

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Relación entre la adicción a las redes sociales y la  
procrastinación académica en estudiantes de tercero  
a quinto de secundaria de la Institución Educativa  
Luis Aguilar Romaní**

Nuria Stefany Yupanqui Vera

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2019

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

### **Agradecimientos**

A Dios, por la fortaleza que me brindó en los momentos de debilidad.

A mis padres Luis y Luisa, por ser mi motor y motivo, por sus enseñanzas y consejos brindados.

A mi asesora Karen Pérez Maraví, que con sus conocimientos y su apoyo constante me ayudó a elaborar la tesis y terminarla con éxito.

A Giancarlo Magro, por su apoyo incondicional, sus enseñanzas y consejos brindados al momento de elaborar la tesis.

Nuria Yupanqui.

## **Dedicatoria**

A Dios.

A mis amados padres Luis y Luisa.

A Karen, mi asesora

Nuria.

## Índice de contenido

Agradecimientos .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract .....	x
Introducción .....	xi
Capítulo I Planteamiento de la Investigación .....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema .....	15
1.2.1. Problema general. ....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Objetivos.....	16
1.3.1. Objetivo general.....	16
1.3.2. Objetivos específicos. ....	16
1.4. Justificación e importancia .....	17
1.5. Hipótesis .....	18
1.5.1. Hipótesis general.....	18
1.5.2. Hipótesis específicas.....	18
1.6. Descripción de la variable.....	19
1.6.1. Adicción a redes sociales. ....	19
1.6.2. Procrastinación académica.....	20
Capítulo II Marco Teórico .....	21
2.1. Antecedentes de investigación.....	21
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	21
2.1.2. Antecedentes nacionales. ....	22
2.2. Bases teóricas.....	24
2.2.1. Adicción a las redes sociales.....	24
2.2.2. Procrastinación académica.....	35

Capítulo III Metodología .....	41
3.1. Método y alcance de la investigación .....	41
3.1.1. Método de investigación.....	41
3.1.2. Nivel.....	42
3.1.3. Tipo. 8.....	42
3.2. Diseño de la investigación.....	42
3.3. Población y muestra.....	43
3.3.1. Población.....	43
3.3.2. Unidad de análisis.....	43
3.3.3. Muestra.....	43
Capítulo IV Resultados y Discusiones.....	49
4.1. Presentación de resultados .....	49
4.1.1. Presentación de datos generales.....	50
4.2. Prueba de Hipótesis.....	61
4.2.1. Prueba de hipótesis de la escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de procrastinación académica (EPA).....	61
4.2.2. Prueba de hipótesis de la sub escala de uso excesivo de las redes sociales y la sub escala de postergación de actividades.....	62
4.2.3. Prueba de hipótesis de la sub escala falta de control personal y la sub escala de postergación de actividades.....	64
4.1. Discusión de resultados .....	70
Conclusiones .....	77
Recomendaciones .....	79
Referencias bibliográficas.....	80
Anexos .....	84

## Índice de tablas

Tabla 1 Indicador de confiabilidad, Alpha de Cronbach .....	47
Tabla 2 Sexo de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní ..	50
Tabla 3 Edad de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. .	50
Tabla 4 Grado al que pertenecen los estudiantes del nivel secundario de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	50
Tabla 5 Autopercepción del rendimiento académico en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	51
Tabla 6 Frecuencia de conexión a las redes sociales en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	51
Tabla 7 Planes a futuro que tienen los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	52
Tabla 8 Porcentaje de personas que conocen personalmente a través de la red los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	53
Tabla 9 Cuentas en la red contienen sus datos verdaderos en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	53
Tabla 10 Lugar de conexión a las redes sociales de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní. ....	54
Tabla 11 Niveles de adicción a las redes sociales.....	54
Tabla 12 Niveles de uso excesivo de las redes sociales.....	55
Tabla 13 Niveles de falta de control personal.....	56
Tabla 14 Niveles de obsesión por las redes sociales.....	57
Tabla 15 Niveles de procrastinación.....	58
Tabla 16 Niveles de autorregulación académica .....	59
Tabla 17 Niveles de postergación de actividades .....	60
Tabla 18 Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y su asociación con la Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	62
Tabla 19 Sub escala de uso excesivo de las Redes Sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA).....	63
Tabla 20 Sub escala de falta de control personal (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA). ....	64

Tabla 21 Sub escala de obsesión por las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA).....	66
Tabla 22 Sub escala de uso excesivo de las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA). ....	67
Tabla 23 Sub escala de falta de control personal (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA).....	68
Tabla24 Sub escala de obsesión por las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA). ....	69



## Índice de figuras

Figura 1. Esquema del diseño correlacional. Tomado de Hernández (2014). .....	42
Figura 2. Niveles de adicción a las redes sociales. ....	55
Figura 3. Niveles de uso excesivo de las redes sociales. ....	56
Figura 4. Niveles de falta de control personal. ....	57
Figura 5. Niveles de obsesión por las redes sociales. ....	58
Figura 6. Niveles de procrastinación. ....	59
Figura 7. Niveles de autorregulación académica. ....	60
Figura 8. Niveles de postergación de actividades. ....	61

## Resumen

La presente investigación buscó determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Para ello se repasaron las bases teóricas acerca de las redes sociales desde Kuss y Griffiths y la procrastinación propuesto por Lay y Silverman. Se estableció la hipótesis principal que la presente investigación busca probar; a decir, existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. La metodología utilizada se basó en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se exponen los resultados obtenidos por el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), para luego revisarlos y establecer la discusión desde la prueba R de Pearson y corroborar la hipótesis establecida que relaciona niveles de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica en los estudiantes ( $r=.491^{**}$  Sig.=,000). Los datos expuestos permiten concluir que el estudio logró sus objetivos, pudiendo delimitar la relación de adicción a las redes sociales en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Así se obtiene el primer estudio en la institución educativa de este tipo, lo que justificará futuras acciones de mejora y desarrollo de sus estudiantes.

*Palabras Clave:* Redes Sociales, Adolescencia, Procrastinación.

## **Abstract**

The present investigation sought to determine the relationship between the addiction to social networks and the academic procrastination of the 3rd, 4th and 5th high school students of the Luis Aguilar Romani Educational Institution. To this end, the theoretical bases about social networks from Kuss and Griffiths and the procrastination proposed by Lay and Silverman were reviewed. The main hypothesis that the present investigation seeks to prove was established; To say, there is a relationship between addiction to social networks and academic procrastination in the 3rd, 4th and 5th high school students of the Luis Aguilar Romani Educational Institution. The methodology used was based on the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) and the Academic Procrastination Scale (EPA). The results obtained by the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) and the Academic Procrastination Scale (EPA) are exposed, to then review them and establish the discussion from Pearson's R-test and corroborate the established hypothesis that relates levels of addiction to social networks with academic procrastination in students ( $r = .491$  \*\* Sig. =, 000). The exposed data allow us to conclude that the study achieved its objectives, being able to delimit the relationship of addiction to social networks in the 3rd, 4th and 5th high school students of the Luis Aguilar Romani Educational Institution. This is how the first study in the educational institution of this type is obtained, which will justify future actions of improvement and development of its students.

*Key Words:* Social Networks, Adolescence, Procrastination.

## Introducción

El uso de nuevas tecnologías ha permitido en el campo educativo contar con nuevas estrategias de enseñanza, propiciando un aprendizaje significativo en aquellos alumnos que hacen un uso responsable de estos. Sin embargo, puede conllevar a alguna patología creando adicción si se hace un uso excesivo a los videojuegos, redes sociales, que lejos de ayudarlos en su formación académica los distraen de sus responsabilidades tales como: estudiar para sus exámenes, realizar las tareas, ayudar en las labores del hogar, siendo probablemente un factor clave para la procrastinación, que consiste en postergar aquellas tareas que debemos hacer, las cuáles son importantes para su desarrollo y que son reemplazadas por otras más irrelevantes, pero más placenteras de llevar a cabo. (Matalinares, y otros, 2017).

De esta forma la procrastinación se está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud mental de los estudiantes. Los alumnos que procrastinan no entregan sus trabajos en las fechas establecidas ya que no existe la motivación para realizarla. En este sentido, las personas buscan realizar aquellas conductas con mayor utilidad o que les producen mayor motivación por naturaleza. (Ramos, Jadán, Paredes, & Bolaños, 2017).

Con la información expuesta con anterioridad la presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Por lo cual esta investigación no pretende hallar la influencia de una variable a otra, sino la relación de ambas variables (adicción a las redes sociales y procrastinación académica).

En el primer capítulo se desarrollará el planteamiento de la investigación el cual tratará de establecer la importancia de las relaciones existentes entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica; también se abordará la justificación del problema el cual describirá la importancia de realizar esta investigación; así como la descripción de los objetivos

y las hipótesis planteadas para la investigación a abordar, y por último las definiciones conceptuales y operativas de las variables. El segundo capítulo de la investigación explicará el marco teórico, dónde se encontrarán los antecedentes de algunas investigaciones que podrán avalar el presente estudio, las bases teóricas las cuáles describirán detalladamente cada variable y algunas definiciones de los términos a usar. En el tercer capítulo se explicará el diseño y la metodología de investigación; las características de la muestra y una descripción breve de los instrumentos a utilizar. En el cuarto capítulo se describirán los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación académica de los estudiantes, así como los resultados obtenidos de la hipótesis planteada. Por último, en el quinto capítulo se encontrarán las discusiones, conclusiones y recomendaciones al término de la investigación.

La Autora.

## **Capítulo I**

### **Planteamiento de la Investigación**

#### **1.1. Planteamiento del problema**

Tanto en el Perú como en el extranjero, el bajo rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario es una preocupación compartida por los encargados de diseñar políticas educativas, investigadores, maestros y padres de familia. Así, por ejemplo, nuestro país ha ocupado el último lugar en la prueba internacional de rendimiento académico PISA. (Santos, 2010) . De las diversas variables que pueden relacionarse al rendimiento académico tenemos las siguientes según Centeno (2017).

En el componente cognitivo: Algunas variables como el programa y las obligaciones de clase, las habilidades didácticas, evaluación, la relación profesor-alumno, etc. En el componente afectivo: la ansiedad, utilidad y confianza.

En las competencias funcionales de los docentes: El dominio curricular, la planificación, organización académica, didáctica, evaluación del aprendizaje, apoyo docente, interacción, liderazgo, relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, negociación y mediación, el compromiso social, la iniciativa y la orientación de logro.

De forma específica, se ha señalado y evidenciado estadísticamente que este éxito académico del estudiante tiene relación con la consciencia que éste tiene de su accionar para resolver con éxito los diferentes retos que se van presentando dentro de su formación. La no

capacidad de obtener éxito en el rendimiento académico, estaría ligada al comportamiento procrastinador. (Ramos, y otros, 2017).

El comportamiento procrastinador es en realidad un conjunto de comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido. Este aplazamiento puede estar relacionado a la influencia familiar temprana donde haya construido una baja autoestima y predisposición a la frustración; por una toma de decisiones basadas en logro inmediato, por profesar la información de forma inadecuada, o por una actitud disfuncional: Es decir preferir actividades con consecuencias más gratificantes a corto plazo. (Dominguez, Villegas & Centeno, 2014).

Según las estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares realizadas por el INEI (2018) se muestra que en el presente año, el 92,8% de los hogares cuentan al menos con un dispositivo de Tecnología de Información y Comunicación: ya sea el celular, teléfono fijo, internet o TV por cable. Asimismo, el 63,7% de los adolescentes entre 12 - 18 años acceden a internet a través de sus teléfonos móviles. (Comparando los resultados de los trimestres similares 2017-2018 se observa incrementos en todos los grupos de edad) por ello se señala la posibilidad de que el uso de estas herramientas puedan tener algún efecto con el comportamiento procrastinador.

Al respecto, se tiene que en diversas investigaciones se ha encontrado una relación entre la adicción a las redes sociales y el comportamiento procrastinador de los alumnos. Así señalan (Ramos, y otros, 2017), (Matalinares, y otros, 2017) y (Silvia & Karime, 2017). Estas investigaciones no evidencian que las redes sociales sean dañinas, sino que necesitarían regularse en los entornos educativos. (Santos, 2010).

Por ello la investigación contribuirá en la profundización de la relación entre las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní, ya que uno de los problemas que se da en el colegio, según reportes

psicopedagógicos, son las adicciones que se desarrollan en las aulas de clases siendo el principal motivo la distracción de los estudiantes por estar inmersos en la red social y así mantener conversaciones activas, estar descargando música, o simplemente tener el perfil social activo, sin prestar atención a las clases dictadas por los maestros, que puede conllevar a tener un bajo rendimiento académico a lo estipulado por las normativas del colegio.

De acuerdo con la situación expuesta, se considera necesario plantear y resolver la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

- ¿Cuál es la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?



