiezan a involucrar y deteriorar otras áreas de la vida de los estudiantes y sobre todo cuando estas sobrepasan la normalidad de su uso.

#### 2.2.1.2.2. Características de la Adicción a las redes sociales

Young (1998, citado por Gavilanes, 2015), resalta algunas de las características relacionadas a la adicción a las redes sociales, como:

El privarse de sueño, por mantenerse activos a una red social, a la cual se dedica tiempos de conexión extremadamente altos; y abandonar o desatender actividades significativas de la vida de la persona, como disfrutar de pasatiempos familiares, reuniones amicales, estudios y salud mental. (p.35)

Estas dos principales características generan el incremento de la adicción, primero porque el privarse de sueño, viene a ser un proceso gradual que aumenta

poco a poco de acuerdo a la cantidad de horas que se dedique a la navegación en las redes sociales. En muchos universitarios se observa que se mantienen conectados hasta altas horas de la madrugada y en clase no prestan atención porque su cuerpo pide descanso y el sueño se presenta incontroladamente.

Así mismo el descuido de las actividades no solo se presenta a nivel académico, sino también a nivel personal y social. La falta de involucramiento tanto en actividades familiares y académicas pierden interés, lo que también perjudica las relaciones interpersonales.

De modo similar, según Andreassen (2013), en un estudio realizado por la Universidad de Bergen en Noruega, señala que los principales indicadores de una persona adicta a las redes sociales, es muy parecido a las características presenciadas en las personas con alcoholismo y drogadicción. Donde menciona lo siguiente:

- Las personas adictas pasan la mayoría de tiempo pensando en las redes sociales.
- Sienten que necesitan utilizar las redes sociales todo el tiempo.
- La utilizan con el fin de olvidarse de sus problemas personales y profesionales.
- Fracasan intentando controlar y disminuir el tiempo de uso innecesario que desperdician.
- Sienten inquietud y ansiedad descontrolada por utilizar la red social, en lugares donde está completamente prohibido su uso.

- El uso excesivo tenga repercusiones negativas en la vida académica, laboral y personal.

Según la Dra. Andreassen, para que se considere que una persona es adicta a las redes sociales, debe cumplir con al menos cuatro de los indicadores anteriores. Además, aconseja que, si se desea evitar que el problema se presente, se debe llevar un control adecuado del uso de estas redes sociales. Mencionando también, que las poblaciones más jóvenes son las que se ven más perjudicadas con el problema de adicción.

#### 2.2.1.2.3. Causas de la adicción a las redes sociales

El Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, en el año 2018, realizó un estudio donde destaca las principales causas de adicción a las redes sociales, estas son:

- A) Normalización del uso de las redes sociales. – Un factor influyente del incremento de la adicción, es la pérdida del interés por lo que inicialmente se disfrutaba, cambiándolo por algo relativamente necesario. Es decir, el ingreso a las redes sociales se convierte en un comportamiento normalizado.
- B) Soledad. – Si bien es cierto, las redes sociales son puestas a disponibilidad de todos, sin embargo, las personas que vivencian periodos de soledad son las más vulnerables a ser dependientes de estas redes sociales, ya que crean vínculos que satisfacen las carencias afectivas y emocionales.

- C) Alimento del ego. - La presencia del deseo de mostrar una imagen de perfección mediante las redes sociales también provoca una adicción, debido a que al compartir imágenes protagonizadas por el individuo y que estas tengan la aceptación por el público, genera que la autoestima aumente y la acción se siga realizando repetidamente.
- D) Falta de límites. – Los jóvenes son los más propensos al desarrollo de una adicción, ante las desventajas influyentes de las redes sociales. La carencia de información sobre los riesgos que desencadena el uso desmesurado de estas redes, puede incrementar la confusión respecto a su uso. Por ello los padres también deben investigar y conocer las ventajas y riesgos que hoy en día los jóvenes encuentran dentro de estas redes y de esta manera puedan guiarlos.
- E) Dificultades personales. - Distintas dificultades puede generar que esta actividad se convierta en adicción. Al no desarrollar situaciones presenciales, sienten incomodidad al relacionarse a través de las redes sociales utilizándolas para ocultar su verdadera personalidad.

#### 2.2.1.2.4. Consecuencias de la Adicción a las redes sociales

Diferentes estudios demuestran que la adicción a las redes sociales, trae consigo infinidad de consecuencias, ya sea para la propia persona, así como también para su entorno; en la presente investigación se va a considerar las repercusiones propuestas por Salas, E. (2014), en su estudio a cerca de las adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud; el autor considera lo siguiente:

- A) Alteraciones de tipo personal. - Estas alteraciones se presentan tanto a nivel cognitivo, fisiológico y emocional; en las primeras se da la aparición de pensamientos distorsionados y obsesivos, que imposibilitan la apreciación de su problema y limitan la capacidad de resolver el problema por si mismos; en las de tipo fisiológico, se presenta malestar general debido al mismo cansancio físico, como dolores musculares, estrés y ansiedad; y finalmente a nivel emocional, se presencia cambios en el estado de ánimo, agresividad constante, baja autoestima y sentimientos de culpa.
- B) Alteraciones en su entorno. – Se presentan alteraciones en el seno familiar, a consecuencia de la ausencia de comunicación con cada uno de los integrantes de la familia; se generan problemas de pareja, por el descuido de la relación y ausencia de la actividad sexual; problemas en el ámbito educativo o laboral, ya sea por el desempeño académico, falta de involucramiento en las actividades, desmotivación, ausentismo, incumplimiento de tareas laborales y relación inadecuada con los compañeros.
- C) Alteraciones en las relaciones sociales. - Se presentan alteraciones en la vida cotidiana como la apatía por disfrutar de la vida en sociedad, las reuniones amicales les parecen aburridas, se alejan de amigos y se aíslan en su propio mundo virtual.
- D) Relación con factores psicológicos y de personalidad. - Presencia de personalidades idealizadas con el objetivo de agradar a los amigos de la plataforma virtual, describiendo atributos físicos y de personalidad que no

pertenecen a la persona en la vida real; es decir, crean una falsa identidad y distorsionan el mundo real.

Muchas de estas consecuencias mencionadas por el autor se encuentran presentes en los estudiantes, la adicción que se presenta en la vida diaria desencadena alteraciones a nivel personal, familiar y social, que poco a poco van en aumento y los diferentes componentes se ven deteriorados significativamente.

Respecto a lo mismo, en un estudio realizado por el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, en el año 2018, destacan las siguientes consecuencias:

- A) Dificultad para mantener la concentración. – Si bien el individuo puede estar presente corporalmente, su imaginación puede estar en otro completamente disímil. El adicto a las redes sociales está pendiente de cualquier elemento y deja el mundo real constantemente.
- B) Variación de los hábitos de sueño y descanso – La predisposición de permanecer frente a un ordenador o teléfono móvil por periodos largos, afecta el equilibrio de la vida en las necesidades básicas, como el dormir y descansar.
- C) Se distorsiona la realidad. - Las personas atribuyen un valor poco real a las redes sociales; por ejemplo, si usualmente una situación escapa de su capacidad de control y perjudica su estabilidad, creen que compartiendo algo en la red social, esta ayudara a estabilizar su vida.

- D) Falta de cuidado de la privacidad. - La información desmesurada que brindan en la descripción del perfil público, provoca la pérdida de la intimidad. Las personas que agregan demasiada información, de manera inconsciente facilitan a que personas desconocidas conozcan un porcentaje considerable de su vida privada, lo cual muchas veces provoca situaciones peligrosas.
- E) Vacío Interior. - Al ser las redes sociales un espacio de interacción regular, estas obligan a las personas a crear contenido diario o inter diario con el objetivo de encontrar retribución en los demás. Pues, cuando algo pasa a segundo plano y se olvida, crea en la persona sentimientos de vacío y provoca que este pendiente de lo que debe ofrecer dentro de su perfil.

