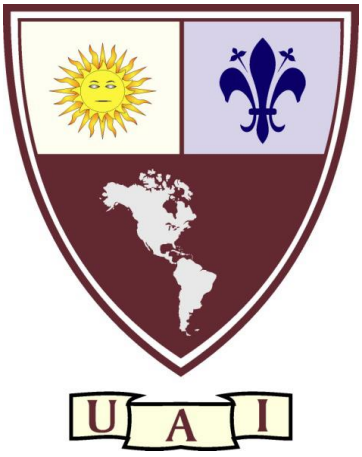
Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas



TESIS DE GRADO

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

“Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios y terciarios del AMBA”

Autora: Martina Lombardo

Tutora: Lic. Valeria Torre

Turno Mañana

Localización Berazategui

2022

AGRADECIMIENTOS

A la UAI que me brindó un espacio de crecimiento académico y profesional continuo durante mis cinco años de carrera.

A mis profesores porque de cada uno de ellos me llevo aprendizajes y/o recuerdos. Con sus formas particulares de enseñanza y sus cualidades personales, han sabido dejar una huella en mí.

A mi tutora, a quienes me han sabido guiar en esta tesis y a todos los que participaron de ella.

A mi familia y todos mis seres queridos por apoyarme y creer en mi en estos años de formación.

A mis queridas amigas que cursaron conmigo y me acompañaron en el transcurso de esta carrera, con ellas cada paso era más ligero, cada intercambio un aprendizaje. Risas y charlas infinitas. Siempre confiando en mí y en mis capacidades cuando yo no lo hacía.

Gracias a ustedes y a mí, hoy pude llegar hasta acá y lograr esto.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el tipo de relación entre la Adicción a las redes sociales y la Procrastinación académica en universitarios y terciarios del Área Metropolitana de Buenos Aires. La muestra estuvo integrada por 110 adultos entre 18 y 50 años, de los cuales el 90% fueron del género femenino y el 10% del género masculino, todos ellos cursando una carrera universitaria al momento de la aplicación de los cuestionarios. Se les empleó un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica creada por Busko, adaptada por Blas (2010) y validada por Domínguez-Lara (2014). Los resultados obtenidos mostraron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, es decir, un mayor nivel de adicción a las redes sociales se asociaría con una mayor procrastinación académica. Se halló, en norma general, un nivel medio de Adicción a las Redes Sociales y una elevada Postergación de actividades. Además, se encontró que la Adicción a las Redes Sociales está directamente correlacionada con la Postergación de actividades, y no sucede lo mismo con la Autorregulación de actividades.

Palabras claves: Adicción a las redes sociales - Procrastinación académica - estudiantes universitarios - estudiantes terciarios – Área Metropolitana de Buenos Aires.

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the type of relationship between social network addiction and academic procrastination in college students in the Metropolitan Area of Buenos Aires. The sample consisted of 110 adults between 18 and 50 years of age, 90% of them were female and 10% male, all of them were studying a college degree at the time the questionnaires were administered. I was used a sociodemographic questionnaire, the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) by Escurra and Salas (2014) and the Academic Procrastination Scale created by Busko, adapted by Blas (2010) and validated by Domínguez-Lara (2014). The results showed a significant, direct and positive relationship between both variables, that is to say, a higher level of addiction to social networks would be associated with greater academic procrastination. In general, a medium level of Social Network Addiction and a high level of Activity Procrastination were found. In addition, Social Network Addiction was found to be directly correlated with Activity Procrastination, but not with Activity Self-Regulation.

Key words: Social network addiction - academic procrastination - college students - Metropolitan Area of Buenos Aires.

INDICE

CAPITULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 1

1.1 Planteamiento del problema 1

1.2 Objetivos 2

1.2.1 Objetivo general 3

1.2.2 Objetivos específicos 3

1.3 Hipótesis 3

1.4 Justificación del problema 3

1.4.1 Teórica 3

1.4.2 Social 4

1.4.3 Práctica 4

CAPITULO 2: MARCO TEORICO 5

2.1 Marco contextual o Estado del arte 5

2.2 Marco Teórico 8

2.2.1 Procrastinación Académica 8

2.2.2 Adicción a las Redes Sociales 11

2.2.3 Redes Sociales virtuales 14

2.2.4 La Educación Superior 15

2.2.5 Las Generaciones y la cultura digital 15

CAPITULO 3: Metodología 18

3.1 Tipo de estudio 18

3.2 Población 18
3.3 Muestra y muestreo 19
3.4 Instrumentos 19
3.4.1 Cuestionario Sociodemográfico 20
3.4.2 Cuestionario sobre el uso de las Redes Sociales 20
3.4.3 Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) 20
3.4.4 Escala de Procrastinación Académica (EPA) 21
3.5 Procedimiento 21
CAPITULO 4: RESULTADOS 22
4.1 Caracterización sociodemográfica de la muestra 22
4.2 Análisis de la variable Adicción a las Redes Sociales 25
4.3 Análisis de la variable Procrastinación Académica 26
4.4 Relación entre la Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica 26
CAPITULO 5: DISCUSION 31
CAPÍTULO 6: CONSIDERACIONES FINALES 35
6.1 Limitaciones y futuras líneas de investigación 35
6.2 Conclusión 36
BIBLIOGRAFÍA 38
ANEXO 46
Cuestionario Sociodemográfico 46
Cuestionario sobre el uso de las Redes Sociales 46

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).....47

Escala de Procrastinación Académica (EPA).....49

CAPITULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El internet se ha convertido, especialmente a lo largo del siglo XXI, en una herramienta útil y esencial en la vida de las personas: permite la comunicación y el acceso a la información. Más aún, con la aparición de los *smartphones*, estos se han convertido en una parte esencial de la vida. Es a través de los teléfonos móviles donde no solo las personas se comunican de la manera tradicional (a través de llamadas y mensajes de texto) sino que también se puede acceder a aplicaciones como WhatsApp y otras Redes Sociales, de las cuales se reciben notificaciones instantáneas. El *smartphone,* hoy en día, es un elemento de socialización importante, que ofrece una multitud de posibilidades de comunicación y ocio. (Isidro de Pedro y Moreno Martín, 2018; Sahin, 2018)

A pesar de la infinidad de ventajas que otorgan estas herramientas tecnológicas, es necesario señalar que su uso desadaptativo puede conllevar un riesgo de adicción y dependencia psicológica. Esta dependencia se manifiesta por ejemplo en la necesidad de verificar el smartphone a toda hora (Escurra y Salas, 2014).

Se puede hablar de un uso excesivo y de un posible riesgo de adicción cuando comienza a limitar y condicionar la vida de la persona, ya sea por utilizarla en exceso o al inferir y condicionar las tareas cotidianas, sociales, laborales, o incluso perjudicando la salud física. Una persona “normal” puede escribir un mensaje o conectarse a una red social por la funcionalidad de la conducta en si misma o por placer, mientras que una persona adicta lo hace para aliviar su malestar emocional, como puede ser el aburrimiento, la soledad, la rabia, la excitación. En resumen, algunas conductas consideradas normales, pueden convertirse en anormales según la intensidad/tiempo, la frecuencia e incluso dinero invertido. (Cía, 2013)

El consumo excesivo provoca aislamiento, ansiedad, baja autoestima, pérdida de control por parte del usuario y bajo rendimiento académico. Este comportamiento desmedido de las redes sociales tiene el potencial de volverse un trastorno obsesivo compulsivo y quienes son adictos desarrollan una vida en total distracción, pierden interés en sus actividades cotidianas y no prestan la atención necesaria en sus estudios y durante las clases (Espinoza et al., 2018)

Terán (2019) afirma que el uso excesivo y/o adicción a las TIC y redes sociales se da especialmente en niños, adolescentes y jóvenes, donde este uso conlleva una serie de cambios comportamentales. El joven se distancia de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales, y su pensamiento gira permanentemente en torno a estas tecnologías, especialmente en las redes sociales, lo que provoca problemas de desempeño y rendimiento académico en estudiantes. Por lo tanto, si el joven hace un mal uso de estas tecnologías, lejos de ayudar en la formación profesional del estudiante universitario, se distrae de sus laborales, lo que probablemente sea un factor clave para la procrastinación. (Calvet et al., 2017)

Teniendo en cuenta las consecuencias del uso desadaptativo de las redes sociales en el ámbito académico, se puede hablar del término Procrastinación. Ésta es la acción de evitar, prometer para más tarde, excusar, justificar retrasos y evitar la culpa, en lo que respecta a actividades académicas, como tareas y estudio (Quant y Sánchez, 2012).

La siguiente investigación hará hincapié en conocer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en jóvenes adultos que residan en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Para ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿En qué medida se relaciona la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Evaluar la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios que residan en el AMBA.

1.2.2 Objetivos específicos

- Analizar la muestra según las variables sociodemográficas.
- Indicar los niveles de adicción a las redes sociales en la muestra total.
- Indicar los niveles de procrastinación académica en la muestra total.
- Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.
- Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la variable “edad”
- Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en las variables “estado laboral”.

1.3 Hipótesis

Hipótesis 1: Se espera encontrar una correlación positiva entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Esto es, a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica.

Hipótesis 2: Se espera encontrar diferencias significativas en la adicción a las redes sociales en cuanto a la edad.