- ¿Cuál es la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Establecer la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Establecer la relación que existe entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Establecer la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

- Establecer la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Establecer la relación que existe entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Establecer la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### **1.4. Justificación e importancia**

La importancia social de la presente investigación reside en que el tema que se aborda es de suma importancia, ya que la gestión de herramientas virtuales en el aula es una tarea latente en nuestra educación peruana, tanto para los educadores y padres de familia es preocupante de sobremanera el impacto que la adicción a las redes sociales en los alumnos podría tener en su rendimiento académico, a través del comportamiento procrastinador.

La importancia práctica de realizar esta investigación en el ámbito escolar, conlleva a que sus resultados permitirán, de forma inmediata, una reflexión sobre el adecuado manejo del uso de redes sociales dentro del aula, desarrollando estrategias a través de charlas y talleres en los estudiantes de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní para que puedan manejar estos niveles de uso de redes sociales y así este no se relacione con los porcentajes de bajo rendimiento académico, que podrían darse desde el comportamiento procrastinador

La importancia teórica radica en la comprensión del uso e impacto de las redes sociales en el comportamiento procrastinador. Si los resultados son relevantes, entonces daría pie a futuras investigaciones para ahondar en la forma en la que ambas variables se relacionan. Además, la presente investigación aporta a la obtención de resultados descriptivos de la

adicción a las redes específicamente en los alumnos de la IE Luis Aguilar Romaní, los cuales tienen variables particulares como edad y nivel sociodemográfico.

La importancia metodológica del presente estudio brinda un dato esencial para reconocer esta variable y así realizar los ajustes metodológicos necesarios para próximos estudios. Por ejemplo, capacitaciones, estudios previos a las mediciones, o la consideración de otras variables, las cuales pueden influir en los resultados.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general**

Existe una relación directa entre el grado de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

- Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Existe una relación directa entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

- Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Existe una relación directa entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.
- Existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

## **1.6. Descripción de la variable**

### **1.6.1. Adicción a redes sociales.**

#### **a. Definición conceptual.**

La adicción a las redes sociales se define como un patrón mal adaptado de la conducta al desarrollar la actividad que conlleva a un malestar clínicamente significativo; teniendo como indicadores tres factores, siendo: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. (Ecurra & Edwin, 2014).

#### **b. Definición operacional.**

La adicción a las redes sociales considerado como el consumo excesivo de las redes sociales, tiene una descripción similar a los indicadores de la adicción a sustancias. Esto incluye tres indicadores: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal, Uso excesivo de las redes sociales.

El I Factor, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

El II Factor, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

El III Factor, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

### **1.6.2. Procrastinación académica.**

#### **a. Definición conceptual.**

La procrastinación académica se refiere a la evitación de responsabilidades y actividades, a causa de que los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, porque no poseen la motivación necesaria al momento de ejecutarlas. (Ramos y otros, 2017).

#### **b. Definición operacional.**

Esta variable se mide a través de dos indicadores: Autoregulación académica y postergación de actividades. (Dominguez, Villegas, & Centeno, 2014).

La autoregulación, entendida como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para alcanzarlos.

Postergación de actividades comprende las acciones de aplazar las actividades académicas.

## **Capítulo II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1. Antecedentes de investigación**

##### **2.1.1. Antecedentes internacionales.**

Reinecke, y otros (2018) desarrollaron la investigación titulada “The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community Sample of German Adolescent” cuyo objetivo fue estudiar la relación entre el rasgo procrastinación y su relación con diversas variables, entre ellas el uso insuficiente del internet. La muestra estuvo conformada por 818 adolescentes (tanto en etapa temprana como media). Los instrumentos que utilizaron fueron una adaptación al alemán de la escala breve general de Procrastinación de 9 ítems de Lay y cuatro ítems de la escala de adicción al internet y los juegos en línea de Muller. Los resultados por regresión múltiple muestran una asociación significativas entre estas dos variables ( $\beta = 0.40$ ,  $p < 0.001$ ) . El estudio sugiere que los adolescentes con altos niveles de procrastinación, como rasgo, tienen un alto riesgo de obtener resultados negativos con respecto al uso con control insuficiente del internet.

Ramos, y otros (2017) desarrollaron la investigación titulada “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos”, el objetivo fue conocer la relación entre la procrastinación, adicción al internet y el rendimiento académico de

universitarios, la muestra estuvo conformada por 250 estudiantes universitarios, usaron los siguientes instrumentos: El primero fue la Escala de adicción a internet (EAIL). El segundo, la escala de procrastinación; el tercero, un cuestionario de variables sociodemográficas donde se cuantifico la calificación de la graduación de la secundaria, calificación y promedio en el semestre actual y su valoración sobre su rendimiento académico en las opciones alto, medio y bajo. Los resultados indican que la procrastinación correlaciona significativamente con la adicción al internet ( $r = 0,50$ ;  $p = < 0,001$ ) una relación directamente proporcional, donde a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción al internet.

(Kim, Hong, Lee, & Hyun, 2017) desarrollaron la investigación titulada *Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction*, cuyo objetivo fue investigar la relación estructural entre la perspectiva temporal, el autocontrol en la procrastinación y la adicción al internet. Para esto usaron una muestra de 377 estudiantes universitarios residentes en Corea del Sur que rellenaron los siguientes cuestionarios: *The Pathological Internet Use Behavior Symptom Scale for Adults* y *e Aitken Procrastination Inventory*. Los resultados por regresión múltiple muestran una asociación significativas entre estas dos variables ( $\beta = 0.16$ ,  $p < 0.05$ ). Las conclusiones están orientadas a las relaciones estructurales, sin embargo las regresiones múltiples permiten encontrar una asociación significativa entre las dos variables mencionadas.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales.**

Silvia y Karime (2017) desarrollaron la investigación titulada *Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. El objetivo fue determinar la relación entre procrastinación académica y adicción a internet en jóvenes estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se tomó como muestra a un total de 168 alumnos de ambos sexos con edades comprendidas entre 18 y 25 años. A los estudiantes se les aplicó una escala de procrastinación y una escala de

adicción a internet. Los resultados indican una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y adicción a internet. Con respecto a la escala de procrastinación académica del total de la población encuestada se obtuvo los siguientes resultados donde 35.12 % presenta un nivel alto de procrastinación académica, el 58.33% presenta un nivel moderado y el 6.55% un nivel bajo. En cuanto a los resultados de los niveles de adicción a internet se obtuvo que de la población encuestada el 11.91% presenta un nivel alto de adicción a internet, el 49.40% un nivel moderado y el 38.69% un nivel bajo. Los resultados indican que existe una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y adicción a internet ( $r = 0,322$ ;  $p = < 0,05$ ). Finalmente se hicieron discusiones de los resultados indicando que es necesario contar con actividades preventivas promocionales, con el fin de ofrecer herramientas necesarias para lograr un oportuno y eficaz desempeño universitario. Así mismo desarrollar estrategias pedagógicas que les permitan a los estudiantes universitarios modificar las conductas de autorregulación y postergación de actividades académicas, resaltando la importancia en el cumplimiento de las actividades y tareas encomendadas.

Matalinares, Arenas, Yaringaño y Raymundo (2017) desarrollaron la investigación titulada Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado. Se tomó como muestra a un total de 402 estudiantes de Lima, con edades entre 15 y 65 años, para la presente investigación se dividieron los grupos muestrales según edad y nivel de estudios. A estos estudiantes se les aplicó la escala de procrastinación y el cuestionario de adicción a las redes sociales. Los resultados indican una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales, así como se obtuvo



diferencias significativas entre alumnos de pre y post grado en ambas variables, denotando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos de post grado representado en pregrado por el 21.2% y, en postgrado por el 9.1%. Por ello se concluyó en que se deben hacer investigaciones de otros factores que pueden relacionarse con la procrastinación como hábitos de estudio, motivación, personalidad, vocación, autoestima, ansiedad y depresión entre otros a fin de determinar si estos factores estarían influenciando en la procrastinación en estudiantes universitarios.

Marili (2018) desarrolló la investigación titulada Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. Se realizó un estudio correlacional entre procrastinación y adicción a las redes sociales, se trabajó con una muestra de 245 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 17 y 19 años de edad, empleando para su evaluación la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados muestran que predomina en los estudiantes evaluados un nivel medio de Procrastinación y un nivel medio de Adicción a las redes sociales. Asimismo, se encontró que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de Administración de una universidad privada de Trujillo.

## **2.2. Bases teóricas**

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

La adicción a las redes sociales es un patrón mal adaptado de la conducta al desarrollar la actividad que conlleva a un malestar clínicamente significativo; teniendo como indicadores tres factores, siendo: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Ecurra & Edwin (2014).

### ***2.1.1.1. Adicciones psicológicas (no químicas).***

Usualmente la mayoría de las personas asocian una adicción al consumo de una sustancia tangible, por ejemplo, el alcohol, el tabaco etc. Sin embargo, los comportamientos y las conductas también pueden constituirse en adicción, por ejemplo, la adicción al sexo, las compras o al trabajo. De hecho, hábitos aparentemente inofensivos, bajo determinadas circunstancias pueden desembocar en una adicción.

Para comprender como se desarrolla una adicción no química, podemos hacer uso de los criterios de reforzamiento de la conducta. Así, el uso del celular como reforzador positivo está limitado por la utilidad o beneficio que se adquiere de este uso, pero también este se da de forma negativa, por ejemplo, quitarse el malestar característico del ocio o del sentirse solo; este último tipo de reforzamiento es el que está más ligado con el desarrollo de una adicción y puede conllevar a problemas futuros como lo es la pérdida de control y generar una dependencia. (Echeburrua, 2010) Es decir, si bien en un principio, el uso del celular puede generar placer, se convierte en una adicción cuando se usa para reducir la ansiedad o el sufrimiento.

Griffiths (1997) señala que las "adicciones tecnológicas", conocida como adicciones no químicas pueden ser pasivas como la televisión que se deja influir por sus contenidos y las activas como los videojuegos o las redes sociales que son las más graves porque producen problemas de autoestima, aislamiento social.

### ***2.1.1.2. Definición de la adicción al internet.***

Para comprender la adicción a las redes sociales, se hace necesario comprender la adicción al internet. Las tecnologías de la información y de la comunicación, más conocidas como (TIC) nos facilitan la vida, pero a la vez nos complican en algunas circunstancias y son los adolescentes los que mayor uso hacen de ellas, (Pfizer, 2009) las pueden convertirse en un fin y no en un medio, muchas veces por adquirir la última novedad tecnológica en móviles.

El uso es positivo siempre y cuando no dejen de lado sus responsabilidades y sus actividades cotidianas: estudiar, ir al cine, hacer deporte, ayudar en los quehaceres, salir con los amigos y con la familia. Esto se ve perjudicial cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, afecta en su autoestima, le provoca ansiedad, hace perder al sujeto su capacidad de control.

Así mismo las redes sociales atraen mucho a los adolescentes creando en ellos una falsa identidad (Echeburrua, 2010), un ejemplo claro es que presta más atención a su iPhone que a su novia o el adolescente no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su correo. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa su vida cotidiana haciendo que se distancie y pierda el contacto personal y esto influya en su vida cotidiana.

A partir de lo anteriormente mencionado, la adicción al internet es el consumo excesivo de las nuevas tecnologías ya sea a los videojuegos, redes sociales o al mismo ordenador del internet. Las adicciones suelen darse principalmente en los jóvenes y adolescentes y a través de su uso les permite hablar de forma privada, hablar de temas que les cuesta decir cara a cara, expresar sus emociones, así mismo conocer personas de diferentes partes del mundo, que de alguna manera u otra va a afectar en la vida a la persona. Lo característico de la adicción al Internet es que ocupa una parte importante en la vida del adolescente que utiliza la pantalla del ordenador para escapar de la vida real y mejorar de esta manera sus estados de ánimo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), da a conocer que uno de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones. Por ejemplo, en España se estima que entre el 6 y 9 % de los usuarios de Internet podrían haber desarrollado el trastorno adictivo. (Téllez, 2018).

### ***2.1.1.3. Criterios diagnósticos (DSM-IV).***

Al no aparecer referencia alguna de la adicción al internet en la edición del DSM IV, los investigadores han desarrollado sus propios instrumentos para su respectivo diagnóstico.

Goldberg, (1995) propone un conjunto de criterios para el diagnóstico de la adicción al internet, él dice que existe un patrón desadaptativo de uso de internet y nos muestra algunos ítems significativos:

**Tolerancia:** Tiempo en internet para lograr satisfacerse, ya que si no lo consigue empiezan a ponerse intolerantes.

**Abstinencia:**

Agitación psicomotora – ansiedad

Fantasías o sueños acerca del internet

Deterioro en las áreas sociales o laborales

El uso de Internet está dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia:

- Se accede a internet por periodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.
- Esfuerzos inútiles de controlar o interrumpir el uso de internet.
- Actividades sociales, recreativas se dejan o reducen a causa del internet.
- El uso de internet tiene un problema recurrente causando privación de sueño, problemas maritales, abandono de los deberes profesionales.

Young (1996) propuso ocho criterios adaptados para el uso de internet:

- ¿Te sientes preocupado por lo que ocurre en Internet (pensamientos acerca de la última conexión)?
- ¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?

- ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos inútiles para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado?
- ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?
- ¿Ha mentido a los miembros de su familia, terapeuta u otros para ocultar su grado de implicación con Internet?
- ¿Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico (irritable, ansioso, inquieto)?

Ella nos dice que si una persona adicta responde afirmativamente 5 o más ítems se podría decir que es un episodio maniaco, nos dice que sería mejor un estudio de validez y utilidad clínica.

Tenemos a otro psicólogo que intento validar un cuestionario para el diagnóstico de la adicción a internet, el psicólogo es (Greenfield, 1999), el analizó 18000 personas que entraban a la página de noticias ABCNEWS.com con este estudio el intento sacar criterios para la identificación y predicción de la adicción al internet:

- N° Total de horas que pasas conectado
- Otras personas piensan que tienes un problema con Internet
- Experimentar serias consecuencias relacionadas con el uso de Internet
- Experimentar una intensa intimidad en la red
- Mantener la cantidad de tiempo que se pasa conectado como un secreto

- Edad (más joven incrementa el riesgo de adicción)
- No poder esperar para llegar al ordenador y conectarse

Los investigadores se pudieron dar cuenta que estos no podían ser tomados en cuenta como criterios ya que muchas personas usan el internet por razones de trabajo o estudios y deben estar conectados a internet y eso no hace que ellos sean adictos.

#### ***2.1.1.4. Consecuencias.***

Es muy elemental que el internet está produciendo cambios en las costumbres y modos de vida de las personas y aún más en los adolescentes, haciendo que se incremente el riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías haciendo que se reduzca la comunicación con los miembros del hogar, con su círculo social. El riesgo de engancharse al internet muchas veces se trata porque muestran una insatisfacción personal con su vida (timidez, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal) o carencia de afecto y que intentan llenar esa ausencia con el uso del internet o los aparatos de última generación.

La adicción conduce a una serie de cambios psicológicos negativos permanentes tales como: alteraciones del humor, ansiedad, impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien busca dentro de la red social, estado de conciencia alterado, irritabilidad en caso de que deben desconectarse del móvil o salir de la pantalla de un computador.

Las principales señales de alarma que indican una dependencia a las TIC o a las redes sociales que muchas veces pasan de una afición a ser una adicción son las siguientes según (Young, Internet Addiction: The emergence of a new clinical, 1998):

- a. Privarse del sueño dormir menos de 5 horas para estar conectado a la red.

- b. Descuidar actividades importantes como el contacto con la familia, relaciones sociales, el estudio y el cuidado de su salud.
- c. Recibir quejas en relación con el uso de la red ya sea por parte de los padres o hermanos.
- d. Pensar frecuentemente en la red, incluso cuando no se conecta y haga que sienta irritado de forma constante cuando la conexión está muy lenta o falle.
- e. Intentar acortar el tiempo de conexión, pero de no conseguirlo hace que pierda la noción del tiempo.
- f. Mentir acerca del tiempo real que está conectado jugando a un videojuego.
- g. Excluirse del grupo de amigos, mostrarse irritable y bajar su rendimiento académico.
- h. Sentir una satisfacción y estimulación anormal cuando está delante de la computadora.

#### ***2.1.1.5. Etiología (¿Cómo se adquiere?).***

El proceso por el cual la persona se convierte en adicto es el entorno social y las características de la persona que la hacen vulnerable.

Así mismo tiene que ver con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información a la que pueden acceder ya que al estar conectados con la red se rompen las reglas, una persona puede dirigirse a otra, decir lo que se le antoje, sentirse escuchada y dejar de hacerlo cuando le apetezca, sin represalias.

Otra característica es el anonimato permitiendo la creación de personalidades virtuales que muchas veces depende de su estado de ánimo, así mismo facilita a que se dé inicio de una relación vía internet y muchas veces creando infidelidades, les permite ver imágenes obscenas.

En estos casos se vuelve a reiterar que la adicción al internet, afecta mucho más a las personas que tienen poca vida social y que tratan de encontrar lo que no encuentran en el mundo real, buscándolo en la red, tenemos un ejemplo muy claro que son las LINEAS EROTICAS O

PARTY LINEA donde no se encuentran reglas y sobre todo los usuarios se encuentran con personas que quizás jamás conozcan, pero con ellas se sienten escuchadas, pueden decir lo que desean y de igual manera dejar de hacerlo cuando ellos quieran, es por eso que la mayor cantidad de visitantes a la red son personas que entran al CIBERSEXO.

Young (1997) da a entender que son varios los refuerzos y mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito:

Aplicaciones Adictivas: Dentro de estas se ubican las redes sociales o algunas aplicaciones donde se pueda interactuar con otras personas, dentro de esta existen 3 áreas de reforzamiento:

- Apoyo social
- Realización sexual
- Creación de un personaje

Apoyo social: Son los grupos formados por las personas con algunas afinidades en común, se unen ya que logran tener una intimidad mayor en un grupo.

Satisfacción sexual: Esta es la parte más desmesurada de la red donde encontramos personas con distintos estereotipos, donde solo buscan la satisfacción sexual, ya que no se sienten atados, en ese lugar todo es libre sin compromiso.

Creación de personalidad ficticia: La red nos permite crear una vida o un personaje que siempre quisimos ser, puedes ponerle las características físicas que tú desees y engañar a personas mediante la red. Estas personas tienen dos necesidades psicológicas: la expresión de rango de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.



Personalidades reveladas: La red también permite sacar personalidades que en la vida real no puedes sacar a la luz, ya que se encuentran ocultas o reprimidas y estás pueden tomar poder dentro de la persona y empezar a incorporarlos a la propia personalidad.

Reconocimiento y poder: Esto se refleja más claro en las personas que son GAMERS ya que al crear un personaje sienten que tiene poder dentro su juego y buscan el reconocimiento dentro de su GAME.

Se puede notar que el internet busca en la mayoría de los casos satisfacer algo que no pueden agrandar en la vida real, de esta manera el internet se puede convertir en una vida irreal, ya que así buscan satisfacer las habilidades sociales, timidez o algún tipo de complejo.

Echeburúa y Cols, (1998): La red permite cubrir dos tipos de necesidades básicas:

- La estimulación solitaria (búsqueda de información, juegos, imágenes)
- Búsqueda de interacción social

#### ***2.1.1.6. Evaluación.***

En la evaluación debe definirse si el aumento del uso de Internet es algo normal por ser esta una herramienta nueva que causa una inicial fascinación, o por el contrario se ha convertido en una adicción.

El paciente tiende a negar o minimizar su dependencia de la red por ellos existen señales en el adicto a Internet y que deben ser evaluados:

Aplicaciones: Todos los adictos tienen una aplicación con la cual se relaciona mejor y la que lo mantiene feliz cuando se encuentra dentro de ella y se debe examinar algunas pautas

- Aplicaciones que usa
- Horas que le dedica
- Aplicación a la cual le brinda más importancia

- Que es lo que busca de cada aplicación.

Emociones: Todos los adictos experimentan sensaciones placenteras, a diferencia de las emociones que siente al no estar conectado.

Pensamientos: Los pensamientos de ellos es escapar y evitar los problemas que tienen en la vida real.

Sucesos vitales: En esta parte sucede que el adicto podría estar en la red por evitar el dolor o escapar de algo, pero cuando este desconectado volverá a ser la misma persona infeliz ya sea por enfermedad, insatisfacción marital o laboral y es por ello que utiliza el internet.

#### ***2.1.1.7. Propuestas psicoterapéuticas.***

No todas las adicciones no químicas son similares, de igual manera no son las personas que están unidas en ellas, así mismo hay ciertos aspectos como la motivación para el tratamiento y las técnicas de intervención que van a llevarse a cabo. Una característica presente en los trastornos adictivos son las actitudes no asumidas, no reconocidas que muchas veces modifican su vida y los hace cometer errores.

La adicción al internet tiene como objetivo terapéutico el reaprendizaje de la conducta de una forma controlada.

Los objetivos de la intervención serían los siguientes:

##### *a. Cognitivos.*

- Eliminar expectativas catastrofistas tanto de su problema como del proceso terapéutico y la fase de abstinencia.
- Aumentar las expectativas de autoeficacia en relación con el impulso de conectarse/navegar.

- Eliminar el desánimo.
- Identificación y cambio de expectativas sobre las consecuencias de su adicción en las situaciones de riesgo.
- Mejorar el autocontrol.

*b. Emocionales/fisiológicos.*

- Eliminar los sentimientos de culpa.
- Eliminar la desesperanza.
- Mejorar la motivación del adicto para tratarse, así como la aceptación de su problema.
- Reducir el ansia por navegar por Internet.
- Mejorar el estado de ánimo del paciente y estabilizar los cambios de humor (irritabilidad, agresividad).
- Ajustar de nuevo su ciclo de sueño/vigilia.

*c. Conductuales.*

- Eliminar las conductas impulsivas e incontroladas para navegar por Internet.
- Establecer nuevos hábitos de vida.
- Implementar hábitos de autocuidado de la salud: ejercicio físico, hábitos saludables.
- Adquirir estrategias de afrontamiento adecuadas para reorganizar la vida diaria.
- Mejorar sus habilidades de solución de problemas y afrontamiento de conflictos, tanto interpersonales como en situaciones de riesgo.

*d. En el medio ambiente.*

- Mejora de las relaciones familiares, de pareja y sociales que puedan estar muy deterioradas.

- Establecimiento de nuevas relaciones sociales.
- Mejora de las relaciones laborales o en su caso, orientación para la búsqueda de empleo.
- Eliminar críticas de la familia/pareja que culpabilicen al paciente.
- Aceptación y comprensión del problema por parte de la familia, lograr colaboración para el tratamiento.

Como primer paso durante las primeras semanas de tratamiento está la abstinencia al objeto al que le da uso, en este caso al celular o al computador.

Como segundo paso en una fase posterior está la exposición gradual y controlada a dicho estímulo que le causa riesgo. De este modo puede conectarse bajo supervisión de una persona, pactar las horas de uso del ordenador (1 hora como máximo), llevar a cabo sus actividades predeterminadas (revisar su correo) una sola vez al día y en una hora dada, sin verse perjudicado quitando sus horas de sueño, de esta manera irá eliminando pensamientos referidos a la red cuando no esté conectado.

Concluida su intervención inicial, en el caso de que exista alguna recaída se debe preparar a la persona para afrontar dicha situación, en este caso que identifique las situaciones de riesgo, aprenda respuestas adecuadas para su afrontamiento y aumente el control de la conducta.

Cuando llegue a esta fase decrece su intranquilidad y la persona adquiere confianza en su capacidad de autocontrol ante las diversas situaciones que se den a diario. De esta forma la persona planifica su tiempo libre, así mismo introduce cambios en su estilo de vida (fomentar al deporte, dialogar con la familia, realizar voluntariados, inducir a la lectura, etc.).

### **2.2.2. Procrastinación académica.**

Lay y Silverman, (1996) consideran procrastinación académica cuando se aplazan las tareas, cuando existe un retraso no justificado, innecesario para la ejecución o conclusión de las mismas, que no sólo se encuentra en el área académica, sino en diversas áreas.

Angarita (2012) denomina procrastinación cuándo existe algo que pueda causar molestia, algo con lo que uno no se siente en la capacidad de realizarlo adecuadamente, algo que no lo motive, es decir, no sea significativo en ese momento, lo evita.

### ***2.2.2.1. Clasificación.***

Pardo, Perilla y Salinas (2014) señalan al respecto que se pueden diferenciar tipos de procrastinación entre los que se detalla:

a. Procrastinación familiar.

La procrastinación familiar se da en el ámbito familiar, donde las conductas de procrastinación se entienden como cuando la persona tiene una obligación y aunque pueda tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido al rechazo que le genera el hecho de realizar los deberes del hogar.

b. Procrastinación emocional.

La procrastinación emocional es un comportamiento cargado de emociones, al momento de buscar información, organizarla, darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido. Las personas que procrastinan tienden a tener bajos niveles de auto concepto (cómo se percibe a sí mismo) y de autoestima (valoración positiva de uno mismo).

c. Procrastinación académica.

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

#### ***2.2.2.2. Dimensiones de la procrastinación.***

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

a. Falta de Motivación.

Aquella actitud en la cual la persona presenta carencia al momento de realizar sus responsabilidades, además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.

b. Dependencia.

Actitud que presenta la persona en la insistencia de realización de actividades con la ayuda o compañía de alguien.

c. Baja autoestima.

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

d. Desorganización.

Consiste en que la persona realiza un mal empleo de su tiempo en un ambiente incorrecto impidiendo la realización de sus actividades.

e. Evasión de la responsabilidad.

La persona no desea realizar actividades por cansancio o porque no son importantes.

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

Knaus (2002); propone una serie de particularidades propias de las personas que tienden a procrastinar y de esta forma postergan sus actividades, haciendo referencia a cambios cognitivos y de conducta al momento de realizar una tarea.

Creencias irracionales: La persona se crea una pobre autoimagen de sí mismo, haciendo que sea incapaz de llevar a cabo una tarea, de la misma forma ven al mundo exterior con demasiados requerimientos que no se ven aptos para poder cumplirlo.

