Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Tesis de Grado:

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN ALUMNOS DE LA CARRERA LIC. EN PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Tutor: Aldo Centurión

Tesista: Farinelli, Fiorella Luján B00016567-P1

Sede: Berazategui, Turno noche.

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología

Fecha: Abril de 2023

ÍNDICE

Dedicatoria 4
Resumen 5
Abstract 6
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN 7
Introducción 7
Marco teórico 9
Adicción 9
Adicción a las redes sociales 9
Factores relacionados con el riesgo de adicción a las redes sociales 12
Procrastinación académica 14
Estado del arte 18
Criterios de Búsqueda 18
Adicción a las redes sociales 18
Procrastinación académica 20
Objetivo general 22
Objetivos específicos 22
Hipótesis 23
CAPITULO II: METODOLOGIA 23
Diseño y tipo de estudio 23
Participantes 24
Instrumentos 24
2. Test de adicción a las redes sociales 24
3. Procrastination Assessment Scale - Students (PASS): 26
Procedimiento de recolección de datos 26
Procedimiento de análisis 27

Resultados 27

Tabla 1 Estadísticos descriptivos de procrastinación académica 28

Tabla 2 Estadísticos descriptivos de los niveles alcanzados en la adicción a redes sociales 29

Diferencias entre la adicción a redes sociales según sexo 29

Tabla 3 Diferencias significativas en los niveles de adicción a las redes sociales según sexo. 30

Tabla 4. Diferencias significativas en los niveles de procrastinación académica según sexo 30

Correlaciones entre las Dimensiones de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica 31

Tabla 5. Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica 31

Coeficiente de correlación de rangos 32

Tabla 6. Coeficiente de correlación de rangos 32

CAPITULO III: Interpretación de datos y discusión 32

Limitaciones y futuras líneas de investigación 35

Conclusión 36

Referencias Bibliográficas 38

Anexos 47

Dedicatoria

A mi mamá, papá y hermano por ser los grandes sostenes de mi vida y pilares fundamentales en mi carrera profesional.

A Diego, mi compañero de vida, por su incondicional apoyo y amor.

A mi bebe que viene en camino, mi nuevo amor, que me permitio poder terminar mi sueño.

A cada uno de mis amigos/as, por acompañarme y ayudarme en este largo proceso.

A los profesores de la carrera de psicología de la Universidad Abierta Interamericana, por darme los conocimientos y herramientas necesarias para mi desarrollo como psicóloga.

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo establecer el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Abierta Interamericana. Se utilizó una muestra integrada por 111 alumnos. Se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales propuesto por Escurra y Salas (2014), para la recolección de datos. Se encontraron relaciones significativas y positivas entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales.

Palabras claves: procrastinación académica, adicción a las redes sociales, alumnos.

Abstract

The objective of this work was to establish the type of relationship between academic procrastination and addiction to social networks in university students of the Universidad Abierta Interamericana. A simple made up of 111 students was taken. Vea used the Busko Academic Procastination Scale (EPA) adapted by Àlvarez (2010) and the Social Networks Addiction Questionnaire proposed by Escurra and Salas (2014), for data collection. Significant relationships were found between both variables, which indicates that a higher level of procastination is associated with a greater addiction to social networks.

Keywords: academic procastination, addiction to social networks, students.

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

Introducción

La adicción clásica fue relacionada con el consumo, el abuso y la dependencia de sustancias (American Psychiatric association, 2002), años más tarde los autores Echeburúa y Corral (2009) afirmaron que la adicción también puede desarrollarse sin la intervención de sustancias, a través de la interacción de una conducta que desencadene la pérdida de control, la dependencia y tolerancia en la persona.

En la actualidad, las tecnologías de información y el uso de internet son los más utilizados por las personas. Si bien constituyen una valiosa fuente de información y de intercambio social, puede originarse con su uso, riesgos como la dependencia (Toro, 2010). De la misma manera, la procrastinación académica es uno de los factores que puede provocar que los estudiantes tengan un pobre rendimiento académico y, en otros casos el abandono de los estudios. Es así, que si estos recursos no son utilizados correctamente pueden traer consecuencias negativas en el ámbito académico.

Quant y Sanchez (2012) definen a la procrastinación académica, como el aplazamiento de todo aquello que debe ser realizado y se asocia con una falla auto – regulatoria en el comportamiento de la gestión del tiempo. De todos modos, cabe aclarar, que este aplazamiento de las tareas no significa una falta de realización de las obligaciones, si no, que está ligado a una realización de las mismas bajo presión y estrés.

Según Echeburúa y Requesens (2012), el acceso desmedido a internet es considerado una conducta adictiva y los factores determinantes del mismo pueden ser de

tipo personal, familiar, social o una combinación de varios de ellos y las consecuencias que produce afectarían principalmente a jóvenes y adolescentes, precisamente por ser éste el grupo de mayor acceso.

Entonces, si bien internet puede representar un valioso recurso para facilitar la comunicación y el aprendizaje, también puede convertirse en un riesgo para la salud ya que la interrelación que una persona establece con el mundo virtual genera estados de dependencia, no necesariamente patológicos, pero que comienzan con un involucramiento básico, en incremento, que entorpece las actividades poniendo en riesgo el entorno familiar, laboral y escolar (Pablos y Correa, 2009). La adicción a internet y a redes sociales desencadena una serie de consecuencias a nivel del desempeño de actividades inherentes a la vida cotidianas, siendo las dificultades en el rendimiento académico las de importancia en este trabajo.

Por eso, el presente trabajo se ha valido de investigaciones previas que permitieron comparar en qué medida los adultos postergan sus responsabilidades académicas por la recurrente visita a las redes sociales. Para esta investigación se realizará un estudio general entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales (Calvet & colaboradores 2017).

Por lo tanto, el propósito de esta investigación se centrará en conocer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Abierta Interamericana, más precisamente de la Carrera de Lic. En Psicología.

Para ello se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales?

Marco teórico

Adicción

La conducta desmedida hacia una actividad puede desarrollar una adicción, interviniendo o no una sustancia química de por medio. La adicción es un afán patológico que causa dependencia y condiciona la libertad del ser humano al reducir su campo de conciencia y coartar la amplitud de sus intereses. En efecto, se pueden encontrar hábitos de conducta que son a simple vista inofensivos y que, en algunas circunstancias, se pueden convertir en adictivos e intervenir gravemente en distintas áreas de la persona, como la social, escolar, de salud y hasta familiar (Echeburúa & Corral, 1994).

