

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICÓLOGA**

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
PSICOLOGÍA, AMAZONAS- 2023**

Autora:

Bach. Wendy Sarela Portocarrero Añasco

Asesores:

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Lic. Ps. Javier Angel Thuma Vigo

Registro: (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2023

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM



ANEXO 3-H

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM

- Datos de autor 1**
Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): Portocarrero Anasco Wendy Sarela
DNI N°: 73343865
Correo electrónico: 3334386561@untrm.edu.pe
Facultad: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional: De Psicología
- Datos de autor 2**
Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): _____
DNI N°: _____
Correo electrónico: _____
Facultad: _____
Escuela Profesional: _____
- Título de la tesis para obtener el Título Profesional**
Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de Psicología, Amazonas - 2023
- Datos de asesor 1**
Apellidos y nombres: Amazo Cáceres Hilfredo
DNI, Pasaporte, C.E N°: 41983933
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>): 0000-0001-6601-1835
- Datos de asesor 2**
Apellidos y nombres: Thauma Ugo Javier Angel
DNI, Pasaporte, C.E N°: 48332046
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>): 0009-0000-1443-6284
- Campo del conocimiento según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos- OCDE (ejemplo: Ciencias médicas, Ciencias de la Salud-Medicina básica-Immunología)**
https://catalogos.concytec.gob.pe/vocabulario/ocde_ford.html 5.01.00 - Psicología
- Originalidad del Trabajo**
Con la presentación de esta ficha, el(la) autor(a) o autores(as) señalan expresamente que la obra es original, ya que sus contenidos son producto de su directa contribución intelectual. Se reconoce también que todos los datos y las referencias a materiales ya publicados están debidamente identificados con su respectivo crédito e incluidos en las notas bibliográficas y en las citas que se destacan como tal.
- Autorización de publicación**
El(los) titular(es) de los derechos de autor otorga a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM), la autorización para la publicación del documento indicado en el punto 2, bajo la *Licencia creative commons* de tipo BY-NC: Licencia que permite distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial por lo que la Universidad deberá publicar la obra poniéndola en acceso libre en el repositorio institucional de la UNTRM y a su vez en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación-RENATI, dejando constancia que el archivo digital que se está entregando, contiene la versión final del documento sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador.

Chachapoyas, 13 de diciembre de 2023


Firma del autor 1

Firma del Asesor 1


Firma del autor 2

Firma del Asesor 2

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a Dios, a mis padres Pedro Ezequiel Portocarrero y Guill Victoria Añasco, quienes, con su dedicación, esfuerzo y apoyo incondicional a lo largo de toda mi vida han aportado en mi crecimiento tanto personal y profesional, dado que gracias a ellos mis logros y objetivos trazados se van cumpliendo día a día, puesto que son los pilares fundamentales de mi vida.

A mi hermano Alex Portocarrero Añasco, quien con su presencia, respaldo y cariño me ha impulsado a salir adelante y el saber que mis logros también son suyos.

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología del I, III, V, VII y IX ciclo, por brindar su tiempo para el llenado de los cuestionarios.

Al decano de la facultad de Ciencias de la Salud, por haber dado los permisos para llevar a cabo la presente investigación.

A mi asesor el Mg. Wilfredo Amaro Cáceres, quien con paciencia y conocimiento siempre estuvo dispuesto a apoyar mi investigación, asimismo, quien con su experiencia, apoyo y enseñanza constante contribuyo en la elaboración y culminación de mi investigación.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Ph. D Jorge Luis Maicelo Quintana

Rector

Dr. Oscar Andres Gamarra Torres

Vicerrector Académico

Dra. María Nelly Lujan Espinoza

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS



ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de Psicología Amazonas - 2023.; del egresado Wendy Sarela Portocarrero Anasco de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.



Chachapoyas, 25 de agosto de 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wilfredo Amaro Cáceres'.

Firma y nombre completo del Asesor

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM ()/Profesional externo (x), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Apección a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de Psicología, Amazonas - 2023; del egresado Glendy Sarela Portocarrero Anasco de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología de esta Casa Superior de Estudios.



El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 25 de agosto de 2023

Firma y nombre completo del Asesor

Psic. Javier Angel Thuma Vigo

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS
(Resolución Directoral N° 146 – 2023 – UNTRM – VRAC/FACISA)



Dra. Rosa Ydray Negrón Zare
Presidenta



Mg. Carlos Alberto Farje Gallardo
Secretario



Dra. Yázmin de Fátima Cucho Hidalgo
Vocal

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Adición a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de Psicología Amazonas-2023
presentada por el estudiante ()/egresado (X) Wendy Sorela Porfucarrero Amisco
de la Escuela Profesional de Psicología
con correo electrónico institucional 7334286561@untrm.edu.pe
después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 25 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor () / igual (X) al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 17 de noviembre del 2023

[Signature]
SECRETARIO

[Signature]
VOCAL

[Signature]
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



ANEXO 3-5

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 05 de diciembre del año 2023, siendo las 12:30 horas, el aspirante: PORTOCARRERO AÑASCO WENDY SARELA, asesorado por Mg. WILFREDO ANARO CACERES - Lic. JAVIER ANCEL THALIA VILCO defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: ADICIÓN A REDES SOCIALES Y PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA, AMAZONAS - 2023, para obtener el Título Profesional de PSICÓLOGA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Dr. ROSA YDRAY NELSON ZARE

Secretario: Mg. CARLOS ALBERTO FARFE GALLARDO

Vocal: Dr. YAZHU DE FATIMA CUENO HIDALGO

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

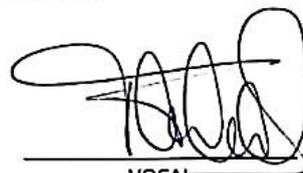
Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 13:00 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.


SECRETARIO


VOCAL


PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

CONTENIDO GENERAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS	v
VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS.....	vi
VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS.....	vii
JURADO EVALUADOR DE LA TESIS.....	viii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS.....	ix
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS.....	x
CONTENIDO GENERAL	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT.....	xv
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. MATERIAL Y MÉTODOS	21
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	21
2.2. Población, muestra y muestreo	22
2.3. Variables de estudio	23
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
2.5. Procedimiento de recolección de datos.....	24
2.6. Análisis de datos	25
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	32
V. CONCLUSIONES	37

VI. RECOMENDACIONES	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Registro de estudiantes matriculados en la escuela de psicología de la UNTRM.	22
Tabla 2. Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.....	26
Tabla 3. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.	27
Tabla 4. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de psicología por dimensiones, UNTRM,2023.....	27
Tabla 5. Nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.	28
Tabla 6. Nivel de procrastinación académica en jóvenes de psicología según dimensiones, UNTRM, 2023.....	28
Tabla 7. Relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales (obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales) y las dimensiones de procrastinación académica (postergación de actividades, autorregulación académica) en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.....	29
Tabla 8. Características Generales de los Estudiantes de Psicología Participantes en el Estudio, UNTRM, 2023.....	30

RESUMEN

La investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional, muestreo no probabilístico, tuvo por objetivo determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en jóvenes universitarios de psicología, la muestra estuvo compuesta por 140 jóvenes. Los resultados demostraron que el 62.9 % se encontraron en índice bajo a redes sociales, el 35.5 % se encontraron en índice medio y el 1.4 % en índice alto, en cuanto a sus dimensiones, el 82.1 % presentó un índice bajo en obsesión por redes sociales, el 17.1 % un índice medio y el 0.7 % un índice alto, en falta de control personal el 55.0 % se encontró en un índice bajo, el 40.7 % en un índice medio y el 4.3 % en un índice alto, en uso excesivo de redes sociales el 47.9 % está en un índice bajo, el 47.9 % en un índice medio y el 4.3 % en un índice alto. Ahora bien, respecto a los resultados de procrastinación académica el 47.9 % presentó índice bajo y el 52.1 % presentó un índice medio, en sus dimensiones el 44.3 % presentó un índice bajo en postergación de actividades, el 45.7 % presentó un índice medio y el 10.0 % un índice alto, en la dimensión de autorregulación académica el 57.1 % presentó índice bajo, el 42.1 % índice medio y el 0.7% índice alto. Asimismo, mediante la prueba de chi cuadrado se demostró que existe una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre las variables.

