

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019

Por:

María Elena Choquecota Huaycani

Roxana Mabel Barrantes Alvarez

Asesor:

Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco

Juliaca, diciembre de 2019

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Eddy Wildmar Aquize Anco, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: "ADICCIÓN A INTERNET Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE NIVEL SECUNDARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMARU, JULIACA 2019" constituye la memoria que presentan las estudiantes María Elena Choquecota Huaycani y Roxana Mabel Barrantes Alvares para aspirar al grado de bachiller en psicología, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este trabajo de investigación son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Juliaca a los 03 días del mes de diciembre del año 2019.



Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco

Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to
y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru,
Juliaca 2019

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Presentada para optar el grado de bachiller en psicología

JURADO CALIFICADOR



Mg. Rosa María Alfaro Vásquez
Presidente



Psic. Rita Cordova Soncco
Secretario



Psic. Luisa Ines Onque Calizaya
Vocal



Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco
Asesor

Juliaca, 03 de diciembre de 2019

Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019

Choquecota Huaycani, María Elena ^{a1}, Barrantes Alvarez, Roxana Mabel ^{a2}, Aquize Anco, Eddy Wildmar ^{a3}

^aEP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar la correlación entre las variables de adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. La metodología utilizada en esta investigación es de diseño no experimental, tipo correlacional y de corte transversal. Siendo la población 174 estudiantes entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Adicción a Internet (TAI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los principales resultados indican que el coeficiente de correlación entre ambas variables es de $Rho = 0,436$ con un nivel de significancia de $p = ,000$ que indica correlación moderada, directa y significativa. Concluyendo que a mayor adicción a internet mayor será la procrastinación académica, esto puede explicarse porque el uso a internet, de redes sociales y juegos en línea, brindan mayor satisfacción inmediata a los estudiantes, por lo que ésta actividad les es más grata que las actividades académicas.

Palabras clave: procrastinación académica; adicción a internet; adolescentes.

Summary

The purpose of this research is to analyze the correlation between the variables of internet addiction and academic procrastination in students of 4th and 5th grade of secondary level of the Túpac Amaru Adventist College, Juliaca 2019. The methodology used in this research is of a non-experimental design, correlational type and cross section. The population being 174 students between 14 and 17 years old. The instruments used were the Internet Addiction Test (TAI) and the Academic Procrastination Scale (EPA). The main results indicate that the correlation coefficient between both variables is $Rho = 0.436$ with a level of significance of $p = , 000$ indicating moderate, direct and significant correlation. Concluding that the greater the addiction to the Internet the greater the academic procrastination, this can be explained because the use of the Internet, social networks and online games, provide greater immediate satisfaction to the students, so this activity is more pleasant than the activities Academic.

Keywords: academic procrastination; internet addiction; adolescents.

¹ Autor de correspondencia: Choquecota Huaycani, María Elena, Barrantes Álvarez, Roxana Mabel, Aquize Anco, Eddy Wildmar
Km. 7 Carretera Arequipa, Juliaca
Tel.: +51 984 095 304, +51 931 718 559
E-mail: mariachoquecota@upeu.edu.pe, roxana.ba@upeu.edu.pe

1. Introducción

Hoy en día las personas han convertido al internet en una herramienta fundamental en su quehacer diario, la investigación de Guevara (2019) muestra que el 71% de las personas en Perú navega en internet diariamente, el 20% utiliza internet una vez por semana, el 7% lo utiliza por lo menos una vez por mes y solamente el 2% no accede a internet o puede pasar meses sin utilizarlo. Éstos resultados se deben en gran parte al uso de los celulares actuales, dado que éstos han facilitado el acceso a internet, en comparación a años atrás en los cuales solo se podía acceder a internet por medio de las computadoras (Ureña, Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011). García y Zecenarro (2019) realizaron una investigación la cual afirma que existe una correlación significativa y positiva entre adicción a internet y dependencia al móvil.

Actualmente el uso de internet compone una fuente eficaz de información y de interacción social ya que, permiten que las personas se relacionen a partir de inquietudes, actividades o intereses concretos, sin embargo, existen algunos riesgos como la dependencia que el uso nocivo puede provocar, esto sobre todo puede suscitar en la población escolar (Garrote, 2013).

