

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Bachiller en Psicología

Autor:

Segundo Pasión Magallán Loja
David Rodas Becerra

Asesor:

Dra. Dámaris Quinteros Zúñiga

Tarapoto, diciembre de 2020

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dámaris Quinteros Zúñiga, directora de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR EN LA REGIÓN SAN MARTÍN, PERÚ, 2020”** constituye la memoria que presenta el (la) Segundo Pasión Magallán Loja y David Rodas Becerra, para aspirar al Grado Académico 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 informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 21 días del mes de diciembre del año 2020.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En san Martín, Tarapoto, Morales, a **23** día(s) del mes de **diciembre** del año **2020** siendo las **12:00** horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) Presidente(a): **Mtra. Celina Ramírez Vega** el (la) secretario(a): **Psic. Teófilo Josué García Pérez**, y los demás miembros **Psic. Joel Palomino Ccasa** y el asesor(a) **Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: **“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de una universidad privada en la región San Martín”** de los (las) egresados(as): a) **Segundo Pasion Magallan Loja** b) **David Rodas Becerra** c) conducente a la obtención del grado de académico de bachiller en: **Psicología**.

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando.....candidato (a)/a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por.....candidato (a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y l emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancias escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): **Segundo Pasion Magallan Loja**

| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-----------------------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| APROBADO | 14 | C | Con nominación de Aceptable | Bueno |

Candidato/a (a): **David Rodas Becerra**

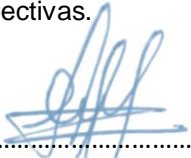
| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-----------------------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| APROBADO | 14 | C | Con nominación de Aceptable | Bueno |

Candidato/a (a):


| CALIFICACIÓN | ESCALAS | | | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
| | Vigesimal | Literal | Cualitativa | |
| | | | | |

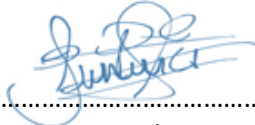
(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó.....candidato (a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.


.....
Presidente/a


.....
Secretario/a


.....
Asesor


.....
Miembro

.....
Miembro

.....
Candidato

.....
Candidato

.....
Candidato

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, y a mi familia por el apoyo y soporte emocional y económico recibido durante el trayecto universitario.

David Rodas Becerra

Agradecimiento especial a Dios, a mi hermano Nilcer Magallán, docentes y amigos de la universidad peruana Unión, quienes nos inspiraron a seguir creciendo de modo permanente.

Segundo Pasión Magallán Loja

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi hermana, Lila Rodas Becerra, por el apoyo económico, y a mi Padre, Andrés Rodas Leyva, por los valores enseñados desde la niñez.

David Rodas Becerra

El presente trabajo de investigación, es dedicado a mi hermano Nilcer Magallán Loja, por el apoyo incondicional, cuidando a mi familia mientras estudiaba.

Segundo Pasión Magallán Loja

ÍNDICE

| | |
|---|--------------------------------------|
| DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .. | 2 |
| AGRADECIMIENTOS..... | 4 |
| DEDICATORIA | 5 |
| ÍNDICE..... | 6 |
| ÍNDICE DE ANEXOS | 8 |
| RESUMEN | 9 |
| ABSTRACT..... | 10 |
| I. INTRODUCCION..... | 11 |
| 1. 1. Antecedentes de la investigación. | 13 |
| 1.1.1. Antecedentes internacionales. | 13 |
| 1.1.2. Antecedentes nacionales. | 13 |
| 1.1.3. Antecedentes locales..... | 14 |
| Pregunta de investigación | 14 |
| 1. 2. Problema general..... | 14 |
| 1. 3. Problemas específicos. | 15 |
| 1. 4. Justificación | 15 |
| II. METODOLOGIA | 16 |
| 2.1. Diseño Metodológico | 16 |
| 2.2. Diseño muestral..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.3. Técnicas de Recolección de Datos | 17 |
| 2.4. Proceso de recolección de datos..... | 18 |
| 2.5. Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información..... | 18 |
| 2.6. Aspectos Éticos | 19 |
| III. RESULTADOS | 20 |
| 3.1. Análisis descriptivo | 20 |
| 3.1.1. Nivel de adicción a las redes sociales | 20 |
| 3.1.2. Nivel de procrastinacion | 20 |
| 3.2. Prueba de normalidad | 21 |
| 3.3. Análisis de correlación | 22 |

| | |
|---|----|
| IV. DISCUSION..... | 22 |
| V. CONCLUSIONES..... | 24 |
| VI. RECOMENTADIONES Y LIMITACIONES | 25 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 26 |
| VIII. ANEXOS | 30 |
| Anexo 1..... | 30 |
| Operacionalización de las variables | 30 |
| Anexo 2..... | 31 |
| Instrumentos de Recolección de Datos..... | 31 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|---|----|
| Anexo 1..... | 30 |
| Operacionalización de las variables | 30 |
| Anexo 2..... | 31 |
| Instrumentos de Recolección de Datos..... | 31 |

**Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la
Facultad de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región san
Martín, Perú.**

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ingeniería y arquitectura de una universidad particular de la región San Martín, Perú. Se tomó como muestra a un total de 188 estudiantes universitarios, de ambos sexos, con edades entre 15 y 35 años. Los instrumentos de recolección de datos fueron: El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014) en Lima, Perú. y el Test de Procrastinación Académica validado por Condori y Mamani (2016). Los resultados evidencian que existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la procrastinación ($r=,441$, $p=.000$). Es decir que, a mayor adicción a redes sociales, mayor probabilidad de evidenciar procrastinación.