Ansiedad y catastrofismo: Dificultad para tomar decisiones apropiadas para lograr una tarea, y como consecuencia la persona se siente con pocas probabilidades de obtener algún éxito de manera satisfactoria.

Perfeccionismo y miedo al fracaso: Cuando la persona posterga alguna actividad o tarea a realizar y para prevenir algún fracaso, lo justifican con falta de tiempo ya que son muy autoexigentes y se trazan metas poco realistas.

Rabia e Impaciencia: Son personas que les gusta realizar todo a la perfección y si no cumplen con su propósito muestran agresividad contra sí misma. De esta manera se forma un círculo de rebeldía haciendo que empeore la situación.

Necesidad de Sentirse Querido: Es la necesidad que siente la persona de alcanzar sus metas, cumplir con sus propósitos con el fin de recibir algún reconocimiento que le brinden, así como la aceptación de los demás.

Sentirse Saturado: Cuando llega el momento de entregar algún trabajo o realizar alguna tarea cotidiana haciendo que exista una acumulación de ellos ya que no se finalizaron o se postergaron, se experimentan sensaciones negativas de estrés, irritabilidad, debido a que no pudo concluir con dicha tarea.

#### ***2.2.2.4. Modelos que explican la procrastinación.***

Desde una visión conductual; (Skinner, 1971) explica que una conducta persiste cuando es reforzada. Las personas procrastinan porque sus conductas de postergación de actividades han sido reforzadas han tenido éxito, haciendo que continúen con este tipo de acciones.

Desde una visión cognitiva conductual; Ellis (1977) refiere que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales, sobre lo que conduce a terminar una tarea de forma adecuada, de esta forma se plantea metas muy altas y poco reales que por lo general le conllevan al fracaso. De esta forma demoran en completar de manera factible la tarea, evitando así cuestionar sus capacidades y habilidades.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **2.3.1. Adicción a redes sociales.**

La adicción a las redes sociales se define como un patrón mal adaptado de la conducta al desarrollar la actividad que conlleva a un malestar clínicamente significativo; teniendo como indicadores tres factores, siendo: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. (Escrura & Edwin, 2014).

#### **2.3.2. Baja autoestima.**

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

#### **2.3.3. Dependencia.**

Actitud que presenta la persona en la insistencia de realización de actividades con la ayuda o compañía de alguien.



#### **2.3.4. Desorganización.**

Consiste en que la persona realiza un mal empleo de su tiempo en un ambiente incorrecto impidiendo la realización de sus actividades.

#### **2.3.5. Evasión de la responsabilidad.**

La persona no desea realizar actividades por cansancio o porque no son importantes.

#### **2.3.6. Falta de Motivación.**

Aquella actitud en la cual la persona presenta carencia al momento de realizar sus responsabilidades, además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.

#### **2.3.7. Procrastinación académica.**

La procrastinación académica se refiere a la evitación de responsabilidades y actividades, a causa de que los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, porque no poseen la motivación necesaria al momento de ejecutarlas. (Ramos y otros, 2017).

## **Capítulo III**

### **Metodología**

#### **3.1. Método y alcance de la investigación**

##### **3.1.1. Método de investigación.**

La presente investigación hizo uso del método científico; en base a la problemática planteada, se recolectó información que permita la observación, formulación de hipótesis, el registro de los resultados y el análisis sobre la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes del tercer al quinto año de secundaria del colegio Luis Aguilar Romaní; las cuales serán corroboradas y, finalmente, se hará recomendaciones basados en los resultados.

El método general que guio la investigación fue el método científico. Al respecto Tamayo (2003) afirma que, es un procedimiento para descubrir las condiciones en que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y está basado en la experiencia y la observación de los hechos.

El método específico fue el estadístico (Andrade & Lakatos, 2003) mencionan que este método permite obtener de conjuntos complejos, representaciones simples para constatar si tienen relación entre sí. De este modo, el método estadístico significa la reducción de fenómenos sociológicos a términos cuantitativos y la manipulación estadística que permite

comprobar dicha relación de los fenómenos entre sí, para obtener generalizaciones sobre su ocurrencia y significado.

### 3.1.2. Nivel.

El estudio es de nivel descriptivo; Carrasco (2013) afirma como la descripción de características, cualidades propiedades , rasgos de fenómenos actuales o hechos reales en un tiempo concreto y determinado.

### 3.1.3. Tipo.

El tipo de investigación es aplicada; (Hernández, Collado, & Lucio, 2014) afirma que este tipo de estudios se caracterizan porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación.

## 3.2. Diseño de la investigación.

El diseño que se utilizó en la investigación fue el correlacional tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables, miden cada una de ellas y después, cuantifican y analizan la vinculación. (Hernández, Collado, & Lucio, 2014)

En el caso de la presente investigación tuvo como propósito explicar a través de la correlación de las variables X= Adicción a las redes sociales y Y= Procrastinación académica.

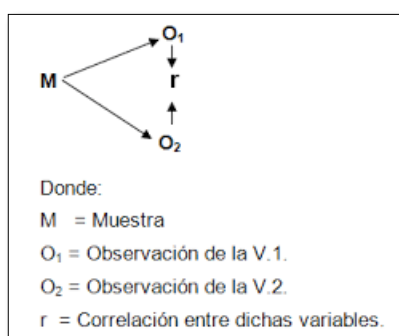


Figura 1. Esquema del diseño correlacional. Tomado de (Hernández, Collado, & Lucio, 2014)

### **3.3. Población y muestra**

#### **3.3.1. Población.**

La presente investigación estuvo constituida por una población de 750 alumnos de ambos sexos de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní ubicado en el distrito El Tambo, sus edades oscilaban entre los 14 a 17 años de edad, socioeconómicamente, provienen del estrato D.

#### **3.3.2. Unidad de análisis.**

La unidad de análisis está compuesta por los alumnos del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní del distrito El Tambo.

#### **3.3.3. Muestra.**

La muestra está compuesta por 200 alumnos del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní del distrito de El Tambo.

La selección de la muestra fue mediante el muestreo no probabilístico, por conveniencia, para decidir por este muestreo se consideró los criterios de inclusión y exclusión, y por los horarios y turnos dispersos en la que se encontraban los estudiantes.

##### **a. Criterios de Inclusión.**

- Pertener a 3ro, 4to y 5to de secundaria.
- Alumnos matriculados en el periodo lectivo en el que se llevó a cabo la evaluación.
- Alumnos de 14 a 17 años de edad.
- Alumnos que sean de género masculino y femenino.

##### **b. Criterios de Exclusión.**

- Pertener a otros grados de instrucción escolar a 3ro, 4to y 5to de secundaria.

- Negarse voluntariamente a rellenar el cuestionario.
- No estar matriculado en el periodo lectivo en el que se llevó a cabo la evaluación.
- Tener alguna discapacidad que impida resolver el cuestionario aún con asistencia.

### **3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la presente investigación la técnica utilizada fue la encuesta, utilizando como instrumento la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), de los autores Miguel Ecurra y Edwin Salas y la Escala de Procrastinación (EPA), de los autores Domínguez, Centeno & Villegas.

#### **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), fue creado por (Ecurra & Edwin, 2014) . Se elaboró con el fin de construir y validar dicho instrumento, en 380 alumnos estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Lima, para la evaluación sobre la adicción a las redes sociales. La aplicación de este cuestionario puede ser de manera colectiva o individual con una duración aprox. de 10 a 15 minutos. El cuestionario cuenta con 24 ítems divididos en tres factores los cuáles son: uso excesivo de las redes sociales, falta de control personal, obsesión por las redes sociales, se obtiene un puntaje total empleando respuestas de Nunca a Siempre, correspondiente a la escala de tipo Likert.

### **FICHA TÉCNICA**

**1. Nombre:** Escala de adicción a las redes sociales (ARS)

**2. Autores:**

✓ Miguel Ecurra

✓ Edwin Salas

3. **Procedencia:** Universidad Mayor de san Marcos
4. **Tipo de respuesta:** Selección múltiple
5. **Escala:** Escala ordinal (Tipo Likert)
6. **Objetivo:** Medir los niveles de adicción a las redes sociales
7. **Tiempo de aplicación:** 10 a 15 minutos
8. **Administración:** Individual y Colectiva.
9. **Significación:** Inventario de niveles clínicos
10. **Materiales:** Hoja de respuestas
11. **Validez:** Validez de constructo

ARS – Escala Total = 0.942

Uso excesivo de redes sociales = 0.891

Falta de control personal = 0.698

Obsesión por las redes sociales = 0.881

12. **Área de aplicación:** Clínico-Educativa

13. **Calificación e interpretación:**

La Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), evalúa la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes, para fines de diagnóstico de adicciones a las redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación. Su administración puede ser individual o grupal. Su estructura interna consta de 3 subescalas, las cuales son: El I Factor, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

El II Factor, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

El III Factor, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes. (Escrura y Salas, 2014). La calificación se obtiene un puntaje total (24 ítems) en cinco opciones de respuesta: Nunca, Raras veces, Algunas veces, Casi siempre y Siempre, otorgándole una puntuación a cada alternativa de 0, 1, 2, 3 y 4 respectivamente.

### **Escala de Procrastinación (EPA)**

Para la variable procrastinación académica se utilizó una Escala de Procrastinación (EPA), compuesta por 12 ítems, con una duración de 10 a 15 minutos, se mide utilizando una escala en formato Likert. Esta escala fue validada para el contexto peruano en 379 estudiantes de una universidad privada (Dominguez, Villegas, & Centeno, 2014) evalúa dos factores: Autorregulación, entendida como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus motivaciones y a alcanzar esos; y Postergación, comprende las acciones de aplazar las actividades académicas.

## **FICHA TÉCNICA**

**1. Nombre:** Escala de Procrastinación Académica (EPA)

**2. Autores:**

✓ Centeno Leyva

✓ Sergio Domínguez Lara (Validación)

3. **Procedencia:** Universidad San Martín de Porres (Validación)
4. **Tipo de respuesta:** Selección múltiple
5. **Escala:** Escala ordinal (Tipo Likert)
6. **Objetivo:** Medir los niveles de procrastinación y autorregulación académica.
7. **Tiempo de aplicación:** 10 a 15 minutos.
8. **Administración:** Individual y Colectiva.
9. **Significación:** Inventario cognitivo
10. **Materiales:** Hoja de respuestas
11. **Validez:** Validez de constructo

Procrastinación EPA –Escala total = 0.840

Postergación de actividades EPA-Sub escala = 0.688

Auto-regulación académica EPA-Sub escala = 0.865

12. **Área de aplicación:** Educativa

13. **Calificación e interpretación,**

El presente inventario presenta 12 ítems; cada uno de ellos es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos. Las opciones de respuesta son: Nunca (5), Pocas Veces (5), A veces (3), Casi Siempre (2) y Siempre (1).

Tabla 1

*Indicador de confiabilidad, Alpha de Cronbach*

ESCALA	ALPHA DE CRONBACH
Adicción a las redes sociales ARS- Escala total	0.942
Uso excesivo de redes ARS- Sub escala	0.891



---

Falta de control personal ARS-Sub escala	0.698
Obsesión por las redes sociales ARS- Sub escala	0.881
Procrastinación EPA –Escala total	0.840
Postergación de actividades EPA-Sub escala	0.688
Auto-regulación académica EPA-Sub escala	0.865

---

Como se observa en la tabla, todas las escalas tienen un nivel de consistencia interna (confiabilidad) al menos superior 0.800, lo que demarca la confiabilidad de los resultados que se expondrán posteriormente.

## **Capítulo IV**

### **Resultados y Discusiones**

#### **4.1. Presentación de resultados**

El procesamiento de datos se realizó con el software estadístico SPSS – 22, y el programa Office Excel 2013.

En la investigación participaron 200 estudiantes de 3er, 4to y 5to de secundaria sus edades oscilaban entre los 14 a 17 años de edad, socioeconómicamente, provienen del estrato D. de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní

Los criterios que se tomaron en cuenta para el procesamiento de resultados fueron:

- Pertenecer a 3ro, 4to y 5to de secundaria.
- Alumnos matriculados en el periodo lectivo en el que se llevó a cabo la evaluación.
- Alumnos de 14 a 17 años de edad.
- Alumnos que sean de género masculino y femenino.

A continuación, presentamos una descripción de los participantes de la investigación:

#### 4.1.1. Presentación de datos generales.

Tabla 2

*Sexo de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Varón	109	54,5
Mujer	91	45,5
Total	200	100,0

Como se aprecia en la tabla 2, el 54,5% de los estudiantes son de sexo masculino, y el 45,5% de sexo femenino.

Tabla 3

*Edad de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní.*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	38	19
15	74	37
16	63	31,5
17	25	12,5
Total	200	100,0

Como se aprecia en la tabla 3, el 37% de estudiantes son de 15 años, el 31,5% de 16 años, el 19% de 14 años y el 12,5% de 17 años.

Tabla 4

*Grado al que pertenecen los estudiantes del nivel secundario de la I.E Luis Aguilar Romaní.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
3°	66	33
4°	64	32
5°	70	35
Total	200	100

Como se aprecia en la tabla 4, el 35% de estudiantes son del quinto grado, el 33% del tercero y el 32% de cuarto grado de secundaria.

