

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Procrastinación académica y adicción a redes sociales en
estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una
universidad privada de Lima Norte

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Richard Páucar Yangua

ASESOR

César Morales Vásquez

Lima, Perú

2018

*A mi madre María,
cuyo cariño y apoyo
me alienta a seguir adelante.*

*A mi hermano Jhony,
por todo el apoyo y paciencia
que me ha brindado.*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a cada persona que han hecho posible llevar a cabo este trabajo de investigación.

A mis asesores César Morales Vásquez y William Cabanillas Rojas, quienes bajo la exigencia y presión hacen posible esta investigación.

A los docentes que de manera directa o indirectamente han influido en mí, entre ellos resalto a Mabel Magallanes, Luz Blas y Giovana Hernández.

Finalmente, a mis amigos, por el apoyo, los sabios y acertados consejos, en especial a Enriqueta Córdova y al Padre Paolo Bargigia.

RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte. El estudio es de tipo descriptivo correlacional y de diseño tipo transversal. La muestra estuvo conformada por 208 universitarios. Las variables principales fueron: Procrastinación académica (PA) y adicción a redes sociales, medidas mediante la Escala de Procrastinación académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22, para el análisis bivariado se usó el coeficiente de Pearson, U de Mann-Whitney, prueba T, Kruskal-wallis y Anova, además, el nivel de significancia fue de 0.05. Los resultados de la muestra determinan que la edad promedio es de 20.45 años, la mayoría son del sexo femenino (66.3%) y no tienen una ocupación laboral (76.9%), la procrastinación académica (51.0%) al igual que la adicción a redes sociales (51.9%) se presentan en los niveles medios, y solo se encontró relación significativa entre el sexo y la procrastinación académica. Se concluye que existe una correlación positiva y directa entre la procrastinación y adicción a redes sociales, siendo los varones procrastinados más que las mujeres.

Palabras claves: Procrastinación académica, Adicción a redes sociales.

ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between academic procrastination and addiction to social networks in students of the Faculty of Agrarian Engineering of a private university in Lima Norte. The study is descriptive type correlational and transversal type design. The sample consisted of 208 university students. The main variables were: Academic procrastination (PA) and addiction to social networks, measured by the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Social Network Addiction Questionnaire (ARS). The statistical package SPSS version 22 was used, for the bivariate analysis the Pearson coefficient was used, U of Mann-Whitney, T test, Kruskal-wallis and Anova, in addition, the level of significance was 0.05. The results of the sample determine that the average age is 20.45 years, most are female (66.3%) and do not have a job occupation (76.9%), academic procrastination (51.0%) as well as addiction to networks Social (51.9%) are presented in the middle levels, and only a significant relationship was found between sex and academic procrastination. It is concluded that there is a positive and direct correlation between procrastination and addiction to social networks, being men procrastinana more than women.

Keywords: Academic Procrastination, Social Networking Addiction.

ÍNDICE

RESUMEN	iv
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Situación del problema	10
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problema específicos	12
1.3. Justificación del tema de la investigación	13
1.4. Objetivos de la investigación	13
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Hipótesis	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes del estudio	15
2.2. Bases teóricas	26
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS	30
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	30
3.2. Población y muestra	30
3.2.1. Tamaño de la muestra	30
3.2.2. Selección del muestreo	30
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	30
3.3. Variables	31
3.3.1. Definición conceptual y operacional	31
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	38
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	42
3.6. Ventajas y limitaciones	43
3.7. Aspectos éticos	43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	45
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	49
5.1. Discusión	49

5.2. Conclusiones	52
5.3. Recomendaciones	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis de confiabilidad de la Escala EPA	40
Tabla 2. Análisis de confiabilidad de la Cuestionario ARS	41
Tabla 3. Correlación de la procrastinación académica y adicción a redes sociales, mediante el coeficiente de Pearson	45
Tabla 4. Descripción de la muestra	46
Tabla 5. Asociación entre los factores sociodemográficos y procrastinación académica	47
Tabla 6. Asociación entre los factores sociodemográficos y adicción a redes sociales	48

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se caracteriza por dilatar o postergar la ejecución de una actividad o tarea académica y ejercer, en cambio, otras actividades gratificantes a corto plazo, asimismo, la adicción a redes sociales, por el descontrolado compromiso mental, conductual y de organización de tiempo ante las redes sociales, cuyo fin escapa de ser una herramienta de comunicación a otras actividades triviales. Ambas variables están vigentes en el ámbito universitario, comparten características y consecuencias, por ende, se explora la relación entre dichos fenómenos para determinar bajo los métodos de estudios la correlación entre ambas variables.

Los resultados de diversos estudios muestran las características comunes entre la procrastinación académica y adicción a redes sociales en los estudiantes universitarios. Por tal motivo, la presente investigación, a parte de brindar un aporte a futuras investigaciones en relación a las variables de estudio, busca determinar la relación entre dichas variables con la edad, sexo y ocupación laboral, en otras palabras, ante la problemática ocasionada por la procrastinación académica y adicción a redes sociales se propone el desarrollo del estudio y el análisis con otras variables sociodemográficas.

Finalmente, se busca determinar la relación para concientizar sobre la importancia del trabajo e intervención desde la psicología clínica y educativa ante características similares a las variables de estudio en las poblaciones académicas y del entorno donde se desenvuelven, ya que un profesional que se desarrolla en entornos estables genera desarrollo para su vida y de los demás.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación del problema

En un mundo cambiante y exigente, influido por el avance tecnológico e internet, donde se requiere mayor competencia en todos los ámbitos de la vida, y si no se logran se generan consecuencias desfavorables en las condiciones del contexto en donde se desarrolla; también, para el ámbito académico, el estudiante universitario no se excluye a dicha situación debido a que está involucrado en un proceso que comprende un sinnúmero de exigencias, cambios, competencias, habilidades y recursos para alcanzar los objetivos (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003; Domínguez et al., 2014; Salas Blas, 2014). Por ello, está propenso a padecer algún nivel de vulnerabilidad ante la procrastinación académica y adicción a redes sociales, ya que ambos son considerados como características del Siglo XXI, por lo tanto, como efectos particulares del contexto moderno que alteran el ámbito académico (Cruzado, Matos y Kendall, 2006; Sánchez Hernández, 2010; Salas Blas, 2014; Domínguez et al., 2014). Cabe mencionar que la procrastinación académica es entendida como dilatar el inicio, desarrollo o culminación de las actividades académicas por sustituirlas en actividades triviales, y la adicción a redes sociales se entiende como las persistentes y descontroladas conductas y organización de tiempo ocasionado por las redes sociales, tanto para fines de comunicación y ocio; ambas generan malestar y descuido académico, entre otras consecuencias afines (Domínguez et al., 2014; Ecurra y Salas, 2014).

Además, Echeburúa y Corral proponen desde el año 1994, y reafirman lo expresado en posteriores años, que cualquier afección desmedida es potencialmente desfavorable a la cotidianidad de la vida, por tal motivo la procrastinación académica y adicción a redes sociales son considerados factores desfavorables para el bienestar del estudiante debido a que generan malestares a nivel físico, conductual, emocional, cognitivo, académico y social cuando están presentes de manera imprescindible y descontrolada en la vida, por ende, diversos investigadores advierten que los estudiantes universitarios son una población vulnerable ante la problemática dichos fenómenos (Álvarez Blas, 2010; Chan Bazalar, 2011; Contreras-Pulache, Mori-Quispe, Lam-Figueroa, Gil-Guevara, Hinostroza-Camposano, Rojas-Bolívar, Espinoza-Lecca, Torrejón-Reyes y Conspira-Cross, 2011; Clariana, Gotzens, Badia y Cladellas, 2012; Basteiro, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa, 2013; Alegre, 2013; González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013; Mejía, Paz y Quinteros, 2014; Jiménez y Martínez, 2015).

En cuanto a investigaciones, se cuenta con estudios limitados de sendos fenómenos en un mismo contexto, sin embargo abundan estudios realizados de manera separada sobre la procrastinación académica y adicción a redes sociales de donde se determina que ambas presentan incidencia en poblaciones de estudiantes, ambas están relacionadas a la modernidad, al rendimiento académico, a la falta de satisfacción con la vida, afectan las relaciones sociales e interpersonales, generan afecciones emocionales, con alteraciones en la cognición y en la conducta, entre otras incidencias comunes que por sus consecuencias incitan a intervenir desde la psicología clínica y educativa (Álvarez Blas, 2010; Chan Bazalar, 2011; Ecurra y Salas, 2014). Coincidiendo con ello, en Lima Metropolitana ya se atienden diagnósticos de adicciones psicológicas, categoría que abarca a la adicción a redes sociales, en el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, ubicado en Lima Norte, en donde la población predominante está compuesta por jóvenes, entre ellos, con acceso a estudios universitarios (Cruzado et al., 2006; Salas Blas, 2014).

Según los datos ofrecido por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), la población de estudiantes universitarios en Lima Metropolitana, entre el año 2004 al 2014, se ha incrementado del 18.1% al 21.9%; además, incrementó el uso de internet pasando del 75.6% al 84.9%, donde los principales usos se dan para actividades de comunicación (correos electrónicos, chat, redes sociales, entre otros) que se incrementó del 78.1% al 91.8%, para actividades de entretenimiento (juegos, música, películas, entre otros) que se incrementó del 22.4% al 64.4% y para actividades académicas y obtener información se incrementó del 91.9% al 98.7%; asimismo, Lima Norte es considerado el segundo sector con mayor población contando con 2 millones 475 mil 432 personas (Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI, 2015). Es decir, los estudiantes universitarios son una población en crecimiento, distribuida en considerable cantidad en Lima Norte, y en el afán de adaptarse al mundo moderno suelen desviarse de los objetivos académicos y ofrecen prioridad a las actividades para entretenerse y comunicarse en vez de actividades académicas y para obtener información, en otras palabras, el estudiante universitario presenta influencia de la procrastinación académica y adicción a redes sociales.

Por lo tanto, se tomará en cuenta el contexto de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada ubicada en Lima Norte denominada Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) dentro del semestre 2016-II, de donde el periodo para recolectar los datos requeridos se dará en un momento único y acotado en la cual se empleará la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y un cuestionario auto-aplicable de seis preguntas sociodemográficas que permitirán la clasificación y ordenamiento de los estudiantes universitarios.

Por último, los resultados ofrecidos por el análisis de los datos tienen que determinar el objetivo de hallar la relación entre las variables de procrastinación académica y adicción a redes sociales en el contexto universitario; lo novedoso de esta investigación es indagar sendas variables en un mismo contexto, el contexto académico universitario, además de brindar información ante la descripción y comparación de dichas variables, incentivar futuras investigaciones en relación a dichas variables, incentivar la importancia del trabajo de la psicología educativa y clínica a favor del estudiante, y promover la importancia del bienestar del estudiante mediante el empleo de estrategias bajo la responsabilidad de las instituciones académicas entre otros, ya que dichos variables al interferir en el rendimiento académico y bienestar del estudiante provocarían como consecuencia final la posterior deserción académica.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

La pregunta general: ¿Existe relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte?

1.2.2. Problema específicos

Las preguntas específicas:

- ¿Cuáles son las características de la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria (FIA) de una universidad privada de Lima Norte?
- ¿Cuáles son las características de la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria (FIA) de una universidad privada de Lima Norte?
- ¿Existe relación entre la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte con la edad, sexo y ocupación laboral?
- ¿Existe relación entre la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte con la edad, sexo y ocupación laboral?

1.3. Justificación del tema de la investigación

La procrastinación académica y la adicción a redes sociales se han tornado un tema primordial en el campo de la investigación científica en diversos países ya que llegan a perturbar el bienestar del estudiante y el desempeño académico (Cruzado, Matos y Kendall, 2006; Sánchez Hernández, 2010; Salas Blas, 2014; Domínguez et al., 2014). Por tal motivo, lo conveniente de esta investigación, en la comunidad científica, es cubrir un vacío de conocimiento a través del aporte de este estudio correlacional sobre la relación entre dichas variables en los estudiantes universitarios en un momento determinado y acotado dentro del contexto peruano específicamente en Lima Norte, ya que es considerado el segundo sector con mayor población (INEI, 2015) y, además, se están reportando casos afines a las variables de estudio en el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (Cruzado et al., 2006; Salas Blas, 2014). Por otro lado, en nuestro país aún no existen estudios de tal índole, además se aportará información sobre la descripción y comparación de dichas variables, así como también la confiabilidad de los instrumentos aplicados para la población de estudiantes universitarios; asimismo, se aportará información mediante el procedimiento analítico en relación con las variables sociodemográficas de edad, sexo y ocupación laboral; a su vez, de promover futuras investigaciones nacionales o internacionales afines con el estudio y/o en relación a otras variables. Inclusive, la información presentada podría generar nuevos programas de intervención preventiva frente a la problemática que padecen los estudiantes universitarios en el ámbito académico como el favorecer, desarrollar y reforzar la auto-efficacia del estudiante, abordar la intervención de los factores afectivo-motivacionales y de auto-regulación, entre otros (Alegre, 2013; Gómez C, CA., Ortiz, N. y Perdomo, L., 2016).

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

- Describir e indentificar la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.

- Describir e indentificar la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.
- Determinar la relación entre la procrastinación académica con la edad, sexo y ocupación laboral en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.
- Determinar la relación entre la adicción a redes sociales con la edad, sexo y ocupación laboral en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.

1.5. Hipótesis

Hipótesis General

- **H1:** Existe relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.
- **H0:** No existe relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.

Hipótesis Específicas

Hipótesis Específica 1

- H1: Existe relación significativa entre la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.
- H0: No existe relación significativa entre la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.

Hipótesis Específica 2

- H1: Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.
- H0: No existe relación significativa entre la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el grupo de edad, sexo y ocupación laboral.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Estudios Nacionales

Por un lado, entre los estudios nacionales relacionados con la procrastinación académica encontramos a Tarazona P, F., Romero A, J. N., Aliaga C, I. M., y Veliz R, M. F., (2016) ya que en su investigación tuvieron como propósito el determinar el grado, modo, características y factores de la procrastinación académica en una universidad nacional del centro del Perú. La muestra contó con 169 participantes a quienes se les aplicó la Escala de procrastinación académica de Tuckman y el cuestionario sociocultural de procrastinación, este último elaborado para los fines de la investigación por los autores. Los resultados evidencian que el 71% de los estudiantes presentan indicadores altos de procrastinación, seguido del nivel intermedio (20,7%) y bajo (8,3%), además se identificó que la procrastinación está influida por los factores económicos, familiares, hábitos socioculturales e influencia de los medios de comunicación.

En Lima Metropolitana, Marquina L, R. J., Gomez-Vargas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S., y Rumiche-Prieto, R., (2016) presentaron como objetivo de investigación identificar la frecuencia de procrastinación en una muestra de estudiantes universitarios conformada por 310 alumnos por medio del uso de la escala de procrastinación general (EPG). Los resultados indicaron que un 37.7% de los estudiantes hace las tareas con retraso, un 25% se demora en comenzar a realizar una tarea, y un 5.5% deja para mañana lo que puede hacer hoy, es decir, procrastina. Por lo que concluyen que en que vida universitaria se llega a procrastinar académicamente, es decir, los estudiantes prestan atención a otros aspectos de su vida por lo que prefieren realizar al último momento sus tareas y como consecuencia presentan disminuidas calificaciones propias de la improvisación.