Hipótesis 3: Se espera encontrar un menor nivel de adicción a las redes sociales y un menor nivel de procrastinación en aquellas personas que, además de estudiar una carrera universitaria, trabajan.

1.4 Justificación del problema

1.4.1 Teórica

El presente trabajo espera poder contribuir a la comunidad científica y brindar mayor conocimiento y aportes sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en alumnos universitarios. Asimismo se espera aportar significativamente a las investigaciones nacionales y, específicamente, a las del Área Metropolitana de Buenos Aires, ya que la literatura al respecto es escaza. Por lo tanto, servirá como fuente de información para futuros estudios.

1.4.2 Social

A nivel social, esta temática cobra relevancia para las instituciones educativas universitarias, ya que el uso excesivo y/o adicción a las redes sociales, podría traer consigo aspectos negativos en el rendimiento académico de los estudiantes. Se espera, por lo tanto, contribuir al desarrollo personal de ellos, tanto en su proceso de aprendizaje, como en la prevención de problemas psicológicos a consecuencia del uso excesivo y/o adicción a las redes sociales.

1.4.3 Práctica

Los conocimientos surgidos de la investigación cobran importancia práctica ya que son las herramientas que las autoridades competentes deben utilizar al momento de generar mayor conciencia sobre la temática y, en consecuencia, desarrollar las intervenciones oportunas para el bienestar de la población estudiantil. Es así, como las autoridades podrían elaborar programas de promoción de salud sobre el uso excesivo o adicción a las redes sociales.

CAPITULO 2: MARCO TEORICO

2.1 Marco contextual o Estado del arte

Para realizar la siguiente investigación se indagó sobre diversos estudios acerca de la relación entre las redes sociales y la procrastinación académica. A continuación se destacarán brevemente cada uno de ellos.

En cuanto al plano internacional se pueden ubicar las siguientes investigaciones:

Meier et al. (2016) han hecho una investigación examinando los predictores de la procrastinación con Facebook, así como sus efectos en el bienestar académico y general de los estudiantes, en una muestra de universitarios de Alemania. Una de las variables a medir fue el autocontrol, para ello utilizaron el *Self-Control Scale* (Tangney et al., 2004). Otra variable a medir fue el nivel de estrés académico percibido, utilizando el *Perceived Stress Scale* de Cohen et al. (1983). Luego, respecto a las variables con relación a la red social estudiada, se decidió medir el hábito de uso y el disfrute con un cuestionario de autoreporte, junto con la procrastinación con Facebook adaptando el *Procrastination Scale* de Tuckman (1991). Sus resultados mostraron que un bajo autocontrol de rasgos, la comprobación habitual de la red social Facebook y el alto disfrute de su uso, predicen casi el 40% de la varianza de su uso para procrastinar. Además, el uso de Facebook para la postergación irracional de tareas importantes eleva los niveles de estrés académico en los estudiantes.

Rozgonjuk et al. (2018) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación y el uso problemático de los teléfono inteligentes. Los participantes fueron 366 estudiantes universitarios de Estonia que respondieron a la Escala Estoniana de Adicción al Smartphone de Kwon et al. (2013), al Inventario de Procrastinación de Aitken (1982) y a ítems relacionados al uso de las redes sociales en las clases. Los resultados mostraron que la procrastinación y el uso problemático del smartphone estaban positivamente

correlacionados, y que el uso de las redes sociales en las clases tomó un papel en esa relación. Esto sugiere que los estudiantes que tienden a procrastinar utilizan más las redes sociales en las clases y puede ser un factor que impulse al uso problemático del smartphone.

Suárez-Perdomo et al. (2022) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de identificar perfiles de alumnos con valores similares en uso excesivo, descontrol y obsesión por las redes sociales, y analizar si existen diferencias significativas en las conductas de procrastinación y rendimiento académico de los perfiles identificados. Se llevó a cabo en 24 universidades españolas, donde aplicaron a los participantes las escalas de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la versión española de la Procrastination Assessment Scale-Student (PASS). En sus resultados se observó una relación significativa entre el grado de uso de las redes sociales y la conducta de procrastinación, ya que a mayor uso o uso excesivo, mayor conducta de procrastinación. Sin embargo, no hubo diferencias significativas con el rendimiento académico, lo que indicaría que el uso excesivo de las redes y la procrastinación no se asociarían a un mal rendimiento académico.

En cuanto al plano regional se pueden ubicar las siguientes investigaciones latinoamericanas:

Ramos-Galarza et. al (2017) llevaron a cabo un estudio en una población de universitarios de Quito, Ecuador, entre los 17 y 31 años, con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación, la adicción al internet y el rendimiento académico. Para ello aplicaron la Escala de Adicción a Internet de Lam-Figueroa et al. (2011) y la Escala de Procrastinación de Blas (2010), además de un cuestionario con variables sociodemográficas en relación con el rendimiento académico y una fase cualitativa con entrevista para conocer en profundidad acerca de los aspectos estudiados. Los resultados arrojaron que la procrastinación se correlaciona con la adicción al internet y que los estudiantes con bajo rendimiento presentan

mayor comportamiento procrastinador así como mayor adicción al internet, a diferencia de los universitarios con un rendimiento académico superior.

Un estudio realizado en Lima, Perú, tuvo como objetivo establecer el tipo de relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación (general) en estudiantes universitarios de pre y post grado, de los cuales se encontraban con edades entre los 15 y 65 años. Para ello utilizaron la Escala de Procrastinación de Iparraguirre et al. (2014) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Escurra y Salas (2014). Los resultados mostraron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, y diferencias significativas entre los alumnos de pre y post grado. Esto indicó que a un mayor nivel de procrastinación se asocia con una mayor adicción a las redes, y los alumnos de pregrado mostraban un mayor nivel en ambas variables en comparación a los alumnos de post grado. Mas específicamente, hubo diferencias significativas en la procrastinación y la adicción a las redes sociales a favor del rango de 25 años o menos. (Calvet et al., 2017)

Otro estudio que encontró diferencias significativas en cuanto a la edad de los estudiantes fue realizado por Aznar-Díaz et al. (2020) en una población de universitarios españoles y mexicanos. El fin del estudio era evaluar los posibles factores sociodemográficos que influyen en la adicción a internet y establecer el tipo de correlación entre la adicción a Internet y la procrastinación académica. En este encontraron una correlación positiva significativa entre el uso problemático de Internet y la procrastinación académica, además, se encontró que los casos de adicción a internet en México se concentraban en la edad de <20.

Una investigación realizada por Núñez y Cisneros (2019) en una población de estudiantes de primer año de una universidad de Arequipa, Perú, tuvo el objetivo de evaluar la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, utilizaron el Cuestionario de Medición de Adicción a las Redes Sociales (MEYVA), construido y estandarizado por Mendoza y Vargas (2014), y la Escala de Procrastinación Académica (EPA),

elaborada y estandarizada por Gonzales (2014). Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, esto es que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, mayor nivel de procrastinación académica.

Por último, en el plano nacional, no se han encontrado investigaciones relevantes sobre el tema. Aunque se pudo ubicar una tesis de grado de una universidad privada de Buenos Aires que tuvo como objetivo analizar la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una población universitaria de adultos entre los 18 y 35 años. En ella se encontró una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Procrastinación Académica

La procrastinación consiste en la tendencia general a retrasar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser completadas en un tiempo determinado. No solo se trata de una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un problema importante en la autorregulación, tanto a nivel cognitivo, como afectivo y conductual. La tendencia a la postergación se suele acompañar de malestar subjetivo. (Díaz-Morales, 2019)

De acuerdo con lo propuesto por Hsin y Nam (2005) existen dos tipos de procrastinadores: pasivos y los activos. Los primeros son considerados los procrastinadores “tradicionales” ya que se caracterizan por ser indecisos y por no completar las tareas asignadas a tiempo, mientras que los procrastinadores activos, prefieren trabajar bajo presión y tomar decisiones premeditadas para posponer las cosas.

Si se traslada la procrastinación al ámbito académico, se puede definirla como una tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica (Senecal et al., 2003). Esta demora es explicada por Ferrari et al. (1995) con el motivo de que los estudiantes

pueden tener la intención de realizar la actividad en un plazo dado, pero no tienen motivación o no sienten el deseo de hacerlo debido a la aversión que les causa esta tarea.

Sánchez y Pina (2011) afirman que la procrastinación académica y la ansiedad se correlacionan significativamente. La percepción de un factor estresor, como lo es el requerimiento académico, traen consigo respuestas emocionales ligadas a la ansiedad ante la evaluación y conlleva al alumno a procrastinar la fecha de un examen o a no prepararse adecuadamente para dicho examen. Quienes procrastinan, señalan Ferrari y Díaz (2007), muestran conductas inadecuadas como un bajo desempeño académico, ponen excusas falsas, señalan al tiempo perdido como el culpable en no realizar las actividades, lo que genera en ellos ansiedad frente a los exámenes.