Tabla 5

*Autopercepción del rendimiento académico en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romani.*

Rendimiento académico	Frecuencia	Porcentaje
Malo	13	6,5
Regular	95	47,5
Bueno	73	36,5
Excelente	19	9,5
Total	200	100,0

Como se aprecia en la tabla 5, el 47,5% de estudiantes su rendimiento académico es regular, el 36,5% es bueno, el 9,5% es excelente y el 6,5% es malo.

Tabla 6

*Frecuencia de conexión a las redes sociales en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romani.*

Conexión a las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Todo el tiempo me encuentro conectado	46	23
Una o dos veces por día	76	38
Entre tres a seis veces por día	33	16,5
Entre siete a doce veces por día	14	7
Dos o tres veces por semana	20	10
Una vez por semana	11	5,5
Total	200	100

Como se aprecia en la tabla 6, 38% de estudiantes se conectan una o dos veces por día, el 23% se encuentran todo el tiempo conectados, el 16,5% se conectan entre tres a seis veces por día, el 10% se conectan dos o tres veces por semana, el 7% se conectan entre siete a doce veces por día, y el 5,5% se conectan una vez por semana.

Tabla 7

*Planes a futuro que tienen los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Román.*

Planes a futuro	Frecuencia	Porcentaje
Postular una carrera universitaria	127	63,5
Postular una carrera técnica	58	29
Hacer un curso breve técnico	8	4
Sólo trabajar	7	3,5
Total	200	100

Como se aprecia en la tabla 7, el 63,5% de estudiantes tienen como plan a futuro postular a una carrera universitaria, el 29% postular a una carrera técnica, el 4% hacer un curso breve técnico, y el 3,5% sólo trabajar.

Tabla 8

*Porcentaje de personas que conocen personalmente a través de la red los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní.*

Conocen Personalmente	Frecuencia	Porcentaje
10% o menos	15	7,5
Entre el 11 y 30%	26	13
Entre el 31 y 50%	47	23,5
Entre el 51 y 70 %	36	18
Más del 70%	76	38
Total	200	100

Como se aprecia en la tabla 8, de todas las personas que conocen a través de la red 76 estudiantes conocen personalmente a más del 70%, 47 conocen entre el 31 y 50%, 36 conocen entre el 51 y 70 % de personas, 26 conocen entre el 11 y 30%, y 15 conocen menos del 10%.

Tabla 9

*Cuentas en la red contienen sus datos verdaderos en los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní.*

Cuentas verdaderas	Frecuencia	Porcentaje
SI	145	72,5
NO	55	27,5
Total	200	100,0

Como se aprecia en la tabla 9, el 72,5%. de los estudiantes tienen cuentas verdaderas y el 27,5% no tienen cuentas verdaderas.

Tabla 10

*Lugar de conexión a las redes sociales de los estudiantes de 3°, 4°, 5° de secundaria de la I.E Luis Aguilar Romaní.*

Variable	Si	No
Casa	36%	64%
Cabinas	35%	65%
Celular	74%	26%

Como se observa en la tabla 10, el lugar de conexión a internet más reportado por los estudiantes fue el celular con un porcentaje de 74%; seguido por la casa y cabinas de internet con porcentajes similares de 36% y 35%.

#### ***4.1.1.1. Resultados en relación a la adicción a las redes sociales.***

Los resultados son los siguientes:

Tabla 11

*Niveles de adicción a las redes sociales*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Niveles bajos	53	26,5
Niveles medios	48	24
Niveles altos	52	26
Niveles muy altos	47	23,5
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 11, el 26,5% de estudiantes presenta niveles bajos de adicción a las redes sociales, el 24% niveles medios, el 26% niveles altos y el 23,5% niveles muy altos. Se aprecia que en todos los niveles existe porcentajes cercanos unos a otros.

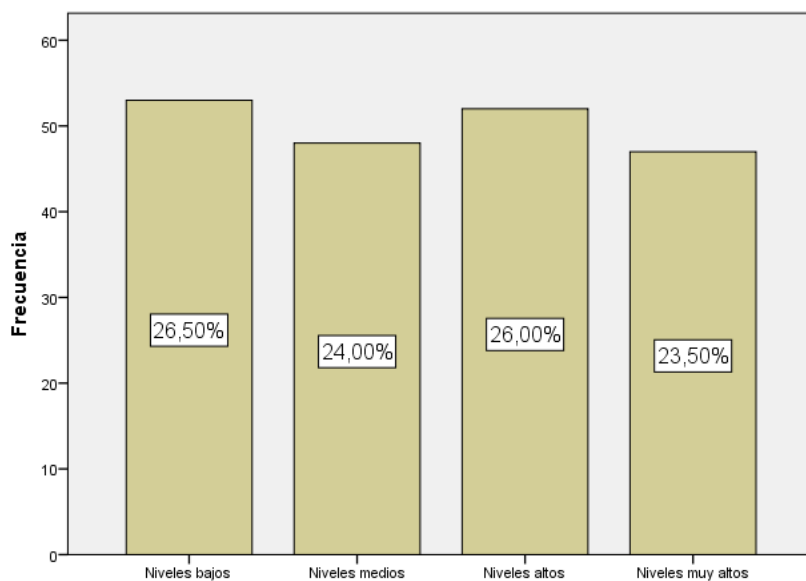


Figura 2. Niveles de adicción a las redes sociales.

Cómo se observa en la figura 2, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel bajo de adicción a redes sociales, que viene a ser el 26,5%.

Tabla 12

*Niveles de uso excesivo de las redes sociales*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Niveles bajos	55	27,5
Niveles medios	51	25,5
Niveles altos	46	23
Niveles muy altos	48	24
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 12, el 27,5% de estudiantes presenta niveles bajos de uso excesivo de las redes sociales, el 25,5% niveles medios, el 23% niveles altos y el 24% niveles muy altos. Se aprecia que en todos los niveles existe porcentajes cercanos unos a otros.



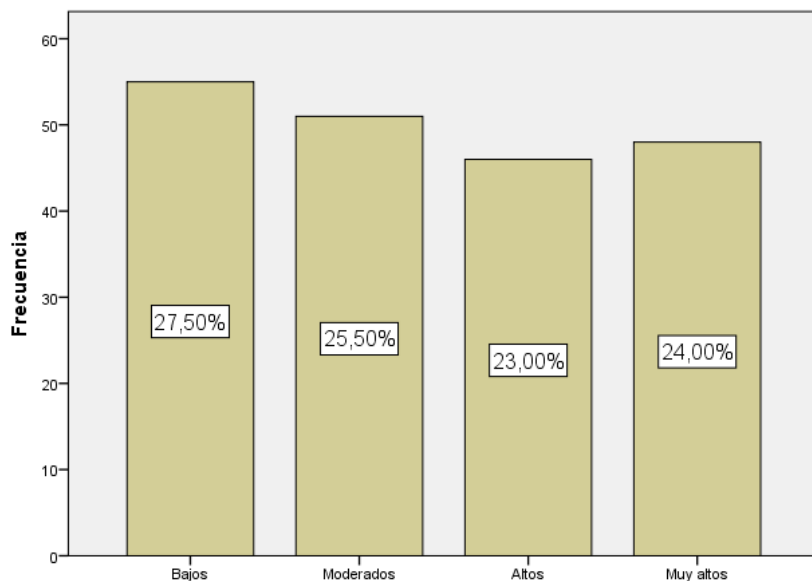


Figura 3. Niveles de uso excesivo de las redes sociales.

Cómo se observa en la figura 3, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel bajo de uso excesivo de redes sociales, que viene a ser el 27,5%.

Tabla 13

*Niveles de falta de control personal*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Niveles bajos	56	28
Niveles medios	53	26,5
Niveles altos	44	22
Niveles muy altos	47	23,5
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 13, el 28% de estudiantes presenta niveles bajos de falta de control personal, el 26,5% niveles medios, el 22% niveles altos el 23,5% niveles muy altos. Se aprecia que en todos los niveles existe porcentajes cercanos unos a otros.

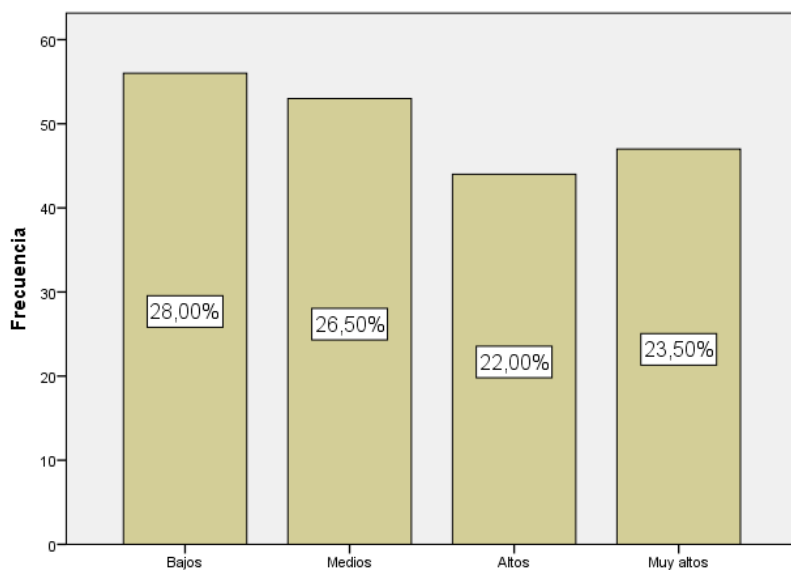


Figura 4. Niveles de falta de control personal.

Cómo se observa en la figura 4, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel bajo de falta de control personal que viene a ser el 28%.

Tabla 14

*Niveles de obsesión por las redes sociales*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Niveles bajos	53	26,5
Niveles medios	55	27,5
Niveles altos	44	22
Niveles muy altos	48	24
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 14, el 26,5% de estudiantes presenta niveles bajos de obsesión por las redes sociales, el 27,5 niveles medios, el 22% niveles altos y el 24% niveles muy altos.

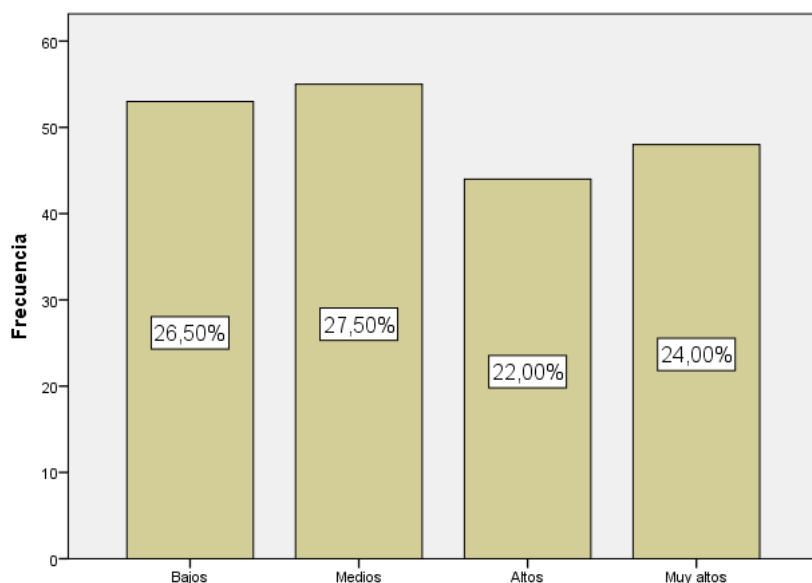


Figura 5. Niveles de obsesión por las redes sociales.

Cómo se observa en la figura 5, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel medio de obsesión por las redes sociales que viene a ser el 27,5%.

#### 4.1.1.2. Resultados en relación a la procrastinación académica.

Identificar los niveles de procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

Tabla 15

#### Niveles de procrastinación

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Bajo	62	31,0
Moderado	87	43,5
Alto	47	23,5
Muy alto	4	2,0
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 15, el 31% de estudiantes presenta niveles bajos de procrastinación, el 43,5% niveles moderados, el 23,5% niveles altos y el 2% niveles muy altos.

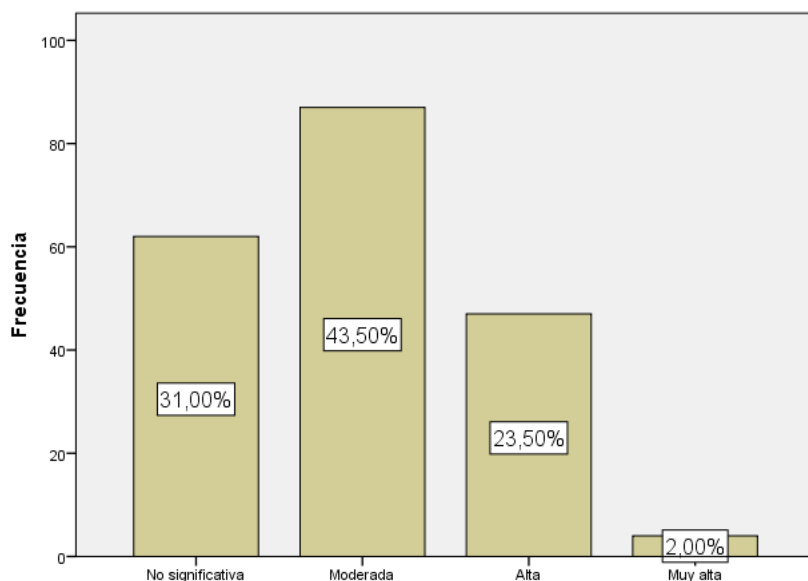


Figura 6. Niveles de procrastinación.