Al igual que en las adicciones químicas, las personas que presentan adicción a cierta conducta, vivencian un síndrome de abstinencia cuando se ven invalidadas de llevarla a cabo, sumado de sintomatología de malestar emocional, como insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz, estado de ánimo disfórico (Echeburúa, 2001; Echeburúa, Amor & Cenea, 1998).

Adicción a las redes sociales

El ser humano es ser de adaptación y para su supervivencia, necesita adaptarse a los nuevos cambios. La tecnología ha avanzado notoriamente en los últimos años, generando cambios en las formas de interacción, y también, un cambio radical en la concepción de la red social. Esto permite decir que las tecnologías son importantes para el desarrollo individual y colectivo (Zermeño, Arellano & Ramirez, 2005). Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) son herramientas que nos facilitan la vida, pero también pueden traer complicaciones. Para muchos adolescentes y jóvenes, internet y los medios tecnológicos se convierten en un fin y no en un medio. Al momento de

desencadenarse una obsesión por la obtención de un dispositivo electrónico, las TIC se convierten en un instrumento de placer, y la ansiedad por tener el último modelo puede traer aparejado necesidades aún más intensas. Del mismo modo, las redes sociales pueden captar a los adolescentes dándole un espacio donde pueden crear una falsa identidad, aislamiento y distorsión del mundo real (Becoña, 2006).

De acuerdo con Del Fresno (2016), las redes sociales son plataformas tecnológicas online que se valen en la sincrónica y asincrónica en las relaciones humanas. El uso de internet y la estructura del mismo han logrado el avance en el uso de las plataformas, lo cual están hechas para soportar las interacciones sociales y permitir un espacio entre la comunicación, la organización tecnológica y las relaciones sociales.

El impacto que tiene para Graells (2012), el fenómeno de las Tics (tecnologías de la información y comunicación) en general y más aún en términos educacionales, no es menor. Las nuevas tecnologías pueden, por un lado, aportar los medios para mejorar los procesos de enseñanza - aprendizaje, facilitar la colaboración entre pares, permitir la comunicación con centros educativos estando en cualquier lugar y en tiempo real; pero, por otro lado, pueden convertirse en un factor distractor de uso libre y sin control, acceso a información inadecuada y errónea, dispersión, pérdida de tiempo, entre otros.

El sencillo acceso y veloz refuerzo de las redes sociales, expone a los sujetos a un alto riesgo de adicción. De esta manera, se construye una afición patológica que, causando dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012).La adicción a estas redes es definida como un pasatiempo desmedido en una página para interaccionar con otros, navegar e interactuar sobre intereses, preocupaciones o mantener una conversación de forma virtual o textual Bostwick y Bucci,

(2008). Congruente a Vilca & Gonzales (2013) sostienen que la adicción a redes sociales es una dependencia psicológica, que demuestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, caracterizándose principalmente por la falta de control en su utilización. Tsitsika (2013) añade que es un estándar de conducta, caracterizado por la falta de autocontrol. Cabe aclarar que el individuo adicto tiene su atención en los beneficios que obtiene inmediatamente, sin tener en consideración las consecuencias negativas a futuro como el aislamiento, el descuido de las relaciones sociales, las actividades académicas e incluso el cuidado en la salud e higiene personal Echeburúa y Corral (2010).

Cruzado, Matos y Kendall (2006) estudiaron el perfil del adicto a internet y tuvieron como resultado que el deterioro académico es una consecuencia del uso excesivo de estas plataformas, además de otras características como la depresión como condición necesaria para que exista la adicción. Goldberg (1995) por otro lado, fue uno de los pioneros del uso de la palabra "adicción" en relación a internet. El objetivo de investigar sobre las posibles diferencias de género en las distintas dimensiones de adicción, está ligado mayormente con las diferencias de sexo en cuanto a su predisposición para incurrir en conductas de riesgo. Se hayo evidencia de que el sexo masculino posee mayor tendencia hasta dichas conductas que las mujeres (Byrnes, Miller & Schafer, 1999).

Caballo (2006) demostró que el sujeto con el transcurso del tiempo logro manifestarse de manera directa, con sentimientos, pensamientos y anhelos claros, que refuerzan el conocimiento adquirido a lo largo de la comunicación directa en el correr de los años. No obstante, la globalización actual no permite su transcurso por la utilización de nuevas tecnologías, transformando la comunicación en indirecta, fundamentalmente cuando integran grupos en redes sociales como Facebook e Instagram, en donde la

comunicación es básicamente por mensajes de texto, sin expresiones ni emociones, haciendo que el sujeto se sienta seguro al escribir mensajes, pero proporcionándole inseguridad al momento de comunicarse cara a cara con otra persona. Esta nueva forma de comunicación deja de lado y sin efecto la socialización entre los individuos, desvaliendo la socialización entre los sujetos de una sociedad, y dándole lugar a posibles sentimientos de depresión y ansiedad ocasionada al interactuar de forma directa.

En sí, existen diferentes definiciones del término adicción de acuerdo a la bibliografía consultada, sin embargo, todas ellas tienen un nexo en común: la necesidad imperiosa y patológica del cerebro de buscar recompensa o alivio a través del uso de una sustancia u otras acciones. Por eso, podría decirse que las tecnologías de la información han traído innumerables ventajas a la vida cotidiana, laboral y escolar, sin embargo, el uso prolongado y excesivo de internet a través de pantallas, teléfonos móviles y demás pueden generar consecuencias tanto físicas como psicológicas en el individuo. Según Echeverría (2008, p.176), "no se trata de analizar los nuevos aparatos o herramientas que puedan surgir, sino cómo esos aparatos cambian las acciones humanas y, en particular, qué nuevas acciones devienen posibles."

Factores relacionados con el riesgo de adicción a las redes sociales

Se conocen distintos factores relacionados con el riesgo de adicción a las redes sociales, el cual en esta investigación se harán alusión a dos de ellas. Por un lado se encuentra la autoestima, que siguiendo el término de Coopersmith (1967) es la evaluación que el individuo realiza de sí mismo, sabiendo sus límites, capacidades e importancia como persona. Branden (1995) agrega que es además el juicio que se emite en cuanto a las aptitudes de uno mismo, para atender a las exigencias, sabiendo las necesidades y faltas propias, sabiendo disfrutar del fruto del esfuerzo que se realiza en la vida cotidiana, siendo

las experiencias parte fundamental para llevar una vida relevante. Del mismo modo Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) concluyeron que la utilización constante de las redes sociales se ve ligada a la depresión, la falta de habilidades sociales y la baja autoestima mostrando una percepción devaluada de su autoconcepto, su aspecto físico e intelectual, luciéndose indefensos y manteniendo una percepción deteriorada sobre sus relaciones interpersonales.