Sin embargo, en muchas ocasiones, la conducta de aplazar es reforzada por el éxito académico que se obtiene luego de haber postergado. Esto fortalecería creencias como "trabajo mejor bajo presión". (Senecal et al., 2003)

. Es importante aclarar y hacer una distinción entre el estudiante que hace un aplazamiento de sus obligaciones ocasionalmente, del que tiene conductas de aplazamiento cotidiano. El primero de ellos es dinámico, teniendo como condición necesaria la interacción del individuo con su contexto, y el segundo, se caracterizaría como un rasgo de procrastinación (Chan, 2011; Sampaio y Bariani 2011).

Franco (2017) realizó una investigación en una población representativa de jóvenes entre 15 y 29 años con y sin empleo de la ciudad de Lima, Perú, con el objetivo de evaluar la relación entre la inteligencia emocional y la procrastinación. Para ello utilizo la Escala de Procrastinación General y académica de Busko (1998) y el *EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory*. En ella encontró que los jóvenes que tienden a tener mayores índices de inteligencia emocional suelen postergar menos sus actividades generales como académicas; y a su vez,

encontró que existen mayores niveles de procrastinación en los jóvenes sin empleo y menores de 25 años.

Para la siguiente investigación, se utilizó La Escala de Procrastinación Académica desarrollada por Busko y adaptada por Blas (2010). Busko (1998) en su tesis de doctorado, propuso estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación. Para ello, construyó la Escala de Procrastinación para Estudiantes, la cual se dividía en dos: Procrastinación General y Procrastinación académica. La autora estaba de acuerdo en que la procrastinación era la tendencia a retrasar o evadir tareas que deberían ser completadas. Asimismo, definía a la procrastinación general como la tendencia a experimentar casi siempre o siempre niveles problemáticos de ansiedad asociados a la procrastinación, y la procrastinación académica como la tendencia a aplazar tareas académicas. Para concluir, la autora consideraba a la procrastinación general como un rasgo duradero y de larga duración, y a la procrastinación académica como una manifestación de este rasgo en un contexto social particular.

Años más tarde, Domínguez-Lara et al. (2014) realizarían una validación de esta escala con estudiantes de una universidad privada de Lima. En esta validación se eliminaron ítems y se hallaron dos subescalas: Autorregulación académica y Postergación de actividades. Mientras que la Postergación de actividades se entiende tal cual, como la acción de postergar, la autorregulación académica puede entenderse como un proceso activo donde los estudiantes establecen objetivos principales para su aprendizaje, y, a lo largo de este proceso, “tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Valle et al., 2008). Esta independencia haría referencia a dos procesos separados, e indicaría que, por ejemplo, un estudiante puede postergar sus actividades pero a su vez planificar, cómo y cuándo las hará; o, inclusive, una persona podría no retardar la ejecución de ciertas tareas, pero aun así tener baja capacidad para organizar sus

actividades. En el caso más extremo sería presentar baja autorregulación y alta postergación de actividades (Domínguez-Lara, 2016).

2.2.2 Adicción a las Redes Sociales

Históricamente, cuando se hablaba de adicción, se hacía alusión a la adicción a sustancias, especialmente a las sustancias psicoactivas. Sin embargo, se ha descubierto que el elemento fundamental a todos los trastornos adictivos es la falta de control, es decir, que la persona afectada carece de control sobre una determinada conducta que, al principio, le resultaba agradable, pero que luego gana terreno sobre sus preferencias hasta dominar su vida. (Cía, 2013).

Desde el punto de vista de lo biológico, se ha demostrado que las redes sociales provocan cambios en los neurotransmisores como la serotonina, oxitocina, dopamina, adrenalina, testosterona y cortisol, y que, de esta manera, se activarían los centros de recompensa y se incrementaría la sensación de felicidad. Estos circuitos relacionados a las recompensas y el uso no controlado de las redes, es lo que podría llevar a la posibilidad de causar dependencia. Además, varios expertos en la neurología señalan la influencia del uso de las redes sociales en la disminución de la capacidad de concentración y atención (Bermejo, 2016).

Continuando con esta línea, Huaytalla et al. (2016) afirman que, a través de estudios, se ha demostrado que el flujo constante de retwits, me gusta, y otras acciones de estas redes, han afectado el área de recompensa de nuestro cerebro que desencadena una reacción química similar que otras drogas. Estas plataformas sociales están hechas para que sus usuarios continúen usándolas.

A este tipo de adicción se las denomina Adicciones Comportamentales. Estas se caracterizan por encontrarse en el límite entre la compulsividad y la impulsividad, y puede

producirse por el deseo de regular los afectos negativos como en un mecanismo similar al de las conductas compulsivas-impulsivas. (Cuzen y Stein, 2014)

De acuerdo con Griffiths (2010), un comportamiento que cumpla estos seis criterios podrá ser definido como una adicción:

1. Saliencia, cuando la conducta se convierte en la más importante en su vida, hasta dominar sus pensamientos, sentimientos y conductas.
2. Cambios de humor
3. Tolerancia
4. Síndrome de abstinencia
5. Conflicto, tanto personal, como interpersonal y con actividades de su vida diaria.
6. Recaída

Se pueden encontrar una amplia cantidad de estudios que han descrito las asociaciones entre la adicción a Internet y varios problemas de salud mental, de los cuales la depresión es la más frecuente entre los adolescentes (Yang et al., 2014). Algunos otros factores mencionados por diferentes autores son la baja autoestima, la falta de habilidades sociales, así como el autocontrol. (Herrera et al., 2010; Capafons et al., 2013).

Echeburúa y de Corral (2010) explican que, en ocasiones, se trata de personas que desarrollan una insatisfacción con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con conductas adictivas. En los adolescentes, esto cobra importancia, ya que tanto la presión de sus pares, como la competitividad o el fracaso escolar, son considerados factores activadores de estrés, de vacío existencial, falta de objetivos, entre otros.

En contrapartida, Carbonell (2014) apunta a que la “Adicción a las redes sociales” es mejor considerarlo como un constructo social que ha tomado popularidad o que, en todo caso,

es considerado una adicción de índole secundario que va asociada a una adicción primaria. Observa que hay una confusión entre la adicción con la dependencia a una tecnología y que es preferible que sea considerado algo más como una afición o habito que un trastorno psicológico.

García et. al (2019) realizaron un estudio con el objetivo de describir la relación entre el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y la dependencia con las redes sociales en universitarios del Mazatlán, Sinaloa, México. Para ello utilizaron el *Internet Addiction Test* de Young adaptado por Oliva et al., el cual evalúa las conductas asociadas al uso excesivo de redes sociales que envuelve la impetuosidad compulsiva, la dependencia y la evasión de responsabilidades. En esta investigación encontraron una adicción moderada y, a su vez, un uso de más de 6 horas al día del teléfono móvil.

Escurra y Salas (2014), con el objetivo de poder medir la adicción a las redes sociales, construyeron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) – cuestionario utilizado en esta misma investigación -. Para ello partieron del DSM IV (APA, 2008) y de los indicadores de la adicción a la sustancias, sustituyendo el concepto “sustancia” por el de “redes sociales”, y luego recogieron las experiencias de otros instrumentos que median la adicción a internet/redes sociales para redactar los ítems. Esto se hizo así ya que la mayoría de los autores que tratan este tipo de adicciones utilizan como referencia los indicadores de la adicción a las sustancias.

Ambos autores (Escurra y Salas, 2014) concuerdan en que las adicciones psicológicas están caracterizadas por comportamientos repetitivos que resultan placenteros en primera instancia, pero una vez instalados como hábitos, generan un estado de necesidad que no puede ser controlado, asociado con altos niveles de ansiedad. Es así como, para reducir la ansiedad, la persona desarrolla el comportamiento adictivo, el cual ya no solo se caracteriza por la búsqueda de gratificación, sino que intenta reducir los niveles de ansiedad que le produce el hecho de no ejecutar dicha acción.

Al finalizar con la construcción y validación del instrumento, hallaron tres factores: El primero llamado “obsesión por las redes sociales”, el cual corresponde al compromiso mental con las R.S, es decir, el pensar constantemente y fantasear con ellas, y la ansiedad y preocupación causada por la falta de acceso. El segundo factor, “falta de control personal en el uso de las redes sociales”, implica la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las R.S, con el consecuente descuido de las tareas y los estudios. Por último, el tercer factor, “uso excesivo de las redes sociales”, hace referencia a las dificultades para controlar el uso de éstas, como el exceso en el tiempo de uso y el hecho de no poder controlarse y no ser capaz de disminuir ese tiempo (Escurra y Salas, 2014).

2.2.3 Redes Sociales virtuales

Las Redes Sociales son comunidades virtuales donde las personas pueden crear sus propios perfiles con diversa información personal. Allí interactúan con los perfiles de sus amistades (de la vida real) y conocen nuevas personas con intereses en común. Las Redes Sociales, en la última década, han tenido un crecimiento muy grande, con lo cual las ha llevado a ramificarse, diversificarse y especializarse cada vez más. (Mantilla, 2017)

En Argentina, el porcentaje más alto de personas usuarias se concentra en la población joven: casi el 88% de los argentinos entre 15 y 34 años accede a diario a internet, y también en este rango de edad se ubica el porcentaje más alto de usuarios de redes sociales (INDEC, 2019). De acuerdo con estadísticas publicadas por *Statista Research Department* (2022), en Argentina, las redes sociales más utilizadas son: WhatsApp (95,2%), Instagram (86,6%), Facebook (86%), TikTok (52,4%), Twitter (52,7%). Y, en promedio, cada argentino pasa 3 horas y 26 minutos al día en redes sociales.