Cómo se observa en la figura 6, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel moderado de procrastinación que viene a ser el 43,5%.

Tabla 16

*Niveles de autorregulación académica*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Bajo	56	28
Moderado	54	27
Alto	40	20
Muy alto	50	25
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla16, el 28% de estudiantes presenta niveles bajos de autorregulación académica, el 27% niveles moderados, el 20% niveles altos el 25% niveles muy altos.

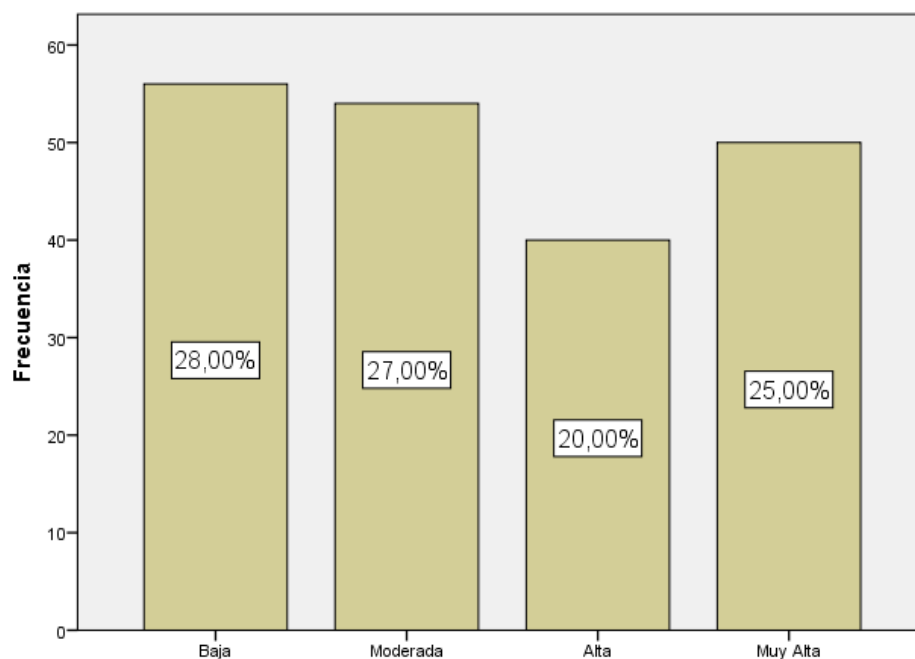


Figura 7. Niveles de autorregulación académica.

Cómo se observa en el gráfico 7, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel bajo de autorregulación académica que viene a ser el 28%.

Tabla 17

*Niveles de postergación de actividades*

Niveles de la variable	Frecuencia	%
Bajo	64	32
Moderado	54	27
Alto	44	22
Muy alto	38	19
Total	200	100

Cómo se observa en la tabla 17, el 32% de estudiantes presenta niveles bajos de postergación de actividades, el 27% niveles moderados, el 22% niveles altos y el 195 niveles muy altos.

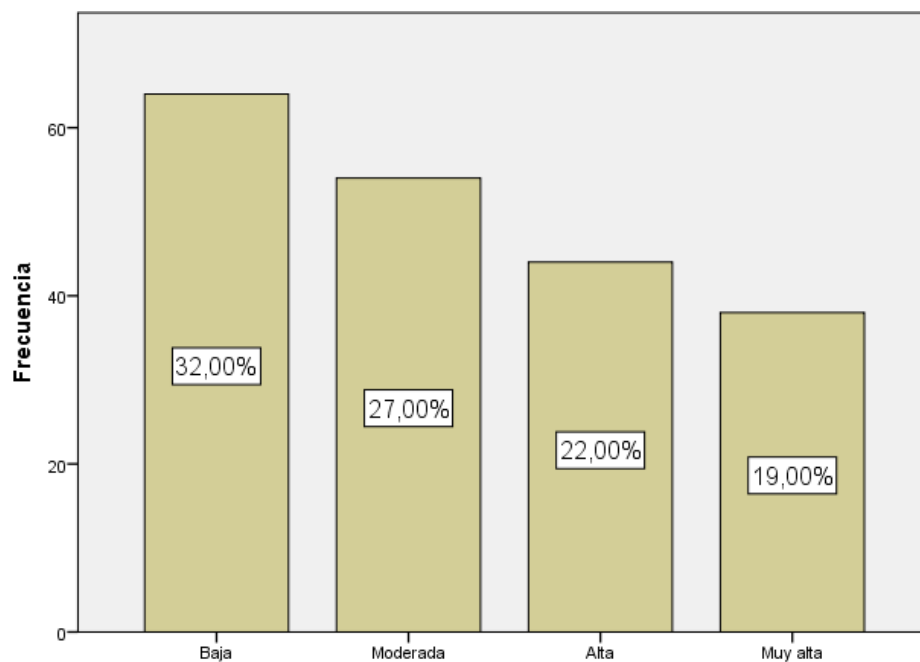


Figura 8. Niveles de postergación de actividades.

Cómo se observa en el gráfico 8, el mayor porcentaje de estudiantes evaluados se concentra en el nivel bajo de postergación de actividades que viene a ser el 32%.

## 4.2. Prueba de Hipótesis.

### 4.2.1. Prueba de hipótesis de la escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de procrastinación académica (EPA).

#### 1. Hipótesis de trabajo.

$H_0$ : Existe una relación indirecta entre el grado de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

$H_1$ : Existe una relación directa entre el grado de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### 2. Nivel de significancia.

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

### 3. Estadístico de prueba.

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

### 4. Cálculo de la prueba.

Tabla 18

*Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y su asociación con la Escala de Procrastinación Académica (EPA)*

	Procrastinación M= 30.01 DE=19.12
Adicción a las redes sociales ARS M=29.08 DE=9.26	Pearson= 0.491** Sig.= 0.000

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

### 5. Toma de decisión.

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre el grado de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### **4.2.2. Prueba de hipótesis de la sub escala de uso excesivo de las redes sociales y la sub escala de postergación de actividades.**

##### 1. Hipótesis de trabajo.

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

2. *Nivel de significancia.*

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

3. *Estadístico de prueba.*

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

4. *Cálculo de la prueba.*

Tabla 19

*Sub escala de uso excesivo de las Redes Sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA).*

Sub escalas	Uso excesivo redes sociales M=3.10 DE=.831
Postergación actividades M=3.10 DE=.831	Pearson=.551* Sig.= 0.000

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

5. *Toma de decisión.*

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.



### 4.2.3. Prueba de hipótesis de la sub escala falta de control personal y la sub escala de postergación de actividades.

#### 1. Hipótesis de trabajo.

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### 2. Nivel de significancia.

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

#### 3. Estadístico de prueba.

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

#### 4. Cálculo de la prueba.

Tabla 20

*Sub escala de falta de control personal (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA).*

Sub escalas	Falta de control personal M=3.07 DE=.631
-------------	--

Postergación actividades M=3.10 DE=.831	Pearson=.344 Sig.=.070
--	---------------------------

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

### 5. Toma de decisión

Considerando que el nivel de correlación es mayor a 0.05 ( $0.70 > 0.05$ ) se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Asimismo, el valor  $0.70^{**}$  indica que no existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación indirecta entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### 4.2.4. Prueba de hipótesis de la sub escala obsesión por las redes sociales y la sub escala de postergación de actividades.

##### 1. Hipótesis de trabajo.

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

##### 2. Nivel de significancia.

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

##### 3. Estadístico de prueba.

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

#### 4. Cálculo de la prueba.

Tabla 21

*Sub escala de obsesión por las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Postergación de Actividades (EPA).*

Sub escalas	Obsesión por las redes sociales M=3.26 DE=.860
Postergación actividades M=3.10 DE=.831	Pearson=.481** Sig.= 0,000

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

#### 5. Toma de decisión.

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### **4.2.5. Prueba de hipótesis de la sub escala uso excesivo de las redes sociales y la sub escala de autoregulación.**

##### 1. Hipótesis de trabajo.

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romani.

2. *Nivel de significancia.*

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

3. *Estadístico de prueba.*

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

4. *Cálculo de la prueba.*

Tabla 22

*Sub escala de uso excesivo de las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA).*

Sub escalas	Uso excesivo redes sociales M=3.10 DE=.831
Auto-regulación M=3.10 DE=.831	Pearson=.407** Sig.= 0.000

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

5. *Toma de decisión.*

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0,05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0,000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romani.

**4.2.6. Prueba de hipótesis de la sub escala falta de control personal y la sub escala de autoregulación.**

1. *Hipótesis de trabajo.*

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

2. *Nivel de significancia.*

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

3. *Estadístico de prueba.*

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

4. *Cálculo de la prueba.*

Tabla 23

*Sub escala de falta de control personal (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA)*

Sub escalas	Falta de control personal M=3.07 DE=.631
Auto-regulación M= 3.10 DE=.831	Pearson=.206* Sig.= 0.03

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

5. *Toma de decisión.*

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.03 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

#### **4.2.7. Prueba de hipótesis de la sub escala obsesión por las redes sociales y la sub escala de autoregulación.**

##### *1. Hipótesis de trabajo.*

H<sub>0</sub>: Existe una relación indirecta entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

H<sub>1</sub>: Existe una relación directa entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

##### *2. Nivel de significancia.*

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

##### *3. Estadístico de prueba.*

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico R de Pearson.

##### *4. Cálculo de la prueba.*

Tabla24

*Sub escala de obsesión por las redes sociales (ARS) y su asociación con la Sub Escala de Autoregulación (EPA).*

Sub escalas	Obsesión por las redes sociales M=3.26
-------------	---

	DE=.860
Auto-regulación M=3.10 DE=.831	Pearson=.392** Sig.= 0.000

Sig < 0.05\* <0.01\*\*

### 5. Toma de decisión

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.

### 4.3. Discusión de resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Para este fin se diseñó el estudio de tipo aplicada y diseño correlacional, asignándose una muestra de 200 estudiantes a quienes se les aplicó dos escalas validadas en nuestro país. Con miras a incrementar la validez del presente, se consideraron criterios de inclusión y exclusión con los que finalmente se determinó la muestra. El proceso de evaluación fue controlado, observando características del evaluador y los evaluados, lográndose abarcar la muestra ya mencionada, la cual desde los criterios del muestreo probabilístico fue estadísticamente significativa. Las limitaciones de la investigación

radican en que, no se ha tomado muestras de adolescentes de diversos centros educativos de secundaria, lo que podría haber dado una mayor significancia a los resultados aquí expuestos; las razones de esta limitación radican en la poca viabilidad que tiene este proceso considerando recursos económicos y humanos.

Antes de abordar la discusión de los resultados asociados a las pruebas de hipótesis planteadas en la presente investigación, se han de analizar los resultados descriptivos. Al respecto: 50% de la muestra evaluada en este trabajo de investigación obtuvo resultados altos en lo que se refiere a Adicción a las redes sociales; esto contrasta con la investigación de Silvia & Karime (2017) en la que preponderó los niveles moderados. Esta diferencia puede responder a características contextuales, pues esta última se llevó a cabo en la zona de Lima metropolitana con una muestra entre 18 a 21 años, en tanto la presente investigación abordó adolescentes entre 14 y 17 años. Estos datos nos permiten inferir que los grupos de edad pueden variar en respecto a su consumo de redes sociales, y, por lo tanto de su predisposición a la adicción.

Con respecto a los niveles de procrastinación, se ha registrado en la muestra de la presente investigación que el 25% se encuentra por encima de los niveles altos y 43,5 % en nivel moderado, lo que hace que la preponderancia sea esta última categoría. Esto es coherente con la investigación realizada por Marili (2018) que se llevó a cabo con una muestra entre 17 a 19 años en una muestra universitaria en la ciudad de Trujillo. Esto nos permitiría inferir que con respecto a esta variable, la procrastinación, los grupos de edad y el contexto no serían factores diferenciales. Estas inferencias, por supuesto, son sugerencias para futuras investigaciones.

Específicamente y desarrollando la asociación estadísticamente significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación de los alumnos de tercero a quinto de secundaria de la institución educativa “Luis Aguilar Romaní”, se obtuvo el siguiente estadístico ( $r= 0.491^{**}$ ; Sig.= 0.000) que implica una relación entre ambas variables,



en este caso proporcional a un 49% de probabilidad a un margen de error de 1%. Lo que quiere decir que, en la muestra estudiada, al encontrar indicadores de adicción a las redes sociales, cabe un 49% de posibilidades de que los mismos sujetos muestren indicadores de procrastinación. Esto es coherente con el diseño de la investigación descriptivo-correlacional usado en la presente investigación Hernández, Fernandez, y Baptista (2010) y con la relación propuesta por Dominguez, Villegas, & Centeno (2014) desde la lógica que los adolescentes prefieren consecuencias más gratificantes a corto plazo, más aún aquellos que experimentan un reforzamiento particular desde las redes sociales, y esto se generaliza a otras actividades, en este caso, la académica.