Para Vallejos Palomino (2015) quien denominó la tesis como “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios”, tuvo objetivo fue determinar la relación entre las variables mencionadas. Para revelar ello, contó con una muestra de 130 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, éstos fueron evaluados con la escala de procrastinación académica (Salomon & Rothblum, 1984) con el fin de determinar las razones de mostrar conductas procrastinadoras, y la escala de reacciones ante las evaluaciones (Sarason, 1984) para determinar las reacciones de los estudiantes ante las evaluaciones. Los resultados determinaron que la razón para

procrastinar entendida como “la percepción sobre no tener u obtener recursos” es la razón prioritaria entre los estudiantes; además, las razones se ubican en niveles de promedio alto (25.4%) y niveles de promedio bajo (43.1%). En cuanto a la conducta de procrastinación, postergar las tareas se dio en el nivel promedio alto (34.6%) y nivel promedio bajo (33.1%). En conclusión, existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, es decir, a mayor reacción ante las evaluaciones, mayor será la procrastinación; incluso, tiene relación con los pensamientos negativos. Entre otros resultados, se evidencia que los hombres obtuvieron mayores niveles de procrastinación en comparación con las mujeres, además, no se hallaron diferencias significativas según el ciclo de estudio ni por facultad de estudio, pero hubo mayor incidencia de procrastinación en los estudiantes de ingeniería.

Asimismo, encontramos a Domínguez y colaboradores (2014) cuyo objetivo fue analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA de Busko, adaptado por Álvarez, 2010), mediante una muestra de 379 estudiantes comprendidos entre las edades de 16 y 40 años de una universidad privada de Lima Metropolitana. Ante los resultados y análisis respectivos, concluyen que el EPA está compuesta por dos dimensiones relacionadas con la postergación de actividades, regulación académica, uso de estrategias de aprendizaje deficientes, dificultades de auto-control y organización de tiempo; incluso, eliminan cuatro ítems de la escala original para determinar que la escala evalúa la tendencia a procrastinar académicamente. En otras palabras, cuenta con una confiabilidad y validez psicométricamente adecuada para el uso en estudiantes universitarios.

Alegre (2013) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, para ello contó con 348 estudiantes quienes fueron evaluados con las escalas de autoeficacia y de procrastinación académica (EPA de Busko, adaptada por Álvarez, 2010). Ante el análisis de los resultados, concluye que existe la relación negativa entre las variables, es decir que, a mayor confianza en las habilidades personales, mayor será el esfuerzo por cumplir con anticipación actividades académicas. Asimismo, aporta que la disminución en frecuencia de la procrastinación académica está en favorecer, desarrollar y reforzar la auto-eficacia del estudiante durante el proceso enseñanza-aprendizaje, además, de abordar la intervención de los factores afectivo-motivacionales y de auto-regulación en el estudiante universitario.

Carranza y Ramírez (2013) plantearon como objetivo determinar el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de Tarapoto. Para ello, 302 estudiantes, entre las edades de 16 y 25 años, fueron evaluados mediante el cuestionario de la procrastinación (creado por Ramírez, Tello & Vásquez, 2013) el cual se compone de procrastinación académica, familiar y emocional. Los resultados, en cuanto a la procrastinación académica, indicaron que el grupo entre las edades de 16 y 20 años presentan altos niveles de procrastinación (19.2%), siendo las mujeres quienes presentan mayores conductas procrastinadoras en comparación con los hombres, pero tiende a disminuir con los años, y la mayor frecuencia se da en un nivel promedio (44.7%). Asimismo, la Facultad de Ingeniería y Arquitectura (FIA) presenta mayores niveles de procrastinación en sus estudiantes en comparación del resto de facultades, y advierten que la procrastinación académica es una debilidad humana con mayor ímpetu en la práctica.

Contreras-Pulache y colaboradores (2011) plantearon como objetivo explorar y relacionar la procrastinación con el apoyo familiar y el uso de internet. Para ello, 292 estudiantes de instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana se evaluaron mediante la escala de procrastinación en el estudio (PrE), la escala multidimensional del apoyo social percibido, y el uso de internet fue evaluado mediante una encuesta elaborada por los autores. Los resultados indican que el 10.6% de estudiantes se conecta a internet más de 10 horas semanales por medio de cabinas públicas (64.7%); además, los estudiantes consideran como muy importante comunicarse (64.4%) y jugar online (53.4%). En cuanto a la procrastinación, los estudiantes no cumplen con los planes de estudio (2.1%), irrumpen el tiempo de estudio en actividades triviales (6.8%), no priorizan el tiempo para estudiar (4.5%) ni logran mantener la concentración cuando estudian (2.7%). Ante ello, las conclusiones indican que el uso de tecnologías y el impacto negativo de éstas, además del deficiente apoyo familiar, hacen que el estudiante presente índices de procrastinación, y éste tiende a ofrecer un bajo rendimiento académico. Por lo que se evidencia un fallo en el sistema educativo en el desarrollo de la personalidad del estudiante en cuanto a valores, motivaciones y apreciación del tiempo. Incluso, afirman que la mayor incidencia de la procrastinación en los estudiantes se da en quienes pertenecen al turno de estudio tarde debido a que no cuentan con planes a futuro ni con el apoyo familiar, además realizan actividades poco productivas en internet, a su vez, rescatan que el tiempo invertido en internet no influye en la procrastinación sino es la actividad que se realiza en la misma.

Chan Bazalar (2011) planteó como objetivo de estudio determinar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico en los estudiantes de educación superior de Lima. Para ello, contó con 200 estudiantes que fueron evaluados mediante una encuesta sociodemográfica y la escala de procrastinación académica (EPA de Busko, adaptada por Álvarez, 2010). Ante ello, los resultados muestran que los varones procrastinan ligeramente más en comparación con las mujeres; y entre las conclusiones evidencia que los comportamientos de procrastinación académica están presentes en los estudiantes con altos y bajos niveles de rendimiento académico, pero están más consolidadas entre los segundos mencionados, denotando que el 61.5% que procrastina disminuye su rendimiento académico. Es decir, los estudiantes que procrastinan presentan dificultades en el rendimiento académico.

Álvarez Blas (2010) tuvo como objetivo determinar la existencia de las diferencias entre la procrastinación general y la procrastinación académica según el género (sexo) y el grado de estudio. Para ello, contó con 235 estudiantes de nivel secundaria de cuarto y quinto año de colegios no estatales de Lima Metropolitana. Usó la escala de procrastinación general y la escala de procrastinación académica, ambas desarrolladas por Busko (1998) y adaptadas por el autor. Los resultados indicaron que no existe una diferencia significativa entre el rol genérico, edad ni el grado de estudio con la procrastinación general ni académica, además de no existir correlación significativa entre la procrastinación general y académica, sin embargo, la incidencia de procrastinación académica era mayor que la procrastinación general.

Entre las tesis nacionales relacionadas a la procrastinación académica, encontramos a Hernández M, G. F., (2016) que en su tesis denominada como “Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo” tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico. Para ello evaluó a 246 estudiantes mediante la escala de Tuckman, el test de diagnóstico motivacional y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados indican que existe una correlación negativa entre las variables del estudio, asimismo, ante la procrastinación académica se manifiesta el estrés académico, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia, desesperación o problemas de concentración, incluso tienen un efecto negativo en el rendimiento académico y bienestar psicológico.

Por otro lado, entre los estudios nacionales relacionados a la adicción a redes sociales encontramos a la tesis nacional de Salcedo Culqui (2016) quien investigó la relación entre

la adicción a redes sociales y la autoestima en 346 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana entre las edades de 16 y 25 años mediante la escala de autoestima (Stanley Coopersmith) y el cuestionario de adicción a redes sociales (Escurra y Salas, 2014). Entre los resultados se enuncia que, el 98.4% se conecta internet por medio del móvil y desde casa (78.4%), de donde la frecuencia, el 2.6% está conectado todo el día a las redes sociales, es decir está asociado a la adicción, además el uso para entretenerse y comunicarse representó el 59.5% y 57.9% respectivamente, y solo el 27.4% busca información por las redes sociales. Asimismo, denotó que el 20.2% se conecta a las redes sociales de 3 a 6 horas, el 15.6%, de 7 a 12 horas y el 2.9% se conecta todo el día. En conclusión, en cuanto al sexo, las mujeres en comparación con los varones, presentan mayor probabilidad de adicción a las redes sociales debido a la continua preocupación, control e interés de comunicación con su grupo social, pero que es mermado debido al desempeño y proceso de empoderamiento social, en cuanto a la edad, el grupo de 21 a 25 años presenta mayor acceso a internet de quienes se considera se debe a su capacidad de recursos económicos adquiridos en comparación de los otros grupos con menos edad. Además, agrega que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

Burga, Fernández-Meza, Llanca-Bravo, Tafur-Muñoz, Vera-Bances y Díaz-Velez (2015) cuyo objetivo fue determinar la asociación entre el nivel de satisfacción de vida personal y el riesgo de adicción a Facebook en 599 estudiantes de nivel secundario (87.6%) y universitario (12.4%) del departamento de Lambayeque. Para ello, aplicaron la escala de satisfacción con la vida en adolescentes (SWLS, siglas del nombre original) y la escala de Bergen para los niveles de adicción a Facebook. Entre los resultados se evidencia que los estudiantes afirman tener conexión a un red social desde la casa (78.0%) y del celular (59.3%), donde la frecuencia de conexión durante todo el tiempo es del 11.5%, además, los estudiantes (67.1%) usan alguna tecnología de la comunicación y/o red social, pero solo el 7% presenta riesgo de adicción a Facebook. Las conclusiones afirman la relación indirecta entre dichas variables, es decir que a mayor satisfacción con la vida menor riesgo de adicción a Facebook, a su vez, el tipo de insatisfacción recae en el ámbito académico, ya que el 46.8% ha visto afectado su rendimiento académico a casusa del tiempo dedicado al estudio. Incluso, mencionan que los factores de adicción son la vulnerabilidad psicológica, el estrés, la disfuncionalidad familiar y la presión social.

También, Mejía y colaboradores (2014) buscaron como objetivo determinar la relación entre la adicción a Facebook y las habilidades sociales dentro de una universidad de Lima

Metropolitana. Para ello, 300 estudiantes participaron mediante el test de adicción a internet de Young (adaptado y validado por Mariani, 2005) y la escala de habilidades sociales. Entre los resultados, se encontró que el 56.3% presentó un uso moderado, pero el 33.3% de estudiantes presentaron riesgo de adicción y experimentaron ciertos síntomas negativos y el 10,3% presentó adicción a Facebook donde experimentaron síntomas cognitivos, afectivos, conductuales y fisiológicos distribuidos de la siguiente manera: el 6% es de género masculino y el 4.3% es femenino, el 6% está entre las edades de 18 a 19 años, el resto entre el 2% y 2.3% para la edad de 20-21 años y 22-24 años respectivamente y el 5% tienen como lugar de procedencia la costa siendo menor en la sierra (3.6%) y selva (1.6%); mas no existe diferencia significativa entre las facultades de Ingeniería y Arquitectura (FIA), y de Ciencias Empresariales (FCE). A su vez, concluyen que un uso excesivo de Facebook (adicción) disminuye las habilidades sociales de los estudiantes, es decir que entre las variables existe una correlación inversa y significativa. Entre otros datos, se tiene que las tecnologías de la comunicación contribuyen al desarrollo social, pero afectan la sociabilización presencial, por lo que una adicción al Facebook conlleva a experimentar dificultades una expresión espontánea y sin ansiedad, expresar conductas asertivas ante desconocidos, necesidad de seguridad y autoestima, entre otros.

Escurrea y Salas (2014) buscaron como objetivo diseñar, construir y validar un cuestionario para determinar la adicción a redes sociales (ARS), dicho nuevo instrumento fue aplicado a 380 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Las conclusiones finales determinaron que el cuestionario ARS presenta adecuadas propiedades, tanto en validez como en confiabilidad, para determinar la adicción a redes sociales en los jóvenes universitarios. Inicialmente, el ARS estaba compuesto por 31 ítems, luego del análisis correspondiente se redujo a 24 ítems, y lo componen tres factores: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Asimismo, los autores en otro estudio, exploraron el comportamiento de estudiantes universitarios con respecto a las redes sociales, para ello usaron el cuestionario ARS en 380 universitarios. Los resultados indicaron que el 92.9% se conecta a las redes sociales desde casa y el 64.2% mediante el teléfono móvil, donde el 25.8% se encuentra conectado todo el tiempo, con una preferencia por la red social Facebook (98%), y el uso por preferencia se da para comunicación (39.42%), entretenimiento (8.24%) y propósitos académicos (3.57%). Asimismo, concluyeron que los estudiantes con mayor nivel de adicción están relacionados a los varones en comparación con las mujeres debido a sus roles sociales y aprendizaje social, además, las carreras de

ingenierías tienen más probabilidad de adicción que las carreras de negocios y humanidades debido al nivel de relación con las tecnologías de la información, pero no existen diferencias significativas entre los niveles de estudio, además, en relación a las edades, son los más jóvenes que tienen mayor probabilidad de adicción, en particular las edades entre 16 a 20 años, que los mayores debido al desarrollo generacional en el que se desenvuelven.

Asimismo, Kina (2011) y la tesis llamada “Relación entre soporte social percibido y nivel de uso de internet de cachimbos en una universidad particular de Lima”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de uso de internet y el soporte social percibido por medio de las redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de los primeros ciclos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello, contó con 493 estudiantes comprendidos entre las edades de 16 y 25 años. Para determinar el nivel de uso de internet se elaboró una encuesta sobre el nivel de uso de internet (Tendencias Digitales, 2008; citado por Kina, 2011) y para el soporte social percibido, el inventario de soporte social en internet y redes sociales (ISSIR), dichos instrumentos fueron contruidos para cumplir con el objetivo del estudio. Entre los resultados se evidenció que el 90.5% se conecta a internet, de donde el 5% refiere estar más de 6 horas por día y el 10% ingresa a Facebook más de seis veces diarias; por lo que se concluye que existe una relación alta entre las variables mencionadas, es decir, un alto nivel de uso de internet está directamente relacionado al nivel elevado de soporte emocional percibido debido a que internet presenta nuevas alternativas para buscar el soporte social, principalmente de las redes sociales y mensajería instantánea. Asimismo, con la variable género se determinó que los varones tienen un mayor nivel de uso de internet que las mujeres debido a su búsqueda social, en cambio, las mujeres mantienen en contacto de su grupo social (mantenimiento social).

Estudios Internacionales

Entre los estudios internacionales relacionados a la procrastinación académica en Colombia, Gómez C, CA., y colaboradores. (2016) tuvieron como objetivo determinar los factores relacionados con la procrastinación académica mediante la revisión de diversos referentes teóricos desde el año 2010 hasta el 2015 para luego generar alternativas de solución a favor del estudiante. Entre los hallazgos se determinó que la motivación y actitud del estudiante, la detección e intervención oportuna son factores favorables para no procrastinar, por lo contrario se consideró que los factores que fomentan la procrastinación sería el desarrollo de trabajos finales, la presión por los

compromisos financieros para acceder a la educación, la cantidad de créditos, las deficiencias de las universidades para orientar profesionalmente al estudiante, ausencia del acercamiento a las necesidades y aspiraciones del estudiante y los vínculos laborales. Por lo que concluyen que la procrastinación es un fenómeno que no tiene total atención por las universidades a pesar de generar diversos impactos para las instituciones y estudiantes, asimismo se concluye que la manera de mitigar dicho impacto es generando un compromiso de toda la comunidad académica para las situaciones endógenas y exógenas que involucra dicho fenómeno.

En España, Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2016) realizaron una investigación sobre diversos estudios sobre la procrastinación académica y su relación con la deserción universitaria con el fin de explicar y prevenir dicho fenómeno. Entre los resultados se evidencia que la procrastinación académica presenta una relación inversa al rendimiento académico, la cual puede ser abordada para entrenarla, modificarla y mejorarla dentro del contexto de aprendizaje para beneficiar a los estudiantes teniendo en cuenta el manejo del tiempo, aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales y motivacionales para desarrollar intervenciones preventivas que logren evitar la deserción universitaria, es decir, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes durante su periodo académico.

Otros estudio en Colombia presentó por medio de Pardo, Perilla y Salinas (2014), quienes tuvieron de objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología; mediante 100 estudiantes universitarios por medio del uso de la escala de procrastinación académica (EPA de Busko, adaptada por Álvarez, 2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Ante los resultados, concluyeron que no son predictores de la procrastinación académica el sexo, edad, semestre, horario académico ni laboral; además, existe una relación significativa entre las variables de estudio, es decir, a mayor procrastinación también habrá mayor respuesta emocional de ansiedad.