Palabras Claves: Obsesión a internet, deserción de la carrera, abstinencia, motivación, ansiedad, depresión.

ABSTRACT

The research with a quantitative approach, non-experimental design, correlational level, non-probabilistic sampling, aimed to determine the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in young psychology university students, the sample was composed of 140 young people. The results showed that 62.9% had a low index of social networks, 35.5% had a medium index and 1.4% had a high index. Regarding their dimensions, 82.1% had a low index in obsession with social networks, 17.1% a medium index and 0.7% a high index, in lack of personal control 55.0% were found in a low index, 40.7% in a medium index and 4.3% in a high index, in excessive use of social networks, 47.9% are in a low index, 47.9% in a medium index and 4.3% in a high index. Now, regarding the results of academic procrastination, 47.9% presented a low index and 52.1% presented a medium index, in its dimensions 44.3% presented a low index in postponement of activities, 45.7% presented a medium index and 10.0% had a high index, in the dimension of academic self-regulation 57.1% had a low index, 42.1% had a medium index and 0.7% had a high index. Likewise, using the chi square test it was demonstrated that there is a statistically significant relationship ($p < 0.05$) between the variables.

Keywords: Internet obsession, career dropout, abstinence, motivation, anxiety, depression.

I. INTRODUCCIÓN

La adicción hacia las plataformas sociales y la procrastinación académica, en la actualidad vienen afectando a los adolescentes, jóvenes de los diversos niveles educativos, especialmente a universitarios de diferentes partes del país y el mundo, tienen implicancia y consecuencias en el rendimiento académico (Sánchez 2019).

Según Carreón (2012), el avance tecnológico y la extensión de redes de internet y sus diversas aplicaciones han facilitado la forma de comunicarnos con las personas en todo el país y el mundo, esta actividad se ha convertido en una necesidad esencial, asimismo, ha generado desventajas en la población cuyas consecuencias se reflejan en el desempeño laboral, académico y social, actualmente, el consumo de las plataformas sociales está aumentando, uno de los factores precedentes para esto fue la pandemia de “Coronavirus 19” y el confinamiento social que derivó de esta, puesto que las personas acudían con más frecuencia a conectarse en las diversas plataformas sociales para distraerse, comunicarse con familiares, amigos, enterarse de las noticias y dar a conocer su día a día (Ortega 2020).

Asimismo Aguirre (2023) en una investigación realizada en el año 2016 sobre salud mental en el Perú, menciona que 1 millón de jóvenes peruanos quienes representarían el 16.2 %, corrían el riesgo de involucrarse en comportamientos adictivos hacia el uso desmedido del internet, por otro lado uno de cada cien jóvenes ya es adicto a internet siendo el sexo masculino con el 17.5 % el que prevalece en comparación del sexo femenino con el 14.8 %, asimismo Ortega (2020), estableció que los síntomas predominantes de adicción hacia redes sociales son el bajo desempeño académico, negligencia en el aseo personal, aunque prevalecen más los síntomas psicológicos de abstinencia como la ansiedad, irritabilidad, depresión y agresividad.

De igual modo en el 2019, en Estados Unidos se efectuó un estudio, en el cual asistieron más de 6500 jóvenes entre 12 y 18 años, dicho estudio estableció que

quienes se encontraban por más de 3 horas diarias en redes sociales, corrían más riesgo de padecer un problema de salud mental, de igual manera, otro estudio realizado en Inglaterra en el mismo año con 12 000 adolescentes de entre 12 a 16 años de edad, estableció que el conectarse a redes sociales por más de tres veces al día era un indicador precedente de padecer problemas de salud mental (Ortega 2020).

Cabe resaltar para Ortega (2020), los problemas más frecuentes que genera el uso adictivo a redes sociales es el de llevar una vida sedentaria, aislarse socialmente, baja autoestima, ansiedad, depresión, imposibilidad de poder realizar actividades académicas o laborales con normalidad, claro está si no se sabe administrar correctamente el tiempo al encontrarse conectados en estas plataformas, además la adicción a redes sociales presenta síntomas similares a los de adicción por sustancias catalogados en el DSM- IV (Ecurra y Salas, 2014), también las investigaciones detallan que son los jóvenes quienes generan sensación de apego a las plataformas de Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp y Twitter, en comparación a los adultos, generando de esta manera una dependencia emocional (Atela et al., 2014).

Cabe mencionar según Nova (2018), menciona que con el pasar de los años el tema sobre procrastinación académica ha ido tomando importancia por ser un fenómeno que afecta constantemente a los estudiantes universitarios, en los últimos años entre el 60 % y el 30 % de jóvenes universitarios procrastinaron a nivel mundial, lo que significa que retrasaron el inicio o la finalización de sus actividades académicas, mientras que en nuestro país el 34 % de estudiantes universitarios tienen un índice alto de procrastinación académica y el 60 % tienen un índice medio (Delgado et.al 2021). Asimismo, Toledo (2021), estableció que el índice de procrastinación en jóvenes de una universidad pública era bajo con el 29 %, el 61 % era de índice medio y el 34 % era de índice alto, por ende, la conducta procrastinadora conlleva a consecuencias negativas tales como deserción de la carrera y falta de interés para completar y terminar una tarea (Delgado et.al 2021).

La procrastinación tiene mucha relación con la motivación, por ende, todo estudiante que se encuentre motivado, realiza sus actividades académicas con gusto y voluntad, mientras que si el estudiante no se encuentra motivado naturalmente evitará la realización de sus actividades académicas, dentro de los factores asociados a la procrastinación se encuentra el tema de gestión del tiempo, por el poco interés ante la planificación por parte de los estudiantes a realizar sus tareas en determinado tiempo (Picho et al.,2020).

Es por ello que la procrastinación académica es considerada como la predisposición consciente a posponer actividades académicas puesto que el estudiante suele realizar otras actividades que requieren menor esfuerzo y son de su interés, ante esto, la teoría cognitivo conductual ha analizado la problemática mediante la dimensión de autorregulación académica dado que se encuentra relacionada con la capacidad para fijarse pensamientos, sentimientos y comportamientos para la consecución de un objetivo Guzmán (2013), las características del estudiante procrastinador se presentan de la siguiente manera: a nivel cognitivo la persona genera razones para posponer su actividad generando pensamientos automáticos y de índole negativo; a nivel conductual desarrolla una actitud impulsiva distractora para no mantener su foco de atención y hacer otras actividades de su agrado para así disminuir el nivel de ansiedad que le genera el sentimiento de culpa, estrés y depresión a nivel emocional (Steel, 2011). Por otro lado, la OMS (2003), menciona que la procrastinación académica es una acción de aplazamiento consciente de actividades académicas, que los jóvenes generalmente perciben como desagradable.