Este resultado general es similar a los obtenidos en antecedentes internacionales. Ramos, y otros (2017) quienes encontraron evidencia estadística de que la procrastinación correlaciona significativamente con la adicción al internet ( $r = 0,50$ ;  $p = < 0,001$ ) la muestra que utilizaron fue la de 250 alumnos universitarios entre 17 y 21 años. En esta investigación, desde un punto de vista neurobiológico cerebral, analizaron la relación procrastinación-adicción a las redes sociales, afirmando que cada vez que el universitario recibe un like, notificación, recibe o se envía mensajes, entre otras formas de gratificación inmediata, en el cerebro se segrega dopamina, neurotransmisor que brinda placer, satisfacción y que se asocia a estados de emoción positiva. Por esta razón, los universitarios con niveles elevados de procrastinación pasarían largo tiempo buscando esta fuente de excitación, que aumenta las probabilidades de presentar una adicción al internet. La presente investigación nos permite inferir que esta lógica no solo podrían aplicarse a estudiantes universitario sino también a estudiantes adolescentes de secundaria, para este fin se recomendaría aplicar un diseño de investigación similar a Ramos, y otros (2017), el cual complemento la fase cuantitativa con una fase cualitativa de entrevistas.

La misma lógica es inferida desde los resultados de la investigación realizada por Reinecke, y otros (2018) en la que se sugiere que los adolescentes con altos niveles de

procrastinación, como rasgo, tienen un alto riesgo de obtener resultados negativos con respecto al uso con control insuficiente del internet. Este estudio en particular, contrastado con el presente estudio llevado a cabo, nos permite comparar dos muestras de adolescentes de la misma edad (14 a 17 años) ; uno de ellos alemanes y otros peruanos, encontrando resultados similares:  $r = 0,40$ ;  $p = < 0,001$  en la investigación llevada a cabo en alemania y  $r = 0.491$ ;  $\text{Sig.} = 0.000$  en la presente investigación. Estos resultados nos permiten inferir que la asociación entre ambas variables sería un fenómeno transcultural entre los adolescentes (Baztán, 2015).

Como objetivos e hipótesis específicas se buscó determinar la relación estadísticamente significativa entre las dimensiones o sub-escalas de los instrumentos utilizados.

Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Al respecto, Reinecke, y otros (2018) encontraron en su investigación ya citada con adolescentes alemanes, una asociación estadísticamente significativa entre el tiempo que de uso de internet y redes sociales con el rasgo procrastinación ( $r=0,23$ ;  $p = < 0,01$ ). Al explorar los resultados de la presente investigación encontramos que el uso excesivo de las redes sociales correlacióna de forma estadísticamente significativo con la escala postergación de actividades ( $r=0,551$ ;  $p = < 0,00$ ), aceptando la mencionada hipótesis. Se infiere entonces que pasar un tiempo excesivo exponiéndose a los reforzadores propios de las redes sociales se relacionaría a la conducta de postergación de actividades en los adolescentes.

Existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Al respecto, experimentar ansiedad y preocupación generada por la falta de acceso a las redes, llevaría a la postergación de actividades académicas y a la búsqueda de

acceso a las redes . Esto es apoyado por (Angarita, 2012), quien manifiesta que la procrastinación puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de decisiones de manera oportuna, a pesar de la consciencia las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen. En la presente investigación se encontró evidencia estadística significativa para aceptar la mencionada hipótesis ( $r=0,481$ ;  $p < 0,00$ ). Se infiere entonces que la ansiedad y preocupación por el uso de las redes sociales se asociaría a la postergación de actividades académicas.

Existe una relación significativa entre la falta de control personal y la postergación de actividades en estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní (Lian, Sun, Zhou, & Fan, 2018). Al respecto desarrollaron una investigación en la que exploraron el rol moderador del control voluntario personal como un factor que se conforma con las experiencias adversas y que permite mitigar los resultados adversos al predecirlos antes que sucedan, con respecto a la fatiga por el uso de las redes sociales y el posterior comportamiento procrastinador encontrando evidencia de esta moderación. Estos resultados no son coherentes a los encontrados en la presente investigación donde no se encontró evidencia estadística significativa para aceptar la mencionada hipótesis ( $r=0,344$ ;  $p = 0,70$ ) .Nos permite inferir que se requeriría una mejor operacionalización de la variable control personal para explorar sus asociones con la variables procrastinación.

Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la auto-regulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Al respecto, cómo se ha expuesto en el marco teórico. la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación podría comprenderse desde el impacto que el distrés emocional tiene en la capacidad auto-regulatoria de las personas, impacto que se produce desde la frecuencialidad y la repetición de los ensayos (Tice, Bratslavsky, &

Baumeister, 2001). Esto es coherente a los resultados encontrados en la presente investigación donde se encontró evidencia estadísticamente significativa para aceptar la presente hipótesis ( $r=0,407$ ;  $p < 0,00$ ) que nos permite inferir de forma estadística, la asociación el uso excesivo de redes sociales y la auto-regulación, en la forma del impacto emocional que tendría el excesivo uso de las redes sociales.

Existe una relación directa entre la falta de control personal con la auto-regulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Si volvemos a la investigación desarrollada por Lian, Sun, Zhou, & Fan (2018) encontramos que la presente investigación si encuentra un resultado coherente al relacionar la variable control personal con la variable-auto-regulación. Se asume que ambas variables comparten aspectos muy similares siendo el control personal, una variable más relacionada a la consciencia del propio comportamiento como reductor de estímulos aversivos; y la auto-regulación a la capacidad de estabilizar el propio comportamiento, asociado al control, a través de diversos mecanismos. Se encuentra, entonces, evidencia estadísticamente significativa ( $r=0,407$ ;  $p < 0,00$ ) para aceptar la presente hipótesis. Se infiere entonces que la falta de control personal, en la forma de ser un comportamiento que busca prevenir resultados aversivos, tendría relación con la auto-regulación de los estudiantes adolescentes.

Finalmente existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la auto-regulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Al respecto se ha desarrollado el carácter compulsivo de la adicción a las redes sociales, (LaRose & Kim, 2011) planteando inclusive que la frecuencia con la que usualmente se consume estos medio no sea necesariamente normal y esconda una compulsión detrás de ellas, lo que abre la posibilidad de estudiar los pensamiento intrusivos que se experimentan al momento de, por ejemplo, usar internet para saltar al consumo de redes sociales. La presente investigación encuentra evidencia estadísticamente significativa ( $r=0,481$ ;  $p < 0,00$ ) para aceptar la presente hipótesis. Se infiere entonces que la obsesión por las redes sociales, como pensamientos intrusivos, afecta la capacidad autoregulatoria de los alumnos adolescentes.

## Conclusiones

- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre la variable Adicción a las redes sociales y Procrastinación, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Asimismo, el valor  $0.000^{**}$  indica que existe una asociación estadísticamente significativa.
- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Asimismo, el valor  $0.000^{**}$  indica que existe una asociación estadísticamente significativa.
- No se encuentran relaciones directamente proporcionales entre la falta de control personal con la postergación de actividades, ya que el nivel de correlación es mayor a 0.05 ( $0.70 > 0.05$ ). Asimismo, el valor  $0.70^{**}$  indica que no existe una asociación estadísticamente significativa.
- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Asimismo, el valor  $0.000^{**}$  indica que existe una asociación estadísticamente significativa.
- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 <$

0.05). Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre la falta de control personal con la autoregulación, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.
- Se encuentran relaciones directamente proporcionales entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación, ya que el nivel de correlación es menor a 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Asimismo, el valor 0.000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

## **Recomendaciones**

- Realizar nuevas investigaciones que corroboren la presente investigación, para ampliar y profundizar los conflictos emocionales que afrontan los alumnos de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní y plantear un plan de mejora para disminuir los niveles de Procrastinación y Adicción a las Redes Sociales.
- Desarrollar talleres con la finalidad de instruir a los alumnos que procrastinan en temas como: Planificar de forma correcta sus actividades diarias, uso adecuado de su tiempo, cumplimiento de responsabilidades, y de esta forma disminuir la permanencia de la procrastinación y las consecuencias que esta pueda tener y afecte en su bajo rendimiento académico.
- Se sugiere que el Departamento de Psicología de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní realice evaluaciones de manera constante a los alumnos, con la finalidad de obtener información objetiva y actualizada de los problemas psicológicos que de manera continua afectan su rendimiento académico.
- Generar en los estudiantes un mayor control en el uso de las redes sociales, con la finalidad de lograr que el uso de las redes sea utilizado como una herramienta para su desarrollo óptimo y no como un distractor permanente.



## Referencias bibliográficas

- Akhter, N. (2013). Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates. *Academic Journals*, 1793-1796.
- Akhter, N. (2013). Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796.
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 159-177.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 85-94.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitario de Lima. *Revista Digital de investigación en docencia universitaria*, 48-58.
- Arévalo. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes. 95-108.
- Asemah, E; Okpanachi, R & Edegoh, L. (2013). Influence of Social Media on the Academic Performance of the Undergraduate Students of Kogi State University, Anyigba, Nigeria. *Research on Humanities and Social Sciences*, 3(12), 90-96.
- Baztán, A. (2015). La etnopsicología como identidad de los pueblos. 33-47.
- Blachnio, A & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behaviour*, 230-236.
- Cegarra, J. (2004). *Metodología de la investigación científica y tecnológica*. Madrid: Diaz de santos.
- Centeno, L. (2017). Modelo explicativo del rendimiento académico en matemática en estudiantes de educación secundaria. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 7(2), 143-151.
- Dominguez, S; Villegas, G & Centeno, S. (2014). Procastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 293-304.
- Echeburrua , E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91-96.
- Ellis, A. (1977). Overcoming procrastination.
- Escurra, M & Edwin, S. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit, revista de psicología.*, 20(1), 73-91.
- Figuroa, C. (2004). *Sistemas de Evaluación Académica*. El Salvador: Editorial Universitaria.

- Goldberg, I. (1995). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.
- Greenfield, D. (1999). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.
- Griffiths, M. (1997). Technological addictions: Looking to the future. *Annual Convention of the American Psychological Association*.
- Hernández, R; Collado, C. & Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL.
- INEI. (2018). *Estadísticas de las Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares*. Lima: INEI.
- Kakkar, N; Ahuja, J & Preeti, D. (2015). Influence of internet addiction on the academic performance and mental health of college students. *scholarly research journal for interdisciplinary studies*, 1151-1161.
- Kim, J; Hong, H; Lee, J & Hyun, M (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 229–236.
- Knaus. (2002). *The procrastination workbook*. Longmeadow, MA. New Harbinger. 21.
- Kuss, & Griffiths. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Scielo*, 10(2).
- Lay, & Silverman. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, 61-67.
- Marili, Q. (2018). Procrastinación y Adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de trujillo. *UPAO*, 1-84.
- Matalinares, M. ;Diaz, A; Rivas, L.: Dioses, A; Arenas, C; Raymundo, O Limach (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 63-81.
- MINEDU. (2009). *Ministerio de Educación del Perú*. Recuperado el 16 de mayo de 2016, de [http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/xtras/dcn\\_2009.pdf](http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/xtras/dcn_2009.pdf)
- Najmi Hayati, U., Masoumeh, A., & Shafeq, S. M. (2014). Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among Foreign Undergraduate Students. *Procedia*, 845-851.
- Pardo, Perilla, & Salinas. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad - rasgo en estudiantes de Psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Pérez Sigüas, R. E. (2010). Estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. *Tesis*.
- Perez Solis, M. (2003). *Orientaciones educativas y dificultades de aprendizaje*. Madrid: Thomson.

- Pfizer, F. (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., & Bolaños, M. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Redalyc*, XI(3), 275-289.
- Ramos, C., Jadan, J., Paredes, Lorena, Bolaños, M., & Gomez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 275-289.
- Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M., Schemer, C., Stark, B., Wolfling, K., & Muller, K. (2018). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a Community Sample of German Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 1-12.
- Rodríguez Dieguez, J., & Gallego Rico, S. (1992). *Lenguaje y rendimiento académico*. España: Universidad de Salamanca.
- Sánchez Perez, P. (2008). *Psicología Educativa*. Lima: San Marcos.
- Sanchez, P. P. (2008). *Psicología Educativa*. Lima: San Marcos.
- Santos, M. (2010). Análisis de redes sociales y rendimiento académico: lecciones a partir del caso de los Estados Unidos. *Debates en Sociología*, N° 35, 7-44.
- Silvia, C. B., & Karime, M. R. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. 189-197.
- Skinner. (1971). *Ciencia y conducta humana*.
- Solis, M. P. (2003). *Orientación educativa y dificultades de aprendizaje*. Madrid: Thomson.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2012). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*.
- Tamayo, M. T. (2003). *El proceso de la Investigación Científica*. Mexico D.F: Editorial Limusa, S.A de C.V GRUPO NORIEGA EDITORES.
- Tejedor, F. J. (1998). *Los alumnos de la Universidad de Salamanca : Características y rendimiento académico*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Téllez, J. C. (3 de Marzo de 2018). La 'adicción' a las nuevas tecnologías enfrenta a la OMS con el sector de los videojuegos. *Voz populi*.
- Tice, D., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Usman, N. H., Alavia, M., & Shafeqb, S. M. (2013). Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among Foreign Undergraduate Students. *PROCEDIA*, 845-851.
- Young, K. (1996). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.