Con el surgimiento y perfeccionamiento de las tecnologías, surgen nuevos términos y definiciones al respecto. Uno de ellos es la nomofobia, que es el miedo irracional a salir de

casa sin el celular, ansiedad cuando se pierde el teléfono, cuando se les acaba la batería o no hay cobertura. Otro término que surgió es el FOMO (fear of missing out), que hace referencia a la necesidad constante de estar al tanto de lo que hacen los otros (Gil et al., 2015).

2.2.4 La Educación Superior

La educación superior está conformada por aquellos “programas educativos posteriores a la enseñanza secundaria, impartidos por universidades u otros establecimientos que estén habilitados como instituciones de enseñanza superior por las autoridades competentes del país y/o sistemas reconocidos de homologación” (UNESCO, 1997). Forman parte de la Educación Superior: educación terciaria de ciclo corto, grado de educación superior, maestrías y especialización, y doctorados.

En esta investigación se hace foco en los estudiantes de las primeras dos, terciarios y carreras de grado. Los primeros hacen foco en ofrecer conocimientos, habilidades y competencias profesionales con el fin de formar ocupaciones específicas; y las carreras de grado tienen los mismos objetivos que los terciarios, sumando un componente teórico orientado a la investigación y al ámbito académico (SITEAL, 2019).

2.2.5 Las Generaciones y la cultura digital

Para hablar de la educación superior en la época actual es necesario poner en escena a “los actores del proceso educativo, el impacto social de la globalización y la universalización de la cultura digital” (Morales y Tavera, 2017). Este escenario es un espacio intergeneracional; al hablar de generación se entiende a éstas como un conjunto de individuos que han sido definidos y comparten – en gran medida y en su mayoría – características demográficas, influencia de personas, situaciones o elementos icónicos, y que fueron expuestos a eventos históricos, sociales y culturales en común.

En primer lugar, tenemos a la generación de los nacidos entre 1946 y 1964, los “Baby Boomers”. A pesar de que crecieron sin internet y sin la tecnología de la actualidad, esta generación ha sido activa y flexible al momento de aprovechar los beneficios de herramientas como el teléfono móvil y las redes sociales para facilitar su trabajo y su vida personal. (Diaz et al., 2017)

En segundo lugar, tenemos a los nacidos entre 1965 y 1981, la “Generación X”. Esta generación tuvo una vida analógica en su infancia y digital en la madurez, conocen la prehistoria de la red, vivieron la llegada de Internet y su desarrollo, por lo que pudieron adquirir competencias tecnológicas (Nicolás, 2016).

En tercer lugar, aparecen los “Millennials”, también llamados Generación Y, nacidos entre 1982 y el 2000. Esta generación llegó con Internet desarrollado, no conciben la vida sin la tecnología, tanto para trabajar como para el ocio. Con la globalización, las características de esta generación son más similares entre países que las de cualquier otra generación (Diaz et al., 2017).

Por último, se ubican los “Centennials” o Generación Z, nacidos a partir del 2000 – o de acuerdo con otros autores, nacidos después de 1997 -. Ellos son considerados los auténticos nativos digitales. Los Centennials son adictos a las nuevas tecnologías –y lo reconocen– y, en comparación de los Millennials, presentan menos habilidades interpersonales. En relación con esto, prefieren comunicarse mediante conversaciones virtuales y de ahí su alto consumo y preferencia por las redes sociales (Vidales y Rubio, 2021). Estas personas nacen empoderadas en el uso de estas tecnologías, es el grupo más influyente en cuanto a tendencias tecnológicas (Nicolás, 2016). Hoy en día, los alumnos de la educación superior son en su gran mayoría los pertenecientes a esta última generación, los Centennials, seguidos en número por los Millennials.

2.2.6 Más allá de la "brecha digital"

A partir de la explicación previa acerca de las diferentes generaciones, se podría entender a ellas como dos grupos diferentes: aquellos "nativos digitales" y aquellos "inmigrantes digitales". Esta diferenciación es argumentada por Prensky (2001), quien identifica a los nativos por su temprana incorporación al mundo del internet y sus dispositivos, y por la naturalidad con que se desempeñan en este ambiente. Y por otro lado, los inmigrantes, quienes se caracterizan por su tardía adopción de la tecnología y su consecuente acercamiento a la vida online. En el primer grupo se podría ubicar tanto a los Centennials como a los Millennials, mientras que en el segundo grupo se ubicaría la Generación X y los Baby Boomers.

Sin embargo, una investigación de corte cualitativo y comparativo realizada en una población de Lima Metropolitana y del Área Metropolitana de Buenos Aires (Benitez y Ugarte, 2019) ha acercado una mirada diferente al respecto. Concluyen que, "la pregnancia que ha tenido – tanto en el ámbito académico como el mediático - la metáfora de nativos e inmigrantes digitales ha conducido, muchas veces, a ciertos reduccionismos". Las diferencias que se hayan entre generaciones no están definidas a priori por la franja etaria, sino por las experiencias de socialización por las que han transitado cada sujeto, y que, la edad en cierta manera condiciona pero no alcanza para comprender las diferencias que existen incluso en un mismo grupo etario. A raíz de esto, el estudio encontró como el nivel socioeconómico, las trayectorias educativas y las trayectorias laborales, modelan los matices dentro del grupo etario. Asimismo, se encontró como el "trabajo, el estudio y el ocio se imbrican y pliegan. Los tiempos y lugares de trabajo, estudio y recreación ya no están claramente separados".

CAPITULO 3: Metodología

3.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio utilizado fue el ex post-facto, el cual implica una búsqueda sistémica y empírica donde el científico no posee control directo sobre las variables independientes debido a que los hechos ya acontecieron y fueron manifestados, o son intrínsecamente manipulables. Este tipo de investigación recibe el nombre de “ex post-facto” que quiere decir “después de hecho”, y, por lo tanto, primero se produce el hecho y luego se realizara el análisis de sus posibles causas y consecuencias. (Bernado y Caldero, 2000; citado por Cancela et al., 2010).

Las investigaciones ex post facto poseen cuatro niveles de análisis, detalladas por Cancela et al. (2010). En este estudio se hizo un análisis de tipo Descriptivo y Correlacional. Es Descriptivo ya que depende de la recolección de datos a través de instrumentos. Para el análisis estadístico y la percepción precisa de la muestra, lo primero que se debe hacer es definir las variables, medirlas y, por último, extraer los estadísticos. Además, es Correlacional porque pretende analizar las relaciones existentes entre variables a través de los coeficientes de correlación (aportando información sobre el grado, intensidad y dirección de estas relaciones).

Por último, el método de estudio fue transversal, el cual, según Hernández et al. (2010) implica la recopilación de datos de una variable en un tiempo único y en un momento dado. Esta recopilación de datos puede considerarse de fuentes primarias, ya que los datos de la investigación fueron recogidos por la investigadora al administrar las técnicas por sí misma.

3.2 Población

La población está constituida por residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires, mayores de 18 años que se encuentren cursando una carrera universitaria o terciario.

3.3 Muestra y muestreo

Se toma una muestra no probabilística, que es utilizada cuando no es posible recurrir a un diseño probabilístico, esto es, cuando se extrae de la población cada unidad que la integra con una probabilidad conocida (Corbetta, 2007).

En esta investigación se utiliza un muestreo subjetivo por decisión razonada, es decir, que las unidades de la muestra se toman a partir de algunas características determinadas de la misma, aplicando criterios racionales (Corbetta, 2007).

La muestra estuvo conformada por un total de 110 participantes entre los 18 y 50 años, siendo la media de 23,28 años. El 90% estuvo compuesto por personas del género femenino, mientras que el otro 10% fueron personas del género masculino.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (CABA o GBA).
- Estar cursando una carrera universitaria o terciario.
- Quienes hayan dado su consentimiento de participación.
- Quienes respondan todas las consignas de forma adecuada.
- Mayores de 18 años.

Los criterios de exclusión fueron:

- No residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires.
- Cursando otro tipo de estudios que no sean universitarios o terciarios.
- Quienes no hayan dado su consentimiento de participación.
- Quienes no respondan todas las consignas de forma adecuada.
- Quienes fueran menores de 18 años.

3.4 Instrumentos

3.4.1 Cuestionario Sociodemográfico

Se elaboró y llevó a cabo un cuestionario sociodemográfico que permitió relevar información descriptiva de la muestra, como el género, edad, residencia y estudios, con preguntas de selección única y de completado.

3.4.2 Cuestionario sobre el uso de las Redes Sociales

Se incluyen preguntas con respecto a cuáles son las redes sociales que utiliza a diario y su frecuencia, así como el tiempo estimado de uso al día de las redes. Al igual que el cuestionario sociodemográfico, los ítems permitían contestar a través de selección única y otras para completar.

3.4.3 Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

El cuestionario Adicción a las Redes Sociales fue desarrollado por Escurra y Salas (2014) a partir del DSM IV y sus indicadores de la adicción a sustancias. Con el objetivo de poder medir la adicción a las redes sociales y en la construcción del siguiente instrumento, se adaptó y sustituyó el término «sustancia» por el de «redes sociales», y se utilizaron las experiencias de instrumentos que medían adicciones a internet y a redes sociales.