Debido a la incrementación de casos de adicción a internet, se han planteado criterios diagnósticos para su detección, en base a los aspectos comunes que compartiría con otras adicciones, tales como el uso excesivo, síntomas de abstinencia, tolerancia y consecuencias adversas (Berner & Santander, 2012).

Investigaciones muestran que son los adolescentes los que están más involucrados en el uso de internet a comparación de los adultos, por lo tanto son más propensos a la adicción (Rojas, Ramos, Pardo, & Henríquez, 2018). Así mismo, Tipantuña (2013) menciona que los servicios de internet de mayor preferencia entre los adolescentes son las redes sociales y los juegos en línea.

La investigación de Cabrera, Chacón y Vera (2015) muestra que el 96.64% de los adolescentes cuentan con la autorización de sus padres o tutores para navegar en internet, esto evidencia que la tecnología forma parte activa en su día a día; sin embargo, otro resultado indica que 85.17% de los adolescentes no cuentan con supervisión, lo cual podría indicar un descontrol en cuanto a tiempo de uso y contenido de páginas visitadas, otro resultado indica que el 23.88% navega en la web más de 7 horas diarias.

Por otro lado, la procrastinación es la acción de postergar actividades importantes y en lugar de ello realizar actividades no relevantes, pero más placenteras (Miranda, 2019). Chan (2011) indica que la procrastinación es un problema de autocontrol y de organización del tiempo. Así también, Bustos, Flores y Flores (2016) consideran que las personas que abusan de internet tienden a convertirlo en un distractor frecuente de sus actividades rutinarias.

Álvarez (2010) realizó una investigación en la que se muestra que el 25% de los estudiantes presenta problemas de procrastinación académica, la cual está asociada a consecuencias negativas, como bajo rendimiento y desinterés escolar. Así mismo, Díaz (2018) indica que la procrastinación académica se da inicio en la educación secundaria y prevalece en el 70% de los estudiantes de educación superior en actividades tales como: estudiar, inscribirse en clases de formularios, realizar lecturas o buscar asistencia de profesores, lo cual trae consecuencias graves para el logro educativo.

La investigación de Chan (2011) muestra que el 61% de los estudiantes universitarios que postergan sus actividades académicas tienden a desaprobado cursos; otro dato revela que el

43.5% de los varones y el 38.7% de las mujeres evaluadas procrastina, esto indica que los varones tienden a postergar sus responsabilidades más que las mujeres. Otra investigación muestra que son los estudiantes que procrastinan son los que suelen recurrir a la deserción universitaria (Umerenkova & Gil, 2017).

Entonces, la procrastinación académica puede arrastrar a los estudiantes a obtener deficientes calificaciones. Con frecuencia el uso indiscriminado de la tecnología de información y comunicación podrían volver más sencillo el procrastinar y de esta manera, causar resultados perjudiciales para el progreso de la población estudiantil en el ambiente académico (Castro y Mahamud, 2017).

Además, tal como se ha mostrado, podemos reconocer que procrastinar conlleva consecuencias negativas, entre las cuales también están: malestar en el individuo por falta de tiempo, pensamientos irracionales a manera de racionalización, y estrés (Paz, Aranda, Navarro, Delgado, & Sayas, 2014).

Otras investigaciones muestran que la motivación personal para lograr los objetivos trazados es fundamental para no sucumbir en la procrastinación (Carhuapoma, 2018), así mismo se requiere de inteligencia emocional, siendo que a menor reconocimiento, regulación control de las emociones, mayor será la procrastinación en los estudiantes (Villanueva, 2019).

Investigaciones muestran que tanto la adicción a internet como la procrastinación académica guardan relación con el estrés académico (Cardona, 2015; Araujo & Pinguz, 2017).

El estudio y análisis de las variables Adicción a internet y Procrastinación académica, tiene su importancia en el panorama educativo de la actualidad, dado que la mayor parte de los adolescentes han perdido el interés en las tareas académicas, actividades familiares, deportes, hobbies y salud, por abusar del uso del internet, teléfonos celulares y redes sociales, (García & Zecenarro, 2019).