Young, K. (1997). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.

Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical. *Cyberpsychology & Behavior*, 237-244.

## **Anexos**

## Anexo 1. Matriz de Consistencia

### Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní

Problema	Objetivo	Hipótesis	Metodología
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní? ¿Cuál es la relación que existe entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní? ¿Cuál es la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní? ¿Cuál es la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b> Establecer la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Establecer la relación que existe entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Establecer la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Establecer la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe una relación directa entre el grado de adicción a las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b> Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Existe una relación directa entre la falta de control personal con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la postergación de actividades de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní. Existe una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la</p>	<p><b>Método de la investigación:</b> En la presente investigación se hizo uso del método científico, ya que, en base a la problemática planteada, se recolectó información que permita la observación, formulación de hipótesis, el registro de los resultados y el análisis los cuales serán corroboradas y finalmente, permitirán formular un plan de intervención basados en los resultados.</p> <p><b>Diseño de la Investigación:</b> El diseño descriptivo-correlacional, ya que tendrá como propósito explicar a través de la correlación las variables X= adicción a las redes sociales y Y= procrastinación académica.</p> <p><b>Población:</b> La población está conformada por los alumnos de secundaria del colegio Luis Aguilar Romaní. La cantidad total consta de 750 alumnos.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra lo constituyen los alumnos de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní del distrito El Tambo. Lo que constituye un total de: 200 alumnos.</p>

<p>¿Cuál es la relación que existe entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p> <p>Establecer la relación que existe entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p>	<p>Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p> <p>Existe una relación directa entre la falta de control personal con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p> <p>Existe una relación directa entre la obsesión por las redes sociales con la autoregulación de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní.</p>	
---	---	---	--

## Anexo 2. Cuestionario de adicción a las redes sociales

### CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

#### Parte I. Algunos datos antes de empezar

1. ¿Cuál es tu edad? (número, por ejemplo 16 años): \_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es tu sexo? M ( ) F ( )

3. Indica todos los adultos con los que vives la mayor parte del tiempo (*Marca más de una si lo necesitas*):

- <sub>1</sub> Mamá                      <sub>2</sub> Papá                      <sub>3</sub> Madrastra o Padrastro
- <sub>4</sub> Abuela o Abuelo    <sub>5</sub> Parte del tiempo con mi mamá y parte con mi papá (viven separados).
- <sub>6</sub> Otros adultos, como algún tío o tía, hermanos mayores, u otros

4. ¿Como definirías tu infancia?

- <sub>1</sub> Extremadamente difícil    <sub>2</sub> Muy difícil    <sub>3</sub> Con ciertas dificultades                      <sub>4</sub> Tranquilo

5. ¿Cuáles son tus responsabilidades? (puede marcar más de una respuesta)

- <sub>1</sub> Estudiar    <sub>2</sub> Trabajar    <sub>3</sub> Traer dinero a la casa                      <sub>4</sub> Criar hijo (s)
- <sub>5</sub> Administrar un negocio    <sub>6</sub> Cuidar de un familiar enfermo

6. ¿Cuál es tu plan a futuro, al terminar el colegio?

- <sub>1</sub> Postular a una carrera universitaria    <sub>2</sub> Postular a una carrera técnica
- <sub>3</sub> Hacer un curso breve técnico                      <sub>4</sub> Sólo Trabajar

7. ¿En general, cómo crees que ha sido tu desempeño académico en este año?

- <sub>4</sub> Excelente    <sub>3</sub> Bueno                      <sub>2</sub> Regular                      <sub>1</sub> Malo

8. ¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

- <sub>1</sub> En mi casa                      <sub>2</sub> En las cabinas de internet
- <sub>3</sub> En mi trabajo                      <sub>4</sub> A través del celular



**9. ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?**

- <sub>1</sub> Todo el tiempo me encuentro conectado                      <sub>2</sub> Una o dos veces por día  
<sub>3</sub> Entre tres a seis veces por día    <sub>4</sub> Entre siete a doce veces al día  
<sub>5</sub> Dos o tres veces por semana    <sub>6</sub> Una vez por semana

**10. ¿De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?**

- <sub>1</sub> 10 % o Menos              <sub>2</sub> Entre el 11 y 30 %              <sub>3</sub> Entre el 31 y 50 %  
<sub>4</sub> Entre el 51 y 70 %      <sub>5</sub> Más del 70 %

**11-. ¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (Nombre, Edad, Género, Dirección, etc.)?**

- <sub>1</sub> Si                                      <sub>2</sub> No

**Parte II. Cuestionario**

**ARS**

**INSTRUCCIONES**

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

- Lee cada pregunta con atención.
- Si no entiendes una pregunta, levanta la mano y pide ayuda.
- Antes de responder una pregunta, asegúrate de entenderla bien y de saber cómo responderla.
- Escoge sólo una respuesta por pregunta.

N°	DESCRIPCIÓN	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>

N°		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
ITEM	DESCRIPCIÓN					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
N°		Siempre	Casi siempre	Algunas Veces	Raras veces	Nunca
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
12.	Pienso en que debo controlar el tiempo que paso conectado a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14.	Fracaso al controlar el tiempo que me propongo de estar conectado a las redes sociales. (Termino conectado más tiempo del que quería)	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
15.	Aún cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

N°		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
ITEM	DESCRIPCIÓN					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto disimuladamente a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
22.	Mi pareja, amigos y familiares; me han llamado la atención por el tiempo que dedico a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
23.	Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido(a).	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
24.	Creo que es un problema la cantidad de tiempo que me conecto a las redes sociales.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

### Anexo 3. Escala de procrastinación académica.

#### EPA

#### INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

N°		Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas Veces	Nunca
ITEM	DESCRIPCIÓN					
1.	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Cuando tengo problemas para entender algo inmediatamente trato de buscar ayuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Asisto regularmente a clases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

N°		Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas Veces	Nunca
ITEM	DESCRIPCIÓN					
10.	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11.	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12.	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

#### Anexo 4. Evidencias fotográficas



Institución donde se llevó a cabo la aplicación del instrumento.



Aplicación del instrumento a los estudiantes de la Institución Educativa  
Luis Aguilar Romaní.



Aplicación del instrumento a los estudiantes de la Institución Educativa  
Luis Aguilar Romaní.



Br. Nuria Yupanqui aplicando el instrumento a los estudiantes de la Institución Educativa  
Luis Aguilar Romaní.



Br. Nuria Yupanqui aplicando el instrumento a los estudiantes de la Institución Educativa  
Luis Aguilar Romaní.

**Anexo 5. Carta de Consentimiento Informado.**



**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo... María González Rivera ..... doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación titulado: Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romani, para ello se me aplicarán dos cuestionarios. Los resultados obtenidos se unirán con el de mis compañeros para que aporte en dicha investigación

En caso de no aceptar colaborar con dicha investigación, se respetará mi decisión, pudiendo retirarme de ella en cualquier momento.

Declaro que he recibido información suficiente sobre el estudio, he aclarado mis dudas acerca de la investigación, mi participación es voluntaria.

Por lo expuesto, acepto formar parte de la investigación.

Huancayo...21 de...Noviembre del 2018

Sin otro particular y para constancia establezco mi firma

.....María G. R......

**Firma del participante**

Anexo 5. Ejemplar del cuestionario aplicado.

Parte II. Cuestionario

ARS  
INSTRUCCIONES

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

- Lee cada pregunta con atención.
- Si no entiendes una pregunta, levanta la mano y pide ayuda.
- Antes de responder una pregunta, asegúrate de entenderla bien y de saber cómo responderla.
- Escoge sólo una respuesta por pregunta.

N°	DESCRIPCIÓN	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

N°	DESCRIPCIÓN	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Pienso en que debo controlar el tiempo que paso conectado a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Fracaso al controlar el tiempo que me propongo de estar conectado a las redes sociales. (Termino conectado más tiempo del que quería)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Aún cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto disimuladamente a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Mi pareja, amigos y familiares; me han llamado la atención por el tiempo que dedico a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Creo que es un problema la cantidad de tiempo que me conecto a las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(0014)

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lee atentamente cada uno de ellos y responde con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

N°	DESCRIPCIÓN	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas Veces	Nunca
1.	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Cuando tengo problemas para entender algo inmediatamente trato de buscar ayuda.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Asisto regularmente a clases.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES**

Esta es una encuesta en la que Ud. participa, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Parte I. Algunos datos antes de empezar

- ¿Cuál es tu edad? (número, por ejemplo 16 años): 15
- ¿Cuál es tu sexo? M(X) F( )
- Indica todos los adultos con los que vives la mayor parte del tiempo (Marca más de una si lo necesitas):  
 Mamá  Papá  Madrastra o Padrastro  
 Abuela o Abuelo  Parte del tiempo con mi mamá y parte con mi papá (viven separados).  
 Otros adultos, como algún tío o tía, hermanos mayores, u otros
- ¿Como definirías tu infancia?  
 Extremadamente difícil  Muy difícil  Con ciertas dificultades
- ¿Cuáles son tus responsabilidades? (puede marcar más de una respuesta)  
 Estudiar  Trabajar  Traer dinero a la casa  Criar hijo (s)  
 Administrar un negocio  Cuidar de un familiar enfermo
- ¿Cuál es tu plan a futuro, al terminar el colegio?  
 Postular a una carrera universitaria  Postular a una carrera técnica  
 Hacer un curso breve técnico  Sólo Trabajar
- ¿En general, cómo crees que ha sido tu desempeño académico en este año?  
 Excelente  Bueno  Regular  Malo
- ¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)  
 En mi casa  En las cabinas de internet  
 En mi trabajo  A través del celular
- ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?  
 Todo el tiempo me encuentro conectado  Una o dos veces por día  
 Entre tres a seis veces por día  Entre siete a doce veces al día  
 Dos o tres veces por semana  Una vez por semana
- De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?  
 10 % o Menos  Entre el 11 y 30 %  Entre el 31 y 50 %  
 Entre el 51 y 70 %  Más del 70 %
- ¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (Nombre, Edad, Género, Dirección, etc.)?  
 Si  No

## Anexo 6. Tablas cruzadas respecto a la edad y sexo

**Tabla cruzada del nivel de adicción a las redes sociales por edad**

	<b>EDAD</b> <b>M= 15.38</b> <b>DE=,932</b>
<b>Adicción a las redes sociales</b> <b>ARS</b> <b>M=29.08</b> <b>DE=9.26</b>	Pearson:=022, Sig.=,761

Sig <,05\*; <,01\*\*

Como se observa, no existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y la edad de los evaluados.

**Tabla cruzada del nivel de adicción a las redes sociales por sexo**

Nivel de adicción a las redes sociales		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
ARS_TOTAL (agrupado)	Niveles bajos	31	22	53
	Niveles medios	21	27	48
	Niveles altos	31	21	52
	Niveles muy altos	26	21	47
Total		109	91	200

### Prueba Chi-cuadrado

Chi-cuadrado de Pearson		Sig. asintótica (2 colas)
Valor	gl	
3,139 <sup>a</sup>	3	,371

Como se observa en la tabla el índice de significancia de la prueba supera el mínimo permitido ( $<,05$ ) por lo que no existe evidencia estadística de que el nivel de adicción a las redes sociales dependa del sexo, en los alumnos evaluados.

**Tabla cruzada del nivel de procrastinación por edad**

	<b>EDAD</b> <b>M= 15.38</b> <b>DE=,932</b>
<b>Procrastinación</b> <b>EPA</b> <b>M= 30.01</b> <b>DE=19,12</b>	Pearson:=008, **  Sig.=,911

Como se observa, no existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de procrastinación y la edad de los evaluados.

**Tabla cruzada del nivel de procrastinación por sexo**

Nivel de Procrastinación		Sexo		
		masculino	femenino	Total
Total_EPA_corregido (agrupado)	No significativa	38	24	62
	Moderada	47	40	87
	Alta	22	25	47
	Muy alta	2	2	4
Total		109	91	200

**Prueba Chi-cuadrado**

Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
-------	----	---------------------------------

Chi-cuadrado de Pearson	2,315 <sup>a</sup>	3	,510
----------------------------	--------------------	---	------

---

Como se observa en la tabla el índice de significancia de la prueba supera el mínimo permitido ( $<,05$ ) por lo que no existe evidencia estadística de que la Procrastinación dependa del sexo, en los alumnos evaluados.