Asimismo, Pincho et al., (2020) menciona que otro factor externo que se relaciona con la procrastinación es el consumo de drogas, alcohol, mala influencia de personas del entorno más cercano al estudiante, factores que desencadenan en síntomas físicos como dolor de cabeza, fatiga, aumento del sueño, falta de concentración, pérdida de energía y cansancio.

Por lo tanto, esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y muestreo no probabilístico, tubo por objetivo principal el de determinar la relación entre adicción a redes sociales y

procrastinación académica en los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, la muestra estuvo constituida por 140 jóvenes, de ellos el 30 % eran de sexo masculino y el 70 % de sexo femenino. Además, como objetivos específicos se planteó establecer el grado de adicción a redes sociales, grado de procrastinación académica y determinar la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y las dimensiones de la variable de procrastinación académica, así como también de manera inversa.

Además, investigaciones realizadas de manera internacional como el de Ramírez et.al., (2021), quienes evidenciaron que si existe una relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, como también en el caso de Vergara (2020), quien evidenció una asociación significativa entre ambas variables, por lo que concluyó que los jóvenes cuanto más utilicen redes sociales, existe más probabilidad de que posterguen sus actividades académicas, precisando que los varones son quienes desarrollan más esta conducta, de igual manera Ramos et. al., (2019), en su estudio concluyeron que, existía relación directa entre las variables, por ende, aquellos estudiantes quienes se encuentran conectados por mucho tiempo en las diferentes plataformas sociales, son quienes presentan un índice más alto de conductas procrastinadoras en cuanto a sus responsabilidades académicas ya que la conducta adictiva por estar en el internet afecta en el aspecto cognitivo de los estudiantes al momento de hacer las tareas académicas.

Del mismo modo estudios nacionales como de Matalinares et.al. (2017), evidenciaron una relación directa entre las variables, lo que significa que mientras los niveles de adicción a redes sociales sean altos, también altos serán los niveles de procrastinación académica, determinando que el 10.4 % de evaluados está en un índice bajo de adicción a redes sociales, el 68.4 % en un índice medio y el 21.2 % en un índice alto, respecto a procrastinación académica el 10.8 está en índice bajo, el 75.5 % en índice medio y el 13.6 % se encuentra en índice alto; asimismo, Bernuy y Carmen (2021), en su estudio determinaron que si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, además concluyeron que aquellos estudiantes quienes demuestran conductas adictivas por las redes sociales son quienes postergan sus actividades académicas, el 28.1 % de evaluados tenía índice bajo de dependencia por redes sociales, el 59.5 % un índice

medio y el 1.3 % un índice alto, respecto a la procrastinación académica el 22.2 % está en un índice bajo, el 35.1 % en un índice medio y el 42.7 % en un índice alto. De la misma manera Pasión y Rodas (2022), en su estudio encontraron que existía relación directa entre las variables, mediante el análisis de Pearson, siendo que el 30.3 % se ubica en un índice bajo de adicción a redes sociales, el 40.4 % en un índice medio y el 29.3% en un índice bajo, en tanto con la variable de procrastinación académica el 33.0 % se ubicó en un índice bajo, el 39.9% en un índice medio y el 27.1 % en un índice alto. Por ende se denota que la dependencia hacia las plataformas sociales y la postergación académica son fuentes desencadenantes de problemas sociales, académicos, personales, motivacionales y psicológicos en los jóvenes, en tal sentido la presente investigación es fundamental puesto que en las revisiones literarias se denota que muchas veces el bajo rendimiento académico no dependen del coeficiente intelectual del estudiante, sino más bien de problemas relacionados con el estilo de vida y gestión de tiempo (Guzmán, 2013).

II. MATERIAL Y MÉTODOS

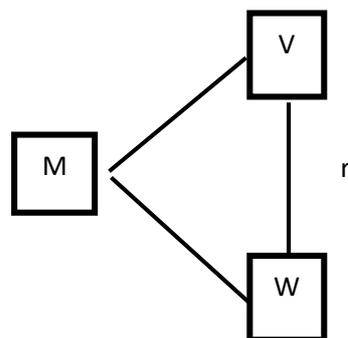
2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo básica puesto que su objetivo es incrementar conocimientos científicos dentro de un campo de estudio para generar conocimiento de una realidad, de enfoque cuantitativo dado que permitió analizar, interpretar, relacionar y describir características del problema en cuestión, mediante el uso de instrumentos validados y estandarizados, por medio de variables independientes y dependientes (Martínez, 2020).

Fue de alcance correlacional debido a que se intentó establecer la relación entre adicción a redes sociales problemática frecuente en la sociedad frente a la procrastinación académica problemática que afecta a la comunidad estudiantil y de nivel descriptivo el que permitió una descripción de los resultados para así determinar los objetivos establecidos en la investigación (Hernández Sampieri et al., 2014).

Hernández et al. (2014) respecto al diseño que se empleó fue no experimental transeccional ya que el objetivo fue explicar y analizar las variables en un tiempo y espacio determinado.

El esquema del modelo de diseño es:



M: Estudiantes de Psicología

V: Adicción a Redes Sociales

W: Procrastinación Académica

r: Correlación

2.2. Población, muestra y muestreo

a) Población

Estudiantes matriculados en el I, III, V, VII y IX ciclo del semestre académico 2023-I, de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.

Tabla 1.

Registro de estudiantes matriculados en la escuela de psicología de la UNTRM.

Ciclo	Número de Estudiantes
I	30
III	39
V	35
VII	58
IX	25
TOTAL	187

Fuente: Dirección de admisión y registros académicos (2023).

b) Muestra

Cumpliendo los criterios, estuvo representada por 140 estudiantes del I, III, V, VII Y IX ciclo de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

c) Muestreo

El muestreo empleado es no probabilístico intencional, en cuanto a este muestreo, el investigador tomará en cuenta su propio juicio para seleccionar a los participantes que formarán parte en la investigación, frecuentemente se tiene fácil acceso de esta población, asimismo participan de manera voluntaria (Hernández y Carpio, 2019).

a. Criterio de inclusión

- Estudiantes matriculados en I, III, V, VII y IX ciclo en la escuela profesional de psicología de la UNTRM en el semestre académico 2023-I.
- Estudiantes que deseen participar en la evaluación de forma voluntaria.

b. Criterio de exclusión

- Estudiantes que se encuentren en X, XI y XII.
- Estudiantes que no acudan el día de la aplicación de cuestionarios.
- Estudiantes que no quieran colaborar en la evaluación.

2.3. Variables de estudio

- **Variable 1: Adicción a redes sociales**

Para la OMS (2021), menciona que el uso desmedido del internet tiene como resultado una enfermedad de dependencia.