Considerando que son los adolescentes y jóvenes quienes hacen uso constante de las nuevas tecnologías, se realizó esta investigación con el objetivo de determinar el nivel de correlación entre las variables Adicción a internet y Procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria de un colegio particular.

2. Materiales y Métodos

2.1. Tipo y diseño

El presente estudio pertenece al enfoque cuantitativo, ya que se cuantifica la información y los datos, y se analizan los resultados en base a métodos estadísticos. Es de diseño no experimental, de tipo correlacional cuyo propósito fundamental consiste en medir el grado de relación entre ambas variables, y de corte transaccional-transversal, ya que se recolectaron los datos en un único momento del tiempo (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

2.2. Participantes

La población de estudio fueron 174 estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, los cuales oscilan entre las edades de 14 y 17 años de edad,

siendo la moda la edad de 15 años, entre los participantes de la investigación 82 son de género femenino y 92 de género masculino.

2.3. Instrumentos

Para llevar a cabo la presente investigación se utilizaron dos pruebas psicométricas: el Test de Adicción a Internet (TAI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

El Test de Adicción a Internet fue creado por Young en el año 1998; consta de 19 ítems y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de seis alternativas, para la realización de la presente investigación se utilizó la adaptación de Matalinares, Raymundo y Baca (2014), la cual utiliza los criterios diagnósticos del DSM IV del juego patológico y de dependencia a sustancias, en el test se estipula 4 dimensiones: tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas. Así mismo se realizó una validación de contenido evaluada por tres jurados, en el que se obtuvo un índice de acuerdo general de 0,93 lo cual indica que el contenido del instrumento es válido. El Alfa de Cronbach en la población de estudio es de 0,914 indicando así una excelente confiabilidad en la investigación efectuada.

La Escala de Procrastinación Académica fue creada por Deborah Ann Busko en el año de 1998, la escala original está conformada por 16 ítems y posee un formato de respuesta tipo Likert con cinco alternativas, para la realización de la presente investigación se utilizó la adaptación de Dominguez, Villegas y Centeno (2014), ésta adaptación consta de 12 ítems y posee el mismo formato de respuesta. Se realizó una validación de contenido evaluada por tres jurados, se obtuvo un índice de acuerdo general de 0.92 lo cual indica que el contenido del instrumento es válido. El Alfa de Cronbach en la población de estudio es de 0,758 indicando así una confiabilidad aceptable en la investigación efectuada.

2.4. Análisis de datos

Se realizó la validación del instrumento mediante el juicio de tres expertos. Después se gestionó la autorización formal y permiso respectivo con dirección administrativa y académica del Colegio Adventista Túpac Amaru, ubicado en el distrito de Juliaca. Finalmente, los días de evaluación fueron cuatro, en los cuales se leyó el consentimiento informado a todos los participantes y se dieron las indicaciones respectivas para la resolución del inventario.

Los datos obtenidos después de la aplicación fueron ingresados al software estadístico Statistical Package For The Social Sciences (SPSS), aprovechando éstos datos se ejecutó el análisis de fiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Para el análisis de datos de la variable, debido a la naturaleza de las dimensiones y contraste de normalidad se recurrió a analizar los datos con una prueba no paramétrica como es Rho de Pearson.

3. Resultados

3.1. Análisis descriptivo de la variable procrastinación académica

En la figura 1 se muestra la frecuencia respecto a los niveles de procrastinación académica en los evaluados según su género, donde se puede apreciar que el 92.4 % de varones y el 84.1% de mujeres evidencia un nivel medio, y un 6.5% de varones y un 15.9% de mujeres evidencia un nivel bajo de procrastinación académica.

Por otra parte en la figura 2 se puede observar la frecuencia del total de la población evaluada, donde el 88,51 % evidencia un nivel de procrastinación académica medio, así mismo se observa que el 10,92 % presenta un nivel bajo en procrastinación académica, y el 0,57 % evidencia un nivel alto de procrastinación académica.