También, en Colombia, Medina-Loaiciga y Güichá-Duitama (2014), tuvieron como objetivo establecer la relación entre los estilos de personalidad y la procrastinación académica en cuanto a niveles y razones. Para ello aplicaron en 243 estudiantes universitarios el inventario de estilos de personalidad de Millon, la escala de procrastinación académica de Tuckman y la escala de valoración de procrastinación en estudiantes. Ante los resultados, concluyeron que solo el 17.3% de estudiantes se clasifica como procrastinadores siendo éstos quienes expresan miedo al fracaso y aversión a tareas; a su vez, el 8.2% procrastina a un nivel moderado alto de la siguiente manera: por demora

(3.7%), por hábito (2.9%), por inercia (1.2%) y por indiferencia (0.4%). Asimismo, refieren que no existe diferencia significativa ante el sexo para ambas variables, además hay una alta tendencia a la escala de Sentimiento como estilo de personalidad, algunas otras escalas de personalidad no guardan relación significativa con la procrastinación académica; y altos niveles de pensamientos irracionales incrementan el estrés, la frustración y la ira que influyen en la procrastinación académica.

En Argentina, Furlan, Ferrero y Gallart (2014) buscaron como objetivo determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica y los síntomas mentales; para ello evaluaron a 219 estudiantes universitarios mediante el cuestionario epidemiológico de sintomatología mental (CESIM), la escala cognitiva de ansiedad frente a los exámenes (S-CTAS) y la escala de procrastinación de Tuckman (A-TPS); concluyendo que existe relación significativa entre las variables, es decir que la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica son factores que influyen en los síntomas mentales y físicos por lo que generan desórdenes ansiosos, de personalidad y del estado de ánimo, a su vez están ligados a una concepción negativa de sí mismo y un procesamiento disfuncional de información.

Otro estudio en España, por parte de González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua (2013), buscó determinar la relación entre la procrastinación académica y el engagement y su influencia en el entorno académico (estrategias de aprendizaje, de autorregulación y preparación para los exámenes) por lo que evaluaron a 377 estudiantes universitarios mediante cuestionarios de auto-informe diseñados por los autores; concluyendo que la procrastinación académica y el engagement mantienen una relación inversa y significativa, asimismo, la procrastinación académica está relacionada inversamente con el entorno académico, y el engagement está relacionado de manera directa.

Por otro lado, el estudio de Clariana y colaboradores (2011), también realizado en España, buscó como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y el “Cheating” (Engaño académico o Plagiar) durante el transcurso de la formación universitaria; para ello evaluaron a 171 estudiantes mediante una entrevista psico-educacional y la escala de demora académica (EDA) para evaluar la procrastinación y el “Cheating” dentro del ámbito académico, a través de ello, llegaron a concluir que la procrastinación académica y el “cheating” se relacionan de manera positiva y ambas tienen una relación negativa con el rendimiento académico.

Entre los estudios internacionales publicados relacionados a la adicción a redes sociales encontramos en España a Marín, Sampedro & Muñoz, (2015) cuyo objetivo fue

determinar en los estudiantes universitarios la adicción a las redes sociales; contó con 373 estudiantes que fueron evaluados mediante el cuestionario de Young para medir la adicción a internet, pero orientado por los autores para determinar la adicción a las redes sociales y como conclusión determinaron que los estudiantes no consideran el uso de las redes sociales como adicción y denotan que las mujeres están más conectadas de las redes sociales en comparación de los hombres con el fin de establecer relaciones personales, en cambio los varones prefieren emplear el uso de internet en el móvil o videojuegos.

Asimismo, en España por parte de Sánchez-Rodríguez, Ruiz-Palermo y Sánchez-Rivas (2015) tuvieron como objetivo analizar el uso de las redes sociales y la influencia en los estudiantes universitarios; para ello contaron con 344 estudiantes, quienes fueron evaluados con un cuestionario “ad hoc”, llegando a la conclusión general que los estudiantes no mantienen hábitos negativos ante las redes sociales, pero se evidenció que un 96.64% son usuarios de alguna red social de donde 85,2% usa el tiempo en Facebook, el 45,1% en Twitter y, en Tuenti, un 27%; asimismo, un 87% afirma usa la red social como medio de estar conectado con los pares, el 64,3% lo usa para mantenerse enterado de los sucesos del entorno, y un 18,4% lo usa para temas académicos.

Basteiro y Colaboradores (2013), en España, como objetivo de estudio fue el crear un instrumento que evalúe el uso de las redes sociales (test de adicción a las redes sociales - TARS). Para ello, contaron con 446 personas, de diversas edades, las cuales fueron evaluadas mediante una ficha demográfica y un formulario de 57 ítems para evaluar el uso de las redes sociales, que después del análisis psicométrico se redujo a 36 ítems. Concluyeron que el sexo no evidencia diferencias ante la adicción a las redes sociales, pero las mujeres presentaron mayor inclinación, asimismo, en relación con la edad, los menores a 25 años presentan mayores niveles de adicción a las redes sociales, ante el grado de formación, se denota que los de mayor grado académico mostraron menores niveles de adicción. En cuanto al otro estudio presentado bajo el objetivo de analizar la relación y diferencias entre las variables emocionales y de personalidad ante la adicción a las redes sociales; contaron con 212 personas quien fueron evaluadas mediante los instrumentos del TRAS (creado y validado por los autores), el NEO-FFI de Costa y McCrae, y 22 ítems del cuestionario educativo-clínica: ansiedad y depresión (CECAD de Lozano). Concluyendo que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera positiva con los rasgos de personalidad neuroticismo, la extraversión y la apertura, y con la sintomatología ansiosa y depresiva, pero de manera negativa con el rasgo de personalidad amabilidad. Asimismo, determinaron que las variables sexo, nivel de estudio y zona

geográfica no influyen en la adicción a las redes sociales, pero si la edad parece tener relación.

Otro estudio en España, por parte de Toledo y Sánchez (2012), cuyo objetivo fue analizar el impacto del uso de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes; evaluaron a 150 estudiantes, entre las edades de 14 a 30 años, mediante una encuesta elaborada por los autores. Concluyeron que el 4% de estudiantes refiere dedicarle seis horas a más a las redes sociales, además el 63% usa un ordenador y el 37% el móvil para conectarse a las redes sociales; asimismo, el 36% consideró que el rendimiento académico ha disminuido desde que hace uso de las redes sociales, y el 44% reconoce que usa la red en vez de estudiar. A su vez, el 20% refiere tener problemas de concentración ante los estudios a causa de las redes sociales, y el 12% reconoce que presenta una adicción a las redes sociales.

En México, Aspani, Sada, y Shabot (2012) investigaron sobre la influencia de la red social Facebook en la vida de los estudiantes universitarios, para ello evaluaron a 381 estudiantes mediante un instrumento creado por los autores para medir las actitudes, conductas y usos de la red social Facebook conformada de 30 ítems (evalúan las áreas cognitivas, afectivas, conductuales e interpersonales); entre las conclusiones hallaron que no hay diferencia en cuanto el sexo y la actitud hacia el Facebook, pero son las mujeres que usan más Facebook como herramienta de comunicación y son más conscientes de las consecuencias, la identidad no está relacionada con la actitud hacia el Facebook, los más jóvenes están más propensos al uso de la red social, y el tiempo invertido influye sobre la identidad de los jóvenes.

Asimismo, en México por parte de Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) tuvieron como objetivo de estudio determinar la relación entre la adicción a la red social Facebook con la baja autoestima, la depresión y las falta de habilidades sociales; para ello evaluaron a 63 estudiantes universitarios mediante el cuestionario de adicción a Facebook (basado en los criterios de Young) y El cuestionario de experiencias relacionadas con internet (CERI), el cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, el cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia, y la escala de depresión geriátrica. Concluyendo que los adictos a la red social Facebook están propensos a la depresión, son menos asertivos, y presentan menor calidad de relaciones sociales, es decir, suelen tener baja autoestima, mayor depresión y pocas relaciones sociales con pares y familiares (falta de habilidades sociales); además se consideró adicto a quienes invierten más de cuatro horas diarias a la red social Facebook.

2.2. Bases teóricas

Modelos explicativos de la procrastinación académica

Para la procrastinación académica se tomarán en cuenta las perspectivas que ayudan y desarrollan la investigación, iniciando desde el modelo de la teoría Psicodinámica donde se considera que la procrastinación, para S. Freud (1926), citado por Álvarez Blas (2010), refiere que es la evitación a realizar tareas específicas (académicas) y se debe al rol que ejerce la angustia sobre ésta ya que puede ser considerada como una alerta para el Yo ante las amenazas, y cuando ésta es detectada surgen los mecanismos de defensa que le permiten evitar la tarea. Es decir, ante la aversión a las tareas por realizar surge una angustia que provoca la dilación como mecanismo de defensa. También, según señala Sommer (1990) citado por Natividad Sáez (2014), es una forma de rebelión contra las figuras de autoridad (padre/profesor). Además, para Baker (1979) citado por Carranza y Ramírez (2013), la procrastinación se vincula al temor al fracaso, debido en parte a que tiene como fuente las relaciones familiares patológicas, que hacen que se posterguen las tareas, es decir que la persona con experiencias infantiles desfavorables experimentan mayor sensibilidad ante el temor al fracaso generando como consecuencia dilatar dichas actividades. En cuanto, al modelo de la teoría Conductual, Skinner (1976), citado por Álvarez Blas (2010), Carranza y Ramírez (2013) y Natividad Sáez (2014), expone que la procrastinación se debe a las conductas que se mantienen por el reforzamiento que reciben (consecuencias), debido a ello consideran que la conducta de procrastinar ha sido reforzada por algún tipo de éxito por lo que ésta llega a ser admitida y hace que la conducta se mantenga (ley del efecto). Asimismo, Rothblum (1990) explica que, citado por Sánchez Hernández (2010), es un hábito que se refuerza mediante el nivel de gratificación y lapso de tiempo que compone realizar la tarea, es decir entre más tiempo y menos gratificante sea la tarea surgirá el hábito de la procrastinación. Por otro lado, para el modelo de la teoría Cognitiva, la procrastinación para Wolters (2003), citado por Carranza y Ramírez (2013), es un procesamiento de información disfuncional que se relacionan con la incapacidad y miedo a la exclusión social, y a su vez involucran esquemas desadaptativos ante las tareas. Incluso, para el modelo de la teoría Motivacional, McCown, Ferrari y Johnson (1991), citados por Carranza y Ramírez (2013), exponen que la procrastinación está relacionada con la motivación ya que ésta se vincula a la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso, en éste vínculo se evita situaciones interpretadas como negativas, rechazando tareas complejas o en donde se pronostique el fracaso. Años posteriores, Piers Steel (2007), citado por Sánchez

Hernández (2010), plantean que el proceso motivacional explica la procrastinación como la conducta de demora voluntaria ligada al compromiso que se tiene a la tarea por realizar. Sin embargo, el modelo que mejor explica dicho fenómeno es el modelo de la teoría cognitiva-conductual.

Modelo de la teoría Cognitiva-Conductual

Las teorías cognitivo-conductuales plantean que los sentimientos y las acciones de las personas dependen de los pensamientos, actitudes y creencias que éstas poseen acerca del entorno y de sí mismos. Por tal motivo, éstas pueden ser racionales y adaptativas al contexto generando criterios y conductas ajustadas a la realidad y, en ciertas ocasiones pueden ser todo lo opuesto, irracionales y desadaptativas, fomentando conductas desfavorables. En otras palabras, la interpretación cognitiva de los acontecimientos repercute mucho más que el acontecimiento en sí debido a las emociones y creencias que conserva la persona. Por ende, el objetivo de la terapia es ayudar al individuo en la auto-aceptación y tolerancia a la frustración, además de, variar las creencias sobre sí, sobre los demás y sobre el mundo que lo rodea, y manipular los procesos cognitivos disfuncionales para que logre pensar de manera científica, clara y flexible (Natividad Sáez, 2014).

Busko (1998) considera que la Procrastinación se define como una tendencia irracional que interfiere en la finalización de la tarea, que puede ser explicada por diversos enfoques, pero es dependiente del individuo que la presenta y además estar ligada con la desidia y el perfeccionismo. Inclusive, Todd Jackson y colaboradores (2003), citado por Sánchez Hernández (2010), consideran que la procrastinación es una tendencia irracional a demorar las tareas que por el paso del tiempo se interpretan como complicadas llegando a replantearse el pensar sobre culminarla y que consecuentemente se va perdiendo la motivación para realizarla. Para Natividad Sáez (2014), la perspectiva del modelo cognitivo-conductual ofrece una mirada amplia para la procrastinación; asimismo explica que, basado en la obra de Ellis y Knaus (1977) llamada *Overcoming Procrastination*, está ligada a las creencias irracionales, decisiones auto-limitantes, cogniciones de auto-crítica y pensamientos negativos de sí mismo que desencadenan emociones que favorecen la procrastinación, y da a conocer los once pasos del procrastinador: deseo de realizar la tarea, descifra los beneficios de culminar la tarea; decide hacerla; dilata la tarea innecesariamente; considera las ventajas de la dilación; continua demorando la tarea; se increpa o defiende a sí mismo por la dilación; continua demorando la tarea; realiza la tarea al “último minuto”; siente enfado y reprende a sí mismo por el retraso; se compromete consigo mismo a no procrastinar; y Ante nuevas tareas que interpreta cierto

grado de dificultad vuelve a procrastinar. Además, determina las tres causas básicas de la procrastinación las cuales logran interactuar, superponerse entre ellas y pertenecen al estilo cognitivo de una visión distorsionada de uno mismo, de los otros y del mundo: Auto-limitación, Baja tolerancia a la frustración y Hostilidad. La primera, está referida a los pensamientos de auto-crítica y auto-afirmaciones negativos y despectivos de sí mismo, es decir manifiestan el malestar por las conductas procrastinadoras y experimentan sensaciones desfavorables de ansiedad y depresión. La segunda, está referida a tolerar las molestias, los contratiempos y la postergación de satisfacción de los deseos, es decir se manifiestan las creencias distorsionadas sobre el sufrimiento ante la tarea, en otras palabras, al procrastinar a causa de la baja tolerancia a la frustración se busca disminuir el sufrimiento asociado a la tarea, sin embargo esta acción traerá consecuencias desfavorables a largo plazo; cabe mencionar que la baja tolerancia a la frustración genera el hábito de buscar satisfacciones inmediatas, es decir, el buscar satisfacciones del momento generándose así la rutina de procrastinar, lo que lleva que invertir tiempo en actividades de ocio y a la disminución del malestar de la ansiedad. Finalmente, la tercera, está referida a la consecuencia de la reclamación irracional ante todo aquello que intervino para postergar la tarea, es decir se manifiesta el malestar emocional asociada a la realización de la tarea.

La relación entre la procrastinación académica y las creencias irracionales han sido analizadas por diversos investigadores. Es así que, Natividad Sáez (2014) basándose en el análisis e interpretación de otros autores determina la relación positiva entre la procrastinación académica y las creencias irracionales, asimismo afirma, por medio de la neurobiología humana, que la procrastinación académica está relacionada positivamente con los impulsos. Además, está relacionada con los niveles disminuidos de autorregulación académica, ya que las tareas académicas y la finalización están vinculadas a pensamientos, conductas y sentimientos. Inclusive, puede influir en la eficiencia cognitiva ya que ante las tareas pendientes se controla las distracciones, aumenta el interés, la concentración y la atracción para cumplir con el tiempo de entrega de la tarea.