#### 2.2.1.2.5. Influencia de la Adicción a las redes sociales en los adolescentes

Molina y Toledo (2014), clasifican a tres tipos de influencia de las redes sociales, entre ellas están: Influencia e impacto dentro del hogar, los estudios y las relaciones interpersonales.

##### A) Influencia e impacto dentro del hogar

Según las autoras el problema de las redes sociales empieza cuando los adolescentes salen fuera de su realidad y solo se socializan a través de estos medios, mas no por cualidades propias. Negándose a reconocer que estas redes provocan problemas preocupantes en la vida diaria y que dañan

significativamente la unión familiar del entorno del adolescente, ya que, a mayor tiempo conectado, es menor el tiempo que se comparte con la familia.

Resaltando que los padres y docentes, deben ser los ejes en la enseñanza para que los adolescentes disfruten de los avances tecnológicos, sin perder contacto con la realidad.

## B) Influencia e impacto en los estudios

Las autoras mencionan que las redes sociales tienen ventajas y desventajas, las cuales el adolescente debe aprender a sobrellevar. Molina y Toledo afirman que la problemática de las redes sociales en el ámbito académico, empieza cuando se desplaza los estudios a segundo plano y prima la atención preocupante hacia las redes sociales, incluso en horarios académicos.

Además, señalan que en un estudio realizado por Katz y Rice (2005), los resultados muestran que los estudiantes que eran expulsados de sus universidades, afirmaban que la razón era el uso adictivo de las redes sociales que provocaba la ausencia en sus clases.

Sin embargo, en contraste a lo anterior, mencionan que la relación entre los adolescentes y el uso de la tecnología, no siempre es perjudicial, ya que citando a Echevarría (2002), afirman que el avance tecnológico, exclusivamente de las redes sociales, es una oportunidad para desarrollar destrezas y habilidades, siempre y cuando estas sean utilizadas de manera adecuada.

### C) Influencia e impacto en las relaciones interpersonales

Para las autoras el ámbito que más se ve influenciado en el uso excesivo de las redes sociales son las relaciones interpersonales, debido a que ayudan a los adolescentes, pero también los perjudican.

Molina y Toledo, recalcan que las redes sociales perjudican a los adolescentes porque incentivan a la creación de relaciones superficiales, inestables y escondidas a través de una pantalla, predisponiéndolos a sumergirse en un mundo imaginario donde puede tener muchas amistades pero que al tenerlos físicamente no lograría entablar un contacto real con ellos.

Sin embargo, en contraste, resaltan que una de las ventajas es que ayuda a los adolescentes a entablar amistades y mantenerlas aun teniéndolas a kilómetros, permitiendo compartir interés y comunicación, siendo la razón por la que es mucho más llamativa para esta generación y ayudando en su socialización.

Según las autoras, el problema es que los efectos que estas provocan dependerían de la vulnerabilidad de cada joven y su capacidad crítica en el acceso a diferentes contenidos.

#### 2.2.1.2.6. Teorías que explican la Adicción a las redes sociales

En seguida, se presenta el modelo en el cual se ha enfocado el estudio de las adicciones; hablamos del modelo Biopsicosocial de Griffiths, en el cual permitirá conocer un poco más el comportamiento de esta variable en la población de estudio:

##### Modelo Biopsicosocial

Este es el modelo propuesto para el estudio de las adicciones, en el cual se ha centrado la investigación. El modelo Biopsicosocial propuesto por Griffiths (2005), considera al Modelo de componentes de adicción, desde un enfoque Biopsicosocial, en el cual incluye una serie de componentes para determinar una adicción conductual, dentro de ellos se incluye: saliencia, modificación del estado del ánimo, tolerancia, retraimiento, conflicto y recaída. Dichos componentes según el autor, se presentan tanto a nivel biológico, psicológico y social, el autor refiere que para considerar un comportamiento como adictivo, se deben tener en cuenta estos comportamientos.

A continuación, se presenta cada una de las características importantes en una adicción:

A) Saliencia. – Esta característica se relaciona con los hábitos creados por la persona y que son modificados cuando se presenta la adicción; es decir, cuando una acción específica que solo se realizaba en periodos cortos del día, toma el control

y se convierte en la ocupación primordial, dominando sus emociones, pensamientos y sentimientos.

- B) **Modificación del estado de ánimo.** – Tiene que ver con las sensaciones que se presentan en las personas debido a las modificaciones de conducta como efecto de la participación en la actividad. Las actividades de elección de una persona pueden tener la capacidad de generar diferentes efectos modificadores del estado de ánimo en diferentes momentos. Es decir, a través de esta actividad experimentan una sensación tranquilizante o estresante.
- C) **Tolerancia.** – Se refiere al transcurso en el que se necesita cantidades crecientes de la actividad particular para alcanzar los primeros efectos. Es decir, el tiempo que los estudiantes dirigen al empleo de las redes sociales se va incrementando para que se logre sentir el efecto experimentado inicialmente.
- D) **Síndrome de Abstinencia.** - Se refiere a los efectos desagradables presenciados a nivel físico como psicológico que ocurren cuando se suspende o disminuye de manera inesperada la actividad. Tales efectos pueden ser psicológicos o físicos. Por ejemplo, que a un estudiante se le quite las horas dedicadas a internet y exclusivamente a las redes sociales, esto puede generar irritabilidad extrema o ansiedad en la persona.
- E) **Conflicto.** - Se presentan conflictos con las personas que lo rodean y consigo mismos. Son conscientes de que tienen un problema y quieren reducirlo o detenerse, pero descubren que no pueden hacerlo, experimentando pérdida de

control. Un estudiante adicto a las redes sociales presenta conflictos interpersonales descuidando relaciones familiares y amicales.

F) Recaída. – Predisposición de retomar los patrones iniciales de la actividad posteriormente a una etapa de privación, es decir, la adicción se restaurará rápidamente después de un periodo de control.

Griffiths (2013), resalta que los factores etiológicos de las adicciones, se involucran una combinación de tres factores: Biológico, psicológico y social. Por ello, para determinar la adicción y que una teoría se pueda sustentar, se debe cumplir al menos los siguientes criterios:

“Analizar el ámbito cultural y familiar del paciente y los recursos farmacológicos; asumir que las adicciones son cambiantes y de acuerdo a diferentes culturas; tener en cuenta los puntos concordantes y basarse en la experiencia”. (Griffiths & Larkin, 2004 citado en Jasso, 2017)

#### 2.2.1.2.7. Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Para el estudio se tendrá en cuenta las dimensiones propuestas por Ecurra y Salas (2014), quienes brindan tres dimensiones importantes que están latentes en el comportamiento de los estudiantes:

A) Obsesión por las redes sociales: La conducta se convierte en un comportamiento adictivo y se reitera persistente y compulsivamente, presentando periodos de ansiedad, lo que provoca una obsesión ya que se desencadenan estados de

ansiedad que no logran ser dominados, la persona se mantiene pendiente de lo que sucede dentro de la red social y busca la gratificación al ejecutarlo. Pues al no realizarlo se desencadenan altos niveles de ansiedad.

B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Esta se manifiesta por la incapacidad para regular la cantidad de tiempo que el joven o adolescente utiliza para estar conectado, descuidando actividades relacionadas a nivel académico, familiar y social. Llegando a perder el control en el uso moderado y cambiando pasatiempos e intereses que resultaban gratificantes anteriormente. Además, se convierte en un alivio emocional para el adolescente, ya que puede escapar del aburrimiento, la soledad o la ira.

C) Uso excesivo de las redes sociales: Se relaciona con carencia de dominio frente al uso inmoderado de las redes sociales, la cantidad de tiempo desmesurado que se dedica, resaltando la dificultad para reducir la cantidad de uso presentes en la persona con adicción.

### 2.2.2. Procrastinación

A partir de este acápite la investigación se enfocará en el conocimiento de la variable de Procrastinación, en cuanto al comportamiento de la población de estudio.

#### 2.2.2.1. Definición de Procrastinación

En la actual investigación se tomaron en cuenta las definiciones posteriores, en comprensión de la variable:

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (2008), la palabra procrastinación, deriva del latín: Procrastinatio, definiéndola como “la acción y efecto de procrastinar”, dicho de otra manera, deferir o aplazar tareas primordiales, reemplazándolas por actividades más placenteras y tranquilas.