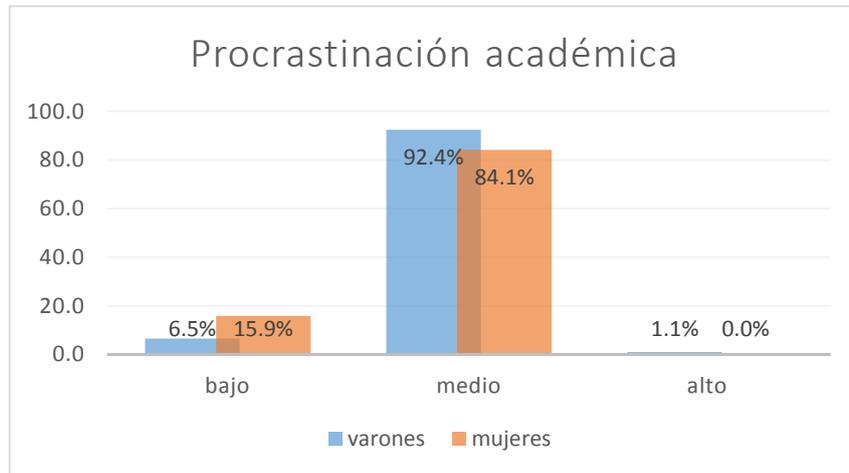


Figura 1. Representación porcentual en barras de la variable procrastinación académica según el género.

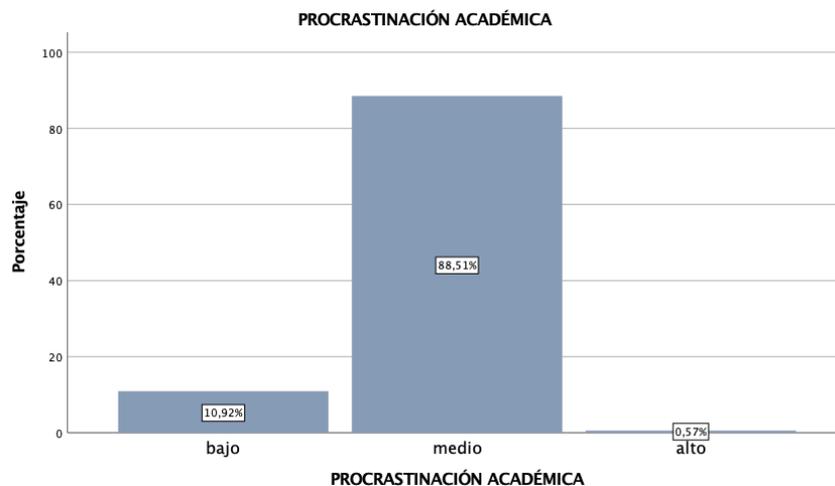


Figura 2. Representación porcentual por barras de la variable procrastinación académica.

3.1. Análisis descriptivo de la variable adicción a internet

En la figura 3 se muestra la frecuencia respecto a los niveles de adicción a internet según el género, donde se puede apreciar que el 38.0% de varones y el 57.3% de mujeres evidencia un nivel normal, un 45.7% de varones y un 35.4% de mujeres evidencia un nivel leve de adicción a internet, y un 15.2% de varones y un 7.3% de mujeres evidencia un nivel moderado de adicción a internet.

Así mismo, en la figura 4 se puede observar la frecuencia total de variable mencionada, en el cual el 47,13 % de la población evidencia un nivel normal de uso de internet, el 40,8 %

muestra un nivel leve de adicción a internet, así mismo se observa que el 11,49 % presenta un nivel moderado de adicción a internet, y el 0,57 % evidencia un nivel severo de adicción a internet.