Por otro lado, el autocontrol es otro de los factores que se vincula con el riesgo de adicción a las redes sociales. De acuerdo con Capafons y Silva (2010) lo especifican como un esfuerzo consciente del mismo individuo por cambiar sus acciones como también sus reacciones, repercutiendo en su entorno y causando resultados positivos como negativos. También es la regularización de emociones y realización de conductas basándose en las consecuencias (López; López & Freixinos, 2003**)**. De igual modo, se considera como una característica de la personalidad que es de utilidad como fuerza de voluntad, autorizando al sujeto a controlar su propia conducta.

Escurra y Salas (2014) tomaron como objeto de estudio la adicción a las redes sociales y desarrollaron un instrumento para medir las mismas. Esta adicción a las redes la consideraron como adicción psicológica, una conducta repetitiva que al principio desemboca en placer, pero al tomarse como hábito desarrolla sentimientos de necesidad el cual no puede ser controlados y desencadenan grandes niveles de ansiedad. Para evitar la ansiedad las personas optan por tomar comportamientos adictivos, el cual no está ligado con la búsqueda de gratificación, si no para disminuir el nivel de ansiedad que les genera dicha adicción. El enfoque que se ha escogido para el instrumento fueron los criterios del DSM IV TR para el caso de adicción de sustancias, aunque esta se diferencia del resto a ser

una adicción con ausencia de sustancia. Se identificaron 3 factores en el instrumento: **Obsesión por las redes sociales**: Pacto mental consideración y fantasía con las redes sociales, ansiedad y preocupación causada por el exceso de las mismas. **Falta de control personal en el uso de las redes sociales**: Es el indicador de falta de control o suspensión en el uso de las redes sociales, en consecuencia del descuido de actividades académicas. **Uso excesivo de las redes sociales**: Toma en cuenta la problemática de la falta de control en el uso de las redes sociales, denotando el exceso en el tiempo de uso, es decir no poder controlarse cuando se utiliza una red social y no ser apto para disminuir su uso.

Procrastinación académica

La procrastinación es definida como una falla de autocontrol y organización del tiempo, de tal modo que puede evaluarse de qué manera y desde que momento comienza el hábito de posponer las actividades para después. En los jóvenes, la procrastinación afecta tanto en el momento de resolver y enfrentarse a los conflictos (como terminar sus actividades académicas, o satisfacer las demandas del entorno), como también a la toma de decisiones. De este modo, si los hábitos procrastinadores se instauran en la etapa de la adolescencia, las conductas de aplazamiento serán mantenidas a lo largo de la vida del individuo, y a futuro se verá reflejada en las actividades académicas, laborales, sociales y familiares (Chan, 2011). Sánchez (2011) sostiene que la ansiedad y la procrastinación académica se correlacionan de forma significativa, teniendo en consideración que la conducta procrastinadora no solo se puede percibir como una falta de competencia en la utilización del tiempo dedicado al estudio y a terminar con la actividad en tiempo y forma, sino que, la ansiedad se valora como una causa importante adicionada a la percepción de un estresor, como lo es el requerimiento académico, lo que genera en los individuos respuestas emocionales ligadas al malestar. Cabe aclarar que, las evaluaciones traen aparejadas

sentimientos ansiógenos por parte de los estudiantes, por lo que es entendible suponer con lo expresado anteriormente, que la ansiedad de evaluación conlleve al alumno a procrastinar la fecha de un examen, o no lograr la preparación necesaria para que dicho examen sea potencialmente exitoso.

Ferrari, Johnson y Mc Cown (1995) sostienen que la procrastinación está constituida por patrones conductuales y cognitivos, relacionado a la intencionalidad de la realización de una tarea, y con falta de eficacia al momento de inicialización, desarrollo y finalización, este proceso trae aparejados sentimientos de ansiedad, inquietud o abastimiento.

Clariana y colaboradores (2011) por su parte, aseguran que la procrastinación dificulta el camino a actividades académicas, aparejando trabas en el desarrollo del orden de la conducta académica. Por eso es sumamente importante citar a Hsin y Nam (2005) los cuales proponen dos tipos de procrastinadores: los activos, que son aquellos que aplazan el trabajo, elijen trabajar bajo presión y tomar decisiones deliberadamente para luego posponer las actividades. Y los pasivos, los cuales no está en sus planes procrastinar, dejando de realizar las actividades en el momento. En los dos casos, los individuos procrastinan de igual manera y hacen un incorrecto manejo de su tiempo, tienen un concepto errado de su autoeficacia y sus estilos de afrontamiento.

De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación académica empieza en la educación secundaria y continua en la universidad, en donde muchos estudiantes han tenido y tienen en la actualidad retrasos reiterativos en el momento de realizar una actividad académica. Al momento de estar con un retraso sin justificativo, se puede hablar de procrastinación. Es el

momento donde se manifiesta un conflicto entre la interacción y la acción, sabiendo que no hay una concordancia entre lo que se desea y se realiza; empieza a considerarse retrasos en diversas áreas y contextos, las cuales se presentan tanto en el comienzo como en la culminación de cualquier actividad, no solo en el área académica (Natividad, 2014).

La procrastinación es una conducta que puede afectar a las personas en sus interacciones sociales, debido a los pensamientos de desvalimiento e incapacidad, ya que esto no permite la realización de la actividad académica. Alguno de los factores que intervienen en este comportamiento son: sentimiento de baja responsabilidad, nivel bajo de concentración, ansiedad y temor a no conseguir el éxito por las mismas percepciones negativas y factores de la personalidad que impactan en la dilatación académica Balkis y Duru (2009).

El estudiante tiene que enfrentar adversidades y distracciones a lo largo de su formación académica, siendo que en el mayor de los casos, no son resueltos e influyen directamente en el rendimiento académico. El alumno está involucrado en exigencias inmediatas de actividades, recursos, tareas y evaluaciones (Peñacoba & Moreno, 1999) las cuales pueden prolongarse dificultando el cumplimiento a término, y trayendo aparejado problemas primeramente académicos como también personales. El estudiante contemporáneo se enfrenta a retos personales que si bien pueden comenzar o finalizar en su paso por la escuela secundaria, muchos lo siguen enfrentando en su formación personal. Los cuales están sumamente ligados a eventos de índole familiar, social, económica, sin dejar de lado los intereses individuales, que forman parte del aspecto emocional de la persona y que en la mayoría de los casos no son desplazados, y por lo tanto repercuten en el rendimiento académico que es la base del futuro profesional Chan (2011).