Griffiths y Kuss (2011), mencionan que la procrastinación vendría a ser un efecto negativo del uso de las redes sociales que provoca la distracción y ausencia del control de manejo del tiempo, así como diferentes actividades diarias de la vida de la persona.

Arévalo, E. (2011), considera a la procrastinación como: “Una variación en el comportamiento, que implica la evasión de tareas importantes por aquellas que son más tranquilas, pero de menos significado para la persona” (p.7).

#### 2.2.2.2. Análisis histórico de la Procrastinación

La primera investigación acerca de la Procrastinación, lo realizó Milgram en el año 1992, donde demuestra que todos los individuos obtienen obligaciones que deben desempeñar en etapas cortas, lo que conlleva a que aparezca la procrastinación, debido a la falta de tiempo para su ejecución (Stell, 2007 citado en Quant y Sánchez, 2012). En contraste, Ferrari, Johnson y McCown (1995), recalcan que este problema se viene manifestando desde hace mucho tiempo, para los autores, este comportamiento es algo común en las personas. No obstante, informan que por desde el surgimiento de la Revolución Industrial, se han presentado consecuencias negativas, por el sin número de cambios que surgieron en esta etapa (Quant y Sánchez, 2012).

En sustento a lo anterior, Kachgal et al. (2001, citado en Quant y Sánchez, 2012), evidencian que:

A través del surgimiento de la Revolución industrial, el comportamiento de procrastinar dio un cambio drástico, ya que antes era considerado socialmente como aceptable y justificado para la persona, sin embargo, a partir de los innumerables cambios provocados por la llegada de la tecnología, fue visto como un comportamiento perjudicable en la vida de la persona. (p.48)

Es así que, en este acápite podemos apreciar el surgimiento de la variable de Procrastinación, a partir de los años y de cómo en un inicio era considerada parte normal de la vida del individuo; no obstante, actualmente la procrastinación se ha convertido en uno de las investigaciones más analizadas por los investigadores de la salud, sobre todo porque el problema afecta a jóvenes y adultos, pero la población latente que más se ve afectada son los jóvenes estudiantes; dado que en estudios experimentales son los que más presentan mayores niveles de procrastinación, en comparación con niños y adultos.

#### 2.2.2.3. Características de la procrastinación

A continuación, se da a conocer algunas características que se presentan en los jóvenes estudiantes de acuerdo a la variable de procrastinación.

Arévalo, E. (2011), presenta tres principales características:

La persona que evade sus responsabilidades y posterga las tareas que debe realizar puede generar que el individuo se refugie en pasatiempos desconocidos a su propósito; la conducta de posponer, genera dependencias con los componentes de su entorno, como el uso excesivo del internet o hacer compras desmesuradamente, como reemplazo al desplazamiento de alguna actividad; como también, el intentar que el resultado de la tarea sea perfecta o que esté presente errores, es otro factor para que las personas lleguen a postergar sus responsabilidades. (p.7)

Según Universia Perú (2015), las características de los procrastinadores se clasifican en: baja confianza, ya que día a día experimentan incapacidad de autovalía y escasa confianza en sí mismos, sintiéndose incapaces de alcanzar sus metas propuestas por proyectarlas como algo difícil e inalcanzable; saturación, tienden a abrumarse y aburrirse fácilmente en sus tareas, buscando excusas para justificarse; se victimizan, tienden a victimizarse en las situaciones, quejándose de su fracaso, sin entender porque no consiguen el mismo éxito que sus amigos, compañeros o colegas, llegando a frustrarse ya que no encuentran explicación del porqué de su ineficiencia; son perfeccionistas, como se plantean expectativas demasiado altas, estas son difíciles de alcanzar y terminar sus tareas u obligaciones tardan un poco más de lo que tenían planificado.

Ahora se observa que los estudiantes universitarios evaden responsabilidades y actividades que tienen mayor importancia y realizan aquellas que les satisface o entretiene; un ejemplo de ello es el uso ilimitado de dichas redes, las cuales sirven de

distracción y despliegan sus actividades importantes exclusivamente del área académica.

#### 2.2.2.4. Causas de la procrastinación

Los factores que provocan la procrastinación son diversos y complejos, por ello para la presente investigación vamos a considerar lo propuesto por Mamani, E. (2017, citando a Fiore, 2011), quien describe lo siguiente:

- A) Grado de gusto por la tarea: Al no ser el trabajo agradable para la persona, se aplaza un gran periodo de tiempo la actividad, cambiándola por algo que presenta mayor interés.
- B) Nivel de compromiso con el trabajo: Al no conocer la labor a la que se enfrenta, no sabe cómo realizarla y la posterga.
- C) Mala organización del tiempo: La persona antepone actividades poco importantes y pospone aquellas que se propuso a realizar, con la excusa de falta de tiempo para el cumplimiento de la tarea.
- D) No está claro el objetivo de la tarea: No tener claro el objetivo y lo que se desea alcanzar, provoca incertidumbre, por lo que la persona medita si es importante cumplir con la tarea, mucho antes de empezar a realizarla.
- E) Falta de motivación para hacer la tarea: La prioridad que tiene la actividad es de poca importancia para la persona, por lo cual se opta por no ejecutarla.
- F) Pensamientos de fracaso: Mucho antes de empezar a desarrollar la tarea, la persona experimenta sentimientos de fracaso, perdiendo tiempo pensando en que si lo que

va a realizar será positivo o fallará en algún aspecto, reflejando el miedo latente al fracaso.

Por tales motivos se aprecia que los estudiantes universitarios no disfrutaban de la realización de su tarea, no se sienten motivados en lo que hacen, el grado de compromiso es mínimo y solo realizan sus obligaciones por cumplir. Así como también algunos por miedo a fracasar y no ser conscientes del potencial que tienen, prefieren involucrarse en actividades que no demanden mucho esfuerzo.

#### 2.2.2.5. Influencia de la procrastinación en los adolescentes

La procrastinación en la adolescencia, se relaciona con la evitación en el cumplimiento de una actividad que el adolescente considera como aburrido pero que es necesario cumplirlo. En esta etapa el adolescente se centra en las actividades de socialización e inclinación por actividades que disfrute, desplazando aquellas que le generan desgaste físico o mental, a pesar que ello demande consecuencias en su futuro académico, social o laboral (Ferrari et al., 1995, citado en Guevara, 2017).

Por ello, Burka y Yuen (2008), mencionan que el desconocimiento del empleo del tiempo influye en el surgimiento de la procrastinación en los adolescentes, ya que los diferentes cambios que afrontan en esta etapa, les hace tomar decisiones apresuradas con consecuencias poco satisfactorias en el futuro. Creyendo que el tiempo pasa muy rápido y que es ilimitado.

Contreras, H. et al. (2011) afirman que la adolescencia es la etapa de mayor riesgo para el desarrollo de la conducta procrastinadora, los autores mencionan que:

La adolescencia es una etapa de almacenamiento de información, en la cual el adolescente forma su personalidad y reconstruye nuevos hábitos. Sin embargo, con la presencia de la procrastinación se crean malos hábitos lo cual influye en la formación de su personalidad, viéndose perjudicados sus valores, motivaciones y la importancia de valorar el tiempo. (p.05)

Asimismo, Caballo (2007, citado en Guevara, 2017) señala que los adolescentes que presentan conductas procrastinadoras en su vida diaria, son también aquellos que tiene una personalidad más sociable, ya que utilizan la mayoría de su tiempo en relacionarse con sus pares. Sin embargo, según el autor la personalidad que se crea a partir de estas conductas es una personalidad irresponsable, ya que en su gran mayoría estos jóvenes buscan actividades de disfrute de corto plazo y no muestran preocupación por sus valores y su futuro.