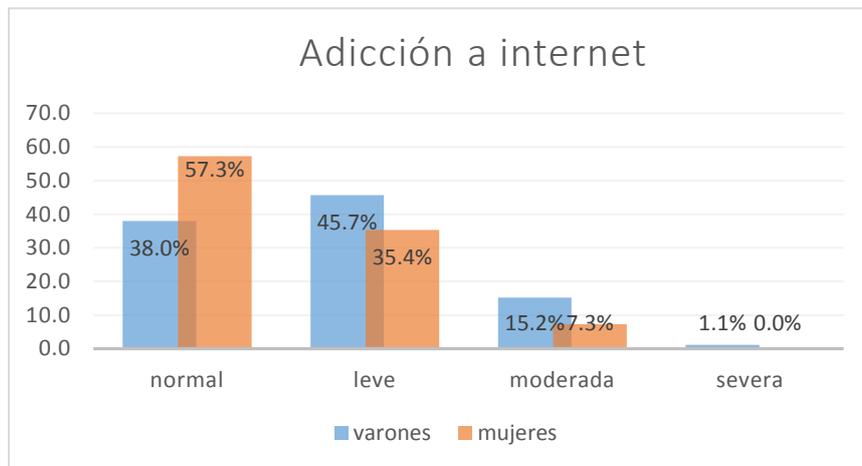


Figura 3. Representación porcentual en barras de la variable adicción a internet según el género.

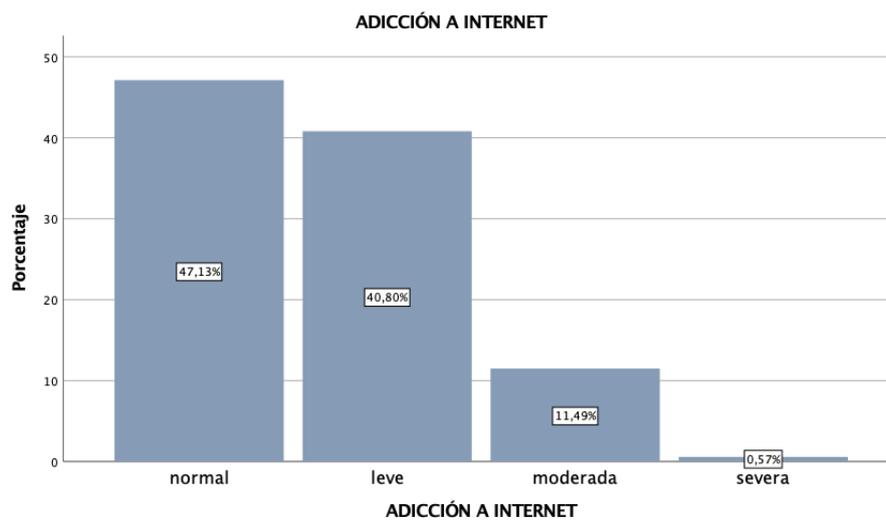


Figura 4. Representación porcentual por barras de la variable adicción a internet.

3.2. Análisis de normalidad

Tomando en cuenta que, si el nivel de significancia es menor al 0,05, entonces la variable pertenece a una distribución no normal, y si es, por el contrario, mayor del 0,05, entonces la variable pertenece a una distribución normal. En la tabla 1 se aprecia que de las variables analizadas por Kolmogorov Smirnov, solo procrastinación académica pertenece a una distribución normal ($p > 0,05$); teniendo las demás una distribución no normal, por lo que se demanda utilizar estadísticos inferenciales de índole no paramétrico, tal es el caso de correlación por Rho Spearman.

Tabla 1

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

Variable	K-S	P
Procrastinación académica	0,060	0,200
Postergación de actividades	0,150	0,000
Autorregulación	0,077	0,013
Adicción a internet	0,091	0,001
Tolerancia	0,106	0,000
Uso excesivo	0,128	0,000
Abstinencia	0,146	0,000
Consecuencias negativas	0,174	0,000

3.3. *Análisis de correlación*

En la tabla 2 se muestra el coeficiente de correlación con su correspondiente nivel de significancia entre la variable procrastinación académica y adicción a internet, donde se puede observar que entre las dos variables existe un coeficiente de correlación de $\rho = 0,436$ con un nivel de significancia de $p = 0,000$ indicando así una moderada correlación, directa y significativa.