La procrastinación académica varía a través del tiempo, por lo tanto, es una conducta dinámica, condicionada por variables educativas, como contenido, estrategias docentes, medios y material utilizado para la formación académica. Si el causal de postergación del desarrollo y finalización de la actividad se debe a la valoración negativa de las variables anteriormente mencionadas, el tiempo que el alumno dispone será utilizado en actividades que desencadenen sensaciones placenteras o tareas que promuevan la distracción Ackerman y Gross (2007). Es importante hacer una diferenciación en el estudiante que hace un aplazamiento de sus obligaciones ocasionalmente del que tiene conductas de aplazamiento cotidiano Chan (2011). Sampaio y Bariani (2011) hacen esta distinción y caracterizan al primero como dinámico, teniendo la condición necesaria la interacción del individuo con su contexto, y al segundo, en tanto como un rasgo de procrastinación.

Teniendo en cuenta lo estudiado, se pudo comprobar que a mediano y largo plazo, la procrastinación es un factor que atraviesa la vida académica de las personas (Clariana et al., 2011), siendo un disparador hacia distintas dificultades académicas como fallas en la regulación de la conducta académica (Chan, 2011; Sampaio & Bariani, 2011), que al estar aparejado a estrategias de aprendizaje menos eficaces (Howell & Watson, 2007) afecta la formación académica y finalmente el ejercicio profesional de la persona. Partiendo desde esta perspectiva resulta útil y necesario el estudio en el ámbito de la educación superior, con la finalidad de proponer mejoría en el desempeño profesional del estudiante.

Estado del arte

Criterios de Búsqueda

Con el objetivo de indagar los antecedentes e investigaciones anteriores de ambas variables (adicción a redes sociales y procrastinación académica) se consultaron las Bases de datos EBSCO HOST, GOOGLE ACADEMICO y SCIELO. Principalmente se hizo foco en obtener información acerca de la adicción a redes sociales y luego, procrastinacion académica, para su relación.

Adicción a las redes sociales

En el Informe Global Digital de Data Reportal de Kemp S. (2021) se muestran las estadísticas y tendencias principales del estado de las tecnologías digitales, a nivel mundial. En el mencionado informe se descubre que de los 7.830 millones de personas que constituían la población mundial en el año 2021, 4.20 mil millones eran usuarios de redes sociales. A su vez, informa quede los 45.4 millones de habitantes de Argentina, durante el mismo periodo temporal, un valor igual a 36.32 millones se encuentran conectados a Internet, y de ellos, 36 millones son usuarios de redes sociales, lo que equivale al 79.3% de la población total. Esto indica que la mayor parte de la población tiene una conexión a internet activa, siendo usuaria de alguna red social. Según el mismo informe, las redes sociales más usadas en Argentina, en el rango etario abarcado entre los 16 a 64 años son por orden de frecuencia: YouTube (95.8%), WhatsApp (92.2%), Facebook (90.4%), Instagram (85.3%), Facebook Messenger (62.3%), Twitter (56.3%), Pinterest (48.2%) y LinkedIn (32.6%). (Internet Live Stats ILS, 2021)

Este estudio muestra que existe a nivel global, una marcada importancia al uso de las Tics. Si bien, hay estudios que sostienen lo beneficioso de las redes sociales como por

ejemplo que acorta distancias y que permite comunicaciones en tiempo real, también por otro lado lleva a intensificar aún más el interés por la conectividad, aumentando las horas dedicadas a la misma, descuidando el entorno habitual y generando, en algunos casos, una dependencia que termina en el uso problemático de las tecnologías avanzadas.

También otra de las investigaciones que podemos mencionar son las de Calvet y colaboradores (2017) los cuales tuvieron como foco principal estudiar el tipo de relación entre las variables procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima, la muestra total fue de 402 estudiantes con edades entre 15 y 65 años. Se obtuvieron resultados de relación significativa directa y positiva entra las ambas variables. Se pudo observar que hay diferencias significativas entre los alumnos de post y pre grado de ambas variables. Los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación académica y hay un mayor nivel de adicción a las redes sociales.

Salcedo Culqui (2016), por otro lado evaluó a 346 alumnos, de ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad. Los resultados mostraron una relación entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus componentes, a parte se observaron diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensión de la variable autoestima.

Díaz Loving, Rosales y Medrano (2017) estudiaron la tecnología y la comunicación relacionado a la conducta adictiva. En una muestra de 374 universitarios se aplicó de forma electrónica una escala de adicción a redes sociales y de uso problemático al teléfono móvil

(Mobile Phone Problem Use Scale [MMPUS]). Realizaron un análisis donde se encontró una relación entre la medición de la escala de adicción a redes sociales y MPPUS, escala de adicción a redes sociales con el uso del teléfono móvil y con el uso de la computadora, mientras que la medición del MPPUS solo se relacionó con el uso del teléfono móvil. El uso de computadora no se relacionó con el MPPUS y el uso del móvil.

Procrastinación académica

A diferencia de lo anterior, Álvarez Blas (2010) estudió la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana. En los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

En congruencia, Furlan, Piemontesi, Illbele y Sanchez Rosas (2010). Investigaron sobre la procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC, donde hallaron correlaciones moderadas y positivas, existiendo cierto consenso en considerar a la procrastinación como una conducta evitativa de afrontamiento orientada a aliviar los estados de ansiedad. Por otro lado, obtuvieron resultados que muestran la interferencia y falta de confianza correlacionan positiva y moderadamente con la procrastinación, pero la preocupación no se relaciona con la misma. Estos hallazgos sugieren una interpretación alternativa, en el que ambas variables podrían considerarse también como manifestaciones de dificultades más generales en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

Un año más tarde, Chan (2011) realizó una investigación con el fin de validar si la procrastinación académica durante la formación del estudiante de educación superior se

relaciona con su respectivo rendimiento académico. La población estudiada fue conformada por 200 estudiantes de la universidad de Lima. Los resultados mostraron diferencias significativas entre calificaciones de educación escolar y superior, hallando también que el 51,5 % de los participantes ha tenido dificultades en diversos cursos a nivel superior. Con respecto a las conductas procrastinadoras se encontró que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres; sin embargo las diferencias no son significativas.

Onwuegbuzie (2004) realizó una investigación con 135 estudiantes de postgrado de diferentes disciplinas de educación de la Universidad del sur de Florida, con el fin de examinar la prevalencia de procrastinación académica e investigar la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la ansiedad. Los resultados obtenidos de la investigación mostraron que del 40 al 60% de la población casi siempre o siempre posponen actividades como estudiar para los exámenes, y leer; el 41.7% posterga casi siempre las actividades de escritura. Con respecto a la ansiedad, se evidenciaron correlaciones directas entre al temor al fracaso y el autoconcepto; aversión a la tarea y ansiedad.