#### 2.2.2.6. Teorías que explican la Procrastinación

Seguidamente, se presentan diversas teorías que explican la variable Procrastinación que ayudara a profundizar en su conocimiento:

A) Según la perspectiva psicodinámica, la procrastinación está relacionada con la evitación de actividades específicas. Freud en el año 1926, da a conocer la función de la angustia frente a la evitación de una tarea, donde afirma que la angustia se

presenta para el Yo como algo amenazante, ya que esta trata de hacer consciente lo reprimido (Arévalo, 2011, p.8); por tal motivo, cuando la angustia es descubierta, el yo utiliza diferentes mecanismos para defenderse y, por ende, le ayuden a postergar las actividades.

Lo mismo sucede con los estudiantes universitarios, quienes, por miedo o temor al fracaso, el cual nace de manera inconsciente, deja de realizar actividades ya planificadas, por temor a que, al realizarlas, estas tengan consecuencias negativas.

B) Según Skinner, desde su visión conductual, una conducta es repetida cuando su respuesta es reforzada. Es decir, si una conducta tiene consecuencias positivas, esta volverá a ser realizada (Arévalo, 2011, p.8). Por tal motivo, las personas llegan a procrastinar, ya que, una vez realizada la postergación de actividades, estas han sido reforzadas por consecuencias positivas y al realizarlas otra vez han obtenido el mismo resultado.

En este caso los estudiantes universitarios, quienes al postergar una actividad que se propuso concluir, y esta es ejecutada en otro momento alcanzando resultados positivos; la próxima vez que se proponga cumplir una tarea, se volverá a postergar, esperando encontrar el mismo efecto inicial.

C) De acuerdo a la perspectiva cognitiva conductual, Ellis y Knaus (1977), refieren que “las creencias irracionales de la persona al ejecutar una tarea, proponiéndose alcanzar metas exageradas y poco creíbles, llevan que las personas fracasen en el intento de realizar sus responsabilidades” (Arévalo, 2011, p.9). Es así, que las

personas al pretender realizar sus tareas de manera perfecta y cumpliendo con todo lo requerido, pierden tiempo y retrasan su inicio, llevando muchas veces a no superar expectativas y cuestionar sus capacidades.

#### 2.2.2.7. Clasificación de los Procrastinadores

Para la clasificación de los procrastinadores, el estudio se enfoca en lo propuesto por Sapadyn (1996, citado en Arévalo, 2011), quien describe cinco tipos diferentes:

- A) Soñadores: A los que considera como personas que sufren de pensamiento mágico, ya que siempre dicen que va a funcionar todo bien, aun sin esforzarse por conseguir lo que se propuso.
- B) Generadores de crisis: Tiene que ver con aquellas personas que realizan sus tareas con quejas y protestas, con el objetivo de generar desequilibrio para posponer e incluso abandonar la tarea.
- C) Atormentados: El miedo al fracaso y a las posibles consecuencias, no permiten que la persona termine satisfactoriamente la tarea, es decir, piensan en cada proceso que toma la realización de la tarea, que el miedo a fallar interrumpe su ejecución.
- D) Desafiantes: En este aspecto las personas rechazan las consignaciones de trabajo, por la incomodidad que estas les causan, sintiéndose mejor cuando deniegan una tarea.
- E) Sobrecargados: Estas personas tienden a aceptar todo tipo de trabajo o actividad, sin medir la responsabilidad razonable de cumplir con cada una de ellas. Además,

son personas que aún no aprenden a decir “no” y siempre están dispuestos a complacer a los demás, aun sabiendo que no podrán lograrlo.

#### 2.2.2.8. Componentes que influyen en la procrastinación

Existen diferentes factores que desencadenan la procrastinación: Arévalo, E. (2011), considera cinco grandes factores que influyen en la procrastinación y en la cual se basa la presente investigación:

- A) Falta de motivación, la cual estaría vinculada con la ausencia de iniciativa, desinterés por la tarea e irresponsabilidad para efectuar sus actividades importantes.
- B) Dependencia, la cual se relaciona con el apoyo constante que necesita de terceras personas, que le ayuden a culminar con sus responsabilidades.
- C) Baja autoestima, en donde el sujeto pospone actividades por creerse incapaz de poder realizarlas, además no confía en sus habilidades y se deja vencer por temor al fracaso.
- D) Desorganización, la persona administra de manera inadecuada la distribución de su tiempo y área de trabajo, imposibilitando la finalización de sus actividades.
- E) Evasión, la persona evita responsabilidades por creer que son poco importantes y por el simple hecho de sentirse cansados, aun si n haber iniciado la actividad.

Para el autor, estos cinco factores son determinantes en el proceso de la procrastinación. Se puede apreciar que la procrastinación es un proceso racional que no permite que los jóvenes estudiantes completen su tarea satisfactoriamente,

predisponiéndolos a evadir o abandonar la actividad. De tal manera que la autoestima baja y la ausencia de motivación, juegan un papel determinante dentro del proceso de procrastinación, puesto que, si no están interesados y sienten temor a realizar mal sus tareas, no van a organizarse y necesitaran ayuda de los demás.

### 2.2.3. Adolescencia

#### 2.2.3.1. Definición de Adolescencia

La OMS (1979), define a la adolescencia como un periodo que comprende desde los 10 a 19 años de la vida de una persona, en la cual se presencian cambios tanto a nivel biológico, psicológico y social.

#### 2.2.3.2. Clasificación de la adolescencia según la OMS

Según la OMS, los clasifica en:

- A) Adolescencia Temprana o Inicial. – Esta etapa comprende desde los 10-14 años, donde el adolescente se enfrenta a cambios de la pubertad que marcan el inicio del periodo adolescente. Buscando desvincularse de los padres e interesándose por socializar con personas de su misma edad.
  
- B) Adolescencia Tardía. – Esta etapa comprende desde los 15-19 años, donde el adolescente se desvincula totalmente de sus padres y se establece la autonomía, socialización e independencia; además inicia su actividad sexual y se preocupa por sí mismo.

## 2.3. Marco Conceptual

### 2.3.1. Adicción a las redes sociales

Escurra y Salas (2014), las definen como comportamientos reiterativos que en una primera ocasión son disfrutados, sin embargo, una vez que se establecen como conductas habituales, originan estados de insuficiencia incapaces de ser dominados y provocan estados de ansiedad elevados.

### 2.3.2. Procrastinación

Arévalo, E. (2011), considera a la procrastinación como: “Una variación en el comportamiento, que implica la evasión de tareas importantes, por aquellas que son más tranquilas, pero de menos significado para la persona” (p.7).

### 2.3.3. Adolescencia

La OMS (1979), define a la adolescencia como un periodo que comprende desde los 10 a 19 años de la vida de una persona, en la cual se presencia cambios tanto a nivel biológico, psicológico y social.

# **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 1**

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

	Adicción a las redes sociales (r)	Sig. (p)
Procrastinación	.322	,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

La tabla 1, muestra los resultados respecto a la correlación entre la Adicción a las redes sociales y Procrastinación, donde, según la prueba de correlación de Spearman, se observa que existe una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado bajo ( $r = 0,322$ ) en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo; lo que significa que los estudiantes descuidan y postergan sus actividades cotidianas y responsabilidades diarias debido al acceso permanente y eso excesivo que tienen a las redes sociales.

**Tabla 2**

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

Nivel de Adicción a las redes sociales	N	%
Alto	81	42.4
Medio	105	54.9
Bajo	05	2.6
Total	191	100

La tabla 2, alusivo al nivel de Adicción a las redes sociales, se aprecia que el 54.9% de los estudiantes presentan un nivel medio respecto a la adicción a las redes sociales, lo que significa que la adicción a estas redes se presenta de manera moderada, la obsesión por mantenerse conectados no prima en su totalidad; manteniendo bajo control el uso de las redes sociales y el tiempo que emplean en su uso, no excede o sobrepasa el cumplimiento en sus responsabilidades diarias; en tanto, se encontró que el 42.4% presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales y el 2,6% presenta nivel bajo, indicando que este porcentaje de la población no presentan Adicción a las redes sociales, de manera que los estudiantes logran realizar sus actividades cotidianas de manera responsable y emplean su tiempo en actividades más fructíferas.