Es un cuestionario breve y autoadministrable de 24 ítems, y las opciones de respuesta están dadas a través de una escala Likert de 0 (Nunca) a 4 (Siempre).

El instrumento fue construido y validado en una población de estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. Se aportaron evidencias de confiabilidad de consistencia interna, alcanzando coeficientes alfas elevados. Se hallaron los siguientes factores o dimensiones latentes: Obsesión por las redes sociales (alfa de Cronbach .91), Falta de control personal en el uso de las redes sociales (alfa de Cronbach .89) y Uso excesivo de las redes sociales (alfa de Cronbach .92).

3.4.4 Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica fue desarrollada por Busko y adaptada por Blas (2010) en una población de estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de Lima, Perú. El cuestionario es autoadministrable y consta de 16 ítems, con opciones de respuesta de tipo Likert que van de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). En esta adaptación se encontró una sola dimensión/factor y una consistencia interna adecuada con un alfa de Cronbach de .80.

Para la siguiente investigación se utilizó la validación realizada por Domínguez-Lara et al. (2014) con 379 estudiantes de una universidad privada de Lima. En esta validación se eliminaron cuatro ítems, quedando 12 en total, y se hallaron dos subescalas: Autorregulación académica (alfa de Cronbach .82) y Postergación de actividades (alfa de Cronbach .75).

3.5 Procedimiento

Se accedió a la muestra a través de redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y WhatsApp, donde se los invitaba a participar de manera voluntaria. Los participantes han sido informados del objetivo principal de la investigación y respondieron a través de Google Forms, de manera anónima y brindando su consentimiento.

Los datos y resultados obtenidos se procesaron a través del software de estadística IBM-SPSS versión 25.

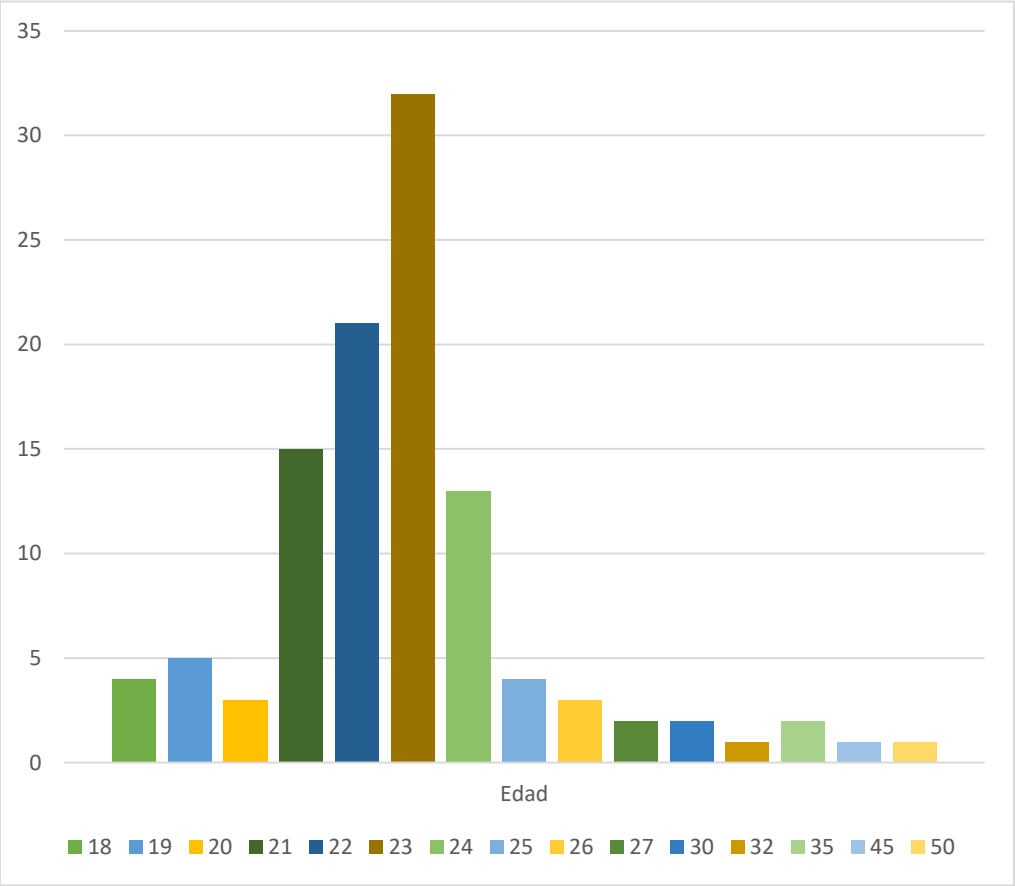
CAPITULO 4: RESULTADOS

4.1 Caracterización sociodemográfica de la muestra

Para describir a la muestra se aplicaron estadísticos descriptivos y de frecuencia. A continuación se presentan las características más relevantes:

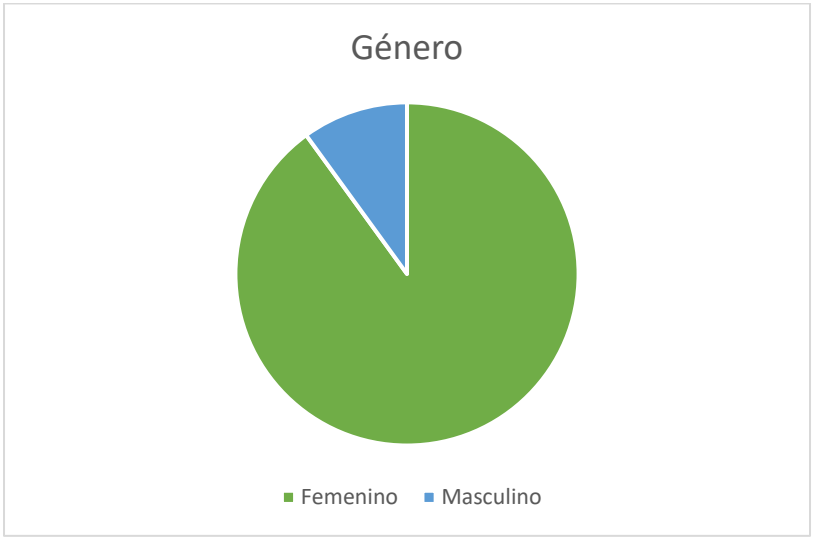
La muestra estuvo compuesta por un total de 110 participantes entre los 18 y 50 años, siendo la media de 23,28 años.

Gráfico 1: Edad de los participantes.



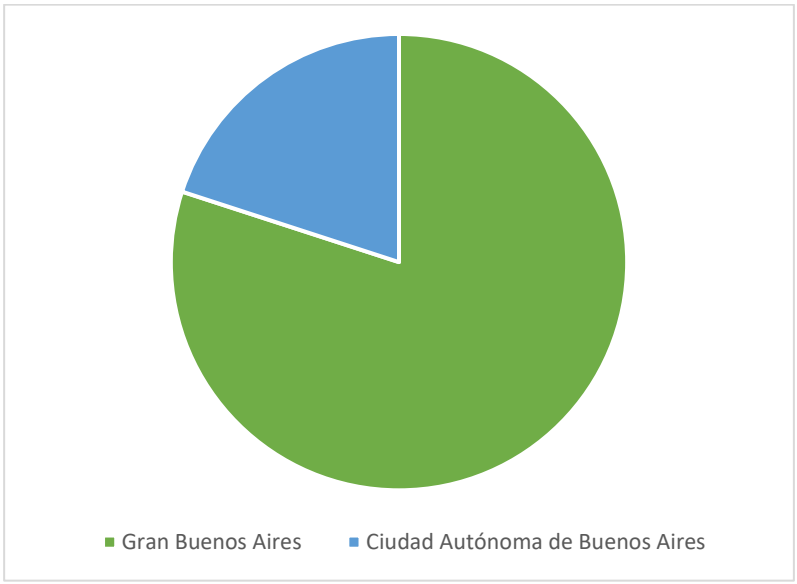
El 90% (n=99) estuvo compuesto por personas del género femenino, mientras que el otro 10% (n=11) fueron personas del género masculino.

Gráfico 2: **Género de los participantes.**



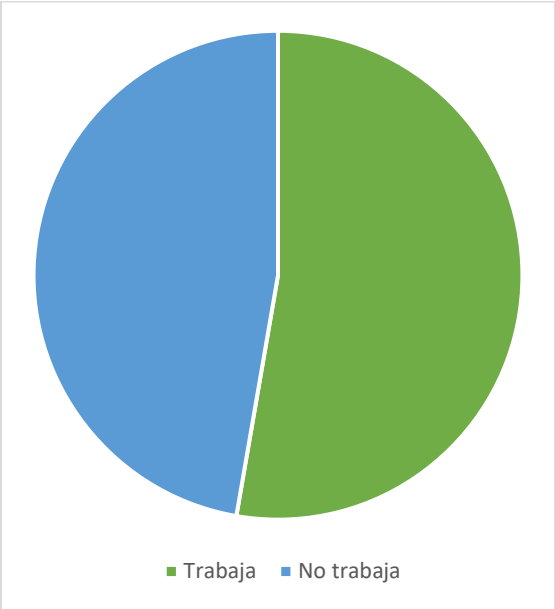
El 80% (n=88) de la muestra reside en el Gran Buenos Aires, mientras que el 20% (n=22) reside en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Gráfico 3: **Residencia de los participantes.**



El 52,7% (n=58) de la muestra respondió que actualmente está trabajando, mientras que el 47,3% (n=52) no lo hace.