- **Variable 2: Procrastinación académica**

Según Steel (2007), señala que es la acción voluntaria y sin justificación a posponer frecuentemente una actividad académica por otras actividades que requieren de menor esfuerzo y que son más placenteras para la persona, dejando así de lado las responsabilidades académicas.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se optó por la encuesta mediante el uso de dos cuestionarios, estos instrumentos permitieron elaborar datos de una manera más rápida mediante su aplicación, el primero es la ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS), elaborado por Ecurra y Salas (2014) en (Lima – Perú). Los ítems se elaboraron conforme a los indicadores del DSM-IV, respecto a adicción de sustancias, ajustándolos a la problemática en cuestión sobre dependencia adictiva por las redes sociales, la aplicación se puede llevar a cabo de manera individual o colectiva desde los 16 a 42 años de edad, con

un tiempo de 10 a 15 minutos, el cuestionario presenta 24 ítems, divididos en tres dimensiones tales como: obsesión por las redes sociales (2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23); falta de control personal en el uso de las redes sociales (4, 11, 12, 14, 20 y 24) y uso excesivo de las redes sociales (1,8,9,10,16,17,18 y 21). Además, cuentan con cinco categorías de respuesta como (Nunca, Raras Veces, A veces, Casi Siempre y Siempre). Según Vásquez (2022), presenta una validez de constructo KMO de 0,95 y una confiabilidad de alfa Cronbach de 0.95.

En cuanto a el segundo instrumento fue la ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA – EPA, fue creada por Busko en (1998), adaptado por Alvares en (2010) y consecutivamente por Domínguez et al. (2014), en su investigación participaron 379 jóvenes de una universidad privada quienes oscilaban entre los 16 y 40 años de edad. La aplicación del cuestionario se puede realizar de forma individual o colectiva, con un tiempo de 8 a 10 minutos, el instrumento presenta 12 ítems divididos en dos categorías, tales como: postergación de actividades (1,6 y 7) y autorregulación académica (2,3,4,5,8,9,10,11 y 12). Además, cuenta con cinco categorías de respuesta como (Nunca, Raras Veces, A veces, Casi Siempre y Siempre).

Según Domínguez (2014), presenta una validez de constructo KMO de 0,812 y una confiabilidad de alfa Cronbach de 0.816.

2.5. Procedimiento de recolección de datos

Primero, se llevó a cabo una exploración detallada de trabajos de investigaciones relacionados con el tema de adicción por redes sociales y procrastinación académica de antigüedad menor a 5 años, además se decidió por los instrumentos a utilizar para la recabación de datos, para luego realizar la estructuración del proyecto.

Después se envió una solicitud a decanatura de ciencias de la salud, pidiendo permiso para la aplicación de los instrumentos en determinados ciclos de la escuela de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, se imprimió los cuestionarios y previa coordinación con los docentes se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos con una duración de 10 a 15 minutos por cada ciclo.

Posteriormente, se creó una fuente de datos en Excel para calificar los cuestionarios tanto de adicción por redes sociales y procrastinación académica ítem por ítem, para después ingresar todos los datos elaborados al programa estadístico SPSS versión 26 y así identificar la correlación.

Como último momento, se llevó a cabo la tabulación de datos que describen los resultados alcanzados.

2.6. Análisis de datos

La información recolectada fue procesada en Excel 2019, para luego ser pasado el programa SPSS V. 26, con la finalidad de poder codificar y tabular los datos que se había obtenido. Para el análisis estadístico de correlación de datos y prueba de hipótesis se utilizó la estadística descriptiva mediante las pruebas de Chi cuadrado considerando un 95 de confianza y 0,05 de nivel de significancia estadística. Los resultados están presentados en tablas simples y de contingencia.

III. RESULTADOS

Tabla 2.

Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.

Adicción a redes sociales	Procrastinación académica						Total	
	Alto		Medio		Bajo		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	0	0	1	0.7	1	0.7	2	1.4
Medio	0	0	35	25.0	15	10.7	50	35.7
Bajo	0	0	37	26.4	51	36.4	88	62.9
Total	0	0	73	52.1	67	47.9	140	100.0

Fuente: Elaboración propia.

$$\text{Chi cuadrado} = 9.988, \text{ gl} = 2,$$

$$p = 0.007 < 0.05$$

Con respecto a la relación entre las variables del 100 % (140) de los estudiantes evaluados de psicología, evidenciaron que el 0.7 % (1) denota adicción por las redes sociales alta con un nivel de procrastinación académica media, al igual que el 0,7% (1) demuestran altos niveles de adicción a redes sociales, pero baja procrastinación académica baja. Asimismo, el 25.0 % (35) de estudiantes demuestran un índice de adicción a redes sociales media conjuntamente con un índice de procrastinación académica media, también el 10.7 % (15) de estudiantes evidencian un índice de adicción por las redes sociales media con relación a un índice de procrastinación académica bajo. De igual manera el 26.4 % (37) de estudiantes demuestran un índice de adicción por las redes sociales bajo con respecto a un índice de procrastinación académica media, del mismo modo el 36.4 % de evaluados presenta un índice de adicción por las redes sociales baja con relación a un índice de procrastinación académica baja. Los datos obtenidos en la prueba de chi cuadrado demuestran que existe una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre las variables de estudio. Observándose que a bajo nivel de adicción a redes sociales hay bajos índices de

procrastinación académica en los estudiantes de psicología que participaron en la investigación.

Tabla 3.

Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.

Nivel de adicción a redes sociales	Fi	%
Alto	2	1.4
Medio	50	35.7
Bajo	88	62.9
Total	140	100

Fuente: Base de datos del cuestionario ARS.

En la tabla 3, en el análisis estadístico de la primera variable se observa que un 62.9 % (88) de los jóvenes evaluados tienen un bajo índice de dependencia a redes sociales, el 35.5 % (50) un índice medio y el 1.4 % (2) un índice alto. Esto indica que la mayor proporción de jóvenes universitarios tuvieron un índice bajo en dependencia a redes sociales.

Tabla 4.

Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de psicología por dimensiones, UNTRM, 2023.

Nivel de adicción	Obsesión por redes sociales		Falta de control personal		Uso excesivo de las redes sociales	
	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	1	0,7	6	4.3	6	4.3
Medio	24	17.1	57	40.7	67	47.9
Bajo	115	82.1	77	55	67	47.9
Total	140	100	140	100	140	100

Fuente: Resultados de la escala (ARS).

En la tabla 4, se observa el nivel de adicción según sus dimensiones es así que, en obsesión por las redes sociales, el 82.1 % (115) de jóvenes se encuentran en un índice bajo, el 17.1 % (24) en un índice medio y el 0.7 % (1) en un índice alto, en falta de control personal el 55.0 % (77) de estudiantes se ubican en un índice bajo, el 40.7 % (57) en un índice medio y el 4.3 % (6) en un índice alto,

asimismo, en cuanto a la dimensión de uso excesivo de las redes sociales, el 47.9 % (67) se ubica en un índice bajo, el 47.9 % (67) en un índice medio y el 4.3 % (6) en un índice alto.

Tabla 5.

Nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.

Nivel de procrastinación académica	Fi	%
Medio	73	52,1
Bajo	67	47,9
Total	140	100

Fuente: Base de datos del cuestionario EPA.