**Tabla 3**

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

Nivel de Adicción a las redes sociales	N	%
<b>Obsesión por las redes sociales</b>		
Bajo	57	29.84
Medio	107	56.02
Alto	27	14.13
Total	191	100
<b>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</b>		
Bajo	14	7.32
Medio	149	78.01
Alto	28	14.66
Total	191	100
<b>Uso excesivo de las redes sociales</b>		
Bajo	6	3.14
Medio	36	18.84
Alto	149	78.01
Total	191	100

La tabla 3, alusivo al nivel de Adicción a las redes sociales según sus dimensiones, se aprecia que, en las dimensiones de Obsesión por las redes sociales y Falta de control personal en el uso de las redes sociales, se observa que predomina el nivel medio, con porcentajes de 56.02% y 78.01%, a comparación de la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales que presenta un nivel alto de procrastinación, con el 78.01%.

**Tabla 4**

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

Nivel de Procrastinación	N	%
Alto	95	50
Medio	80	42
Bajo	16	8
Total	191	100

En la tabla 4, alusivo al nivel de Procrastinación, los resultados muestran que el 50% de estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación, indicando que carecen de motivación e iniciativa para realizar sus actividades y por ende posponen sus actividades, son desorganizados en el empleo de su tiempo y evaden responsabilidades por creer que son de poca importancia; en tanto que, el 8% de la población presenta un nivel bajo, lo que significa que este porcentaje de la población si cumple con sus obligaciones a tiempo y no posponen sus actividades diarias. Así mismo, el 42% se mantiene en un nivel medio de procrastinación.

**Tabla 5**

*Nivel de Procrastinación según sus factores, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.*

Nivel de Procrastinación	N	%
<b>Falta de motivación</b>		
Alto	117	61.25
Medio	71	37.17
Bajo	3	1.58
Total	191	100
<b>Dependencia</b>		
Alto	127	66.49
Medio	62	32.46
Bajo	2	1.05
Total	191	100
<b>Baja autoestima</b>		
Alto	134	70.16
Medio	49	25.66
Bajo	8	4.18
Total	191	100
<b>Desorganización</b>		
Alto	100	52.35
Medio	88	46.07
Bajo	3	1.58
Total	191	100

Evasión de la		
responsabilidad		
Alto	116	60.73
Medio	71	37.17
Bajo	4	2.10
Total	191	100

En la tabla 5, alusivo al nivel de Procrastinación según sus factores, se observa que predomina el nivel alto en los factores, con porcentajes que oscilan entre 52.35% y 70.16%, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 6**

*Correlación entre la dimensión de Obsesión por las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación, en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.*

Obsesión por las redes sociales		
	(r)	Sig. (p)
Falta de motivación	,259	,000**
Dependencia	,306	,000**
Baja autoestima	,360	,000**
Desorganización	,178	,000**
Evasión de las responsabilidades	,367	,000**

Nota:

r : Coeficiente de correlación de Spearman

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

\*\*p<.01 : Muy significativa

\*p<.0.5 : Significativa

En la tabla 6, se observan los resultados de la correlación entre la dimensión de Obsesión por las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación, donde según la prueba de correlación de Spearman, se muestra una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), positiva y en grado bajo en los estudiantes, lo que significa que presentan gran necesidad por mantenerse activados a las redes sociales provocando evasión de sus responsabilidades, baja autoestima, dependencia al acceso a estas rede, falta de motivación para realizar sus actividades diarias y desorganización de sus prioridades.

**Tabla 7**

*Correlación entre la Falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

	Falta de control personal en el uso de las redes sociales (r)	Sig. (p)
Falta de motivación	,231	,001**
Dependencia	,171	,018*
Baja autoestima	,137	,058
Desorganización	,182	,012*
Evasión de las responsabilidades	,347	,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

La tabla 7, expone los resultados de la prueba de correlación de Spearman, mostrando que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ) positiva y en grado bajo, entre la dimensión de Falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones Evasión de las responsabilidades y Falta de motivación lo que significa que el descontrol del uso de estas redes provoca que los estudiantes descuiden tareas y responsabilidades y no se encuentran motivados para realizarlas; mientras que en la correlación con las dimensiones de Dependencia y Desorganización, se observa que existe una correlación significativa; lo que significa que los

estudiantes no dependen de las redes sociales y organizan su tiempo y responsabilidades de manera equilibrada. Por otra parte, en la correlación con la dimensión de Baja autoestima no se encuentra significancia, por lo que se deduce que los estudiantes no se ven afectados a nivel de autoestima por la falta de control personal en el uso de las redes sociales.

**Tabla 8**

*Correlación entre la dimensión Uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones de procrastinación, en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

Uso excesivo de las redes sociales		
	(r)	Sig. (p)
Falta de motivación	,241	,001**
Dependencia	,150	,038*
Baja autoestima	,203	,005**
Desorganización	,214	,003**
Evasión de las responsabilidades	,284	,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

La tabla 8, expone los resultados de la prueba de correlación de Spearman, mostrando que existe una correlación muy significativa entre la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones de Evasión de las responsabilidades, falta de motivación, desorganización y baja autoestima, indicando que los estudiantes no controlan el límite de tiempo en el uso de las redes sociales y son incapaces de reducir el límite de uso de las redes, provocando así la evasión de tareas importantes falta de interés, desmotivación para realizar sus tareas, falta de organización y baja autoestima; mientras que con la dimensión de

Dependencia, hay una correlación significativa, lo que indica que esta dimensión no influye en su totalidad dentro de la dimensión de uso excesivo de estas redes.

**CAPITULO IV**

**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En el presente capítulo, posteriormente a la descripción de los resultados estadísticos, se pasará a analizar cada uno de los resultados anteriores, de acuerdo a los objetivos e hipótesis expuestas en el marco metodológico de la investigación:

En cuanto a la investigación, se acepta la hipótesis planteada, dirigida a verificar si Existe relación entre la Adicción a las redes sociales y procrastinación, sustentado como resultado que existe una correlación muy significativa entre ambas variables de investigación, indicando que los estudiantes de la carrera de psicología descuidan y postergan sus actividades y responsabilidades diarias debido al acceso permanente y descontrolado que tienen hacia las redes sociales, demostrando la falta de conciencia en sus actos, ya que al ser conocedores de la problemática, pasan por alto las consecuencias de riesgo que generan en la vida diaria; lo que se ve afianzado por lo que propone Griffiths (2011), donde menciona que la procrastinación vendría a ser un efecto negativo del uso de estas redes, que además también provocaría diversas consecuencias como la distracción y la ausencia del control de manejo del tiempo, así como también interrumpir diversas tareas significativas de día a día de la persona.

Además, según Condori y Mamani (2016), concluyen en su investigación que, aquellos estudiantes que puntúan mayores niveles de procrastinación, son los que también pasan la mayoría de tiempo navegando en las redes sociales u otras páginas que brindan otros pasatiempos agradables. En contraste, similares resultados fueron evidenciados en el estudio de investigación de Cholán y Valderrama (2017), quienes en su investigación acerca de la Adicción a las redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, plantearon como objetivo el determinar si existe relación entre ambas variables y obtuvieron como resultado que la relación entre las variables es significativa.

De igual manera, en la investigación realizada por Matalinares y col. (2017), sobre la procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post

grado de Lima, teniendo como objetivo determinar si existe relación entre ambas variables de estudio, de acuerdo a sus resultados se determinó que la relación entre las variables es significativa. Por ende, con ello se puede aseverar que, al existir una correlación muy significativa entre los estudios anteriores y los resultados de la investigación actual, se infiere que al ser mayor el grado de adicción a las redes sociales, es mayor también el grado de procrastinación presente entre los estudiantes universitarios.