Así mismo, en la tabla 3 se muestra el coeficiente de correlación con su correspondiente nivel de significancia entre las variables mencionadas y sus dimensiones. En el que se puede observar una correlación baja, directa y significativa entre la variable adicción a internet y la dimensión postergación de actividades; y una correlación baja, indirecta y significativa entre la variable adicción a internet y la dimensión autorregulación académica. En cuanto a la variable procrastinación académica y las dimensiones uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas se evidencia una correlación baja, directa y significativa. A diferencia de la dimensión tolerancia, donde se encontró una correlación moderada, directa y significativa.

Tabla 2

Análisis de correlación entre las variables adicción a internet y procrastinación académica

Variable A	Variable B	rho	P
Adicción a internet	Procrastinación académica	0,436	0,000

Tabla 3

Análisis de correlación entre las variables y dimensiones

Variable	Dimensión	rho	P
-----------------	------------------	------------	----------

Adicción a internet	Postergación de actividades	0,337	0,000
	Autorregulación académica	-0,377	0,000
Procrastinación académica	Tolerancia	0,423	0,000
	Uso Excesivo	0,333	0,000
	Abstinencia	0,332	0,000
	Consecuencias Negativas	0,388	0,000

4. Conclusiones

Los resultados de ésta investigación revelan lo siguiente:

- Primero: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre adicción al internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de adicción a internet, existe mayor nivel de procrastinación académica.
- Segundo: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre adicción al internet y postergación de actividades en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de adicción a internet, existe mayor nivel de postergación de actividades. .
- Tercero: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación indirecta y significativa entre adicción al internet y autorregulación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de adicción a internet, existe menor nivel de autorregulación académica.
- Cuarto: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre procrastinación académica y tolerancia al uso de internet en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de procrastinación académica, existe mayor nivel de tolerancia al uso de internet.
- Quinto: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre procrastinación académica y uso excesivo de internet en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de procrastinación académica, existe mayor nivel de uso excesivo de internet.
- Sexto: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre procrastinación académica y síndrome de abstinencia al internet en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de procrastinación académica, existe mayor nivel de síndrome de abstinencia al internet.

- Séptimo: A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre procrastinación académica y consecuencias negativas por el uso de internet en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. Es decir, a mayor nivel de procrastinación académica, existe mayor nivel de consecuencias negativas por el uso de internet.

5. Discusión

Estos resultados no son muy diferentes a los obtenidos por Valle (2017), quien encontró un nivel alto de procrastinación académica (32,3%), seguido de un nivel medio (22,3%) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima. Así mismo Sánchez (2010) aduce que la procrastinación académica es un problema de la vida universitaria que se inicia en la educación secundaria, por lo que en distintas investigaciones en poblaciones universitarias se hallaron porcentajes significativos en el nivel alto.

Los resultados obtenidos en ésta investigación, apoyan la investigación de Castro y Mahamud (2017), quienes encontraron una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, así mismo, los resultados encontrados denotan que existe una relación significativa entre los niveles de procrastinación académica y adicción a internet, siendo que la conducta procrastinadora da inicio en la etapa de educación secundaria, y repercute en la etapa universitaria.

En cuanto a correlación indirecta entre adicción a internet y la variable autorregulación académica ($\rho = -0,377/p = 0,000$), Colmenares (2015) obtuvo resultados similares, evidenciando que mientras los adolescentes usen más el internet para revisar su correo, jugar on-line o estar conectados, manifiestan menos autorregulación; esto debido a que las personas autorreguladoras son personas con mejor criterio para utilizar el internet.

La revisión bibliográfica de Berbelo (2016) indican que el uso de nuevas tecnologías tiene repercusiones negativas en los adolescentes en cuanto a su productividad, siendo una distracción para el cumplimiento de sus tareas, esto respalda los resultados obtenidos en la presente investigación, en la que se halló una correlación directa entre adicción a internet y postergación de actividades ($\rho = 0,337/p = 0,000$).

Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños y Gómez (2017) realizaron una exploración en Ecuador, teniendo como población estudiantes universitarios, ésta investigación dio resultados parecidos a los hallados en la presente investigación, llegando a la conclusión de que a mayor procrastinación, mayor será la adicción a internet, siendo que los estudiantes con mayor nivel de procrastinación, suelen pasar largas horas conectados a internet influyendo negativamente en el deber de cumplir sus responsabilidades académicas.