De acuerdo a la tabla 5, se muestra que el índice de procrastinación académica de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza se basa en que el 47.9 % (67) presentan un nivel bajo y el 52.1 % (73) presentan un nivel medio.

Tabla 6.

Nivel de procrastinación académica en jóvenes de psicología según dimensiones, UNTRM, 2023.

Procrastinación Académica	Postergación de Actividades		Autorregulación Académica	
	fi	%	fi	%
Alto	14	10	1	0.7
Medio	64	45.7	59	42.1
Bajo	62	44.3	80	57.1
Total	140	100	140	100

Fuente: Base de datos del cuestionario EPA.

De acuerdo a la tabla 6, en el análisis estadístico de procrastinación académica, se nota que el 44.3 % (62) de jóvenes presenta un índice bajo en postergación de actividades, el 45.7 % (64) presenta un índice medio y el 10 % (14) un índice alto, con relación a autorregulación académica el 57.1 % (80) estudiantes

presentan un índice bajo, el 42.1 % (59) un índice medio y el 0.7 % (1) un índice alto.

Tabla 7. Relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales (obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales) y las dimensiones de procrastinación académica (postergación de actividades, autorregulación académica) en estudiantes de psicología, UNTRM, 2023.

		Postergación de actividades	Autorregulación académica
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	,240**	,092
	Sig. (bilateral)	,004	,280
	N	140	140
Falta de control personal	Correlación de Pearson	,258**	,192*
	Sig. (bilateral)	,002	,023
	N	140	140
Uso excesivo de redes sociales	Correlación de Pearson	,306**	,209*
	Sig. (bilateral)	,000	,013
	N	140	140

Fuente: Base de datos SPSS V.26.

En la tabla 7, se observa que existe relación entre la dimensión de obsesión por las redes sociales y la dimensión de postergación de actividades ($p=0.004<0.05$), esto indicaría que los estudiantes quienes demuestran obsesión hacia redes sociales, son quienes postergan más sus actividades. Con respecto a las dimensiones de falta de control personal y postergación de actividades existe relación ($p=0.002<0.05$), lo que significa que aquellos jóvenes que presentan mayor falta de control personal postergan más sus actividades. En cuanto a uso desmedido de las redes sociales y postergación de actividades se observa que existe relación ($p=0.000<0.05$), lo que significa que aquellos estudiantes que tienen mayor uso desmedido de redes sociales postergan sus actividades. Con respecto a las dimensiones de obsesión por las redes sociales y autorregulación académica se observa que no existe relación ($p=0.280>0.05$), lo que indicaría

que aquellos estudiantes que tienen mayor autorregulación académicamente no presentan obsesión por las redes sociales, en tanto entre la dimensión de falta de control personal y autorregulación académica, denota haber relación débil ($p=0.023<0.05$), lo que significa que aquellos estudiantes que presentan mayor autorregulación académica son quienes presentan cierto grado de dificultad en la falta de control personal de uso de redes sociales, por último entre uso desmedido de redes sociales y autorregulación académica se demostró que hay relación débil ($p=0.013<0.05$), lo que significa que aquellos estudiantes que presentan autorregulación académica son quienes tiene dificultad ante el uso excesivo de redes sociales.

Tabla 8.

Características Generales de los Estudiantes de Psicología Participantes en el Estudio, UNTRM, 2023.

Sexo	<i>f_i</i>	%
Masculino	42	30
Femenino	98	70
Total	140	100
Ciclo de estudios	<i>f_i</i>	%
I	29	20.7
III	34	24.3
V	20	14.3
VII	38	27.1
IX	19	13.6
Total	140	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 8, se observa que del 100 % (140) de la muestra, el 70.0 % (98) es de sexo femenino y solo el 30.0 % (42) de sexo masculino. De acuerdo a la clasificación por ciclos, el I ciclo tiene 29 estudiantes lo que representa un 20.7 %, el III ciclo tiene 34 estudiantes equivalente al 24.3 %, el V ciclo tiene 20 estudiantes equivalente al 14.4 %, el VII ciclo tiene 38 estudiantes equivalente al 27.1 % y el IX ciclo tiene 19 estudiantes equivalente al 13.6 %, contando así con un total de 140 estudiantes de psicología que participaron en el estudio.

PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

a. Hipótesis Alterna

H_a: El nivel de adicción a redes sociales es independiente del nivel de procrastinación académica en jóvenes de psicología de una universidad pública, Amazonas.

b. Hipótesis Nula

H₀: El nivel de adicción a redes sociales no es independiente del nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad pública, Amazonas.

PRUEBA DE HIPOTESIS

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de pearson	9,988 ^a	2	,007
Asociación lineal por lineal	8,370	1	,004
Casos válidos	140		

DECISIÓN: El valor de $p = .007 < .05$, entonces se acepta H_a.

CONCLUSIÓN: Con el 95% de confianza se concluye que la adicción a redes sociales no es independiente a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas-2023, en este sentido, observándose que el bajo nivel de dependencia a redes sociales genera bajo nivel de procrastinación académica.

IV. DISCUSIÓN

La dependencia a las plataformas sociales y la procrastinación son dificultades que perjudican la vida de los jóvenes universitarios a nivel cognitivo, comportamental y emocional los que desencadenan en problemas como dependencia psicológica, baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés, insomnio, deserción académica por encontrarse conectados hasta altas horas de la madrugada, etc. Por tal motivo, el objetivo primordial del estudio fue demostrar si existe relación entre las mencionadas variables en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

En tanto para la relación entre las variables, mediante la prueba de Chi cuadrado se comprobó que existe una relación estadísticamente significativa ($0.007 < 0.05$), es por eso, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. Demostrando así en la tabla 1, que el 0.7 % de participantes están en un índice alto de dependencia a redes sociales y un índice medio de procrastinación, también el 0.7 % de evaluados presenta un índice alto de dependencia a redes sociales, pero con un índice bajo de procrastinación académica. Asimismo, el 25 % de estudiantes presenta un índice medio de dependencia a redes sociales seguido de un índice medio de dependencia académica, además el 10.7 % evidencian un índice medio de adicción a redes sociales con un índice bajo de procrastinación académica, de igual manera el 26.4 % están en índice bajo de dependencia a redes sociales con un índice medio de procrastinación académica, del mismo modo el 36.4 % de evaluados presentó un índice bajo en dependencia a redes sociales con un índice bajo de procrastinación académica. Siendo que, mientras los niveles de adicción sean bajos, pues los niveles de procrastinación académica también serán bajos.

A partir de estos hallazgos concuerdan con Fernández y Quevedo (2018), quienes en su investigación llevada a cabo en Pimentel establecieron que hay una asociación significativa entre las variables ($0.000 < 0.05$), resumiendo de esta manera con los puntajes más altos que recabaron de sus resultados, que el 14.1 % de estudiantes presentó un índice alto de adicción por redes sociales con un índice bajo de procrastinación académica, también el 49.1 % de estudiantes presentó un índice medio en adicción por las redes sociales con un índice medio de

procrastinación académica, asimismo el 44.3 % presentó un índice bajo en adicción a redes sociales con un índice bajo en procrastinación académica. Resultados que al ser comparados con Vergara (2020), quien en su investigación llevada a cabo en Argentina concluyó que mientras alto sea el índice de adicción por plataformas sociales mayor es el índice de postergación académica en los estudiantes universitarios.