De acuerdo a los resultados descriptivos, según el objetivo específico dirigido a Identificar los niveles Adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, se logró corroborar que los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales; deduciéndose que la adicción a estas redes, se presenta de manera moderada en los estudiantes, es decir la obsesión de mantenerse conectados no prima en su totalidad; tienen control del uso excesivo de las redes sociales y el tiempo que emplean estas redes, no excede ni sobrepasa el cumplimiento de sus responsabilidades diarias. En contraste, Echeburúa y De Corral (2010), afirman adelanto tecnológico llega a ser positivo cuando no se perjudican áreas importantes en la vida del ser humano, como el cumplimiento del desarrollo de actividades y el interés de la persona por estudiar. Además, que “su uso ilimitado provoca que se cambien pasatiempos habituales y modifiquen su entorno social” (Oliva et al.,2012).

De acuerdo a lo anterior, en investigaciones similares se encontró que los resultados de la presente investigación, difieren totalmente de la investigación hecha por Araujo, E. (2016), quien en su investigación acerca del estudio de los Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima, donde su objetivo fue evaluar la intensidad de las dimensiones de la Escala de Adicción a las redes sociales, sus resultados muestran que los estudiantes presentan niveles bajos en las dimensiones; es decir, la adicción a estas redes no perjudica la vida de los estudiantes y el cumplimiento de sus actividades, deduciéndose que la

utilización y uso desmesurado de las redes sociales, se realiza de manera consiente en cada uno de los estudiantes.

Asimismo, de acuerdo al objetivo específico dirigido a Identificar los niveles de procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, se obtuvo como resultado que se presenta un nivel alto de procrastinación entre los estudiantes; deduciéndose que los estudiantes carecen de motivación e iniciativa para realizar sus actividades, son dependientes de la ayuda de otros para realizarlas, son desorganizados en el empleo de sus tiempo y evaden responsabilidades por creer que son de poca importancia; a diferencia de un porcentaje de población reducida que no presenta procrastinación, lo que significa que el mayor porcentaje de estudiantes posterga y evita cumplir responsabilidades a tiempo a diferencia de un porcentaje reducido que si cumple con sus obligaciones en el tiempo indicado.

En contraste a ello, Arévalo, E. (2011), en su investigación sobre la procrastinación considera que “esta tiene como característica la evasión de tareas importantes, con el pretexto de realizar aquellas que son más agradables para la persona, pero sin embargo no son importantes” (p.7), al respecto, se sustenta los resultados actuales, ya que la gran mayoría de los estudiantes prefieren involucrarse en pasatiempos que les generen más placer y disfrute, que en el cumplimiento de sus responsabilidades en el tiempo indicado; así como también el descuido de las mismas.

Los resultados mencionados anteriormente, difieren con la investigación realizada por Valdiviezo, A. (2017) sobre la Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una Universidad Privada de Trujillo, con el objetivo de determinar si difiere o no significativamente la procrastinación entre los estudiantes de ambas carreras; los resultados fueron que, tanto en los estudiantes de Derecho como de Administración se presenta un nivel medio de Procrastinación. Lo que difiere totalmente de la investigación actual, dado que los

estudiantes la carrera de psicología, alcanzan un nivel alto en la variable de procrastinación a pesar de ser conocedores de la problemática de investigación, por lo que se deduce que los niveles de procrastinación son cambiantes y varían de acuerdo a las características de cada población.

Se acepta la hipótesis específica dirigida a verificar si Existe relación entre el factor Obsesión por las redes sociales con las dimensiones de procrastinación; los resultados muestran una correlación muy significativa entre las dimensiones; lo que significa que los estudiantes tienen la necesidad de estar presentes constantemente en las redes sociales, provocando falta de motivación para realizar sus actividades diarias, dependencia al acceso a estas redes, baja autoestima, desorganización de sus prioridades y evasión de sus responsabilidades, provocando así el descuido de sus estudios. En sustento a ello, Escurra y Salas (2014), afirman que el comportamiento adictivo se vuelve compulsivo y se reitera persistentemente cuando se presenta una obsesión, debido a que se desencadenan altos niveles de ansiedad, perjudican las otras áreas de su vida.

De igual manera, Rodríguez y Navarro Macias (2002), en su investigación sobre las consecuencias psicológicas que provoca el uso inadecuado de las redes sociales, mencionan que una de las repercusiones negativas se evidencia en el funcionamiento cognitivo de la persona, ya que se van a presentar pensamientos obsesivos sobre estas redes sociales por la preocupación de no saber que sucede al no estar conectados, lo que va a desencadenar un estado de consciencia alterado. Por ende y según los resultados, mientras se presente en mayor intensidad la obsesión por las redes sociales, se presentarán mayores niveles de procrastinación en los estudiantes.

Se acepta la hipótesis específica, dirigida a verificar si Existe relación entre el factor Falta de control personal en el uso de las redes sociales con las dimensiones de procrastinación, obteniendo como resultado que entre las dimensiones Falta de motivación y evasión de las responsabilidades tienen una correlación muy significativa, por ende se encuentran relacionadas con el descuido de tareas y actividades cotidianas, perdiendo la conciencia del tiempo empleado en la navegación por las redes sociales y provocando abandono y postergación de responsabilidades importantes; de ello se deduce que a cuando existe falta de control en el uso de las redes sociales en niveles considerables, será mayor la falta de motivación y se presentara mayor evasión de las responsabilidades del estudiante en su vida diaria.

Asimismo, las dimensiones de Dependencia y Desorganización, presentan una correlación significativa, a diferencia de la dimensión Baja autoestima, que no presenta significancia, por lo que se puede deducir que la autoestima no se ve perjudicada ante la falta de control personal frente al uso de las redes sociales. En sustento a lo anterior, West y Brown (2013, citado en Araujo, 2015), mencionan que un comportamiento se convierte en adicción cuando se presenta pérdida del dominio de la actividad y que esta siga repitiéndose aun cuando tiene repercusiones negativas para la persona. Lo que se refleja en la correlación de las dimensiones mencionadas, ya que el descontrol de la actividad va a generar desequilibrio. A lo que Salas y Escurra (2014), describen como la incapacidad que tienen los estudiantes para regular la cantidad de tiempo que se utiliza para estar conectado, descuidando actividades relacionadas al ámbito académico, familiar y social.

Por último, se acepta la última hipótesis específica, dirigida a Determinar si existe relación entre el factor Obsesión por las redes sociales con las dimensiones de Procrastinación, se tuvo como resultado que existe una correlación muy significativa entre las dimensiones de

evasión de la responsabilidad, falta de motivación, desorganización y baja autoestima; mientras que con la dimensión de dependencia, hay una correlación significativa; indicando que los estudiantes no controlan el exceso en el tiempo de uso de estas redes y no tienen la capacidad de reducir el porcentaje de uso, demostrando que mientras mayor es el uso de las redes sociales, es mayor también la Procrastinación y por ende mayor repercusión en sus dimensiones.

A lo que Young (1998, citado en Gavilanes, 2015), resalta que dos características que se presentan en la adicción, que además de manera indirecta influyen en la procrastinación; estas son el privarse de sueño por mantenerse conectados a la red social y el descuido de las actividades, las cuales tienen que ver con el uso exagerado de las redes sociales y la evasión consiente de las responsabilidades. Lo que guarda relación con los resultados obtenidos de la investigación.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones

- Los resultados evidencian que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo, entre las variables de Adicción a las redes sociales y Procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- La población de estudio, se ubica en mayor porcentaje en el nivel medio de Adicción a las redes sociales (54.9%), seguido por un porcentaje considerable que se ubica en un nivel alto de adicción (42.4%) y finalmente un nivel bajo de adicción, en el cual se encuentra un porcentaje reducido de población (2.6%).
- Los estudiantes universitarios obtienen un nivel alto en a la variable de Procrastinación, alcanzando un puntaje total de 50%, seguido por el 42% que representa al nivel medio y el 8% al nivel bajo de procrastinación.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo, entre la dimensión de Obsesión por las redes sociales y las dimensiones de Procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), entre la dimensión de Falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones de Falta de motivación y Evasión de las responsabilidades en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. De la misma manera, existe una correlación significativa ( $p < .05$ ) entre las dimensiones de Dependencia y Desorganización. Sin embargo, no existe significancia en la correlación con la dimensión de Baja autoestima.

- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), entre la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones de Evasión de las responsabilidades, falta de motivación, desorganización y baja autoestima, en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Asimismo, existe una correlación significativa ( $p < .05$ ) en la dimensión de Dependencia.

## 5. 2. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda que a los estudiantes que se encuentran en el nivel medio en ambas variables de estudio, se les considere en programas preventivos con el objetivo de que en estos estudiantes no se incremente la adicción a las redes sociales tanto como la procrastinación.
- Se sugiere que el contenido del trabajado a realizar en los estudiantes que se han ubicado en el nivel alto de redes sociales y procrastinación puede ser el siguiente: uso positivo de la tecnología, distribución adecuada del tiempo, autocontrol, motivación en el cumplimiento de actividades, ventajas y riesgos de las redes sociales, entre otros; con el objetivo de disminuir los niveles alcanzados.
- Para los estudiantes que se ubican en el nivel medio como en el nivel alto, se recomienda el desarrollo de programas enfocados en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y las habilidades sociales para incentivar el involucramiento de los estudiantes en actividades grupales, culturales y deportivas, con el fin de reforzar dichas áreas.
- Se recomienda tener en cuenta el enfoque cognitivo conductual, para el desarrollo de las actividades grupales de intervención o prevención en los estudiantes.

- Se recomienda entregar los resultados obtenidos de la investigación a la Dirección del Programa de estudio de Psicología, que fue el contexto de estudio.
  
- Asimismo, al proceso de Gestión de calidad de tutoría para que tome las acciones correspondientes de aquellos estudiantes que se ubican en el nivel alto de Adicción a las redes sociales y Procrastinación.
  
- Esta investigación sirva de punto de partida para que emerjan otras investigaciones referidas a la Adicción a las redes sociales y Procrastinación, ya sea en estudios que presentan las dos variables y diferentes poblaciones o en aquellas que se relaciona una de ellas con otra variable. Para que así la presente investigación sea a corroborada en otras investigaciones con poblaciones similares, con lo cual se beneficiaran los profesionales del gremio de la psicología.

# **CAPÍTULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias Bibliográficas

- Arévalo, E. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes*. Facultad de Medicina Humana. Escuela profesional de Psicología. UPAO. Trujillo. Perú.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2); 85-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf>
- Andreassen, C. (2013). 6 señales de la adicción a las redes sociales. *Bienestar 180: El sitio que mejora tus hábitos de vida*. Recuperado de: <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/6-senales-de-la-adiccion-redes-sociales>
- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Revista Psicol Herel*, 10 (1-2). Recuperado de: <http://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3023/2921>
- Araujo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. Doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Burka, J. y Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Estados Unidos de América.

- Benites, G. E. (2018). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Adicción a las redes sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo* (Tesis de Licenciamiento). Recuperado de:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11255/benites\\_ng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11255/benites_ng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Caldevilla, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*. 33. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/279657056\\_Las\\_Redес\\_Sociales\\_Tipologia\\_uso\\_y\\_consumo\\_de\\_las\\_redes\\_20\\_en\\_la\\_sociedad\\_digital\\_actual](https://www.researchgate.net/publication/279657056_Las_Redес_Sociales_Tipologia_uso_y_consumo_de_las_redes_20_en_la_sociedad_digital_actual)
- Chen, S., Li, S. y Li, C. (2011). Recent related research in technology acceptance model: A literature review. *ResearchGate*. 1. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/265261495\\_Recent\\_related\\_research\\_in\\_technology\\_acceptance\\_model\\_A\\_literature\\_review](https://www.researchgate.net/publication/265261495_Recent_related_research_in_technology_acceptance_model_A_literature_review)
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 1-5. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203122771007>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*. Revista de Investigación. III

(2), 95-108. Recuperado de:  
<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>>

Cabrejos, C. y Urcia, V. (2014). Procrastinación y estilos de aprendizaje en estudiantes de una institución educativa (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de:  
[http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/3394?show=full&fbclid=IwAR3mfPNidLtpes2xsgvly9rqs2RvwGCEWcQg9tBy3UAG4tbibfFh\\_v6c08s](http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/3394?show=full&fbclid=IwAR3mfPNidLtpes2xsgvly9rqs2RvwGCEWcQg9tBy3UAG4tbibfFh_v6c08s)

Cholan, A. y Valderrama, K. L. (2016). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto* (Tesis de Pregrado). Recuperado de:  
[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro\\_tesis\\_Bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Condori, Y. y Mamani, K. (2016). *Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca* (Tesis de Pregrado). Recuperado de:  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Del Barrio Fernández, A. y Ruiz Fernández, I. (2014). *Los adolescentes y el uso de las redes sociales*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851785056>

- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, C. Pequeña Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R. y Álvarez, D. (2016). *Las habilidades sociales y el uso de las redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. *Página*, (19), 55-75. Recuperado de: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/971/932>
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becona, E. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. *Adicciones*, 22 (2), 91-96. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/301788961\\_Adiccion\\_a\\_las\\_nuevas\\_tecnologias\\_en\\_adolescentes\\_y\\_jovenes](https://www.researchgate.net/publication/301788961_Adiccion_a_las_nuevas_tecnologias_en_adolescentes_y_jovenes)
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2891/289122889001>
- Ecurra, M. y Salas, E. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios Limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
- Ecurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS). *Revista Liberabit*, 20 (1), 73-91.
- Griffiths, M. (2005). A components modelo f addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197. Doi: 10.1080/14659890500114359.

Griffiths, M. y Kuss, D. (2011). Online Social Networking and Addiction-A Review of the Psychological Literature. *International journal of environmental research and public health*. 8 (35), 28-52. 10.3390/ijerph8093528

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato-Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>

Guevara, P. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en adolescentes del Distrito de Víctor Larco Herrera. (Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/607>

Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona. (2018). Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones. *Psicología-Online*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>

Jasso, J. (2017). *Hacia un modelo biopsicosocial explicativo de la conducta adictiva a las redes sociales, cibervictimización, depresión e ideación suicida*. (Tesis de Doctorado). Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/16860/1/1080290398.pdf>

Lozares, C. (1996). *La teoría de las redes sociales*. Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/25386/58613>

Ni, X., Yan, H., Chen, S. y Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a sample of Freshmen University Students in China. *Cyberpsychology and behavior: the impacto of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society. ResearchGate*. 12. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/24430602\\_Factors\\_Influencing\\_Internet\\_Addiction\\_in\\_a\\_Sample\\_of\\_Freshmen\\_University\\_Students\\_in\\_China](https://www.researchgate.net/publication/24430602_Factors_Influencing_Internet_Addiction_in_a_Sample_of_Freshmen_University_Students_in_China)

Noticias Gestión Perú. (2019). Economía: El 79% que usa internet lo hace mediante el celular, según INEI. *Gestión*. Recuperado de: <https://gestion.pe/economia/79-6-internet-mediante-celular-inei-245495-noticia/?ref=gesr>

Noticias Gestión Perú. (2019). Tecnología social media: Perú es el primer país de la región con mayor porcentaje. *Gestión*. Recuperado de: <https://gestion.pe/tecnologia/social-media-peru-primer-pais-region-mayor-porcentaje-alcance-redes-sociales-258321-noticia/?ref=gesr&fbclid=IwAR2DR1FaVaMOZ1iekoKqeUDt5rxmGAHi6GMovzF35ONiVVEsjiSJ8TMi5pY>

Molina, G. y Toledo, N. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*. (Tesis de pregrado, Universidad del Azuay). Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>

Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L, Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Uceda, J., Fernández, E. y Yaringaño, J. (2017). Procrastinación y Adicción a redes sociales

en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. Doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>

Mamani, E. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Pregrado). Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion\\_MamaniGuerra\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Morales, D. M. (2018). *Evidencias de Validez de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios del Distrito de Trujillo* (Tesis de Licenciamiento). Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11299/morales\\_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11299/morales_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f). Referencia de Crecimiento de 5-19 años. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2636412/>