Considerando que la adicción a redes sociales está implicada en la adicción a internet; los resultados de la investigación también concuerdan con los realizados por Condori y Mamani (2016), las cuales hallaron una relación significativa entre adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Juliaca.

Respecto al coeficiente de correlación entre la variable procrastinación académica y la dimensión consecuencias negativas ($\rho = 0,388/p = 0,000$), se halla la investigación de Arones y Barzola (2018), quienes aducen que no es posible definir si el uso de internet encamine consecuencias negativas en la población adolescente, puesto que no existen estudios concienzudos donde se aprecien argumentos de bajo rendimiento, aislamiento social, fatiga o

descuido en las actividades domésticas como consecuencia de estar conectado al internet. Sin embargo, la adicción a internet está considerada dentro del ámbito de las adicciones psicológicas, las cuales generan una fuerte dependencia psicológica, pérdida de control, e interferencia en la vida cotidiana (Matalinares et al., 2014). Como lo es la postergación de la conducta académica autorregulada. Así mismo, la adolescencia es considerada una etapa de la vida donde una persona tiene dificultad de reconocer adicciones sutiles y la necesidad de normalizar conductas de riesgo, de tal manera este periodo se convierte en una época susceptible a sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de algunas aplicaciones de las tecnologías de información (Castro & Mahamud, 2017).

6. Recomendaciones

Es necesario contar con actividades de índole preventivo, así como talleres preventivos y tutorías promocionales que brinden herramientas necesarias para lograr un correcto y eficaz desempeño académico, tanto en la administración del tiempo, como en el uso efectivo de benéfico del internet.

Desarrollar estrategias psicopedagógicas en los estudiantes para la modificación de conductas autor reguladoras y de postergación académica, resaltando la importancia del cumplimiento a tiempo de las actividades encomiadas.

Concientizar a los estudiantes sobre el control efectivo de internet, convirtiéndolo en una herramienta de trabajo para lograr sus objetivos, y brindarles herramientas con la finalidad de lograr capacidades para hacer frente a las obligaciones académicas utilizando el internet como una herramienta más para su óptimo desarrollo.

De manera personal se recomienda buscar limitar el tiempo de uso de internet frente a la computadora y demás dispositivos electrónicos, apartando un tiempo limitado para su uso; alejándose de sitios web que resulten adictivos; así mismo, tener presente un cronograma de actividades pendientes, priorizar obligaciones, y evitar distracciones.

Referencias

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159–177. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Araujo, M., & Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*. Universidad San Ignacio de Loyola. Retrieved from http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf
- Arones, D., & Barzola, L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad "Alas Peruanas"*. *Ayacucho*, 2018. Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo. Retrieved from http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berbello, R. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes.

- Revista de Ciencias Médicas La Habana*, 23(2), 158–172. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemmedhab/cmh-2016/cmh163h.pdf>
- Berner, J., & Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 50(3), 181–190. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v50n3/art08.pdf>
- Cabrera, A., Chacón, A., & Vera Paredes, D. (2015). Incidencia del uso del internet en los adolescentes de las instituciones de educación media. *Revista Ciencia UNEMI*, 8(14), 57–66. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5210274.pdf>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Antioquia. Retrieved from http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf
- Carhuapoma, Y. C. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete - 2017*. Universidad San Martín de Porres. Retrieved from http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/4130/3/carhuapoma_ayc.pdf
- Castro, S., & Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 5(2), 189–197. Retrieved from <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/download/354/87/>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unifé*, 7(1), 53–62. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750016.pdf>
- Colmenares, M. (2015). *Relación entre la autorregulación académica y el uso de las redes sociales en los educandos de tercero básico del colegio Sagrada Familia*. Universidad Rafael Landívar. Retrieved from <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/24/Colmenares-Maria.pdf>
- Condori, Y., & Mamani, K. (2016). *Adicción a facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca - 2015*. Universidad Peruana Unión. Retrieved from https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, J. (2018). Procrastinación : una revisión de su medida y sus correlatos, 2, 43–60. Retrieved from <http://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica : validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT: Lima (Perú)*, 20(2). Retrieved from <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Guevara, J. (2019). Estadísticas de consumo digital, Perú 2019. Retrieved from <https://lujhon.com/estadisticas-consumo-digital-peru-2019/>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta

Edición. México. Mc Graw Hill.