Continuando, Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) realizaron un estudio con 246 estudiantes universitarias, con el fin de estudiar la relación entre la procrastinación, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad estadística entre los estudiantes universitarios iraníes. Los resultados que se obtuvieron fueron que aproximadamente entre el 66 y 80% de los estudiantes que participaron experimentan ansiedad estadística, por lo que algunos autores afirman que la mayoría de los estudiantes perciben las clases de estadística como

los que más ansiedad le generan, y por lo tanto son las clases que retrasan el mayor tiempo posible para su inscripción.

Para finalizar, el estudio realizado por Bolivar, Ramirez y Ballesteros en el 2016 donde se investigó la relación entre procrastinación y ansiedad, presento una correlación positiva. Se tomó una muestra de 100 alumnos de psicología, donde 73 eran mujeres y 27 hombres, de entre 18 y 37 años de edad.

Objetivo general

Describir la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en alumnos de la Carrera de Lic. En Psicología de la Universidad Abierta Interamericana.

Objetivos específicos

1. A) Describir los puntajes alcanzados en los niveles de procrastinación académica en alumnos de la UAI.

   B) Describir los niveles de adicción a las redes sociales en la presente muestra

2. A) Analizar las diferencias significativas en la adicción a las redes sociales según sexo en la población estudiada.

   B) Analizar las diferencias significativas en la procrastinación académica según sexo en la población estudiada.

3. Estudiar qué relación existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en alumnos de la UAI.

4. Analizar si la adicción a redes sociales es un predictor en la procrastinación académica en alumnos de la UAI.

Hipótesis

H1: Las mujeres en comparación con los hombres poseen mayor adicción a las redes sociales.

H2: Los hombres en comparación con las mujeres tienen un nivel más alto de procrastinacion académica.

H3: Existe una correlación positiva entre la procrastinación académica de los alumnos y la adicción a las redes sociales.

H4: La procrastinación es predictora de la adicción a las redes sociales.

CAPITULO II: METODOLOGIA

Diseño y tipo de estudio

El presente trabajo se llevará a cabo a través de un estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional y de corte transversal. Es descriptivo-correlacional ya que permitirá determinar la existencia y relación de la adicción a redes sociales y de la procrastinación académica, describiendo las diferentes dimensiones junto a sus indicadores pertinentes. Es transversal porque las variables se estudiarán de manera simultánea, en un único momento definido, mediante la aplicación de instrumentos por única vez. Los datos serán recogidos en un periodo determinado por medio de un corte temporal. Es cuantitativo por que la información recolectada y analizada será organizada en gráficos que permitan identificar

tendencias, realizar predicciones y obtener resultados generales de la población estudiada (Sampieri y Torres,2018) .

Participantes

La muestra estará conformada por 111 estudiantes de la carrera de Lic. En psicología de la Universidad Abierta Interamericana. La muestra se seleccionó adoptando un método no probabilístico, este mismo es producto de un proceso de selección aleatoria, los sujetos en una muestra de este tipo son seleccionados en función de su accesibilidad o criterio personal e intencional del investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Dentro de las opciones de métodos no probabilísticos, se utilizó un modelo intencional, este tipo de muestra es aquella que se selecciona en base al conocimiento de una población o propósito del estudio.

Como criterio de exclusión, se constató que los participantes no se encuentren bajo un tratamiento con un profesional de salud mental y que los mismos tengan redes sociales activas.

Instrumentos

1. Cuestionario Socio demográfico: Se aplicara un cuestionario socio demográfico, desarrollado específicamente para esta investigación, con la finalidad de relevar algunas variables socio demográficas referidas a datos personales como sexo, edad, año de la carrera en que se encuentra, y nivel de estudios alcanzados.

2. Test de adicción a las redes sociales (TRAS; Escurra y Salas 2014). Está conformado por 24 ítems bajo un sistema de calificación de cinco puntos: (0*) nunca*, (1) *rara vez*, (2) *algunas veces*, (3) *casi siempre*, y

(4) *siempre*. Según los propios constructores, se considera que la ausencia de adicción idealmente 31 correspondería al puntaje cero (0), a partir de uno se valora el nivel de la adicción, por lo que aquello más cercano a 96 indica más nivel de adicción. Este valor se obtiene sumando las respuestas marcadas para cada uno de los ítems, pudiendo obtenerse un puntaje mínimo de 0 y un máximo 96 de para la escala global. Los ítems están distribuidos en 3 factores o dimensiones latentes. A) Obsesión por las redes sociales: A nivel conceptual correspondería al aspecto cognitivo en relación a las redes sociales, como, por ejemplo, pensar constantemente, fantasear, etc. esta dimensión está conformada por 10 ítems. B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales: En donde se englobaría la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esta dimensión está conformada por 6 ítems. C) Uso excesivos de las redes sociales: Constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, que abarcaría el exceso de tiempo destinado al uso de esta red, el no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes. En su versión original, la cual ha sido construida y validada en nuestro medio, y es utilizada en el presente estudio, el cuestionario de adicción a redes sociales evidencia validez y confiabilidad adecuadas, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatorio, en donde se hallaron los tres factores antes

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

3. Procrastination Assessment Scale - Students (PASS): Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010). Consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta (*Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre*), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento.

Procedimiento de recolección de datos

Se accedió a los participantes proporcionando un cuestionario socio demográfico y las escalas pertinentes a la investigación de forma digital, a través de redes sociales como Instagram, y vía WhatsApp, mediante plataforma Google.doc de manera particular y privada. En primer lugar, se les informó acerca del objetivo de la investigación, indicando que la participación es completamente voluntaria y que los resultados obtenidos serán confidenciales y únicamente utilizados a los fines académicos, luego se solicitó consentimiento, y una vez aceptado se administraron los tres cuestionarios correspondientes: Cuestionario socio demográfico, Test de adicción a las redes sociales (TRAS; Escurra & Salas 2014) y Procrastination Assessment Scale - Students (PASS). La aplicación de la batería duró aproximadamente entre 10 a 15 minutos.

Procedimiento de análisis

Los datos y resultados obtenidos se procesaron utilizando el Software estadístico SPSS 25.0, se realizaron análisis estadísticos inferencial y descriptivo. En lo que respecta a la estadística inferencial, se realizaron pruebas paramétricas, asumiendo por el tamaño de la muestra, una distribución normal de la población, y debido a que el nivel de medición de las dos variables estudiadas es por intervalos.