Gráfico 4: Situación laboral de los participantes.

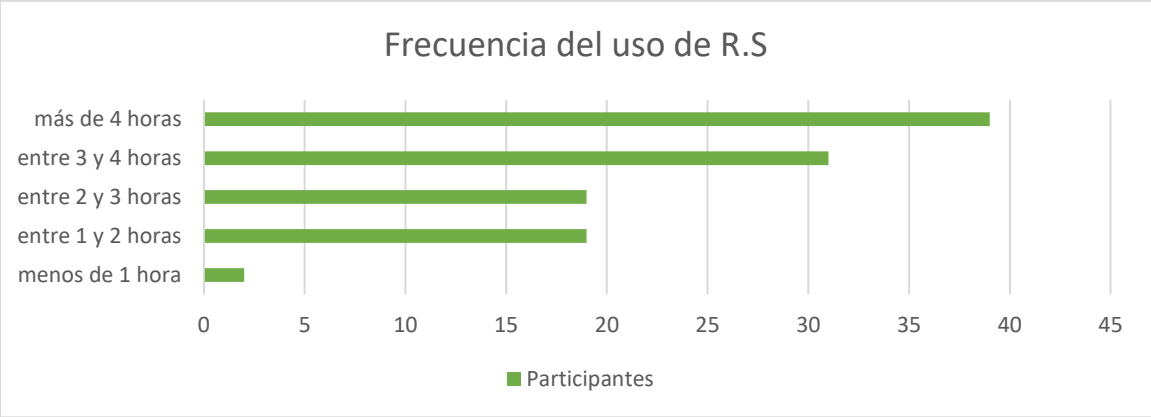


En cuanto al uso de las Redes Sociales, se obtuvieron los siguientes datos:

- El 35,5% de la muestra utiliza las redes sociales más de 4 horas al día.
- El 28,2% utiliza las redes sociales entre 3 y 4 horas al día.
- El 34,6% utiliza las redes sociales entre 1 y 2 horas (17,3%) o 2 y 3 horas (17,3%) al día.
- Y solo el 1,8% las utiliza menos de 1 hora al día.
- En términos de media, se encontró una media de 3,78, siendo el mínimo 1 (menos de una hora) y el máximo 5 (más de 4 horas).
- En términos de frecuencia, el uso más frecuente señalado es el de “más de 4 horas”.

En cuanto a la frecuencia de uso de cada red social en particular, en base a un mínimo de 0 y un máximo de 5, se encontró que la red social con mayor frecuencia de uso es WhatsApp (con una media de 4,52), seguida de Instagram (3,95), Youtube (3,27), Facebook (2,80), TikTok (2,21), Twitter (2,08) y LinkedIn (0,87).

Gráfico 5: Frecuencia en el uso de las redes sociales de los participantes.



4.2 Análisis de la variable Adicción a las Redes Sociales

Con el objetivo de indagar acerca del nivel de Adicción a las Redes Sociales en la muestra total, se aplicó un análisis descriptivo. Se encontraron los siguientes resultados en el puntaje total y en los tres factores que componen la escala:

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de Adicción a las Redes Sociales.

	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
ARS Total	40	39	32	1	81
Obsesión por las R.S	11,5	11	13	0	30
Falta de control personal en el uso de las R.S	11,1	11	10	0	24
Uso excesivo de las R.S	17,3	17	19	0	31

Con el objetivo de verificar la hipótesis número 2 “Se espera encontrar diferencias significativas en la adicción a las redes sociales en cuanto a la edad”, se realizó una prueba aplicando el estadístico T. de Student estableciendo como punto de corte el número 23, es

decir, “menores o iguales a 23 años” y “mayores de 23 años”. No se hallaron diferencias significativas en cuanto a la edad y la ARS, por lo tanto, la hipótesis se refuta.

Tabla 2: Estadísticos de grupo en cuanto a la edad.

	Edad	Mediana	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
ARS Total	>= 23	40,49	18,08	2,31	,277	106,54	,780
	< 23	39,57	16,29	2,32			

4.3 Análisis de la variable Procrastinación Académica

Con el objetivo de indagar acerca del nivel de Procrastinación Académica en la muestra total, se aplicó un análisis descriptivo.

Tabla 3: Estadísticos descriptivos de Procrastinación Académica.

	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
PA Total	32,21	33	34	15	48
Autorregulación académica	21,51	21	19	11	36
Postergación de actividades	10,70	11	13	3	15

El Factor 1 (Autorregulación académica), al corregirse en escala invertida, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor. En cuanto al Factor 2 (Postergación de Actividades), mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar.

4.4 Relación entre la Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica

Por un lado, con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, se llevó a cabo una prueba de estadísticos de relación de variables usando R. de Pearson.

Se encontró una significación bilateral de 0,007, es decir, que existe correlación entre ambas variables, verificando la hipótesis número 1 “Se espera encontrar una correlación positiva entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Esto es, a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica.”

Esta correlación que se encontró es de tipo directa, a mayor Adicción a las Redes Sociales, mayor será la Procrastinación Académica, y la fuerza de esta correlación es baja (0,255). En síntesis, se encontró que la relación entre ambas variables es leve.

Tabla 4: Estadísticos de correlación entre Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica.

		PA
ARS	Correlación de Pearson	,255**
	Sig. (bilateral)	,007
	N	110

Seguidamente, con el objetivo de analizar de forma más detallada esta relación, se buscó correlacionar la PA Total con los factores de la ARS y viceversa, la ARS Total con los factores de la PA.

En el caso de la PA Total y los tres factores de la ARS (Obsesión por las RS, Falta de control personal en el uso de las RS y Uso excesivo de las RS), la significación resultó menor a 0,05 en todos los casos, por lo tanto, hay relación entre ellas y la PA Total. Esta correlación se

hizo con el objetivo de observar cuál de los factores tenía relación directa con la PA, lo que resultó en una relación con todos.

Tabla 5: Estadísticos de correlación entre Procrastinación Académica y factores de ARS.

		Obsesión por las R.S	Falta de control personal en el uso de las R.S	Uso excesivo de las R.S
PA	Correlación de Pearson	,192*	,237*	,268*
	Sig. (bilateral)	,044	,013	,005
	N	110	110	110

En el caso de la ARS Total y los dos factores de la PA (Autorregulación académica y Postergación de actividades), se halló que la única que tiene relación con la ARS Total es la Postergación de actividades, ya que posee una significación de 0,000. No sucede lo mismo con Autorregulación académica ya que no se encontró relación alguna. En síntesis, el factor 2, Postergación de Actividades, sería el causante de la correlación hallada entre la ARS y la PA.

Tabla 6: Estadísticos de correlación entre Adicción a las Redes Sociales y factores de PA.

		Autorregulación Académica	Postergación de actividades
ARS	Correlación de Pearson	,159	,332**
	Sig. (bilateral)	,098	,000
	N	110	110

Por otro lado, con el objetivo de verificar la hipótesis número 3 “Se espera encontrar un menor nivel de adicción a las redes sociales y un menor nivel de procrastinación en aquellas personas que, además de estudiar una carrera universitaria, trabajan”, se llevó a cabo una prueba T. de Student. De acuerdo con los resultados, no se hallaron diferencias significativas.

Tabla 7: Estadísticos de grupo en cuanto a empleo.

	Edad	Mediana	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
ARS	Trabaja	40,62	16,27	2,13	,551	101,85	,583
	No Trabaja	38,80	17,91	2,50			
PA	Trabaja	32,65	7,47	0,98	,753	101,39	,453
	No Trabaja	31,50	8,30	1,16			

Por último, se quiso indagar acerca de la relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y ambas variables. Para ello se aplicó un ANOVA y se encontraron diferencias significativas en la ARS.

Tabla 8: Estadísticos de relación en cuanto al tiempo de uso, ARS y PA.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
ARS Total	Entre grupos	5757,41	4	1439,35	5,674	,000
PA Total	Entre grupos	361,31	4	90,33	1,47	,215

Luego, se realizó una prueba T. de Student separando el tiempo de uso de las redes sociales en dos: “menos de 4 horas” y “más de 4 horas”. Esto arrojó diferencias significativas, y observando los estadísticos de grupo se concluye que, las personas que utilizan las redes sociales por más de 4 horas tienen mayor ARS que las que las usan menos de 4 horas.

Tabla 9: Estadísticos de grupo en cuanto al tiempo de uso y ARS.

	Tiempo	N	Mediana	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
ARS Total	- de 4 hs	71	35,11	15,91	1,88	-4,40	78,02	,000
	+ de 4 hs	39	49,12	15,99	2,56			

CAPITULO 5: DISCUSION

En el siguiente capitulo se llevará a cabo un análisis acerca de los resultados obtenidos junto con los objetivos e hipótesis planteados.