Modelos explicativos de la adicción a redes sociales

Modelo de la teoría Cognitiva-Conductual

Para la adicción a redes sociales, los estudios de Marco y Chóliz (2013) consideran que debe verse desde el incipiente enfoque de las adicciones psicológicas, éstas están caracterizadas principalmente por la tolerancia y abstinencia que alteran negativamente el estilo de vida. Asimismo, por medio de los diversos autores y estudios recopilados,

consideran que la terapia del modelo cognitivo-conductual es idónea para dicha problemática debido a que los adictos contienen sesgos cognitivos, además de demostrar eficacia para: identificar el problema, modificar y sustituir conductas; mejorar la auto-regulación y gestión de tiempo; mejorar las emociones e impulsividad; mejorar las habilidades de comunicación y estilos de afrontamiento. Además, Sánchez-Hervás, Tomás y Morales (2014) refieren que los programas que denotan mejor efectividad ante el abuso y dependencia de sustancias adictivas son las terapias cognitivas-conductuales; dicha afirmación está basada en el informe *Task Force* de la APA (American Psychological Association) la cual fue desarrollada por un grupo de expertos clínicos que actualizaron el documento en los años 1996, 1998 y en el 2001. También, denotan que la terapia Cognitiva-conductual integran las teorías del comportamiento, del aprendizaje social y la terapia cognitiva. Asimismo, el paciente es considerado un científico, ya que en el tratamiento usará el método científico ante las creencias que tenga, y éstas están dirigidas a aumentar el control personal, contrastar las creencias, sentimientos inadecuados, las conductas inapropiadas, entre otros.

Para Gámez y Villa (2015), desde las investigaciones realizadas y basadas generalmente en Caplan (2010), explican que las adicciones a internet, íntimamente ligado a las redes sociales, son procesos cognitivos y comportamientos desadaptativos. Asimismo, por medio de cuatro componentes, que interactuar entre ellas, se da una explicación a dicho fenómeno: preferencia por la interacción social online, regulación del estado de ánimo, auto-regulación deficiente y la aparición de consecuencias negativas. La primera, hace referencia a las creencias que percibe a internet como un entorno seguro, cómodo y eficaz fuente de relaciones interpersonales dando como consecuencia un mayor uso del internet y una desfavorable influencia en las habilidades sociales, ansiedad social y aislamiento, entre otros. La segunda, está referida a internet como un regulador emocional disfuncional ante la ansiedad, sensaciones de aislamiento, entre otros sentimientos desfavorables. La tercera, está compuesta por dos factores, una denominada preocupación cognitiva, referida a los pensamientos obsesivos, y la otra denominada uso compulsivo, referida a la disminución de la capacidad para regular la conducta. Finalmente, la cuarta, hace referencia a las experiencias y consecuencias desfavorables por el uso disfuncional.

CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

Basado en Hernández, Fernández y Batista (2010) se considera que el tipo de investigación es descriptiva ya que busca detallar las características entre las variables. El nivel de investigación es denominada alcance correlacional debido a que se busca ofrecer la elación entre las variables. El diseño de investigación corresponde al de tipo transversal debido a que se busca observar a las variables implicadas dentro del contexto natural, además de recopilar información en un momento único y acotado para describir y analizar su acontecimiento.

3.2. Población y muestra

La población corresponde a 299 estudiantes universitarios de todos los ciclos de la carrera profesional de Ingeniería Ambiental que es la única carrera profesional que integra la Facultad de Ingeniería Agraria (FIA) de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS), en la sede de Lima Metropolitana, ubicada en Lima Norte en el distrito de Los Olivos.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Según Hernández, Fernández y Batista (2010) la muestra es el subconjunto de la población la cual será seleccionada mediante el método no probabilístico ya que se basará en las características de la investigación. La muestra efectiva corresponde a 208 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y Callao.

3.2.2. Selección del muestreo

El muestreo es de tipo no aleatorio intencional. En este tipo de muestreo se pretende contar con una muestra de la población basado en un criterio en particular considerado como relevante para el estudio en el cual no es necesario precisar cálculos muestrales (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Estudiantes matriculados para el periodo 2016-II.
- Estudiantes con el deseo de participar libre y responsablemente del estudio.
- Consentimiento y Asentimiento informado firmado.
- Estudiantes de sexo masculino y femenino.

- Estudiantes de cualquier nivel socioeconómico.
- Estudiantes residentes en los distritos de Lima Metropolitana y Callao.

Los criterios de exclusión son los siguientes:

- Estudiantes que falten a los días previstos para la evaluación.
- Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Ingeniería Agraria.
- Estudiantes que presenten condiciones adversas relacionadas a la salud que impidan la participación.
- Cuestionarios/Escalas llenadas inadecuadamente o incompletos.
- Estudiantes con el deseo de no participar en el estudio.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacional

Definición conceptual de las variables psicológicas

Procrastinación académica

La definición conceptual de la procrastinación académica, basada en Domínguez y colaboradores (2014), hace referencia a prorrogar las actividades académicas y de regular, controlar y organizar deficientemente las conductas académicas. Es decir que, expresa cogniciones, motivaciones y conductas voluntarias que interfieren ante el inicio, desarrollo o culminación de las actividades o tareas académicas.

Asimismo, para definir el término procrastinación se parte de la investigación realizada por Sánchez Hernández (2010) quien revisó concepciones históricas del término basado principalmente en Ferrari y colaboradores (1995): Entre los egipcios la procrastinación tenía dos concepciones, la primera de manera positiva como ahorro de energía y control de impulsos, y la otra de manera negativa relacionada a la pereza; En el siglo XVII, el reverendo Walker, pone énfasis en la conexión entre la evitación de tareas, la voluntad y el pecado, haciendo referencia a la dilación de manera voluntaria como pecado ya que interfiere con la meta de santidad de las personas; En el año 400 a. C., el ateniense Tucídides, en los textos que publica sobre la guerra refiere que es un rasgo del carácter para dilatar los inicios de una guerra; En el año de 1579, el novelista John Lyly, en el libro Eupheus, redacta que dilatar las actividades hasta el último minuto genera diversos males subjetivos; En el año de 1749, después de la revolución industrial, Phillip Stanhope, refirió que la ociosidad y la pereza están asociadas a la procrastinación las cuales presentan un concepto desfavorable. Ante ello, concierta que la procrastinación son los

comportamientos de evitación de una tarea íntimamente vinculada con los factores ambientales e intrínsecos de la persona basadas en el placer, dificultad y motivación que presenta. Es decir, que la procrastinación es evadir una situación o actividad en vez de asumir el esfuerzo por afrontarla, hay una demora voluntaria que influye en las conductas para la ejecución o finalización de una tarea por la búsqueda de actividades placenteras o por recompensas al más corto plazo, pero que acarrear consecuencias negativas. Desde la revisión etimológica del término procrastinación, Álvarez Blas (2010) hace referencia a lo descrito por DeSimone (1993) quien declara que deriva del latín *procrastinare* el cual expresa “posponer las cosas para otro día”. Ante ello, el término procrastinación lo define como la tendencia a conductas que permiten evadir responsabilidades, decisiones y tareas con el fin de prorrogar la culminación de una actividad. Coincidiendo con ello, Contreras-Pulache y colaboradores (2011), García Ayala (2014), y Pardo y colaboradores (2014) definen a la procrastinación como las conductas que implican una dilación de las actividades programadas por otras actividades triviales, estas pueden darse de manera voluntaria o involuntaria, y que conllevan a malestares subjetivos.

Busko (1998) presentó de dos maneras la procrastinación: general y académica. De donde la primera es un antecedente de la segunda, además de expresarse como un rasgo duradero, y la otra como una manifestación de un rasgo en un contexto particular, el académico; otras definiciones del término procrastinación académica han surgido durante años posteriores, las cuales coinciden definiéndola como la tendencia a dilatar una actividad académica, considerada como un comportamiento voluntario disfuncional ante el auto-control, auto-regulación y organización del tiempo, además de estar ligada a componentes cognitivos, afectivos y motivacionales que conllevan a experiencias y consecuencias negativas en el ámbito académico y personal tanto a corto como a largo plazo, es decir, los estudiantes suelen esperar el “último minuto” para iniciar, desarrollar y/o culminar las actividades académicas ligadas a niveles de ansiedad, estrés y abatimiento y que para disminuir dichos síntomas dedica el tiempo a actividades de ocio gratificantes, generando un círculo entre la procrastinación y el ocio (Álvarez Blas, 2010; Sánchez Hernández, 2010; Chan Bazalar, 2011; Contreras-Pulache et al., 2011; Carranza y Ramírez, 2013; González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013; Alegre, 2013; García Ayala, 2014; Pardo et al., 2014; Furlan et al., 2014; Domínguez et al., 2014).

Adicción a redes sociales

A partir de Ecurra y Salas (2014), se obtiene la definición conceptual de la adicción a redes sociales haciendo referencia al persistente y descontrolado compromiso mental,

autorregulación y autocontrol deficiente de las conductas y organización de tiempo que se da a las redes sociales. Además, expresan cogniciones, emociones y conductas involuntarias que generan malestar y descuido académico, entre otras consecuencias afines a las adicciones convencionales.

En cuanto a la definición de redes sociales, diversos investigadores consideran que son un servicio y herramienta en beneficio de la estructura social, la comunicación, el entretenimiento y el trabajo que permite el seguimiento de las relaciones interpersonales antiguas o nuevas por medio de lugares virtuales ofrecidos por internet a través de crear y construir un perfil dentro de un sistema delimitado, establecer una lista de contactos con lo que se comparte una conexión de comunicación, interacción, intereses e información, y ver y recorrer las conexiones propias y la de otros rompiendo las barreras de la distancia, las culturales, las físicas e influye en la identidad personal con mayor incidencia en los jóvenes. En otras palabras, las redes sociales son conductas imprescindibles para el hombre ya que involucran diversos ámbitos de la vida y diversos vínculos humanos, por lo cual son dinámicas y sujetas a una continua evolución para diversos fines y objetivos. No obstante, conllevan a riesgos que pueden permitir nuevas formas delictivas, favorecer al aislamiento entre personas, desalienta a realizar otras actividades fuera de las redes sociales, ofrecer información poco fiable, sustituir las relaciones afectivas reales por virtuales, y generar una patología (Flores, Morán y Rodríguez, 2009; Herrera et al., 2010; Kina, 2011; Aspani et al., 2012; Echeburúa y Requesens, 2012; Jiménez y Martínez, 2013; Escurra y Salas, 2014; Rayo Ascoli, 2014; Loja Villazhiñay, 2015; Sánchez-Rodríguez et al., 2015).

En cuanto a la definición de adicciones psicológicas, también conocidas como adicciones no químicas, adicciones sin sustancia, adicciones conductuales o tecnológicas son consideradas las conductas que no implican un consumo de sustancias que generalmente están influidas por el uso inadecuado de internet, pero que igual generan los signos y síntomas de una adicción convencional, es decir, los comportamientos salen del control voluntario de los individuos, generan sensaciones desfavorables y desagradables ante el hecho de no realizarlas y producen las consecuencias de una adicción a sustancia. Inicia mediante comportamientos gratificantes luego pasan a ser comportamientos ansiolíticos y al instaurarse como hábitos se tornan adictivos, además de estar influidos por la vulnerabilidad psicológica, por actividades placenteras y la presión social, y se mantienen debido a la deficiencia en el auto-control y del control de impulsos, la dependencia y la falta de actividades gratificantes, es decir que intervienen factores psicosociales y

ambientales, sin obviar a los factores genéticos. En otras palabras, toda actividad desmedida puede ocasionar una adicción debido al apego patológico, de igual manera que la adicción con sustancias, se genera un síndrome de abstinencia, dependencia y deterioro expresado en malestares emocionales y de consecuencias desfavorables en los diversos ámbitos de la vida. Ante ello, Griffiths (1998), ofrece los criterios para determinar una adicción: saliencia, cuando la actividad adictiva domina los pensamientos, sentimientos y conductas; modificación del humor, experiencia subjetiva a causa de involucrarse con la actividad adictiva; tolerancia, se requiere aumentar la cantidad de la actividad adictiva para lograr los mismos efectos; síndrome de abstinencia, experiencia de malestar a causa de interrumpir la actividad adictiva; conflicto, la actividad adictiva interfiere desfavorablemente con el desempeño de la cotidianidad de la vida; y recaída, tras un lapso de tiempo en abstinencia se puede volver a realizar la actividad adictiva (Luengo López, 2004; Echeburúa y Corral, 2010; Cruzado et al., 2006; Basteiro et al., 2013; León Lescano, 2014; Salas Blas, 2014; Ecurra y Salas, 2014; Rayo Ascoli, 2014; Sánchez-Rodríguez et al., 2015; Marín et al., 2015; Gavilanes Gavilaes, 2015; Ulloa Masache, 2016). Para los tipos de adicciones psicológicas, Salas Blas (2014) las clasifican según el tipo de comportamiento, entre ellas tenemos: adicción a internet, adicción a tecnologías, adicción a teléfonos celulares, adicción a videojuego, adicción al trabajo, adicción a los juegos de azar, y adicción a redes sociales, entre otras. A pesar de ello, las adicciones psicológicas no cuentan con una clasificación en el apartado de adicción a sustancias ni en otros apartados dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Cruzado et al., 2006; Luengo López, 2004; Salas Blas, 2014).

La adicción a redes sociales, están definidas por los comportamientos en el uso excesivo, pérdida de control, el deseo intenso de estar en conexión de la red, síntomas de abstinencia y tolerancia, impulsividad, entre otros, es decir, están definidas por el persistente y descontrolado compromiso mental, autorregulación y autocontrol deficiente de las conductas y organización de tiempo ocasionado por las redes sociales que interfieren en diversas áreas de la vida con manifestaciones cognitivas, afectivas, sociales, emocionales y fisiológicas. En otras palabras, debe haber una afición patológica que, además de generar satisfacción al compensar a otras actividades, genere una pérdida de control y dependencia, y al igual que una adicción convencional, produce cambios fisiológicos en el cerebro evidenciándose en los estados de ánimo y conciencia, además de otros signos y síntomas, a su vez deben cumplir los siguientes criterios basados en Young (1998): privarse de horas de sueño por dedicar tiempo elevado a la conexión, descuidar

actividades importantes tales como el contacto familiar, social, el estudio o la salud, recibir quejas fundadas en el uso de la red social por parte del entorno más cercano (familiares), pensar constantemente en las redes sociales, y ante cualquier vicisitud en la conexión a las red social provoca una elevada irritabilidad, intentar fallidamente limitar el tiempo de conexión a la red social, y perder la noción del tiempo al estar conectado, mentir para encubrir el tiempo real de conexión, aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento académico, y sentir euforia y activación cuando se está delante del ordenador. Asimismo, los factores que favorecen una adicción a redes sociales se encuentran relacionados con la facilidad y disponibilidad, las respuestas rápidas, recompensas inmediatas, interactividad, apertura a diversas actividades, la falta de límites, las experiencias de distorsión de tiempo cuando se está conectado, el sentimiento de desinhibición y anonimato, y el bajo costo; además, las consecuencias a mediano y largo plazo están relacionadas con facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico, el desinterés de otros temas y de ocio, trastornos de conducta y deterioro económico, también el acceso a contenidos inapropiados, ilícitos, nocivos y riesgosos, maltratos psicológicos (ciber-acoso), maltratos sexuales (grooming), y pérdida de la intimidad, entre otros (Herrera et al., 2010; Echeburúa y Corral, 2010; Echeburúa y Requesens, 2012; Jiménez y Martínez, 2013; Basteiro et al., 2013; Salas Blas, 2014; Escurra y Salas, 2014; Rayo Ascoli, 2014; Mejía et al., 2014; Burga et al., 2015; Gavilanes Gavilanes, 2015).

Definición conceptual de las variables sociodemográficas

Edad

La definición conceptual de edad, según la Real Academia Española (RAE), en la primera acepción se define como el “tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales”.

Sexo

Partiendo de la Real Academia Española (RAE), la definición conceptual, se define en su primera acepción como la “condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.

Ocupación laboral

La definición conceptual de la ocupación laboral, basada en la Real Academia Española (RAE), hace referencia al término “ocupación” comprendida en su segunda acepción como “trabajo o cuidado que impide emplear el tiempo en otra cosa”, es decir, se

comprende el término ocupación laboral como el tiempo invertido para una actividad económica.