Determinaciones que concuerdan con Aguilar (2022), quien en la ciudad de Huancayo también determinó una relación proporcional positiva entre las variables, puesto que obtuvo un menor número de significancia a ($p < 0.05$) lo que significa que mientras los niveles de adicción sean altos, los niveles de procrastinación también aumentan. Del mismo modo Chafloque y Quiroz (2022) en su investigación realizada en Chiclayo establecieron una relación significativamente directa entre las variables ($p < 0.05$), evidenciando la presencia media de adicción con un 56 % y en procrastinación igual de nivel medio con el 58 %, concluyendo así que cuanto mayor sean los niveles de procrastinación académica, en el que los estudiantes postergan con frecuencia sus actividades académicas por otras que son satisfactorias, mayores serán los niveles de adicción por las redes sociales y de manera viceversa. Igualmente, Bernuy y Carmen (2021), en su investigación llevada a cabo en la ciudad de Lima establecieron que existe relación significativamente directa entre las variables ($p < 0.05$), resumiendo que los estudiantes quienes demuestran conductas adictivas por las redes sociales, son quienes están predispuestos a generar conductas procrastinadoras.

Estudios que al ser comparados con Velázquez et.al. (2019), no concuerdan puesto que, en su investigación realizada en México, demostró que no existe relación entre las variables debido a que identificaron que los estudiantes no poseen un mal hábito para la ejecución de sus actividades académicas y que saben manejar y administrar sus tiempos correctamente en las plataformas sociales.

En cuanto al primer objetivo específico para establecer el nivel de adicción por las redes sociales, se determinó que el 62.9 % de los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas de la escuela de psicología presentan un nivel bajo, seguido del 37.7 % de nivel medio y el 1.4 % de nivel alto. Lo cual indicaría que existe un buen porcentaje de estudiantes que manejan

de manera adecuada su tiempo dentro de las redes sociales, asimismo como existe otro porcentaje de estudiantes quienes demuestran dificultad para ello, lo que les genera ansiedad, cambios de humor, depresión conjuntamente con síntomas físicos como cefaleas e inflamación de los ojos (Ortega,2020).

A partir de estos resultados, concuerdan con la investigación de Monier (2022) quien, en Lima, en su investigación concluyó que, de los estudiantes evaluados el 63.3 % se encontraron en un índice bajo de dependencia a redes sociales, el 35.4 % en un índice medio y el 1.3 % en un índice alto. Asimismo, para Vásquez (2022), en su investigación llevada a cabo en Trujillo, determinó que el índice de dependencia por redes sociales en los jóvenes es bajo con un 53.8 %, seguido del 46.2 % de índice medio y no se evidenció el índice alto.

Referente a las dimensiones de adicción a redes sociales se estableció que el 82.1 % presentan un índice bajo en obsesión por las redes sociales, el 17.1 % un índice medio y el 0.7 % un índice alto; en tanto en falta de control personal el 55.0 % de estudiantes evaluados se encontraron en un índice bajo, el 40.7 % en un índice medio y el 4.3 % en un índice alto; asimismo, en la dimensión de uso desmedido de las redes sociales el 47.9 % de evaluados se encontró en un índice bajo, el 47.9 % en un índice medio y el 4.3 % en un índice alto.

Similares resultados encontraron Inga et.al. (2021), quienes, en su investigación realizada en Huancayo, determinaron que el 77.8 % de evaluados se encontró en un índice medio en obsesión por redes sociales y el 5.2 % un índice alto, en tanto con falta de control personal el 76.8 % está en un índice medio y el 8.7 % en un índice alto, además con la dimensión de uso desmedido de las redes sociales el 76.6 % está en un índice medio y el 13.7 % en un índice alto. Por otra parte, para Ecurra y Salas (2014), manifiestan que la práctica adecuada de las redes sociales permite conocer, interactuar con personas que les agrada o tengan intereses en común, poder encontrarse informados, adquirir libros, artículos, ventas virtuales, estar atentos a temas laborales, etc.

Con respecto al segundo objetivo específico para determinar el nivel de procrastinación académica, en la investigación se identificó que el 52.1 % de

evaluados están en un índice medio y el 47.9 % en un índice bajo. Similares resultados encontraron Monier (2022) en la ciudad de Lima, quien estableció que el 48.1 % de evaluados están en un índice medio de procrastinación, el 49.4 % en un índice bajo y el 2.5 % en un índice alto. También Inga et.al. (2021), en su investigación realizado en la ciudad de Huancayo detallaron que con relación a la procrastinación académica el 7.5 % están en un índice alto, el 90.0 % en un índice medio y el 2.6 % en un índice bajo. Del mismo modo para Mamani y Gonzales (2019), en su investigación llevada a cabo en Lima, detectaron que el 23.9 % de estudiantes están en un índice alto de procrastinación académica, el 46.0 % en un índice medio y el 29.4 % en un índice bajo, de igual manera Yupanqui (2019), determinó en su investigación realizada en Huancayo que el 23.5 % de estudiantes están en un índice alto de procrastinación, el 43.5 % en un índice medio y el 31% en un índice bajo.

Referente a las dimensiones de procrastinación académica, la investigación estableció que el 44.3 % de jóvenes presentan un índice bajo en la dimensión de retraso de actividades, el 45.7 % un índice medio y el 10.0 % un índice alto; mientras que en autorregulación académica el 57.1 % de evaluados demuestra un índice bajo, el 42.1 % un índice medio y el 0.7 % un índice alto. Resultados que se asemejan a la investigación de Vásquez (2022), quién identificó en su investigación llevada a cabo en Trujillo que el 49.3 % de evaluados presentan un índice bajo en la dimensión de aplazamiento de tareas, el 47.5 % un índice medio y el 3.1 % un índice alto, en tanto, en autorregulación académica el 39 % se encontraron en un índice medio y el 59.2 % en un índice alto. Por ende, en las investigaciones se observa que hay similitud entorno a los resultados medios y bajos de procrastinación, lo que significa que aquellos estudiantes quienes presentan ciertos comportamientos voluntarios para posponer con frecuencia algunas actividades académicas por otras placenteras, se relacionan con conductas asociadas a la falta de intención para iniciar o completar una actividad por el grado de dificultad que el estudiante supone presenta (Vargas,2017).

Por lo que corresponde al tercer y cuarto objetivos específicos , acerca de la relación entre las dimensiones de las variables de adicción por las redes sociales y las dimensiones de procrastinación académica; se identificó que si existe

relación entre las dimensiones de obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con la dimensión de postergación de actividades y de manera inversa, en cuanto a la relación de la dimensión de obsesión por las redes sociales y la dimensión de autorregulación académica se observó que no existe relación, en tanto, con las dimensiones de falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales si existe relación.