El objetivo general de la investigación fue analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios que residan en el AMBA. Para ello, se plantearon cuatro objetivos específicos:

El primero de ellos indicaba analizar la muestra según las variables sociodemográficas. En este caso, se observó una muestra dispareja en cuanto al género ya que el 90% estuvo compuesto por personas del género femenino, mientras que el otro 10% fueron personas del género masculino. Debido a esto se decidió no correlacionar las variables con esta característica sociodemográfica.

Asimismo, la muestra estuvo compuesta mayormente por personas entre los 18 a 50 años, siendo la población más presente la que está en su etapa joven-adulta y los 23 años la edad con mayor presencia. Teniendo en cuenta esto, la hipótesis n°2 que se planteó previamente hacía referencia a encontrar diferencias significativas en la adicción a las redes sociales en cuanto a la edad. Los resultados no mostraron diferencia alguna en cuanto a la edad y la Adicción a las Redes Sociales, en contrapartida a los hallazgos de Calvet et al. (2017) y Aznar-Diaz (2020).

A partir de esto se puede argumentar que la muestra estuvo compuesta en su mayoría por Centennials – según diferentes autores, nacidos a partir de 1997 o 2000 -, y que esta generación presenta características similares en cuanto al uso de las redes sociales (Vidales y Rubio, 2021; Nicolás, 2016). En relación con la edad, Calvet et. al (2017) encontró diferencias significativas en la procrastinación (general) y la adicción a las redes sociales a favor del rango

de 25 años o menos, es decir, las personas de 25 años o menos poseían mayores niveles en ambos constructos.

En cuanto a la situación laboral de los participantes, se planteó la hipótesis n°3, donde se esperaba encontrar un menor nivel de ARS y PA en aquellos que trabajaban en comparación a los que no. La muestra, en este sentido, estuvo compuesta por un 52,7% que actualmente está trabajando y un 47,3% que no, por lo que están equilibrados. Al momento de relacionar este dato sociodemográfico con las variables, no se hallaron diferencias significativas.

Estos resultados pueden asociarse con lo planteado por Benitez y Ugarte (2019) en cuanto a que, aplicaciones como WhatsApp y Facebook, se han convertido en herramientas de comunicación principales tanto en lo personal como en el trabajo, así es como el acceso constante a estas redes ha permitido trascender fronteras entre trabajo y el resto de las actividades cotidianas, lo que genera que se intercalen. Esto mismo se puede llevar al ámbito académico, donde los mismo autores mencionan que “los tiempos y lugares de trabajo, estudio y recreación ya no están claramente separados”.

Es interesante destacar que, en relación con la edad y la situación laboral, una investigación realizada por Franco (2017) en una población representativa de jóvenes con y sin empleo de la ciudad de Lima, Perú, encontró como los jóvenes menores de 25 años y que no tienen empleo, procrastinan más – tanto de forma general como académica - en comparación con los que sí tienen empleo.

Donde se hallaron diferencias significativas es en cuanto al tiempo de uso de las redes sociales y la adicción a ellas. Se encontró que las personas que utilizan las redes sociales por más de 4 horas tienen mayor ARS que las que las usan por menos de 4 horas. Esta relación

entre tiempo de uso y Adicción a las redes sociales condice con estudios al respecto (García et al., 2019)

Asimismo, se hallaron resultados similares en cuanto a la media de horas de uso en la población argentina que es de “3 horas y 26 minutos” y resultados similares en cuanto a cuáles son las redes sociales más usadas, con WhatsApp e Instagram liderando el podio (*Statista Research Department,* 2022).

Los siguientes objetivos que se plantearon implicaban indicar los niveles de adicción a las redes sociales en la muestra total e indicar los niveles de procrastinación académica en la muestra total. Los resultados mostraron – teniendo en cuenta los puntajes mínimo, máximo y la media obtenida – que, tanto el nivel de adicción a las redes como la procrastinación académica son moderados en esta población. Esto condice con otras investigaciones al respecto sobre muestras similares, donde encuentran un nivel moderado de adicción a las redes sociales y de procrastinación académica en estudiantes universitarios jóvenes-adultos (Calvet et. al., 2017; Núñez y Cisneros, 2019).

El objetivo final consistió en analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. En relación con ello, se planteó la siguiente hipótesis y la n°1 “se espera encontrar una correlación positiva entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Esto es, a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica”. A través de los resultados, se pudo verificar la hipótesis primaria, es decir, que existe correlación entre ambas variables y quiere indicar que ambas variables aumentan o disminuyen a la vez. Es preciso señalar que se encontró que la fuerza de esta correlación es baja (0,255), coincidiendo con los hallazgos de Calvet et. al. (2017). De esta manera, los resultados de la investigación concuerdan con la bibliografía hallada al respecto de la ARS y la PA como variables a relacionar de forma directa y positiva. (Aznar-Diaz et al., 2020;

Calvet et al., 2017; Núñez y Cisneros, 2019; Ramos-Galarza et al., 2017; Rozgonjuk et al.,2018).

Para finalizar, con el objetivo de analizar de forma más detallada esta relación, se buscó correlacionar la PA Total con los factores de la ARS y viceversa. En el caso de la PA se encontró relación con todos los factores de la ARS Total (Obsesión por las RS, Falta de control personal en el uso de las RS y Uso excesivo de las RS). En el caso de la ARS Total y los dos factores de la PA (Autorregulación académica y Postergación de actividades), se halló que la única que tiene relación con la ARS Total es la Postergación de actividades. No sucede lo mismo con Autorregulación académica ya que no se encontró relación alguna. En síntesis, la postergación de actividades sería el causante de la correlación hallada entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Esto sugiere y concuerda con la literatura previamente hallada por Domínguez-Lara (2016) acerca de la independencia de ambos factores de la procrastinación académica. Además, tomando las ideas de Ferrari et al. (1995), los estudiantes pueden tener la intención de realizar la actividad en un plazo dado, pero no tienen motivación o no sienten el deseo de hacerlo debido a la aversión que les causa esta tarea. Esto podría llevar al uso de las redes sociales como medios distractores y de ocio ante las emociones displacenteras generadas por lo académico.

CAPÍTULO 6: CONSIDERACIONES FINALES

6.1 Limitaciones y futuras líneas de investigación

A continuación, se señalarán los obstáculos presentados en conjunto a sugerencias para futuras investigaciones sobre el tema.

Los resultados aquí obtenidos no pueden ser generalizables debido tanto al tamaño de la muestra como su representatividad. Además, se podría sugerir para un próximo estudio, una población con mayor diversidad de edad, que abarque tanto una población joven-adulta como adultos propiamente dicho de manera equitativa. Esto cobra importancia a la hora de separar las diferencias generacionales que se encuentran en el uso de las redes sociales, de los llamados Centennials, Millennials, Generación X y los Baby Boomers. Si es necesario aclarar que la población universitaria es en su mayoría población joven-adulta, por lo tanto, es entendible y esperable encontrar este rango etario en la muestra. También sería interesante realizar un estudio incluyendo a la población adolescente (la cual fue excluida de esta investigación) ya que las diferencias en estas variables podrían ser aún más notorias.

Otra limitación posible para tener en consideración es la antigüedad del instrumento utilizado para medir la Adicción a las Redes Sociales (Escurra y Salas, 2014), por lo tanto, teniendo en cuenta el constante cambio y avance de la tecnología – y a su vez de sus usuarios -, es de suma importancia la revisión y/o actualización de instrumentos de este tipo.

Lo que está claro es que, la presente investigación no ha pretendido encontrar una relación causa-efecto entre las variables. Por lo que es imperativo estudios de mayor amplitud sobre el tema, que incluyan múltiples variables como la ansiedad y la motivación del estudiante. Además, es preciso señalar que ser procrastinador no es sinónimo de un rendimiento académico malo. Lo que si es cierto es que cuanto mayor sea el hábito postergador y menor la

autorregulación del estudiante, mayor será la probabilidad de fracaso estudiantil (Cassady y Johnson, 2002).

6.2 Conclusión

En base a la bibliografía planteada y los resultados obtenidos de esta investigación, se concluye que existe una correlación directa y positiva entre la Adicción a las Redes Sociales y la Procrastinación Académica.

En esta investigación se halló, en norma general, un nivel medio de Adicción a las Redes Sociales y una elevada Postergación de actividades.

Se encontró que la Adicción a las Redes Sociales está directamente correlacionada con la Postergación de actividades, y no sucede lo mismo con la Autorregulación de actividades. Esta independencia en los factores hace referencia a dos procesos separados e indicaría que un estudiante que es capaz de postergar sus actividades puede, a la vez, planificar el cómo y el cuándo las hará (Domínguez-Lara, 2016). Por lo tanto, las personas que suelen postergar actividades académicas suelen tener cierto nivel, aunque sea leve, de adicción a las redes sociales.

El rápido acceso y el refuerzo de las redes sociales, expone a los estudiantes a un riesgo de adicción. A su vez, esta “necesidad de verificar el smartphone a toda hora” (Escurra y Salas, 2014) se relacionaría con la postergación de las actividades académicas, y se relaciona a los hallazgos de varios expertos en la neurología quienes señalan la influencia del uso de las redes sociales en la disminución de la capacidad de concentración y atención (Bermejo, 2016).