Orihuela, J. (2008). Internet: La hora de las redes sociales. Introducción a las redes sociales en internet. *Nueva revista*, 119 (7). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/39419890\\_Internet\\_la\\_hora\\_de\\_las\\_redes\\_sociales](https://www.researchgate.net/publication/39419890_Internet_la_hora_de_las_redes_sociales)

- Oliva, A., Hidalgo, V., Moreno, C. Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso de las nuevas tecnologías y riesgo de adicciones entre los adolescentes y jóvenes andaluces*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/249314621\\_Uso\\_de\\_nuevas\\_tecnologias\\_y\\_riesgo\\_de\\_adicciones\\_entre\\_adolescentes\\_y\\_jovenes\\_andaluces](https://www.researchgate.net/publication/249314621_Uso_de_nuevas_tecnologias_y_riesgo_de_adicciones_entre_adolescentes_y_jovenes_andaluces)
- Psychlyl, T. (2017, 14 de enero). Procrastinación, el problema más grave en la educación. *BBC News*. Recuperado de: [https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625?fbclid=IwAR3LFVvk1qBS81bTdHYvq-atOwfuz\\_-7w67VwsIVbGI2r5TBcnUJzfE450hk](https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625?fbclid=IwAR3LFVvk1qBS81bTdHYvq-atOwfuz_-7w67VwsIVbGI2r5TBcnUJzfE450hk)
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Reyes, C. y Sánchez, H. (2006). *Metodología y diseños de la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Ramos, C. y Pedraza, D. (2009). *Guía de manejo de redes sociales en internet*. Recuperado de: <http://portal.oas.org/LinkClick.aspx?fileticket=RHIc3cS3Qw%3D&tabid=1483>
- Real Academia Española: Diccionario de lengua española, 23, °Ed., (versión 23, 3 en línea). Recuperado de: <https://dle.rae.es>

- Ros-Martin, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *El profesional de la información*, V (18). DOI: 10.3145/epi.2009.sep.10.
- Rueda, J. P. (2016). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Tlamati Sabiduría*, 7 (1). Recuperado de: [Recuperado de http://tlamati.uagro.mx/t7e1/48.pdf](http://tlamati.uagro.mx/t7e1/48.pdf)
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1), 45-60. DOI: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Ruiz, C. y Cuzcano, A. (2017). *El estudiante procrastinador*. *Dialnet*, (9), 23-33- Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145921&fbclid=IwAR1tgyakbPYnHw8ciHg5Jb8OEiQTGshT4vUrPERQw3ByQEs8y2yRVnoLoKU>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. y Contreras, D. (2018). *Adicción a internet y uso de las redes sociales en adolescentes: una revisión*. *Revista Española de Drogodependencia*, 43, 39-54.
- Sánchez, h. y Reyes, C. (2006). Metodología y diseño de Investigación Científica. Lima: *Editorial Visión Universitaria*.
- Sheaffer, L., Mendenhall, L. y Ott, R. (2017). *Elementos de Muestreo*. España. Thompson-6° Ed.

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema de la vida universitaria. *Dialnet*, 5(2), 87-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>

Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista Cultura*, 28, 111-146.

Valdiviezo, A. (2017). *Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una Universidad Privada de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. Recuperado de: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2971>

Universia Perú. (2015). *¿Qué es la procrastinación?* Recuperado de: <https://noticias.universia.edu.pe/consejos-profesionales/noticia/2015/06/15/1126705/procrastinacion.html>

Umerenkova, A. y Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), 307-324.

## 6.2. ANEXOS

### ANEXO 1

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... identificado(a) con DNI número ..... afirmo que he sido informado que seré participante del presente trabajo de investigación denominado “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo”. Para ello, se me ha hecho de conocimiento que se aplicarán dos instrumentos totalmente anónimos y los resultados obtenidos serán juntados con los resultados de los demás alumnos, sin revelar mi identidad.

En caso de no aceptar formar parte de la investigación, se respetará mi decisión, permitiéndome poder retirarme de ella en cualquier momento.

Por lo expuesto anteriormente, afirmo que:

- Mi participación es completamente voluntaria.
- Puedo decidir no formar parte de la investigación si lo deseo.
- Mi identidad se mantendrá en completa reserva.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, acepto formar parte de la presente investigación.

Trujillo, .... de ..... del 2018

---

Firma del participante

ANEXO 2

ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

La participación en esta encuesta es totalmente voluntaria, por lo que se le pide ser completamente sincero (a) en sus respuestas. Antes de responder el cuestionario, le pedimos responder las siguientes preguntas:

Universidad en la que estudia: \_\_\_\_\_

Carrera o Facultad: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Genero: \_\_\_\_\_

¿Utiliza las redes sociales? \_\_\_\_\_

Si su respuesta fue SI, indique cual o cuales: \_\_\_\_\_

Si respondió NO, entregue el cuestionario al encuestador.

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar mas de una alternativa)

En mi casa ( )                      En mi trabajo ( )                      En cabinas de internet ( )

En las computadoras de la universidad ( )                      A través del celular ( )

¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?

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

Entre 7 a 12 veces al día ( )                      Dos o tres veces por semana ( )

Entre 3 a 6 veces por día ( )                      Una vez por semana ( )

¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuantos conoces personalmente?

10% o menos ( )                      Entre 11 a 30% ( )                      Entre el 31 a 50% ( )

Entre el 51 y 70% ( )                      Mas del 70% ( )

Tus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombres, edad, genero, dirección, etc.)

SI ( )

NO ( )

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

## ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

En el presente cuestionario, se presenta ante Ud. 24 ítems relacionados al uso de las redes sociales, conteste con la sinceridad que le caracteriza, no hay respuestas buenas o malas. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace. De acuerdo a las siguientes alternativas:

Siempre	<b>S</b>	Rara Vez	<b>RV</b>
Casi Siempre	<b>CS</b>	Nunca	<b>N</b>
Algunas veces	<b>AV</b>		

N° ITEM	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		S	CS	AC	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado 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 mal humor 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 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 de intensidad, la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

## ANEXO 3

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan 50 enunciados, lee detenidamente cada enunciado y marca en el círculo de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación.
- Marca A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.
- Marca I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- Marca D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- Marca MD, cuando estés MUY EN DESACUERDO con la afirmación.

Responde con la sinceridad que te caracteriza, en todas las afirmaciones. Debes marcar solo una alternativa, con aquello que te defina en su momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar recuerda revisar que todos los enunciados hayan sido respondidos correctamente y no falte ninguno.

NOTA: No escriba ni realice borrones en este cuestionario, se le brindara una hoja de respuestas, para que pueda realizar sus anotaciones.
--

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 más.
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 lo dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importantes.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas por realizar una tarea que me imponen.
10. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
11. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suele sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. 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. Confió en mi mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confió en mi 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 actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir con 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 piensa 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 trabajos porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque estas implican esfuerzo y sacrificio.

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

### HOJA DE RESPUESTAS

Nombres y Apellidos..... Edad ..... Sexo: M ( ) F ( )

Centro de estudios ..... Grado o ciclo ..... Fecha de aplicación .....

INSTRUCCIONES: Marca con una X en la columna correspondiente, la opción que mejor te describa. No hay respuestas buenas o malas, solo responde la opción que a ti te parezca.

ITEM (A)	M	A	I	D	M	ITEM (B)	M	A	I	D	M	ITEM (C)	M	A	I	D	M	ITEM (D)	M	A	I	D	M	ITEM (E)	M	A	I	D	M
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>																				
*6	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	*8	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>																				
11	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	*13	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>																				
16	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	*19	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>																				
21	<input type="radio"/>	*22	<input type="radio"/>	*23	<input type="radio"/>	*24	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>																				
26	<input type="radio"/>	*27	<input type="radio"/>	*28	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>																				
31	<input type="radio"/>	*32	<input type="radio"/>	*33	<input type="radio"/>	*34	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>																				
*36	<input type="radio"/>	*37	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	*39	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>																				
*41	<input type="radio"/>	*42	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>																				
*46	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>																				
P.D.					P.D.					P.D.					P.D.					P.D.									