Definición operacional de las variables psicológicas

Procrastinación académica

La definición operacional hace referencia a aquellas puntuaciones de la escala de procrastinación académica (EPA) elaborada para medir la tendencia a procrastinar en el contexto académico mediante doce (12) ítems que miden las dos dimensiones de la procrastinación académica: auto-regulación académica y postergación de actividades. En el Cuadro 01 se describe el tipo de variable, la dimensión y/o categoría, tipo, escala de medición y valores (puntajes) según plantea Domínguez y colaboradores (2014).

Postergación de actividades

La postergación de actividades es una dimensión fundamental para la procrastinación académica, ante ello, Domínguez y colaboradores (2014) manifiestan que la definición de la postergación de actividades se expresa como las conductas deficientes para regular la conducta académica, dicha definición coincide con estudios de Chan Bazalar (2011), y además, están involucradas con el uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces. Además, se considera que entre mayor postergación de actividades, mayor será la tendencia a procrastinar académicamente.

Auto-regulación académica

Otra dimensión que compone la procrastinación académica es la llamada auto-regulación académica y está definida en relación a los problemas de control y organización de tiempo, además es comprendida como un proceso activo para conocer, controlar y regular las cogniciones, motivaciones y conductas para el ámbito académico; en otras palabras, entre mayor auto-regulación académica que presente el estudiante menor será la tendencia a procrastinar académicamente (Domínguez et al., 2014; Chan Bazalar, 2011)

Cuadro 01

Definición operacional de procrastinación académica (Domínguez et al., 2014)

Variable	Dimensiones/Categoría	Tipo	Escala de medición	Valores (puntajes)
Procrastinación académica en estudiantes universitarios	Autorregulación académica	Cuantitativa	Intervalo	Bajo (12 -22 puntos)
	Postergación de actividades			Medio (23-30 puntos)
				Alto (31-60 puntos)

Adicción a redes sociales

La definición operacional hace referencia a aquellas puntuaciones del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) elaborada para diagnosticar la adicción a redes sociales para estudiantes universitarios mediante veinticuatro (24) ítems que miden las tres dimensiones de la adicción a redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. En Cuadro 02 se describe el tipo de variable, la dimensión y/o categoría, tipo, escala de medición y valores (puntajes) según plantea Ecurra y Salas (2014).

Obsesión por las redes sociales

La obsesión por las redes sociales es una dimensión que compone la adicción a redes sociales, y está definida por el aspecto cognitivo y la relación con las redes sociales por ende enfatiza en el compromiso mental que se ofrece a las redes sociales, expresado en pensar constantemente y fantasear con las redes sociales, experimentar ansiedad y preocupación por la falta de acceso a las redes sociales (Ecurra y Salas, 2014).

Falta de control personal en el uso de las redes sociales

Otra dimensión que compone la adicción a redes sociales es la llamada falta de control personal en el uso de las redes sociales que se comprende por las preocupaciones ante las deficiencias de control o interrupción en el uso de las redes sociales, que conllevan a descuidos académicos tanto para actividades, tareas y estudios (Ecurra y Salas, 2014).

Uso excesivo de las redes sociales

El uso excesivo de las redes sociales, también forma parte de las dimensiones que componen la adicción a redes sociales, y está definido por las dificultades en cuanto a duración y frecuencia que se expresan en disminución del control del uso de las redes sociales, el exceso en el tiempo de uso, y la incapacidad para disminuir la cantidad de uso de las redes sociales (Ecurra y Salas, 2014).

Cuadro 02

Definición operacional de adicción a redes sociales (Ecurra y Salas, 2014)

Variable	Dimensiones/Categoría	Tipo	Escala de medición	Valores (puntajes)
Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios	Obsesión por las redes sociales	Cuantitativa	Intervalo	Bajo (1-13 puntos)
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales			Medio (14-33 puntos)
	Uso excesivo de las redes sociales			Alto (34-96 puntos)

Definición operacional de las variables sociodemográficas

Edad

La definición operacional hace referencia a lo determinado en años cronológicos de vida del participante que quedan registrados en la ficha sociodemográfica.

Sexo

La definición operacional hace referencia a aquellas descripciones del participante conforme a sus características físicas (masculino/femenino) que se registra en la ficha sociodemográfica.

Ocupación laboral

La definición operacional hace referencia a la afirmación o negación de contar con alguna actividad económica en la que invierte tiempo y que se registra en la ficha sociodemográfica.

Cuadro 3

Cuadro de variables sociodemográficas

Variable	Tipo	Escala de medición	Dimensiones/ Categoría	Valores (puntajes)
Edad	Cualitativa	Ordinal	Años de edad	Grupo 1: menor igual a 18 años Grupo 2: entre 19 a 21 años Grupo 3: mayor igual a 22 años
Sexo	Cualitativa	Nominal	Femenino Masculino	- -
Ocupación laboral	Cualitativa	Nominal	Si No	- -

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Procedimiento de recolección de datos

Para realizar el proceso de recolección de datos se iniciará con el permiso respectivo de las autoridades la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS), iniciando por la aceptación de la investigación por el Rector y el Comité de Ética, luego de ello, por parte de las autoridades de la Facultad de Ingeniería Agraria (FIA) y finalmente con el docente universitario de turno de la carrera profesional de Ingeniería Ambiental de la sede de Lima Metropolitana, dichos permisos se remitirán con las respectivas cartas en donde se les informará a cerca de la importancia, objetivos y lineamientos de la investigación. Ante la aceptación de las autoridades correspondientes se dará inicio al proceso de aplicación de los instrumentos propios del estudio, cabe mencionar que dichos instrumentos serán confidenciales, de aplicación colectiva y de auto-administración, se visitará a los

estudiantes en las aulas de clase y se empezará brindando el Consentimiento/Asentimiento Informado luego los instrumentos; con el fin de responder a las dudas y vicisitudes al momento de recopilar dicha información se contará con la asistencia de colaboradores que apoyen a la ejecución de dicha investigación. El entrenamiento del equipo de colaboradores consistirá en: aprender un libreto para expresarse adecuadamente ante al docente y a los alumnos participantes de la investigación; el apoyo del colaborador será recompensado. Luego de ello se cuidará celosamente la información recolectada para el análisis y verificación de hipótesis, se usará una computadora con una contraseña de acceso y uso personal con el fin de garantizar la confidencialidad y acceso restringido.

Instrumentos de recolección de datos

Escala de procrastinación académica (EPA)

La escala de procrastinación académica (EPA) fue elaborada por Deborah Ann Busko en el año de 1998 como parte de la tesis de maestría en la Universidad de Guelph en Canadá con el objetivo de estudiar las causas y consecuencias tanto del perfeccionismo y la procrastinación en estudiantes universitarios, dicha escala está conformada por 16 ítems (Busko, 1998; Chan Bazalar, 2011). El EPA puede ser administrado de manera grupal e individual, el tiempo de administración varía entre los 8 a 17 minutos y se responden a por medio de una escala de tipo Likert de cinco puntos: siempre (5), casi siempre (4), a veces (3), pocas veces (2) y nunca (1). Asimismo, está compuesta por un solo factor: tendencia a la procrastinación académica (Álvarez Blas, 2010). Posteriormente, Domínguez y colaboradores (2014), analizaron el EPA en una población universitaria peruana por lo que eliminan 4 ítems (ítems eliminados: 3, 4, 15 y 16) y pasó a estar compuesta por dos factores: auto-regulación Académica (Factor 1) y postergación de actividades (Factor 2). El factor 1, compuesto por los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12, presenta una escala invertida de corrección, es decir que a mayor puntaje obtenido menor será la auto-regulación académica, y para el factor 2, compuesto por los ítems 1, 6, y 7, a mayor puntaje obtenido mayor será la tendencia a postergar las actividades académicas. Por lo tanto, a mayor puntaje obtenido en el EPA mayor será la tendencia a procrastinar académicamente. Sin embargo, al no contar con baremos oficiales éstos serán determinados según el análisis estadístico de la investigación a partir de las puntuaciones obtenidas por la muestra del estudio estableciendo como puntos de corte son los percentiles 25 y 75, resultando las categorías Bajo (12 –22), Medio (23–30) y Alto (31 - 60).

La validez y confiabilidad elaborada por Busko para el EPA fue mediante la investigación realizada con 112 estudiantes universitarios (33 hombres y 79 mujeres) de edad promedio 22,36 años, la consistencia interna denotó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.8648. Asimismo, la adaptación para Perú se dio a partir del año 2010 mediante Álvarez Blas en instituciones educativas privadas, los resultados del análisis psicométrico evidencian que los ítems son estadísticamente significativos y aceptados, la confiabilidad mediante el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach asciende a 0.80, y el análisis de la validez de constructo fue por aplicación del análisis factorial exploratorio (Álvarez Blas, 2010). Por su parte, Chan Bazalar (2011) también determinó que los 16 ítems son estadísticamente aceptados, y presentó una confiabilidad adecuada basada en el coeficiente alfa de Cronbach de 0.84. Asimismo, para Alegre (2013) la confiabilidad a través del método de consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach dio un valor de 0.780 para los 16 ítems por lo que es confiable, y la validez de constructo se dio por medio del análisis factorial exploratorio, el cual coincidió en afirmar la existencia de un solo factor. Finalmente, Domínguez y colaboradores (2014) al analizar las propiedades psicométricas del EPA mediante el análisis factorial confirmatorio determinó que el EPA presenta una estructura bifactorial, la confiabilidad bajo el coeficiente Alfa de Cronbach para el factor 1 (autorregulación académica) dio 0.821, para el factor 2 (postergación de actividades) dio 0.752, y para el EPA dio 0.816; asimismo, la validación de constructo y ante el análisis psicométrico redujeron los ítems del EPA a un total de doce (12). A continuación, se muestra la confiabilidad obtenida para este estudio mediante el análisis estadístico del coeficiente alfa de Cronbach se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 1
Análisis de confiabilidad de la Escala EPA

	Procrastinación académica	Auto-regulación académica	Postergación de actividades
Alfa de Cronbach	.831	.765	.796

n = 208

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

El cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) fue diseñado, construido y validado por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014 en Perú. El ARS se aplicó a 380 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (63,7% Mujeres y 36,3% Hombres) compuesto inicialmente con 31 ítems, posteriormente ante el análisis psicométrico se redujo a 24 ítems, que corresponden a tres factores: obsesión por las redes sociales (factor 1: ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23), falta de control personal en el

uso de las redes sociales (factor 2: ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24) y uso excesivo de las redes sociales (factor 3: ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21). El objetivo es diagnosticar la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios basándose en el modelo de la Teoría de Respuesta Ítem (TRI) para ítems politómicos de respuesta graduada y los indicadores del DSM-IV (en español, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales – cuarta edición) en el apartado de adicción a sustancias adaptándolos a la adicción a redes sociales. La puntuación y calificación corresponde a la escala de tipo Likert: Siempre (4), casi siempre (3), a veces (2), rara vez (1) y nunca (0). Sin embargo, el ítem 13 es el único que se califica de manera inversa. Cabe mencionar que se considera al puntaje cero como una nula adicción, y a puntajes mayores iguales a uno, como adicción según los autores (Escurrea y Salas, 2014). Por lo tanto, a mayor puntaje en el ARS mayor será el nivel de adicción a las redes sociales; Sin embargo, al no contar con baremos oficiales éstos serán determinados según el análisis estadístico de la investigación a partir de las puntuaciones obtenidas por la muestra del estudio estableciéndose los puntos de corte con los percentiles 25 y 75, resultando las categorías Bajo (1 - 13), Medio (14 - 33) y Alto (34 - 96).

Para la validez y confiabilidad del cuestionario ARS afirma que la validez de constructo se rige bajo la teoría del análisis factorial confirmatoria y la confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach determina que el factor 1 es 0.91, al factor 2 es 0.88, al factor 3 es 0.92, y al puntaje total es 0.95. Asimismo, la confiabilidad del Cuestionario ARS para este estudio mediante el análisis estadístico del coeficiente alfa de Cronbach se muestra en la tabla 6.

Tabla 2
Análisis de confiabilidad de la Cuestionario ARS

	Adicción a redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Alfa de Cronbach	.915	.859	.656	.832

n = 208

Ficha de datos sociodemográficos

Para la recolectar información y características que permitan la clasificación de los participantes se elaborará una encuesta conformada por seis ítems que indagarán principalmente sobre el sexo, la edad y la ocupación laboral, y de manera complementaria sobre el turno de clase, distrito de residencia y ciclo académico.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Con respecto al tratamiento y análisis estadístico de datos se debe tener en cuenta que los instrumentos de medición utilizados son considerados de tipo cuantitativo con una escala de medición por intervalo, y ambas presentan una escala de tipo Likert, por lo cual, en concordancia con Hernández, Fernández y Batista (2010), su uso es válido tanto para mediciones ordinales, y también para mediciones de intervalo ya que ha sido probada en múltiples ocasiones en diversos estudios durante décadas.

Análisis descriptivo

Recolectada la información se procederá a ordenarla y crear archivos de datos mediante programas informáticos de Excel 2013 y el paquete estadístico SPSS versión 22. Los resultados se muestran en tablas que tienen de utilidad detallar las características expresadas en media, desviación típica, mínimo, máximos, frecuencias y porcentajes de las variables de estudio. Además, se consideró el nivel de confianza del 95% o expresado como nivel de significancia de 0.05. En otras palabras, para el análisis univariado se usarán los criterios de la estadística descriptiva.

Análisis inferencial

Para la determinación de la normalidad de las puntuaciones de las pruebas, es decir, para evaluar la distribución de los datos, la distribución normal de las variables evaluadas, y decidir los estadísticos de análisis pertinentes se usará el estadístico no paramétrico Kolmogorov Smirnov, también conocida como la prueba K-S.

Para la determinación del análisis de correlación entre las variables de estudio, es decir, para el análisis bivariado, las diferencias entre las variables cuantitativas de procrastinación académica y adicción a redes sociales, se dará por medio de la correlación de Pearson en caso presenten distribución normal o por lo contrario, se dará por medio de la correlación de Spearman. Asimismo, se aplicará el análisis descriptivo-comparativo asociado a la edad, sexo y ocupación laboral según corresponda de acuerdo a los criterios estadísticos correspondientes.

Para la determinación de la diferencia de medias en la procrastinación académica y de adicción a redes sociales según sexo y ocupación laboral respectivamente, se considerará el uso la prueba conocida como la U de Mann-Whitney cuando se determine el comprobar la heterogeneidad de las muestras no paramétricas, asimismo, no se descarta el uso de prueba T, inclusive si se asume las varianzas iguales se usará la prueba conocida como de Levene.

Para la determinación de la diferencia de medias en la procrastinación académica y de adicción a redes sociales según edad distribuida en grupos, respectivamente, se considerará el uso de la prueba conocida como Kruskal-wallis cuando las muestras son no paramétricas, asimismo no se descarta el uso del Anova (one-way ANOVA) cuando las variables presentan diferentes categorías y/o grupos.

Para la determinación del análisis psicométrico de las pruebas usadas en la muestra de estudio, es decir, para el análisis psicométrico de las pruebas empleadas en la muestra de estudio, en cuanto a la confiabilidad se evaluará mediante la consistencia interna por medio del coeficiente Alfa de Cronbach.

3.6. Ventajas y limitaciones

Entre las limitaciones de la investigación están los resultados ofrecidos por el Cuestionario ARS debido a que deberían ser contrastados por otras investigaciones ya que el uso en el país aún está siendo incipiente. También, se considera como limitaciones a los criterios de inclusión ya que son muestras por conveniencia. Asimismo, otra posible limitación en la evaluación de las variables está en el llamado sesgo de cortesía, es decir, que algunos evaluados para complacer al entrevistador ofrecen respuestas satisfactorias. Más aún, en cuanto al diseño del estudio se determina como limitación el no revelar identificar la causalidad ni evolución de las variables principales. Finalmente, no se evaluarán factores genéticos, fisiológicos ni químicos, es decir se confiará en los datos de los evaluados ofrecidos por los instrumentos considerando que dichos resultados deberán ser contrastados con otros estudios debido al incipiente uso en el contexto nacional. Por otro lado, las ventajas de este tipo de estudio es que se permiten planificar y administrar planes de acción, y además es considerado una apertura al camino de futuras investigaciones.