Para investigar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en alumnos de la Universidad Abierta Interamericana (objetivo general) se utilizó el Coeficiente de correlación de *Pearson*. En lo que respecta a los objetivos específicos 1 (A y B): A- Describir los puntajes alcanzados en los niveles de procrastinación académica en alumnos de la UAI. , y B- Describir los niveles de adicción a las redes sociales en alumnos de la UAI; se usó la estadística descriptiva, de lo cual se obtuvo puntaje mínimo, puntaje máximo, la media y el desvío estándar. Para los objetivos específicos número 2 (A y B) de diferencia de grupo, según sexo se utilizó la Prueba *t* de student. Para analizar el objetivo 3, se utilizó coeficiente de correlación de Pearson.

Finalmente, para el objetivo 4, se utilizó análisis de regresión lineal múltiple.

Resultados

Se aplicaron análisis estadísticos descriptivos para la descripción de los niveles alcanzados en procrastinación académica.

En la tabla 1 se muestran los resultados de medias, desvíos, valores máximos y mínimos para el puntaje total de procrastinación académica. Donde los valores que se

obtuvieron fue una media de *33.48*, un puntaje mínimo de *16* y un puntaje máximo de *48* puntos.

Tabla 1 Estadísticos descriptivos de procrastinación académica

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Procrastinación académica	211	33,48	16	48

Por otro lado, se realizó también un análisis estadístico descriptivo para obtener los niveles de adicción a las redes sociales en la presente muestra. En la tabla 2 se muestran los resultados de medias, desvíos, valores máximos y mínimos para el puntaje total de adicción a las redes sociales. Donde los valores que se obtuvieron fue una media de *44.05*, un puntaje mínimo de *3* y un puntaje máximo de *83* puntos. Respecto a las dimensiones que componen el cuestionario, se obtuvo para la dimensión de obsesión por las redes sociales un valor mínimo de *0.0*, un valor máximo de *3.40* y una media de *1,61*. Para la falta de control por las redes sociales, segunda dimensión, el mínimo que se obtuvo fue *0.0*, el máximo *3.40* y la media *1,96*. La tercer y última dimensión, uso excesivo de redes sociales, puntuó en un mínimo de *0.0*, un máximo de *4.00* y una media de *2,21*.

Tabla 2 Estadísticos descriptivos de los niveles alcanzados en la adicción a redes sociales.

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Obsesión por las redes sociales	211	1,61 (0,93)	0,00	3,40
Falta de control personal	211	1,96 (1,03)	0,00	3,67
Uso excesivo de las redes sociales	211	2,21 (0,91)	0,00	4,00
Puntaje total	211	44,05(20,89)	3	83

Diferencias entre la adicción a redes sociales según sexo

Con el fin de analizar si existen diferencias significativas en los niveles de adicción a las redes sociales (tabla 3) y en procrastinación académica (tabla 4) según la variable sexo en los datos socio demográficos, planteados en los objetivos específicos número 2, se utilizó la Prueba *t* de Student.

Tabla 3 Diferencias significativas en los niveles de adicción a las redes sociales según sexo.

Sexo	N	Media	Desviacion	Error promedio	T	gl	Sig.Bill
Masculino	91	50,81	18,874	1,979	4,25	209	**0,005
Femenino	120	38,93	38,93	1,915			

***p< .05*

En la tabla 3, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas (*t=4.25; p< .005*) entre los dos grupos, donde los valores que se obtuvieron del sexo masculino fueron una media de *50.81* (*DE=18.87*), y los valores del sexo femenino una media de *38.93* (*DE=20.97*). Por lo tanto, los varones obtuvieron mayor puntaje, lo que respecta que poseen mayor adicción a las redes sociales a comparación de las mujeres.

Tabla 4. Diferencias significativas en los niveles de procrastinación académica según sexo

Sexo		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. Bil
Procrastinación académica	Masculino	91	38,64	5,490	0,576	9,56	209	**0,005
	Femenino	120	29,58	7,658	0,699			

**p<0,5

En la tabla 4, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas (*t=9.56; p<.005*) entre los dos grupos, donde los valores que se obtuvieron del sexo masculino

fueron una media de *38.54* (DE=5.49), y los valores del sexo femenino una media de *29.58* (*DE=7.65*). Por lo tanto, los varones obtuvieron mayor puntaje, lo que respecta que poseen mayor procrastinación académica a comparación de las mujeres.

Correlaciones entre las Dimensiones de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica

Para ampliar el análisis correlacional y dar respuesta al objetivo específico número 3, el cual pretende analizar la relación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, se procedió con la prueba de correlación bivariada de Pearson.

Tabla 5. Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Procrastinación académica

Adicción a las redes sociales	Correlación de Pearson	,298**
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	,296**
	Sig. (bilateral)	0,000
Falta de control por las redes sociales	Correlación de Pearson	,322**
Uso excesivo por las redes sociales	Correlación de Pearson	,251**

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se encontraron asociaciones estadísticas significativas y moderadas entre los puntajes totales de la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales (*r = .298*

p<.000). La obsesión por las redes sociales (*r = .296 p<.000*), la falta de control (*r= .322 p<.000*) y uso excesivo de las redes sociales (*r= .251 p<.000*), dimensiones que componen el instrumento. Por lo tanto, según los valores obtenidos, a mayor procrastinación académica, mayor adicción a las redes sociales

Coeficiente de correlación de rangos

Tabla 6. Coeficiente de correlación de rangos

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio				
		Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F			
1	,322[a]	0,104	0,099	7,731	0,104	24,145	1	209	0,000

a. Predictores: (Constante), Falta de control personal

El análisis de correlaciones de rango entre las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales, arrojó como resultado que la dimensión predictora a la procrastinación académica es la falta de control, la cual predice un 9%, es significativamente estadística. Por otro lado, resultaron ser predictores negativos el uso excesivo de las redes sociales y la obsesión por las redes sociales.

CAPITULO III: Interpretación de datos y discusión

El objetivo central del presente estudio, realizado en una muestra de 111 alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, consistió en analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Según los resultados obtenidos a lo largo de la presente la tesis, podemos concluir que la hipótesis general se comprobó, ya que existe una relación directa y positiva entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, por lo tanto, a mayor nivel de procrastinación, mayor adicción a las redes sociales. Se infiere que la conducta negativa que presentan los alumnos en cuestión, se vale de aplazar y posponer una responsabilidad u obligación para más tarde, incluso horas o días, relacionándose significativamente con la dependencia psicológica en concordancia al uso de las redes sociales.