Resultados que son similares a los de Neyra (2022), quien estableció en su investigación llevada a cabo en Lima, que existe relación significativa directa entre las dimensiones de la variable de adicción con la dimensión de postergación de actividades, asimismo, estableció que existe relación significativa e inversamente proporcional entre uso excesivo de redes sociales, falta de control personal y obsesión por las redes sociales con la dimensión de autorregulación académica siendo que, mientras los niveles de uso excesivo de redes sociales, falta de control y obsesión por las redes se encuentren presentes, también existirá postergación de actividades y baja autorregulación académica, lo que conllevará a aplazar actividades académicas en los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

- Los datos obtenidos mediante la prueba de chi cuadrado demuestran que existe relación estadísticamente significativa con un valor de $p=0.007<0.05$ entre las variables, observando que a bajos niveles de adicción a redes sociales hay bajos niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas-2023.
- El nivel predominante de dependencia a redes sociales en los estudiantes de psicología, Amazonas-2023, es bajo con un 62.9 % (88), seguido del nivel medio con un 35.5 % (50) y de nivel alto con un 1.4 % (2).
- El nivel de procrastinación académica predominante en los evaluados de psicología, Amazonas-2023 es de nivel medio con el 52.1 % (73), seguido del 47.9 % (67) de nivel bajo.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de obsesión por redes sociales ($p=0.004<0.05$), falta de control personal ($p=0.002<0.05$) y uso excesivo de las redes sociales ($p=0.000<0.05$) con la dimensión de postergación de actividades como también de manera inversa.
- No existe relación significativa entre las dimensiones de obsesión por redes sociales y autorregulación académica ($p=0.280>0.05$), si existe relación entre falta de control personal y autorregulación académica ($p=0.23<0.05$) y si existe relación entre uso excesivo de las redes sociales con la dimensión de postergación de actividades ($p=0.013<0.05$) como también de manera inversa.

VI. RECOMENDACIONES

Para la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional Toribio

Rodríguez de Mendoza:

- Desarrollar talleres de intervención que ayuden a los estudiantes a establecer el hábito de gestión de tiempo para así disminuir los casos de adicción a redes sociales y como consecuencia también de procrastinación académica.
- Realizar talleres que fomenten el aumento y fortalecimiento de habilidades sociales en el entorno de cada estudiante.
- Realizar talleres, los cuales se encuentren orientados a generar y desarrollar un hábito de estudio que beneficie el crecimiento personal del estudiante.
- Para los docentes se sugiere utilizar metodologías didácticas para el buen desarrollo de sus diferentes clases y así capten mejor la atención e interés de los estudiantes.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, C. (2022). *Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes de Ciencias de la salud de una universidad privada, Lima 2021* [Tesis de grado, Universidad Peruana Los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4097>.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología Científica*. 5th ed. Episteme. https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION.
- Bernuy, Y. y Carmen, C. (2021). *Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73120>.
- Carreón, C. (2012). Adicción a Internet, una adicción de comportamiento. *México Quarterly Review*, 2(9).
- Chafloque, M. y Quiroz, C. (2022). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación en estudiantes de secundaria, Jaén 2022*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103785>.
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A., y Cueva, M. (2021). El Rol Moderador de la Procrastinación Sobre la Relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Pregrado. *SciELO Perú*. 3(9). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>.
- Del Toro, M., Chávez, J. y Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios. *Gestión de las TICs en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones en México*; 1(4), 73-78. <http://rges.umich.mx/ecbooks/12/12-04.pdf>.
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). *Procrastinación Académica: Validación de Una Escala en una Muestra de Estudiantes de una Universidad Privada*. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>.

- Esquivel, L. y Silva, L. (2020). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6988?mode=full>.
- Fernández, J. y Quevedo, D. (2018). *Dependencia a las Redes Sociales y procrastinación Académica en Universitarios*. [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4981>.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica* (Tesis grado, Instituto Superior de Estudios Psicológicos). https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion_TEMA.
- Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta*; 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6th ed.) McGraw Hill Education. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.
- Inga, R., Mascaró, F. y Salome, R. (2021). *Relación entre Adicción a Redes Sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de Medicina Humana de la Región Junín – 2019*. [Tesis de grado, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11455>.
- Loperó, J., Ramírez, C., Zuluaga, M. y Ortiz, J. (2010). El Método Analítico como Método Natural. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 25(1), 1-27. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S214548922010000200008#:~:text=El%20libro%20El%20m%C3%A9todo%20anal%C3%ADtico,las%20ciencias%20sociales%20y%20humanas.
- Mamani, A. y Gonzales, D. (2019). *Adicción a Redes Sociales y su Relación con la Procrastinación académica en Estudiantes de nivel Secundario de una Institución Educativa Privada en Lima- Este*. [

- Tesis de grado, Universidad Peruana Unión].
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1697>.
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Villalobos, O., Espinoza, J., Limache, J. y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 13(7), 63-81.
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>.
- Monier, E. (2022). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adolescentes de un colegio privado de Puente Piedra, 2022. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98195>.
- Montaño, G. (2019). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes de una Institución Educativa de Chiclayo. [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9163>.
- Nava, J. (2018). Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima. (Tesis de grado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega).
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3394/TRAB.SUF.PROF_Jorge%20Enrique%20Nava%20Ore%20Garro.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
- Neyra, G. (2022). Adicción a las Redes Sociales y la Procrastinación Académica en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. [Tesis de grado, Universidad San Martín de Porres].
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10910>.
- Organización Mundial de la Salud (2021, 13 de mayo). Adicción a Internet.
<https://www.giftpsicologia.com/adiccion-a-internet/>.
- Pasión, S., Rodas, D. (2020). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una Universidad en la Región San Martín, Perú, 2020. [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión].
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3826>.
- Picho, N., Quincho, N y Salaman, M. (2020). Procrastinación Académica una Revisión Descriptiva la Literatura. [Tesis de grado, Universidad

Continental].

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10383>.

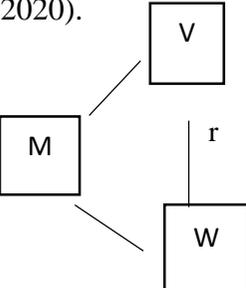
- Quiñones, M. (2018). Procrastinación y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Administración de una Universidad Privada de Trujillo. [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4371>.
- Ramírez, E., Cuaya, I., Guzmán, M. y Rojas, J. (2021). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios durante el Confinamiento por COVID-19. *Dilemas Contemporáneos*, 2-19. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000600020&script=sci_arttext.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, Adicción al Internet y Rendimiento Académico de Estudiantes Universitarios Ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*; 43(3), 275-289. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807052017000300016&script=sci_arttext.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Unifé*, 23(1), 9-17. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167/159>.
- Retuerto, D. (2021). Uso de Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública 2022 Sinchi Roca _ Comas, 2021. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64803>.
- Steel, P. (2011). Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. España: Grijalbo.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Trujillo, K. y Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EAP): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes

- Peruanos. *Journal of Psychology and Education*, 15(1), 98-107.
<https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>.
- Vásquez, L. (2022). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes de secundaria de una institución Educativa de Trujillo, 2022. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101323>.
- Velazquez, B., Flores, J. y Acuña, J. (2019). Procrastinación Académica y uso de Redes Sociales Virtuales en Estudiantes Universitarios. Conferencia: XV Congreso de Investigación Educativa COMIE. México.
https://www.researchgate.net/publication/339274650_Procrastinacion_academica_y_uso_de_redes_sociales_virtuales_en_estudiantes_universitarios.
- Vergara, F. (2020). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adultos entre 18 y 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires. [Tesis de grado, Universidad Argentina de la Empresa].
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/12484>.
- Yupanqui, N. (2019). 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. [Tesis de grado, Universidad Continental].
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12059>.