3.7. Aspectos éticos

En relación a los aspectos éticos cabe mencionar que la presente investigación deberá contar inicialmente con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) y respetar los derechos fundamentales de los estudiantes involucrados para el estudio. Luego de ello, se procederá a realizar el Consentimiento/Asentimiento Informado para los estudiantes participantes, que voluntariamente hayan decidido ser parte de la investigación, en el cual se remitirá la información necesaria para despejar las dudas, dicha información será expuesta de

manera escrita y oral al momento de convocar a los participantes. Además, los participantes permanecerán en el anonimato y el investigador tendrá conocimiento solo del expuesto por los participantes en los instrumentos aplicados, cabe mencionar que el participante puede decidir retirarse de la investigación en el momento que crea conveniente sin ningún perjuicio ante dicha decisión. El siguiente procedimiento será brindar a los participantes las evaluaciones auto-aplicables: la ficha sociodemográfica, la escala de procrastinación académica y el cuestionario de adicción a redes sociales. Finalizada las evaluaciones se brindará al participante información de tipo oral sobre la atención del centro de servicio psicológico de la Universidad Católica Sedes Sapientiae con la finalidad de prevenir y promocionar comportamientos favorables al contexto académico y/o consulte sobre otros factores que interfieran psicológicamente en el participante. Finalmente, toda la información recopilada de los participantes se guardará celosamente en un ordenador (laptop) con contraseña y de uso personal del investigador, además no se revelará la identidad de los participantes si se llegara a publicar la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Para iniciar, el análisis de normalidad correspondiente de las variables cuantitativas de procrastinación académica y adicción a redes sociales se realizó la prueba Kolomogorov Smirnov, la cual determina que la procrastinación académica ($p = 0.200 > 0.05$) y la adicción a redes sociales ($p = 0.065 > 0.05$) tienen la bondad de ajustarse a la distribución normal, por ende, el análisis de correlación corresponde al uso de los estadísticos paramétricos. Además, se considera usar los estadísticos no paramétricos para las dimensiones de las variables que no se ajusten a la distribución normal (Ver Anexo 1). A continuación, se presenta el análisis correlacional de las variables procrastinación académica y adicción a redes sociales que se llevó a cabo con el estadístico de correlación coeficiente de Pearson el cual indica que dichas variables presentan una relación estadísticamente significativa ($\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$), además que dicha correlación fue directa (positiva) y de nivel medio ($r = 0.406$). Del mismo modo ocurre con las respectivas dimensiones de ambas variables, es decir que también presentan una relación estadísticamente significativa ($\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$). (Ver Tabla 3)

Tabla 3

Correlación de la procrastinación académica y adicción a red social, mediante el coeficiente de Pearson

		Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales	Puntuación total (ARS)
Autorregulación académica	<i>r</i>	.365**	.256**	.345**	.368**
	Sig.	.000	.000	.000	.000
Postergación de actividades	<i>r</i>	.306**	.294**	.293**	.334**
	Sig.	.000	.000	.000	.000
Puntuación total (EPA)	<i>r</i>	.392**	.306**	.373**	.406**
	Sig.	.000	.000	.000	.000

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).
n = 208

Seguidamente, se presentan los análisis descriptivos de las variables de estudio con sus respectivas dimensiones y descripción de la muestra.

En cuanto, a la variable procrastinación académica, se aprecia que una mayor incidencia se da en un nivel medio con 106 estudiantes (51%) en comparación con los estudiantes que presentan un nivel bajo y alto; del mismo modo sucede con las dimensión de autorregulación académica ($f = 118$; 56.7%) y postergación de actividades ($f = 130$; 62.5%). Para la variable adicción a redes sociales, se evidencia que una mayor incidencia se da a un nivel medio con 108 estudiantes (51.9%) en comparación con los estudiantes que

presentan un nivel bajo y alto; de igual manera se presenta para las dimensiones de obsesión por las redes sociales ($f = 113$; 54.3%), falta de control personal en el uso de las redes sociales ($f = 120$; 57.7%) y de uso excesivo de las redes sociales ($f = 119$; 57.2%) (Ver Anexo 2). En cuanto a las descripción de la muestra, para el grupo de edad, los estudiantes están comprendidos entre los 16 a 48 años, siendo la edad promedio de 20.45 años con una desviación estándar de 3.47; la distribución, en relación al sexo, el mayor número de estudiantes fue de sexo femenino (66.3%) ante el sexo masculino y, en relación a la ocupación laboral, se observa que la mayoría de estudiantes no trabaja (76.9%) y el resto afirma trabajar (Ver Anexo 3).

Tabla 4
Descripción de la muestra

	n	%
Grupo de edad		
Mayor igual a 22 años	52	25.0
Entre 19 a 21 años	96	46.2
Menor igual a 18 años	60	28.8
Sexo		
Masculino	70	33.7
Femenino	138	66.3
Ocupación laboral		
Sí trabaja	48	23.1
No trabaja	160	76.9
Procrastinación académica (m/DS)	26.19	5.99
Autorregulación académica	18.51	4.50
Postergación de actividades	7.68	2.33
Adicción a redes sociales (m/DS)	24.84	13.11
Obsesión por las redes sociales	7.93	5.69
Falta de control personal	7.18	3.84
Uso excesivo de las redes sociales	9.73	5.14

n=208

Para el análisis descriptivo - comparativo se requirió determinar las diferencias de las variables de estudio y las variables sociodemográficas.

Para la procrastinación académica, en cuanto a la variable edad, distribuida en tres grupos etarios, el estadístico aplicado denota que no se presentan diferencias estadísticamente significativas, de igual modo se evidencia dicho resultado en la dimensión de autorregulación académica ($\text{Sig.} = 0.905 > 0.05$) y postergación de actividades ($\text{Sig.} = 0.053 > 0.05$), es decir que no hay relación estadísticamente significativas con la procrastinación académica y la variable edad. En cuanto a la variable sexo, el estadístico aplicado denota que si se presentan diferencias estadísticamente significativa entre mujeres y varones ($\text{Sig.} = 0.028 < 0.05$) siendo éstos los que tienden a presentar una mayor incidencia en la procrastinación académica, de igual modo se evidencia dicha distinción en la dimensión de auto-regulación académica ($\text{Sig.} = 0.032 < 0.05$), pero para la dimensión postergación

de actividades (Sig. = 0.315 > 0.05) no se determinó diferencias estadísticamente significativas, en otras palabras, si hay relación estadísticamente significativa con la procrastinación académica y la variable sexo. Para la variable ocupación laboral, distribuida en dos grupos, el estadístico aplicado denota que no se presentan diferencias estadísticamente significativas, asimismo ocurre en la dimensión de auto-regulación académica (Sig. = 0.939 < 0.05) y postergación de actividades (Sig. = 0.388 < 0.05), es decir, es decir que no hay relación estadísticamente significativas con la procrastinación académica y la variable ocupación laboral (ver Tabla 5).

Tabla 5

Asociación entre los factores sociodemográficos y procrastinación académica

	Autorregulación académica				Procrastinación académica Postergación de actividades				Procrastinación académica			
	media	DS	Estadístico	Sig.	media	DS	Estadístico	Sig.	media	DS	Estadístico	Sig.
Grupo de edad												
De 16 a 18 años	18.38	4.52			7.23	2.57			25.62	6.41		
De 19 a 21 años	18.51	4.93	.199 ^a	.905	7.71	2.27	5.867 ^a	.053	26.22	6.29	.550 ^b	.578
De 22 a más años	18.65	3.62			8.15	2.06			26.81	4.85		
Sexo												
Femenino	18.01	4.30	3955.500 ^c	0.032	7.54	2.30	4422.000 ^c	0.315	25.54	5.65	-2,214 ^d	0.028
Masculino	19.50	4.74			7.97	2.37			27.47	6.46		
Ocupación laboral												
Sí	18.52	4.48	3812.000 ^c	.939	7.76	2.38	3527.500 ^c	.388	26.28	5.98	.390 ^d	.697
No	18.48	4.60			7.42	2.13			25.90	6.09		

^a Prueba de Kruskal-Wallis.

^b ANOVA de un factor.

^c U de Mann Whitney.

^d Prueba T para la igualdad de medias (grados de libertad: 206). Se han asumido varianzas iguales (Prueba de Levene).
n = 208

Para la adicción a redes sociales, en cuanto a la variable edad, distribuida en tres grupos etarios, el estadístico aplicado denota que no se presentan diferencias estadísticamente significativas, de igual modo ocurre en su dimensión de obsesión por las redes sociales (Sig. = 0.718 > 0.05), para la falta de control personal en el uso de las redes sociales (Sig. = 0.251 > 0.05) y en el uso excesivo de las redes sociales (Sig. = 0.200 > 0.05), es decir, que no hay relación estadísticamente significativas con la adicción a redes sociales y la variable edad. En cuanto a la variable sexo, el estadístico aplicado denota que no se presentan diferencias estadísticamente significativas entre las mujeres y los varones, mismos resultados se obtiene para la dimensión de obsesión por las redes sociales (Sig. = 0.790 > 0.05), para la falta de control personal en el uso de las redes sociales (Sig. = 0.218

> 0.05) y para el uso excesivo de las redes sociales (Sig. = 0.559 > 0.05), en otras palabras, no existe relación estadísticamente significativa con la adicción a redes sociales y la variable sexo. Para la variable ocupación laboral, distribuida en dos grupos, el estadístico aplicado denota que no se presentan diferencias estadísticamente significativas y que de igual modo ocurre en la dimensión para la obsesión por las redes sociales (Sig. = 0.188 > 0.05), para la falta de control personal en el uso de las redes sociales (Sig. = 0.916 > 0.05) y para el uso excesivo de las redes sociales (Sig. = 0.422 > 0.05) denotándose que no hay relación estadísticamente significativas con la adicción a redes sociales (Ver Tabla 6).

Tabla 6

Asociación entre los factores sociodemográficos y adicción a redes sociales

	Adicción a redes sociales															
	Obsesión por las redes sociales				Falta de control personal en el uso de las redes sociales				Uso excesivo de las redes sociales				Adicción a redes sociales			
	media	DS	Estadístico	Sig.	media	DS	Estadístico	Sig.	media	DS	Estadístico	Sig.	media	DS	Estadístico	Sig.
Grupo de edad																
16 a 18 años	7.60	5.49			6.88	3.87			9.17	4.97			23.65	13.02		
19 a 21 años	8.39	6.13	.662 ^a	.718	7.61	4.03	2.761 ^a	.251	10.42	5.39	1.624 ^b	.200	26.42	13.79	1.309 ^b	.272
22 a más años	7.46	5.09			6.73	3.43			9.10	4.78			23.29	11.78		
Sexo																
Femenino	7.80	5.55	4721.00 ^c	.790	6.98	3.84	4326.500 ^c	.218	9.68	5.09	-.176 ^d	.860	24.46	13.07	-.586 ^d	.559
Masculino	8.19	5.98			7.59	3.85			9.81	5.25			25.59	13.26		
Ocupación laboral																
Sí	7.62	5.566	3359.500 ^c	.188	7.17	3.820	3801.500 ^c	.916	9.57	5.139	-.805 ^d	.422	24.36	12.970	-.964 ^d	.336
No	8.96	6.028			7.23	3.964			10.25	5.147			26.44	13.596		

^a Prueba de Kruskal-Wallis.

^b ANOVA de un factor.

^c U de Mann Whitney.

^d Prueba T para la igualdad de medias (grados de libertad: 206). Se han asumido varianzas iguales (Prueba de Levene). n = 208

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión

El objetivo primordial fue determinar la relación significativa entre las variables de estudio, asimismo, describir y comparar cada fenómeno según las variables sociodemográficas de edad, sexo y ocupación laboral.

Los resultados obtenidos denotan que existe la relación entre la procrastinación académica y adicción a redes sociales, en otras palabras, cuando un estudiante tiende a procrastinar académicamente de manera significativa, también, presentan una tendencia a la adicción a redes sociales. En concordancia con ello, Contreras-Pulache y colaboradores (2011) refieren que más de la mitad de estudiantes con índices de procrastinación académica consideran importante comunicarse (64.4%) y jugar (53.4%) por medio del uso de internet, por lo tanto, se puede inferir de ello que quienes invierten tiempo en las redes sociales podrían presentar procrastinación académica y viceversa, es decir, que entre más interés desarrollan por las redes sociales u otras diligencias entonces menos interés presentan por las actividades académicas. Esto podría deberse a que el uso del internet les brinda una solución a la distancia física para interactuar entre ellos, y a su vez los cautiva en un sinfín de actividades triviales que interfieren de sus objetivos académicos. Otros estudios revelan información de los componentes comunes que comparten ambas variables; es así que ambas afectan el ámbito académico (Contreras-Pulache et al., 2011; Chan Bazalar, 2011; Burga et al., 2015; González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013; Clariana et al., 2011; Toledo y Sánchez, 2012) ello se podría deber a las dificultades ante la organización y priorización del tiempo del estudiante afectado ofreciendo el mínimo o nulo espacio de su rutina a las actividades académicas; están presentes en el estudiante universitario con predominio en carreras de ingeniería (Carranza y Ramírez, 2013; Mejía et al., 2014) aunque Vallejos Palomino (2015) refiere que no existe diferencia por carreras universitarias, dicha situación podría deberse a que todo estudiante afectado tiene algún acceso a las tecnologías de la información y los estudiantes de la carrera de ingeniería, en comparación con otros, tienen mayor afinidad para ello; y ejercen un deterioro del bienestar de quienes las presentan (Herrera et al., 2010; Aspani et al., 2012; Contreras-Pulache et al., 2011; Vallejos Palomino, 2015; Burga et al., 2015; Mejía et al., 2014; Salcedo Culqui, 2016; Pardo et al., 2014; Furlan et al., 2014), pero cabe rescatar que los estudiantes no mantienen hábitos negativos ante las redes sociales, y que un frecuente uso de internet (uso de redes sociales

y mensajería) aporta nuevas alternativas de soporte social (Kina, 2011; Sánchez-Rodríguez et al., 2015), ello podría explicarse al control o auto-regulación que ejerce el estudiante ante dichos fenómenos, ya que cualquier afección desmedida es potencialmente desfavorable para la cotidianidad de la vida, es decir, que entre más involucrados estén con la procrastinación académica y adicción a redes sociales más contribuirán en crearse barreras para cumplir sus objetivos llegando a generar la necesidad de una atención especializada ante una disminuida confianza en sus habilidades personales, una concepción negativa de sí mismo, disminuidas habilidades de afrontamiento, una vulnerabilidad ante el estrés, con síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos, disfunción familiar, entre otros (Alegre, 2013; Contreras-Pulache y col., 2011; Furlan y col., 2014; Burga y col., 2015; Mejía y col., 2014; Basteiro y col., 2013; Toledo y Sánchez, 2012). En conclusión, se determina que a mayores niveles de procrastinación académica mayor serán los niveles de adicción a redes sociales, es decir, que entre ambas existe una relación directamente proporcional.