Para finalizar, dejaré una pequeña reflexión:

La acción de procrastinar en los estudiantes siempre ha estado presente, pero, hoy en día, hacerlo es mucho más sencillo. En un mundo globalizado digital, donde el quehacer de las

actividades académicas se da a través de estos medios digitales, la distracción está a tan solo un click de distancia y al alcance de la mano con nuestros dispositivos móviles. Las redes sociales, especialmente, activan nuestra área de recompensas y, gracias a sus algoritmos, están hechas especialmente para que “no puedas parar de usarlas”. Es por esto por lo que cobra suma importancia el saber hacer un buen uso de estas herramientas, evitar que se convierta en una conducta automática y tomar el control sobre ellas. Pero principalmente, cuando el problema se encuentra en otros factores como la baja motivación y/o ansiedad presente del estudiante, es preciso trabajar en ello para no recaer en el uso desmedido de las redes sociales como medios distractores.

BIBLIOGRAFÍA

Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. University of Pittsburgh.

American Psychiatric Association (2008). DSM - IV. Manual diagnóstico y estadístico de los tratamientos mentales. Barcelona: Masson.

Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PloS one*, 15(5).

Benitez Larghi, H. S., y Ugarte, D. (2019*).* Más allá de nativos e inmigrantes: Trayectorias generacionales de apropiación de internet en dos conglomerados urbanos de Sudamérica. *Questión: Revista Especializada en Periodismo y Comunicación, 1*(64), 1-26. https://doi.org/10.24215/16696581e209.

Bermejo, P. (2016). Las redes sociales ya han modificado nuestro cerebro. *Redes III reunión Pfizer*. https://bit. ly/2QWjYA5.

Bernardo, J., y Caldero, J.F. (2000). *Investigación cuantitativa*. Madrid: RIALP, S.A.

Blas, Ó. Á. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 159-177.

Busko, D. A. (1998*). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Doctoral dissertation, University of Guelph]. https://hdl.handle.net/10214/20169.

Calvet, M. L. M., Acosta, A. G. D., Diaz, L. H. R., Chocano, A. S. D., Iparraguirre, C. A. A., Villalba, O. R., y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia, 7*(13), 63-81.

Cancela Gordillo, R., Cea Mayo, N., Gabildo Lara, G., y Valilla Gigante, S. (2010). *Metodología de la Investigación Educativa: Investigación Ex Post Facto*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Capafons, A., Silva, F., y Barreto, P. (2013). Un cuestionario de autocontrol para niños y adolescentes: primeros resultados. *Análisis Y Modificación De Conducta*, *12*(31-32).

Carbonell, X. (2014). ¿Qué son las adicciones tecnológicas? Internet, MMORPG y redes sociales. *Adicciones tecnológicas qué son y cómo tratarlas* (pp. 53-85). Madrid: Síntesis.

Cassady, J. y Johnson, R. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, *27*(2), 270–295.

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica: Revista especializada de los Programas Académicos de Doctorado y Maestría en Psicología*, *7*(1), 53-62. https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807

Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-psiquiatría*, *76*(4), 210-210. https://doi.org/10.20453/rnp.v76i4.1169

Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, *10*(2), 1-2.

Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.

Cuzen, N., y Stein, D. (2014). Behavioral addiction: the nexus of impulsivity and compulsivity. En K. Rosenberg y L. Feder (Ed.) *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment* (pp. 19-34). Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00002-1

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *2*(51), 43-60.

Díaz-Sarmiento, C., López-Lambraño, M., y Roncallo-Lafont, L. (2017). Entendiendo las generaciones: una revisión del concepto, clasificación y características distintivas de los baby boomers, X y millennials. *Clío América, 11*(22). https://doi.org/10.21676/23897848.2440

Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., y Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit, 20*(2), 293-304.

Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar, 16*(1).

Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones, 22*(2), 91-95.

Escurra Mayaute, M., y Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit, 20*(1), 73-91.

Espinoza Guamán, E. E., Cruz Yaguachi, L. N., y Espinoza Freire, E. E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas, 1*(3), 38-44.

Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence*. The Spanish journal of psychology, 10*(1), 91–96.

Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.

Franco Guanilo, R. L. (2017). *Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. UNFV-Institucional

García, G. M. P., Peña, S. V. L., Balsi, J. J. C., González, P. P. M., Castro, F. J. A., y Márquez, E. C. A. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI, 7*(13), 83-91.

Gil, F., Valle, G. D., y Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport 33*(2), 77-83.

Gonzales, J. (2014). Validación y construcción de las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA). Universidad Peruana Unión. Lurigancho, Lima, Perú.

Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction, 8*(1), 119-125.

Hernández Sampieri, R, Fernández, C y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación.* México: McGraw-Hill.

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana,18*(1),6-18.

Hsin, A. y Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance*. The Journal of social psychology, 145*(3), 245-264. https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264.

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., y Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud, 9*(1), 9-15.

INDEC. (2019). Informes Técnicos Ciencia y tecnología. Acceso y uso de tecnologías de la in-formación y la comunicación. Buenos Aires.

Iparraguirre, M.; Bernardo, R.; Leda, J. (2014). Procrastinación y tipos de personalidad en docentes universitarios de la facultad de ciencias de la salud de la universidad peruana los andes. En prensa.

Isidro de Pedro, A. I., y Moreno Martín, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción*. Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 4*(1), 203–212. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1295

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., y Yang, S. (2013). The smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS ONE, 8*(12)

Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W. y Hinostroza-Camposano, W. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Salud Pública, 28*(3), 462-469.

Mantilla, M. M. C. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, *15*(2), 251-260.

Meier, A., Reinecke, L., y Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior, 64*, 65-76.

Mendoza, N., y Vargas, E. (2014). Inventario y medición de adicción a las redes sociales MEYVA. Tarapoto: Universidad Peruana Unión.

Morales Ruiz, J. C., & Tavera Pérez, I. S. (2017). Millennials, centennials, tecnología y educación superior: El modelo LEKTURE.

Nicolás, O. E. (2016). Generación Z: Móviles, redes y contenido generado por el usuario. *Revista de Estudios de Juventud*, (114), 111-126.

Núñez-Guzmán, R., y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa, 15*(1), 114-120.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon, 5*(9), 1-7.

Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. Revista Vanguardia Psicológica, 3*(1), 45-59.

Ramos-Galarza, Carlos, Jadán-Guerrero, Janio, Paredes-Núñez, Lorena, Bolaños-Pasquel, Mónica, y Gómez-García, Antonio. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia), 43*(3), 275-289.

Rozgonjuk, D., Kattago, M., y Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 89*, 191-198.

Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17*(1), 169-182.

Sampaio, R. y Bariani, I (2011). Procrastinaçao académica: umestudo exploratorio. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 2*(2), 242-262.

Sánchez, J. J. M., y Pina, F. H. (2011). Influencia de la motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de formación profesional. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 14*(1), 81-100

Senecal, C., Julien, E. y Guay, A. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology, 33*, 135-145.

SITEAL Sistema de información de tendencias educativas en America Latina. (2019). *Educación Superior*.

Statista Research Department (22 de febrero de 2022). *Argentina: porcentaje de usuarios por red social 2022.* Statista. https://es.statista.com/estadisticas/1218938/argentina-porcentaje-de-usuarios-por-red-social.

Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education, 181*, 104459.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324.

Terán, A. (2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. Congreso de actualización pediatría (pp. 131-141).

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473-480.

UNESCO (1997). *Políticas para el cambio y el Desarrollo en la Educación Superior*. Documento previo a Conferencia de la Educación Superior Mundial. París.

Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. y Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema, 20*(4), 724-731.

Vidales, N. L., y Rubio, L. G. (2021). Tendencias de cambio en el comportamiento juvenil ante los media: Millennials vs Generación Z. *Estudios sobre el mensaje periodístico, 27*(2), 543.

Yang, L., Sun, L., Zhang, Z., Sun, Y., Wu, H., & Ye, D. (2014). Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *International Journal of Psychology, 49*(5), 342-347.

ANEXO

Cuestionario Sociodemográfico

Género • Femenino • Masculino • Otro Edad _____ ¿Qué carrera cursa? _____	Residencia • CABA • GBA Además de estar cursando una carrera, ¿trabaja? • Si • No

Cuestionario sobre el uso de las Redes Sociales

Asigna un valor donde 0 es nada frecuente y 5 es muy frecuente, ¿qué tanto empleas las siguientes Redes Sociales? • Instagram • Facebook • Twitter • TikTok • WhatsApp • Youtube • LinkedIn	Aproximadamente, cuanto tiempo al día pasas en las Redes Sociales: • menos de 1h • entre 1 y 2hs • entre 2 y 3hs • entre 3 y 4hs • más de 4hs

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. No existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Las opciones van desde:

(0) nunca, (1) rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre, y (4) siempre.

1. Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales.	N	RV	AV	CS	S
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 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 de las redes sociales.					
6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7. Me siento ansioso 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 las redes sociales.					
18. Estoy atento a las notificaciones que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.					
20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales.					
21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22. Mi pareja, 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.					

24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

A continuación encontraras una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: Nunca – Casi Nunca – A veces – Casi Siempre - Siempre					
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último momento.	N	CN	AV	CS	S
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4. Asisto regularme a clase.					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					