ANEXOS
ANEXO 1

Matriz de Consistencia De Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica En Estudiantes Universitarios de Psicología,

Amazonas - 2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Metodología
<p>Pregunta General: ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023?</p> <p>Preguntas Específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la relación entre la dimensión de obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, frente a la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023? - ¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación académica y postergación de actividades frente a la adicción por las redes sociales en los estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023? 	<p>Objetivo General: Establecer la relación que existe entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023. - Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas – 2023. - Identificar la relación entre las dimensiones de la variable adicción a redes sociales (obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales) y la variable procrastinación académica. - Identificar la relación entre las dimensiones de la variable procrastinación (autorregulación académica y postergación de actividades) y la variable de adicción a redes sociales. 	<p>H_a: El nivel de adicción a redes sociales es independiente del nivel de procrastinación académica en jóvenes de psicología de una universidad pública, Amazonas.</p> <p>H₀: El nivel de adicción a redes sociales no es independiente del nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad pública, Amazonas.</p>	<p>De tipo básica, enfoque cuantitativo, alcance correlacional ya que busca conocer la relación existente entre adicción a redes sociales problemática frecuente en la sociedad frente a la procrastinación académica, nivel descriptivo, con muestreo no probabilístico de tipo intencional y diseño no experimental. (Martínez, 2020).</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph TD M[M] --- V[V] M --- W[W] V --- r((r)) --- W </pre> </div> <p>M: Estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología. V: Adicción a Redes Sociales W: Procrastinación Académica r: Correlación</p>

ANEXO 2

Operacionalización de Variables De Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Instrumento	Dimensiones	Categorías	Indicadores	Escala de Medición
Adicción a Redes Sociales	Para Ecurra y Salas (2014). Es conocida como aquella práctica constante e incontrolable de utilizar redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp y Twitter. Mientras la OMS menciona que el uso desmedido del internet tiene como resultado una enfermedad de dependencia.	El cuestionario tiene 24 ítems, divididas en 3 dimensiones y con 5 categorías para su respectiva puntuación. (Ecurra y Salas 214).	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).	Obsesión por las Redes Sociales Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales Uso Excesivo de las Redes Sociales	0-13 Bajo 14-27 Medio 26-40 Alto 0-8 Bajo 9-16 Medio 17-24 Alto 0-11 Bajo 12-22 Medio 23-32 Alto General: 0-32 Bajo 33-64 Medio 65-96 Alto	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23 4, 11, 12, 14, 20, 24 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	0 = Nunca 1 = Raras Veces 2 = A veces 3 = Casi Siempre 4 = Siempre
Procrastinación Académica	Steel (2007). Señala que es la acción voluntaria a posponer frecuentemente una actividad académica, por otras actividades que requieren de menor esfuerzo y son más placenteras, dejando de lado sus responsabilidades académicas.	El cuestionario tiene 12 ítems, el cual está dividido en dos dimensiones. (Domínguez. et al 2016)	Escala de Procrastinación Académica (EPA).	Autorregulación Académica Postergación de Actividades	< 27 Bajo 24-34 Medio > 35 Alto < 7 Bajo 8 Medio > 9 Alto General: > 46 Alto 29-45 Medio < 25 Bajo	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12 1, 6, 7	1 = Nunca 2 = Casi Nunca 3 = A veces 4 = Casi Siempre 5 = Siempre



ANEXO 3

Ficha Técnica Del Cuestionario De Adicción A

Redes Sociales (ARS)

Nombre	: Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)
Autores	: Miguel Ecurra Mayaute _ Edwin Salas Blas
Procedencia y Año	: Lima – Perú (2014)
Administración	: Individual - Grupal
Tiempo	: 10 – 15 minutos
Población	: Entre los 16 a 42 años
Calificación e Interpretación:	La puntuación se obtiene mediante las cinco opciones de respuesta de Nunca, Raras Veces, Algunas Veces, Muchas Veces y Siempre, dándoles una puntuación de 0, 1, 2, 3, 4, con excepción el ítem 13 debido a que tiene una puntuación inversa de S (0), CS (1), AV (2), RV (3) y N (4). Logo se suma para obtener la puntuación total.
Nivel de Clasificación	: Adicción a las redes sociales: 0-32 Bajo / 33- 64 Medio / 65-96 Alto Obsesión por las redes sociales: 0-13 Bajo / 14-27 Medio / 26-40 Alto Falta de control personal: 0-8 Bajo / 9-16 Medio / 17-24 Alto Uso excesivo de las redes sociales: 0-11 Bajo / 12-22 Medio / 23-32 Alto
Descripción	: Consta de 24 ítems, con una escala de tipo Likert
Validez	: Mediante el análisis factorial confirmatorio es KMO 0.95.
Confiabilidad	: Mediante el coeficiente omega de alfa cronbach de 0.95.
Consigna	: A continuación, se le presenta un cuestionario de 24 ítems y 5 posibles alternativas de respuesta. Lea atentamente cada enunciado y marque según la frecuencia que usted considera lo o (la) identifique.



ANEXO 4

Ficha Técnica De Escala De Procrastinación

Académica (EPA)

Nombre	: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor	: Busco (1998)
Adaptación española	: Álvarez (2010)
Adaptación Peruana	: Domínguez et al, (2014)
Administración	: Individual - Grupal
Tiempo	: 8 – 10 minutos
Población	: Adolescentes y Adultos
Descripción	: 12 ítems, y 2 dimensiones, la primera autorregulación académica con 9 ítems y postergación de actividades con 3 ítems
Validez	: Validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio es KMO 0.812.
Confiabilidad	: Mediante el coeficiente omega de alfa cronbach de 0.816.
Calificación e Interpretación	: La puntuación general se obtiene mediante la suma de las cinco opciones de Nunca (1), Raras Veces (2), A Veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre con (5) y para cada escala oscila de 1 – 60 el total.
Nivel de Clasificación	: Autorregulación Académica: < 27 = Nivel Bajo; 24-34= Nivel Medio; > 35 =Nivel Alto Postergación de Actividades: < 7 = Nivel Bajo; 8=Nivel Medio; > 13 = Nivel Alto. General: > 46= Nivel Alto 24-45= Nivel Medio < 28= Nivel Bajo
Consigna	: A continuación, se le presenta un cuestionario de 12 ítems y 5 posibles alternativas de respuesta. Lea atentamente cada enunciado y marque según la frecuencia que usted considera lo o (la) identifique.



ANEXO 5

Cuestionario Sobre Uso De Redes Sociales (Ars)

Marque en cada afirmación según corresponda sea el caso con una X. Según lo que piense, sienta o hace.

SEXO: (F) (M)

N: Nunca RV: Raras Veces AV: A Veces CS: Casi Siempre S: Siempre

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



ANEXO 6

Escala De Procrastinación Académica (Epa)

A continuación, encontrarás una serie de enunciados que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee atentamente cada uno de ellos y contesta marcando con una X de acuerdo a tu criterio.

N: Nunca RV: Raras Veces AV: A Veces CS: Casi Siempre S: Siempre

SEXO: (F) (M)

ITEMS	N	RV	AV	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4. Asisto regularmente a clase.					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					