En cuanto a la variable sexo, los datos del estudio revelan una diferencia estadísticamente significativa en la procrastinación académica la cual se manifiesta con mayor tendencia en los varones en comparación con las mujeres (Chan Bazalar, 2011; Domínguez y Col., 2014; Vallejos Palomino, 2015), dicha diferencia se encuentra en la dimensión de auto-regulación académica mas no en la dimensión de postergación de actividades (Domínguez y col., 2014; Chan Bazalar, 2011; Álvarez Blas, 2010; Medina-Loaiciga y Güichá-Duitama, 2014; Pardo y colaboradores, 2014). Esto podría deberse a una actitud y percepción diferenciada entre varones y mujeres frente a la vida universitaria siendo éstas las que perciben al ambiente educativo como un proceso de empoderamiento social, ya que ambos presentan problemas de control voluntario ante las actividades académicas, deficiencias ante la gestión del tiempo y por la ausencia de programas de acompañamiento y/o tutoría que disminuya el efecto de la dilación académica y las deficientes estrategias de aprendizaje que están enraizadas en los estudiantes afectados. Por otro lado, no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos para la variable adicción a redes sociales ni para sus dimensiones, en otras palabras, ambos tienen las mismas condiciones para presentar una adicción a las redes sociales (Kina, 2011; Aspani y col., 2012; Mejía y col., 2014; Escurra y Salas, 2014; Marín y col., 2015; Salcedo Culqui, 2016). Esto podría deberse a la versatilidad que ofrecen las redes sociales ante las preferencias para alcanzar su satisfacción de comunicación, información o actividades de

ocio según los roles sociales y el aprendizaje social, ya que las mujeres consumen más para fines de establecer relaciones sociales, en cambio los varones prefieren más actividades triviales como los videojuegos, y otros distractores compartidos entre sus pares.

En cuanto a la variable edad, distribuida en tres grupos etarios, se determina que la procrastinación académica y adicción a redes sociales no presentan diferencias estadísticamente significativas ni con las respectivas dimensiones, es decir que para ambas variables la edad no ejerce, de modo primordial, influencia sobre ellas, dichos resultados son similares con los de Álvarez Blas (2010) y Pardo et al., (2014), sin embargo, otros estudios refieren que dichos fenómenos se presentan con mayor prevalencia en los más jóvenes, pero con el pasar de los años tiende a disminuir (Carranza y Ramírez, 2013; Salcedo Culqui, 2016; Ecurra y Salas, 2014; Mejía et al., 2014; Basteiro et al., 2013). Esto podría deberse a que los estudiantes afectados se desenvuelven en un contexto dominado por la influencia del avance tecnológico e internet, además de los roles y el aprendizaje social, por lo que que presentan un gran compromiso mental y preocupación ante las actividades triviales mediante el acceso a las redes sociales e intereses afines durante el encuentro con el camino al cumplimiento de sus objetivos en la vida universitaria.

En cuanto a la variable ocupación laboral, se determina que la procrastinación académica y la adicción a redes sociales no presentan diferencias estadísticamente significativas, es decir que los estudiantes universitarios que trabajan o no trabajan tienen las mismas condiciones de presentar una tendencia a procrastinar académicamente y de presentar una adicción a redes sociales (Pardo et al., 2014). Esto se podría deber a una prioridad de la motivación económica ante la académica en los estudiante que laboran a diferencia de los que no laboran, la gestión de tiempo ante la carga laboral o excesivo tiempo libre, y el compromiso mental de las responsabilidades asumidas por el trabajo que requieren que los estudiantes mantengan interés por la comunicación y el uso tecnologías de la información destinadas para cumplir con sus responsabilidades del ámbito laboral o actividades de ocio.

Ante el análisis de los instrumentos, tanto el EPA y el ARS presentan una confiabilidad aceptable, es decir que son fiables para medir, con ausencia de errores, el nivel de

procrastinación académica y adicción a redes sociales; estos resultados coinciden principalmente con la investigación realizada por Domínguez y colaboradores (2014) para el EPA, y de igual modo en cuanto al ARS, creado por Salas y Ecurra (2014).

5.2. Conclusiones

Las conclusiones que se desprenden de los resultados encontrados en este estudio son las siguientes.

Por un lado, se determina que existe la relación estadísticamente significativa directa a nivel medio ($\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$) entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales, y entre sus respectivas dimensiones, en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Agraria ubicada en Lima Norte es decir, por lo que se cumple el objetivo general del presente estudio mediante el cumplimiento de la hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula.

Ante el análisis con las variables sociodemográficas se concluye que, en cuanto sexo, la procrastinación académica se presenta más en varones en comparación con las mujeres ($\text{Sig.} = 0.028 < 0.05$) diferenciándose en que los varones presentan mayor dificultad para auto-regularse académicamente ($\text{Sig.} = 0.032 < 0.05$) expresado en organizarse, controlarse y emplear estrategias de aprendizaje eficientes, por otro lado, en el estudio ambos presentan conductas de procrastinación académica expresadas en la postergación de actividades ($\text{Sig.} = 0.315 > 0.05$), y en cuanto a la adicción a redes sociales no se determina diferencias estadísticamente significativas ($\text{Sig.} = 0.599 > 0.05$), ya que ambos están sumergidos en un contexto exigente e influenciado por el desarrollo de la comunicación a través de la tecnología, es decir que ambos grupos, presentan las mismas condiciones, y aunque, están influidos por diferentes roles sociales y de aprendizaje social, éstos no influyen en la probabilidad de tener un nivel de adicción a redes sociales. Ante la variable edad, analizada por grupos etarios, la procrastinación académica ($\text{Sig.} = 0.578 > 0.05$) y la adicción a redes sociales ($\text{Sig.} = 0.272 > 0.05$) presentan los mismos resultados en que ambas no presentan diferencias estadísticamente significativas para influir de manera importante en el estudiante universitario, es decir, se concluye que no hay relación entre la edad y los niveles de procrastinación académica ni con la adicción a redes sociales ni con sus respectivas dimensiones, aunque algunos autores consideran que esta es más latente entre lo jóvenes y se reduce con el pasar de los años lo cual podría deberse al empoderamiento y madurez que obtiene el estudiante durante el transcurso de la vida universitaria. En cuanto a la variable ocupación laboral, se revela que la

procrastinación académica ($\text{Sig.} = 0.697 > 0.05$) y la adicción a redes sociales ($\text{Sig.} = 0.336 > 0.05$) no presentan diferencias significativas, en otras palabras, la carga laboral no se relaciona con dichos fenómenos, dicho hallazgo podría deberse a que el estudiante mantiene motivaciones económicas latentes y usa las redes sociales para mantenerse en contacto con sus actividades laborales, y gestiona sus tiempos de ocio para actividades triviales llegando a reducir su tiempo, en ambos casos, para actividades académicas y afines. Se concluye que se cumple con los objetivos específicos, y se determina que para la procrastinación académica se cumple la hipótesis nula en cuanto a edad y ocupación laboral, y se cumple la hipótesis específica para el sexo; de modo similar, en cuanto a la adicción a redes sociales se cumplen las hipótesis específicas nulas para el sexo, edad y ocupación laboral.

Asimismo, se concluye que los instrumentos empleados en el estudio, tanto el EPA y el ARS, presentan una confiabilidad aceptable, dichas conclusiones ya estaban descritas por otras investigaciones. Además, dichos instrumentos indican que la población estudiada presenta niveles determinados como medio de procrastinación académica y adicción a redes sociales, es decir, que están latentes entre los estudiantes y fomentan consecuencias con impacto negativo en el bienestar del estudiantes y académico.

Finalmente, se concluye que existe una problemática latente entre los estudiantes universitarios vinculada a diversos factores que no están siendo abordados para detectarlos y prevenirlos oportunamente a pesar que están ligados a diversos impactos tanto para las instituciones de educación universitaria y estudiantes.

5.3. Recomendaciones

Las sugerencias para futuras investigaciones son las siguientes:

Se recomienda realizar investigaciones que determinen la causalidad de las variables de estudio, así como la influencia de otras variables sociodemográficas relacionadas.

Estandarizar los baremos en otras muestras de estudio para ambos instrumentos empleados.

Mejorar o crear nuevos instrumentos con niveles de fiabilidad y validez en poblaciones peruanas.

Identificar y determinar, en otras muestras de estudio, los niveles de adicción en cuanto a uso, abuso y adicción.

Las sugerencias para la población estudiada son las siguientes:

Realizar programas de prevención e intervención ante la procrastinación académica y adicción a redes sociales en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Agraria (FIA), basados en técnicas de aprendizaje, organización del tiempo y recursos para desarrollar resiliencia.

Fomentar el apoyo familiar, el uso adecuado de las tecnologías e internet y la intervención de la psicología para fortalecer e intervenir en los factores en la auto-regulación del estudiante y los factores asociados a su desempeño afectivo-motivacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Self-efficacy and academic procrastination of university students in Metropolitan Lima]. *Revista de Educación Y Psicología de La USIL*, 1(2), 57–82. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5475213.pdf>
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, (13), 159–177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646976.pdf>
- Aspani, S., Sada, M., & Shabot, R. (2012). Facebook y vida cotidiana. *Alternativas en psicología*, Alternativas psicología (27), 107-114. Recuperado de <http://alternativas.me/attachments/article/12/9.%20Facebook%20y%20vida%20cotidiana%20-%20Alternativas%20en%20Psicolog%C3%ADa%20-%202027.pdf>
- Basteiro Monje, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J., & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación Y Divulgación En Psicología Y Logopedia*, 3(1), 2–8. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Ignacio_Pedrosa/publication/258934148_Adiccion_a_las_redes_sociales_creacion_y_validacion_de_un_instrumento_de_medida_Social_networks_addiction_development_and_validation_ofanassessment_instrument/links/00b7d529776135f770000000.pdf/download?version=va
- Burga Cueva J., Fernández-Meza M., Llanca-Bravo L., Tafur-Muñoz D., Vera-Bances P., Díaz-Velez C., (2015). Nivel de satisfacción con la vida personal y riesgo de adicción a Facebook en estudiantes de instituciones educativas en una región de Perú. *Rev Hisp Cienc Salud*. 1(2): 87-93. Recuperado de <http://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/download/55/18>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* (Tesis de maestría). Guelph, Ontario, University of Guelph. Recuperado de http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31814.pdf

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363–392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/6849/6983>
- Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación Académica Como Predictor En El Rendimiento Académico En Educación Superior [Academic procrastination os predictor of academic performance among Young people with higher education]. *Unifé*, 7(1), 53–62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. M., & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university [Procrastinación y engaño académico desde la Secundaria hasta la Universidad], *Journal of Research in Educational Psychology*, 10(27), 737–754. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?716>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95–108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4515369.pdf>
- Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., Espinoza-Lecca, E., Torrejón-Reyes, E., & Conspira-Cross, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima metropolitana, Perú. *Revista peruana de epidemiologia*, 15(3), 145–152. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3994750.pdf>
- Cruzado Díaz L., Matos Retamozo L., & Kendall Folmer R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Rev Med Hered* 17(4), 196-205. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v17n4/v17n4ao2.pdf>
- Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada [Academic Procrastination: Validation of a Scale in a Sample of Students From a Private University], *Liberabit*. 20(2), 293–304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. 22(2), 91-96. Recuperado de <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/Adicci%C3%B3n%20a%20las%20redes%20sociales.pdf>
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Ediciones Pirámide.
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruan de Psicología y Trabajo social*, 3(1), 75-90. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limeños
- Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J. & Rodríguez Vila, J. J. (2009). *Las redes sociales*. Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica. s/n. Recuperado de http://mc142.uib.es:8080/rid%3D1HY8TVCB-15599LW-1S6Z/redes_sociales.pdf
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*. 6(3), 31-39. Recuperado de <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/download/8726/Furlan>
- Gómez Guadix, M. & Villa George, F. I. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en los adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*. 25(1), 111-112. Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/1344/2472>

- García Ayala C. A. (2014). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos de las causas de la procrastinación académica. *Ecós desde las fronteras del conocimiento Revista electrónica de difusión científica*, 2, 21–24. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Amadeo_Garcia-Ayala2/publication/263222677_Breve_Revisión_Sobre_los_Estudios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinación_Académica/links/0a85e53a2ebbf66af1000000.pdf?origin=publication_detail
- Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), 307-324.
- Gavilanes Gavilaes, G. M., (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10(1), 115–134. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n1/libre1.pdf>
- Gómez C, CA., Ortiz, N. & Perdomo, L. (2106). Procrastinación y factores relacionados en la educación superior. *I+D Revista de Investigaciones*, 7(1), 32-39.
- Hernández M, G. F., (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo*. Tesis de grado. Universidad Privada del Norte.
- Hernández, R., Fernández, C. & Batista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 8–18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>

- Hidalgo Calle, N. (2015). *Perú: Indicadores de Educación por departamentos, 2004–2014*. [Versión de Instituto Nacional de Estadística e Informática] Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1293/libro.pdf
- INEI (2015). Estadística de las tecnologías de información y comunicación en los hogares, Abril-Mayo-Junio 2015. PERÚ Instituto Nacional de Estadística e Informática. s/n Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico_tecnologias-informacion-abr-may-jun2015.pdf
- Jiménez Torres, L., & Martínez Díaz de León, A. L. (2013). Adicción a facebook y su impacto en el rendimiento académico de los alumnos de la licenciatura en enfermería de la universidad de Tangamanga. *XII Encuentro Participación de la Mujer en la Ciencia. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Recuperado de http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion5/S5-HCC18.pdf
- Kina, H. (2011). *Relación entre soporte social percibido y nivel de uso de internet de cachimbos en una universidad particular de Lima*. (Tesis Bachiller) Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1199/KINA_HECTOR_RELACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lam-Figueroa N, Contreras-Pulache H, Mori-Quispe E, Nizama-Valladolid M, Gutiérrez C, Hinostroza-Camposano W, Torrejón-Reyes E, Hinostroza-Camposano R, Coaquira-Condori E & Hinostroza-Camposano W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 28(3), 462–9. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n3/a09v28n3.pdf>
- León Lescano, W. (2014). Adicción a internet en estudiantes de un instituto tecnológico [Internet Addiction to Students of an Institute of Technology]. *Revista Hamut'ay*, 1(2), 17–23. Recuperado de <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/694/552>
- Loja Villazhiñay, A. K. (2015). *Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años*. (Tesis titulación). Universidad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24158/3/TESIS.pdf>

- Luengo López, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2(2004), 22-52. Recuperado de www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf
- Marco, C., & Chóliz, M., (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 13(1), 125-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/560/56025664009.pdf>
- Marín Díaz, V., Sampedro Requena, B. E., & Muñoz González, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 26(1), 233–251. Recuperado de http://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659
- Marquina L, R. J., Gomez-Vargas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S., & Rumiche-Prieto, R., (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Rev. Peru. Obstet. Enferm.* 12(1).
- Medina-Loaiciga, M., & Güichá-Duitama, A. M. (2014). Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Rev. Psicol. Arequipa*, 4(2), 171-190. Recuperado de <http://colegiodepsicologosarequipa.org/4Personalidadprocrastinaci%C3%B3nacademica.pdf>
- Mejía Bejarano, G., Paz Guerrero, J. & Quinteros Zúñiga, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de lima. *Revista científica de ciencias de la salud*, 7-15. Recuperado de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/download/209/213
- Natividad Sáez, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis Doctoral) Universitat de València. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Pardo Bolivar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31–44. Recuperado de

http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen14_numero1/04-articulo_3.pdf

Rayo Ascoli, A. (2014) *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas*. (Tesis de grado) Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>

Salcedo Culqui, I. (2016) *Relación entre Adicción a Redes Sociales y Autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. (Tesis de grado) Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf

Salas Blas, E. (2014). Adicciones Psicológicas y los nuevos problemas de Salud [Psychological Addictions and New Health Problems], *Revista Cultura*28, 111–146. Recuperado de http://www.revistacultura.com.pe/imagenes/pdf/28_3.pdf

Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(51), 87–94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3717321.pdf>

Sánchez-Hervás, E., Tomás Gradolí, V., & Morales Gallús, E. (2014). Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones [A psychotherapy treatment model in addictions]. *Trastornos Adictivos*. 6(3), 159-166. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13065158&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=182&ty=74&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=182v06n03a13065158pdf001.pdf

Sánchez-Rodríguez, J., Ruiz-Palmero, J., & Sánchez-Rivas, E. (2015). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios [Problematic use of social networks in university students]. *Revista Complutense de Educación Núm. Especial*, 159(26), 1130–2496. Recuperado de http://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46360

Tarazona P, F., Romero A, J. N., Aliaga C, I. M., & Veliz R, M. F., (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 185-194.