Para la descripción del primer objetivo específico, se realizó un estudio estadístico descriptivo, que arrojó una media de *33.48*, un puntaje mínimo de *16* y un puntaje máximo de *48* puntos. Este resultado es congruente con los resultados de Álvarez Blas, quien encontró que la procrastinación académica era mayor que la general. En cuanto a los niveles de adicción a las redes sociales, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo, el cual demostró que la dimensión predominante respecto a la adicción por las redes sociales es el uso excesivo de las mismas. Echeburúa y Corral (2010) afirman que las conductas adictivas están controladas por reforzadores positivos, por lo que estas conductas terminan siendo desplazadas por los reforzadores negativos. Esto quiere decir, que una persona que hace uso del teléfono celular o de redes sociales, lo hace por el placer de la conducta en sí misma, pero una persona adicta al uso del teléfono o redes sociales hace uso de estas por el simple hecho de cambiar el mal estar emocional.

Respecto al segundo objetivo específico y en relación a las diferencias de sexo, se hallaron diferencias significativas a favor de los hombres en cuanto la adicción a las redes sociales. El objetivo de investigar sobre las posibles diferencias de género en las distintas dimensiones de adicción, está ligado mayormente con las diferencias de sexo en cuanto a

su predisposición para incurrir en conductas de riesgo. Hay evidencia de que el sexo masculino posee mayor tendencia hasta dichas conductas que las mujeres (Byrnes, Miller & Schafer, 1999; Courtenay, 2000). La hipótesis consistente en mayores niveles de adicción a las redes sociales a favor de las mujeres entonces fue rechazada. En relación al tercer objetivo específico, existe una relación directa y positiva entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en los alumnos estudiados, por lo tanto, a mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a las redes sociales, siendo consistente con Cruzado, Matos, y Kendall (2006) que estudiaron el perfil del adicto a internet y obtuvieron como resultado que el deterioro académico es una consecuencia del uso excesivo de internet y redes sociales. La hipótesis consistente en mayores niveles de procrastinación académica a favor de los hombres fue positiva. Respecto a la variable sexo, Chan (2011) sostiene en su investigación que se encuentran diferencias entre hombres y mujeres respecto al comportamiento de postergación académica. A su vez, Balkis y Duru (2009) y Carranza y Ramírez (2013) muestran que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la conducta procrastinadora, pero todavía no hay una postura consolidada acerca de que sexo procrastina más, aunque Balkis y Duru (2009) sostienen que procrastina más el sexo masculino que el femenino.

La hipótesis consistente de correlación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales fue confirmada. El sencillo acceso y veloz refuerzo de las redes sociales, expone a los alumnos en un alto riesgo de adicción. De esta manera, se construye una afición patológica que, causando dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012).Expuesto esto y al encontrarse evidencia de correlación significativa, positiva y en grado medio entre las variables estudiadas, se puede decir que a mayor procrastinación académica, hay mayor

adicción a las redes sociales, entonces puede inferirse que mientras mayor sea la procrastinación de las obligaciones y actividades, mayor será la inclinación a presentar adicción a redes sociales. De esta manera se responde a la pregunta de investigación propuesta.

Respondiendo al cuarto objetivo específico, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple, para distinguir los predictores destacados de la adicción a las redes sociales en relación a la procrastinación académica. Estos resultados lograron validar la cuarta hipótesis específica, ya que la procrastinación es predictora de la adicción a las redes sociales, siendo la falta de control la dimensión predictora por excelencia. Resultados que coinciden con los resultados de Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) y Onwuegbuzie (2004), quienes mostraron correlaciones significativas entre la ansiedad y procrastinación. Otra investigación como la de Furlan, Piemontesi, Illbele, y Sanchez (2010) concuerda con los resultados de esta investigación, ya que sustenta que la ansiedad y la procrastinación académica se correlacionan de forma significativa, resaltando que la actitud procrastinadora no solo abarca la falta de competencia en la gestión del tiempo de estudio y al terminar el trabajo de forma rápida y eficaz, sino que, la ansiedad se toma como otra causa relevante.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

En primer lugar, se deben tener en cuenta las características socio demográficas, tales como el año académico en el que los alumnos se encuentran cursando la carrera de Lic. En Psicología. En futuros estudios, se debería enfocar el estudio en alumnos que recién comienzan con la carrera y aquellos que están próximos a finalizarla, a los fines de evaluar

correctamente tanto las similitudes como las diferencias que nos arrojarían dicha comparación de resultados.

De lo expuesto, otro obstáculo que se presenta como límite de esta investigación es en cuanto al ambiente sociocultural, en estudios posteriores se debe tener en cuenta si los alumnos trabajan, ya que este también podría ser un factor relacionado a la procrastinación académica y no necesariamente a una adicción a redes sociales.

Conclusión

La presente investigación coincide con anteriores trabajos que tuvieron como objeto de estudio la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Se demostró que mientras mayores fueran los niveles de uso excesivo de redes sociales, mayor será el nivel de procrastinación académica en los alumnos de la carrera de Lic. En Psicología, de la Universidad Abierta Interamericana. Entonces, mayores son los niveles de aplazamiento de las actividades académicas por el uso de las plataformas interactivas. El empleo de las redes sociales y su uso excesivo son dimensiones que han sido excluidas como predictores, la falta de control fue la dimensión por excelencia que predice la procrastinación académica.

Se pudo afirmar que los hombres a comparación con las mujeres tienden a procrastinar más las actividades académicas, al igual que a utilizar las redes de forma excesiva. En el análisis correlacional se obtuvo un resultado significativo y positivo en la relación de la variable de procrastinación y adicción a redes sociales. Lo que indica que alumnos que procrastinan son propensos a desarrollar una adicción a las redes sociales. Es decir que, el rápido acceso y el refuerzo de las redes sociales, expone a los estudiantes en un alto riesgo de adicción. Por lo tanto, constituye una afición patológica

que, al causar dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012)

Finalmente, se aportó empíricamente al analizar las correlaciones teniendo en cuando cada dimensión de la adicción a las redes sociales e incluir la procrastinación académica en relación con esta variable. Los resultados obtenidos, cumpliéndose los objetivos parcialmente fueron en general satisfactorios. Los mismos aportan claridad en cuanto al uso excesivo de las redes sociales respecto a la procrastinación académica.

Referencias Bibliográficas

Ackerman, D., & Gross, B. (2007).*I can start JME manuscript next week, can´t I? The task characteristics behind why faculty procrastine. Journal of Marketing Education, 29, 97110.*

Alonso-Fernández, F. (1996). *Las otras drogas.* Madrid: Temas de Hoy.

Álvarez Blas, Óscar Ricardo. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana.* Persona*, (13), 159-177.*

Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf [Links]

American Psychiatric Association (2002*) DSM – IV TR. Manual estadístico de trastornos mentales. Barcelona: Masson*

Balkis, M. y Duru, E. (2009).Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences.EgitimdeKuramveUygulama, 5 (1), 18-32

Becoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. Vigo: Nova Galicia Edicións.