- Huanca, F. (2011). Influencia de los juegos de internet en el comportamiento de los adolescentes de la ciudad de puno - 2010. *Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 2(2), 1–8. Retrieved from http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7339/Sanchez_Panca_Lucila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45–66. Retrieved from <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71>
- Miranda, G. (2019). *Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Retrieved from http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6560/Procrastinacion_MirandaOgnio_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paz, A., Aranda, R., Navarro, M., Delgado, M., & Sayas, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/283723984_Representaciones_mentales_sobre_la_procrastinacion_en_estudiantes_de_psicologia
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275–289. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750016.pdf>
- Rojas, C., Ramos, J., Pardo, E., & Henríquez, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes : una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267–281. <https://doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema de la vida universitaria. *Revista Dialnet*, vol. 5, núm. 2. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Tipantuña, K. (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Retrieved from <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf>
- Teran, A. (2019). *Ciberadicciones: Adicción a las Nuevas Tecnologías*. Madrid. Lua Ediciones. Recuperado de: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
- Umerenkova, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324.
- Ureña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). Las Redes Sociales en Internet. *Observatorio Nacional de Las Telecomunicaciones y de La SI*, 173. Retrieved from https://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf

Valle, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa Javier Perez de Cuellar, Lima 2017. Universidad Inca Garcilazo de la Vega. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>

Villanueva, F. (2019). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4 ° de secundaria de una institución educativa*. Escuela de Post Grado Universidad Cesar Vallejo.

ANEXOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Escala de Procrastinación Académica y Test de Adicción al Internet

Consentimiento informado

Un buen día estimado(a) estudiante, nuestros nombre son Maria Elena Choquecota Huaycani, y Roxana Mabel Barrantes somos estudiantes del quinto año de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión, seguidamente encontrarás un cuestionario sobre la procrastinación académica y adicción a internet, estos instrumentos nos ayudará a observar la relación significativa entre procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes del nivel secundaria. Su participación es totalmente voluntaria y no es obligatoria. Sus datos personales serán resguardados con discreción si en caso acepta participar de ésta investigación, agradecemos su participación, pues es a una buena causa. Así mismo le dejamos nuestro contacto para consultas:

mariachoquecota@upeu.edu.pe / roxana.mba@gmail.com

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar de este estudio.

DATOS:

Nombres y Apellidos:.....Procedencia:.....

Edad:.....Sexo:.....Grado y sección:.....

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET (TAI)

A continuación se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves:

0 = Nunca	1 = Rara vez	2 = Ocasionalmente	3 = Con frecuencia	4 = Muy a menudo	5 = Siempre
--------------	-----------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	----------------

Escribiendo un aspa “X” en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Nº ÍTEMS	CLAVES
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
2. ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0 1 2 3 4 5
3. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0 1 2 3 4 5
4. ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
5. ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
6. ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	0 1 2 3 4 5
7. ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0 1 2 3 4 5
8. ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
9. ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0 1 2 3 4 5
10. ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0 1 2 3 4 5
11. ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0 1 2 3 4 5
12. ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
13. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?	0 1 2 3 4 5
14. ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0 1 2 3 4 5
15. ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
16. ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?	0 1 2 3 4 5
17. ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0 1 2 3 4 5
18. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0 1 2 3 4 5
19. ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0 1 2 3 4 5

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

N = Nunca	CN = Casi Nunca	AV = A veces	CS = Casi siempre	S = Siempre
-----------	-----------------	--------------	-------------------	-------------

	N	CN	AV	CS	S
1 Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2 Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3 Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4 Asisto regularmente a clase.					
5 Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6 Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7 Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8 Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9 Invierto el tiempo necesario en estudiar 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.					