Toledo Morales, P., & Sánchez García, J. M. (2012). Estudio Sobre Redes Sociales Y Estudiantes. *Redes Educativas: La Educación en la Sociedad del Conocimiento*. s/n. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/257207637_Estudio_sobre_redes_sociales_y_estudiantes

Ulloa Masache, E. J. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 años*. (Tesis titulación) Universidad del Azuay. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>

Vallejos Palomino, S. R. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis Bachiller). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/6029/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1:

Evaluación de la Normalidad de las variables procrastinación académica y adicción a redes sociales, mediante el estadístico Kolmogorov Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Procrastinación académica	.056	208	.200
Auto-regulación académica	.077	208	.005
Postergación de actividades	.099	208	.000
Adicción a redes sociales	.060	208	.065
Obsesión por las redes sociales	.086	208	.001
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.094	208	.000
Uso excesivo de las redes sociales	.062	208	.053

Anexo 2:

Estadísticos descriptivos de las variables principales y sus dimensiones respectivas

Variables y dimensiones	Estadísticos descriptivos				Bajo		Niveles Medio		Alto	
	Media	Desv. típ.	Mínimo	Máximo	f	%	f	%	f	%
Procrastinación académica	26.19	5.99	13	44	52	25.0	106	51.0	50	24.0
Autorregulación académica	18.51	4.50	9	31	40	19.2	118	56.7	50	24.0
Postergación de actividades	7.68	2.33	3	14	39	18.8	130	62.5	39	18.8
Adicción a redes sociales	24.84	13.11	0	63	49	23.6	108	51.9	51	24.5
Obsesión por las redes sociales	7.93	5.69	0	24	44	21.2	113	54.3	51	24.5
Falta de control personal	7.18	3.84	0	17	51	24.5	120	57.7	37	17.8
Uso excesivo de las redes sociales	9.73	5.14	0	24	50	24.0	119	57.2	39	18.8

n = 208

Anexo 3:

Descripción de la muestra según grupo de edad, sexo y ocupación laboral

Variable	Categoría	f	%
Grupo de edad	Mayor igual a 22 años	52	25.0
	Entre 19 a 21 años	96	46.2
	Menor igual a 18 años	60	28.8
Sexo	Masculino	70	33.7
	Femenino	138	66.3
Ocupación laboral	Sí trabaja	48	23.1
	No trabaja	160	76.9

n = 208

Anexo 4: Instrumentos

Ficha de datos sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA										
Marca con un aspa (X) o completa de manera legible el cuadro correspondiente:										
Edad:										
Sexo:	Hombre					Mujer				
Ciclo académico:	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Ocupación laboral:	Sí					No				
Lugar de residencia:										
Turno de clases:	Mañana			Tarde			Noche			

Escala de Procrastinación Académica

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA – 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 un aspa (X) de acuerdo con la siguiente escala de valoración:		Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
01	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
02	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
03	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
04	Asisto regularmente a clase.					
05	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
06	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
07	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
08	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
09	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.					

Cuestionario Adicción a las Redes Sociales

CUESTIONARIO ADICCIÓN A REDES SOCIALES – ARS					
A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de usar las redes sociales. Marque con un aspa (X) de acuerdo a como usted siente, piensa o hace, considere la siguiente escala de valoración:	Nunca	Rara Vez	A Veces	Casi Siempre	Siempre
01 Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
02 Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
03 El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
04 Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
05 No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
06 Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
07 Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
08 Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
09 Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10 Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11 Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12 Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13 Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14 Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15 Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16 Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17 Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18 Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19 Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20 Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21 Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22 Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23 Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24 Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 5: Consentimiento/Asentimiento informado

Consentimiento informado para participar en un estudio de investigación

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigador: Richard Paucar Yangua

Propósito del Estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio llamado: “Procrastinación académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana”. Este estudio está desarrollado por un investigador de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para indagar la posible relación entre las variables de procrastinación y redes sociales.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le aplicará una evaluación a través de cuestionarios sobre algunas opiniones, usos y percepciones de la procrastinación y las redes sociales.

Riesgos:

No hay presencia de riesgos físicos ni psicológicos, excepto alguna molestia ocasionada por alguna pregunta.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de la relación procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

Confidencialidad:

Se guardará la información e identidad de manera anónima. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación como participante. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin el consentimiento.

Derechos del evaluado:

Si usted decide participar en el estudio, también puede retirarse del mismo en cualquier momento o simplemente no participar sin perjuicio alguno.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, teléfono 533-0079

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Nombre:

DNI:

Fecha:

Asentimiento informado para participar en un estudio de investigación

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigador: Richard Paucar Yangua

Propósito del Estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio llamado: “Procrastinación académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana”. Este estudio está desarrollado por un investigador de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para indagar la posible relación entre las variables de procrastinación y redes sociales.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le aplicará una evaluación a través de cuestionarios sobre algunas opiniones, usos y percepciones de la procrastinación y las redes sociales.

Riesgos:

No hay presencia de riesgos físicos ni psicológicos, excepto alguna molestia ocasionada por alguna pregunta.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de la relación procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

Confidencialidad:

Se guardará la información e identidad de manera anónima. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación como participante. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin el consentimiento.

Derechos del evaluado:

Si usted decide participar en el estudio, también puede retirarse del mismo en cualquier momento o simplemente no participar sin perjuicio alguno.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, teléfono 533-0079

ASENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma del padre o tutor
DNI:

_____/_____/_____
Fecha

Investigador: Richard Paucar Yangua
DNI: 45123634

Anexo 6: **Matriz de consistencia metodológica, teórica y conceptual**

MATRIZ DE CONSISTENCIA TEÓRICA Y METODOLÓGICA

TÍTULO: Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.			
Formulación del problema	Objetivos		Hipótesis
<p>General: ¿Existe relación entre la Procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte?</p> <p>Específicas: ¿Cuáles son las características de la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte? ¿Cuáles son las características de la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir y comparar la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el sexo, edad y ocupación laboral. • Describir y comparar la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el sexo, edad y ocupación laboral. 		<p>General: H1: Existe relación entre la Procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte. Ho: No existe relación entre la Procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte</p> <p>Específicas: H1: Existe relación entre la Procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el sexo, edad y ocupación laboral. H2: Existe relación entre la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte según el sexo, edad y ocupación laboral.</p>
Diseño de investigación	Nivel de investigación	Tipo de investigación	Instrumentos
No experimental – Transversal	Correlacional	Descriptiva	Ficha de datos sociodemográficos. Escala de procrastinación académica - EPA. Cuestionario de adicción a redes sociales - ARS.

Variables	Población, Muestra y Muestreo	Plan de análisis de datos
<p>Variable: Procrastinación Académica</p> <p>Definición conceptual: Según, Domínguez y colaboradores (2014), hace referencia a prorrogar las actividades académicas y de regular, controlar y organizar deficientemente las conductas académicas. Es decir que, expresa cogniciones, motivaciones y conductas voluntarias que interfieren ante el inicio, desarrollo o culminación de las actividades o tareas académicas.</p> <p>Dimensiones: Autorregulación académica. Postergación de actividades.</p> <p>Definición operacional: Hace referencia a aquellas puntuaciones de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada para medir la tendencia a procrastinar en el contexto académico mediante doce (12) ítems que miden las dos dimensiones de la Procrastinación Académica: Auto-regulación académica y Postergación de actividades.</p> <p>Variable: Adicción a Redes Sociales</p> <p>Definición conceptual: Según, Escurra y Salas (2014), de obtiene la definición conceptual de la adicción a redes sociales haciendo referencia al persistente y descontrolado compromiso mental, autorregulación y autocontrol deficiente de las conductas y organización de tiempo que se da a las redes sociales. Además, expresan cogniciones, emociones y conductas involuntarias que generan malestar y descuido académico, entre otras consecuencias afines a las adicciones convencionales.</p> <p>Dimensiones: Obsesión por las redes sociales. Falta de control personal en el uso de las redes social. Uso excesivo de las redes sociales.</p> <p>Definición operacional: Hace referencia a aquellas puntuaciones del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborada para diagnosticar la adicción a redes sociales para estudiantes universitarios mediante veinticuatro (24) ítems que miden las tres dimensiones de la Adicción a</p>	<p>Población: 299 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria en la sede de Lima Metropolitana de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Muestra: 208 estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Ambiental.</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes matriculados para el periodo 2016-II. • Estudiantes con el deseo de participar libre y responsablemente del estudio. • Consentimiento y Asentimiento informado firmado. • Estudiantes de sexo masculino y femenino. • Estudiantes de cualquier nivel socioeconómico. • Estudiantes residentes en los distritos de Lima Metropolitana y Callao. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes que falten a los días previstos para la evaluación. • Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Ingeniería Agraria. <p>Criterios de eliminación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios/Escalas llenadas inadecuadamente o incompletos. • Estudiantes con el deseo de no participar en el estudio <p>Muestreo: Tipo no aleatorio intencional.</p>	<p>Para Hernández, Fernández y Batista (2010), el uso de la escala tipo Likert es valido tanto para mediciones ordinales, y también para mediciones de intervalo.</p> <p>Análisis descriptivo: Descripción de la muestra en relación a la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en los estudiantes universitarios: Para ambos casos se realizaron análisis descriptivos (medias, frecuencias, modas, porcentajes, desviaciones estándar).</p> <p>Determinación de la normalidad de las puntuaciones de las pruebas: Se utilizará la prueba de Normalidad de Kolmogorov – Smirnov para verificar la distribución normal de las variables evaluadas.</p> <p>Análisis de correlación entre las variables de estudio: Para efectuar las correlaciones entre las variables de la investigación se utilizaron las Correlaciones de Pearson siempre y cuando se cumpla la normalidad con las correspondientes pruebas de significación al nivel de 0.05.</p> <p>Análisis psicométricos de las pruebas utilizadas en la muestra de estudio: Alpha de Cronbach</p>

<p>Redes Sociales: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales.</p> <p>Variabes sociodemográficas: Sexo Ocupación laboral Edad</p> <p>Variabes controladas: Edad Sexo Ciclo académico Lugar de residencia Ocupación laboral Turno de clase</p>		
--	--	--

MARCO TEORICO

Antecedentes	Bases teóricas principales	Marco conceptual
<p>Internacionales</p> <p>Marín Díaz, E., Sampedro Requena, B. E., & Muñoz González, J. M., (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? <i>Revista Complutense de Educación</i>, 26(1), 233–251.</p> <p>Sánchez-Rodríguez, J., Ruiz-Palmero, J., & Sánchez-Rivas, E. (2015). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. <i>Revista Complutense de Educación Núm. Especial</i>, 159(26), 1130–2496.</p> <p>Toledo Morales, P., & Sánchez García, J. M. (2012). Estudio Sobre Redes Sociales Y Estudiantes. <i>Redes Educativas: La Educación en la Sociedad del Conocimiento</i>. S/n.</p> <p>Basteiro Monje, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J., & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. <i>Revista de Investigación Y Divulgación En Psicología Y Logopedia</i>, 3(1), 2–8.</p> <p>Aspani, S., Sada, M., & Shabot, R. (2012). Facebook y vida cotidiana. <i>Alternativas en psicología</i>, (27) 1-8.</p> <p>Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. <i>Psicología Iberoamericana</i>, 18(1), 8–18.</p> <p>Pardo Bolivar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en</p>	<p>Modelo de la teoría Psicodinámica</p> <p>Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. <i>Revista Persona</i>, (13), 159–177.</p> <p>Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (Tesis Doctoral) Universitat de València.</p> <p>Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. <i>Revista Apuntes Universitarios</i>, 3(2), 95–108.</p> <p>Modelo de la teoría Conductual</p> <p>Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. <i>Revista Persona</i>, (13), 159–177.</p> <p>Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (Tesis Doctoral) Universitat de València.</p> <p>Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. <i>Revista Apuntes Universitarios</i>, 3(2), 95–108.</p>	<p>Conceptualización de Procrastinación</p> <p>Conceptualización de Procrastinación Académica</p> <p>Conceptualización de Redes Sociales</p> <p>Conceptualización de Adicción Psicológicas</p> <p>Conceptualización de Adicción a redes sociales</p>

<p>estudiantes de psicología. <i>Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología</i>, 14(1), 31–44.</p> <p>Medina-Loaiciga, M., & Güichá-Duitama, A. M. (2014). Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. <i>Rev. Psicol. Arequipa</i>, 4(2), 171-190.</p> <p>Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. <i>Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento</i>. 6(3), 31-39</p> <p>González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?. <i>Acción Psicológica</i>, 10(1), 115–134.</p> <p>Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. M., & Cladellas, R. (2012). Procrastinación y engaño académico desde la Secundaria hasta la Universidad, <i>Journal of Research in Educational Psychology</i>, 10(27), 737–754.</p> <p>Nacionales</p> <p>Burga Cueva J., Fernández-Meza M., Llanca-Bravo L., Tafur-Muñoz D., Vera-Bances P., & Díaz-Velez C., (2015). Nivel de satisfacción con la vida personal y riesgo de adicción a Facebook en estudiantes de instituciones educativas en una región de Perú. <i>Rev Hisp Cienc Salud</i>. 2015;1(2):87-93.</p> <p>Mejía Bejarano, G., Paz Guerrero, J., & Quinteros Zúñiga, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de lima. <i>Revista científica de ciencias de la salud</i>, 7-15.</p> <p>Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). <i>Liberabit</i>, 20(1), 73-91.</p> <p>Kina, H. (2011). <i>Relación entre soporte social percibido y nivel de uso de internet de cachimbos en una universidad particular de Lima</i>. (Tesis Bachiller) Pontificia Universidad Católica del Perú.</p> <p>Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada, <i>Liberabit</i>. 20(2), 293–304.</p> <p>Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. <i>Revista de Educación Y Psicología de La USIL</i>, 1(2), 57–82.</p> <p>Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas</p>	<p>Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. <i>Studiositas</i>, 5(51), 87–94.</p> <p>Modelo de la teoría Cognitiva</p> <p>Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. <i>Revista Apuntes Universitarios</i>, 3(2), 95–108.</p> <p>Modelo de la teoría Motivacional</p> <p>Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. <i>Revista Apuntes Universitarios</i>, 3(2), 95–108.</p> <p>Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. <i>Studiositas</i>, 5(51), 87–94.</p> <p>Modelo de la teoría Cognitiva-Conductual</p> <p>Natividad Sáez, L. A. (2014). <i>Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios</i>. (Tesis Doctoral) Universitat de València.</p> <p>Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model (Tesis de maestría). Guelph, Ontario, University of Guelph.</p> <p>Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. <i>Studiositas</i>, 5(51), 87–94.</p> <p>Marco, C., & Chóliz, M., (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. <i>International Journal of Psychology and Psychological Therapy</i>. 13(1), 125-142.</p> <p>Sánchez-Hervás, E., Tomás Gradolí, V., & Morales Gallús, E. (2014). Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. <i>Trastornos Adictivos</i>. 6(3), 159-166.</p> <p>Gámez Guadix, M. & Villa George, F. I. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en los adolescentes mexicanos. <i>Psicología y Salud</i>. 25(1), 111-112.</p>	
---	--	--

<p>asociados en estudiantes universitarios. <i>Revista Apuntes Universitarios</i>, 3(2), 95–108.</p> <p>Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., Espinoza-Lecca, E., Torrejón-Reyes, E., & Conspira-Cross, C. (2007). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima metropolitana, Perú. <i>Revista peruana de epidemiología</i>, 15(3), 145–152.</p> <p>Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación Académica Como Predictor En El Rendimiento Académico En Educación Superior. <i>Unifé</i>, 7(1), 53–62.</p> <p>Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. <i>Revista Persona</i>, (13), 159–177.</p> <p>Vallejos Palomino, S. R. (2015). <i>Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios</i>. (Tesis Bachiller). Pontificia Universidad Católica del Perú.</p> <p>Salcedo Culqui, I. (2016) <i>Relación entre Adicción a Redes Sociales y Autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima</i>. (Tesis de grado) Universidad de San Martín de Porres.</p>		
--	--	--