Bolívar,D.Ramírez, C. & Ballesteros, L. (2016) *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*

Bostwick, J. M., Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. Mayo ClinicProceedings. 83 (2), 226-3. doi:10.4065/83.2.226.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidos.*

Recuperado de

www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999).*Gender differences in risk taking: a meta-analysis. PsychologicalBulletin,* 125(3), 367-383. doi: http://dx.doi.org/10.1037/00332909.125.3.367

Caballo, V. (2006). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos*:

Trastornos de la edad adulta e informes psicológicos. Madrid: Ediciones Pirámide.

Calvet & colaboradores, 2017. *Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima*

Capafons, A. y Silva, F. (2001) *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA)*. Madrid: TEA ediciones

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Revista apuntes universitarios,* 3, 95-108.

Chan, L. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Temática Psicológica, 7(1), 53-62.*

Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. &Gotzens, C. (2011). *La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia*

emocional y procrastinación académica. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del

Profesorado, 14(3), 87- 96. Recuperado de http://www.aufop.com, el 09.07.13

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem. San Francisco:*

Consulting Psychologists Press.Inc. Recuperado de

https://books.google.com.pe/books?id=xvhGAAAAMAAJ&dq=the%20antecedents%20of% 20self%20esteem&source=gbs_book_other_versions.

Cruzado, L, Matos, L. & Kendall, R (2006). *Adicción a internet. Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental.*

RevistaMédicaHerediana, 17(4), 196-205.

Del Fresno García, Miguel et al. (2016*). Identificando a los nuevos influyentes en tiempos de Internet: medios sociales y análisis de redes sociales.* España: Revista Española de

Investigaciones Sociológicas. Recuperado de:

http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_153_021452167988569.pdf

De Pablos, J. y Correa, J. M. (2009).Nuevas tecnologías e innovación educativa. Revista Psicodidáctica. 14(1) p.133- 145.

http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17512723009

Echeburúa, E. (2002). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Comunicaciones breves, 37(4).435-447*

Echeburúa, E., Amor, P.J. y Cenea, R. (1998). *Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?* Monografías de Psiquiatría, 2, 38-44.

Echeburúa, E. & Corral, P. (2009). Las *adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En* E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (pp. 29-44). Madrid: Pirámide*

Echeburúa, E y Corral, P. (2010) *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22, (2), 91-96.*

Echeburúa, E. & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. Clínica y Salud, 5, 251-258.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Ediciones Pirámide. http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducad ores.pdf

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

Ferrari, J., Johnson, J., &McCown, W. (1995).Procrastination and task avoidance. New York: PlenumPress.

Furlan, L., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010).Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. In *II Congreso Internacional de investigación y práctica profesional en Psicología XVII Jornadas de investigación sexto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires

García, F.; Portillo, J.; Romo, J.; Benito, M. (2009). *Nativos digitales y modelos de aprendizaje.* Extraído de http://spdece07.ehu.es/actas/Garcia.pdf

García, G. M. P., Peña, S. V. L., Balsi, J. J. C., González, P. P. M., Castro, F. J. A., & 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.

Graells Marquez, P. (2012) Impacto de las TIC en la educación: Funciones y limitaciones. 3c TIC cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC. 2(1) 1-15 https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4817326.pdf

Griffiths, M.D. (1997) ***Technological addictions: Looking to the future***. *Articulo presentado en la 105 annual convention of the American psychological association.* Chicago: Illinois.

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder. Diagnostic criteria. Disponible en: http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/add ict.htm*

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. Recuperado de http://www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic18-1.pdf.

Howell, A. & Watson, D (2007).*Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43, 167-178.*

Hsin, A. & Nam, J. (2005).*Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance.*The Journal of social Psychology, 3, pp. 245-264.

Jasso Medrano, José Luis, López Rosales, Fuensanta, &Díaz Loving, Rolando.(2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, *7*(3),2832-2838. https://dx.doi.org/10.1016/j.aipprr.2017.11.001

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journalof Mental Health and Addiction, 10(2), 278-296.*

Lopez, C., Lopez, J. & Freixinos, M. (2003). *Retardo de gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género. Psicopatología clínica, legal y forense 3(3) 5-21.*Recuperado de www.masterforense.com/pdf/2003/2003art13.pdf.

Marks, I. (1990). *Behavioural (non-chemical) addictions. British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.

Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., & Loving, R. D. (2017).Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, *7*(3), 2832-2838.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, España.

Naveh-Benjamin, M., McKeachie, WJ, Lin, YG y Holinger, DP (1981). Ansiedad ante los exámenes: déficit en el procesamiento de la información. *Revista de psicología educativa* , *73* (6), 816.

Onwuegbuzie, A. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety.University of South Florida. Assesment& Evaluation in higher education*. 29, 1- 18.

Peñacoba, C. & Moreno, B (1999). *La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para evaluar el estrés en grupos de poblaciones específicas. Ansiedad y Estrés, 5(1), 61-78*

Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? Addiction, 101 (Suppl. 1), 142-151.

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

Salcedo Culqui (2016) Relación entre la adicción a las redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima. Recuperado de:

http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo_CI.pdf?sequence =1

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

Sánchez, J. J. M., & 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.

Social Media Marketing. (2011). *Breve historia de las redes sociales. Recuperado el 19 de marzo de 2015*, de: www.marketingdirecto.com/actualidad/socialmediamarketing/brevehistoria-de-las-redes-sociales/

Steel, P. (2007).*The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.*PsychologicalBulletin, 133(1), pp. 65-94.

Toro, J. (2010). *El adolescente en su mundo. Riesgos, problemas y Trastornos*. Madrid: Pirámide.

Treuer, F., Fabian, Z. y Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric

Tsitsika, A., Janikian, M., y Tzavela, E. (2013) *Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes Europeos.*Funded by the European

Union. Recuperado de www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio_conductas_internet.pdf

Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F. e Issazadegan, A. (2012). La relación entre la procrastinación, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad estadística entre los estudiantes universitarios iraníes: un análisis de correlación canónica. *Revista iraní de psiquiatría y ciencias del comportamiento* , *6* (1), 40–46.

Vilca, L y Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (CARS)* (tesis para optar el título profesional de psicólogo). Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.

Zermeño, A., Arellano, A., & Ramírez, V (2005*). Redes Semánticas Naturales: Técnica para representar los significados que los jóvenes tienen sobre televisión, internet y expectativas de vida*. *Revista Estudios sobre las culturas contemporáneas, 11(22*) 305-334.

Anexos

Procrastination Assessment Scale - Students (PASS): Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).

ANEXO

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de 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 aún 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.					

Test de adicción a las redes sociales (TRAS; Escurra y Salas 2014)

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

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

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