Palabras claves: adicción, redes sociales, procrastinación, universitarios

Addiction to social networks and academic procrastination in students of the faculty of engineering and architecture of a private university in the San Martín region, Peru

ABSTRACT

The present study aimed to determine if there is a significant relationship between addiction to social networks and academic procrastination in engineering and architecture students from a private university in the San Martín region, Peru. A total of 188 students, of both sexes, aged between 15 and 35 years were taken as a sample. The data collection instruments were: The Social Media Addiction Questionnaire (ARS) created by Escurra and Salas (2014) in Lima, Peru. and the Academic Procrastination Test validated by Condori y Mamani (2016). The results show that there is a significant relationship between addiction to social networks and procrastination ($r=0.441$, $p<0.05$). In other words, the greater the addiction to social networks, the greater the probability of showing procrastination.

Keywords: Addiction, social networks, procrastination, university

I. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales empezaron a cobrar importancia hace poco más de una década. Algunas se quedaron en el camino, pero otras no sólo han evolucionado, sino que siguen en crecimiento y forman parte de la vida de casi un tercio de la población mundial, según la revista (Ceslava, 2017). El uso de nuevas tecnologías ha reformado la transmisión de información, ayudando a un acceso masivo de datos y comunicación (Rivas, 2017). No obstante, lo novedoso está en que puede dar origen a nuevos trastornos si se hace uso excesivo o se le da prioridad al internet, como es el caso de juegos, redes sociales, etc. (Paredes, 2019). Así mismo Araujo (2016) menciona que, en los niños y adolescentes podría generar una adicción o dependencia de las redes sociales, provocando la disminución de la comprensión lectora, nomofobia, escasa comunicación con sus padres y problemas psicológicos que afectan su autoestima. Por su parte Toro (2010) menciona que el uso de internet es cada vez más alto a comparación de años anteriores en los adolescentes.

Mohsin (2020), menciona que actualmente, existe 3. 200 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo, lo que equivale aproximadamente al 40% de la población actual, siendo el Facebook una de las redes sociales más utilizadas desde su lanzamiento y que actualmente, cuenta con más de 2.320 millones de usuarios activos mensualmente.

Adicción a redes sociales

Para Cuyún (2013) las redes son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos. Por su parte Gómez (2014), afirma que cuando se exagera el uso de las redes sociales, forma ciertos trastornos psicológicos en los navegadores como es la adicción a redes sociales, que como consecuencia el aislamiento social, la ansiedad, vivir alejados de la realidad, al nivel que la persona no es consciente del tiempo que pasa navegando, dejando de lado sus actividades y

tareas académicas y del hogar, desarrollando un grado de miedo y a ser desconfiados en sus relaciones interpersonales en lo presencial, llegando a convertirse en un grado patológico.

Araujo (2016), la adicción a las redes sociales conlleva cuatro principales consecuencias adversas en los estudiantes. Problemas emocionales, problemas en las relaciones, problemas de rendimiento y problemas de salud.

La procrastinación se comenzó a analizar desde el año 1992 por Milgram, quien concluyó que en las sociedades con tecnologías avanzadas existía más procrastinación (Prado, 2017), la procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado. Tal tendencia a la postergación suele acompañarse de malestar subjetivo y no sólo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Díaz, 2017).

La Real Academia Española (RAE) define la palabra “procrastinar” como “diferir, aplazar”. Según el Online *Etymology Dictionary*, el término proviene del latín y se compone de las palabras pro, que significa “adelante” “a favor de” y *crastinus*, que significa “del mañana”. Sin embargo, las implicaciones del concepto desde el punto de vista psicológico son bastante más complejas. El diccionario inglés *Oxford Dictionary of English* define la palabra como “posponer una acción, especialmente si una buena razón (Ramos, 2017). Las personas con esta capacidad muestran su responsabilidad frente a las demandas que se les exige a diario. Sin embargo, algunas personas tardan en el cumplimiento de sus actividades, algunos de manera involuntaria y otros voluntariamente, a este segundo grupo se le denomina procrastinadores (Carranza y Ramírez, 2013).

Sáez (2014), mencionan que la procrastinación se puede considerar como un retraso innecesario del inicio de las tareas que pueden generar ciertos conflictos en la persona. Por su parte Gómez (2017), refiere que la procrastinación está asociada con diferentes factores,

los cuales son; bajos niveles de creencias de autoeficacia, tensión psicológica ante la pronta entrega de tareas académicas y bajo rendimiento académico, los estudiantes con mayor nivel de procrastinación tienen ciertas dificultades en las actividades académicas y a sus limitadas habilidades de planificación del tiempo.

1. 1. Antecedentes de la investigación.

1.1.1. Antecedentes internacionales.

Pavon (2015) desarrolló un estudio en Honduras, en una muestra conformada por 50 alumnos de ambos sexos (50% masculino y 50% femenino) con edades entre 12 a los 17 años, se concluyó que si existe relación significativa entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico de los alumnos ($r=,715$; $p=.000$).

Prades (2014) desarrolló un estudio en España, con 138 adolescentes del nivel secundario en la que se analizaron los principales parámetros de uso de las redes sociales y los programas de mensajería online, así como su frecuencia de consulta y concienciación de abuso o no de las mismas los resultados que el 97% de los adolescentes usan las redes sociales y el 87% abusan de las redes sociales y mensajería online en el Colegio San Agustín de España.

Ulloa (2016) desarrollo una investigación en Cuenca, Ecuador en adolescentes De 13 a 19 años de la Comunidad Educativa Bilingüe Cristiana “Israel. La muestra estuvo conformada por 91 estudiantes ambos sexos con edades entre 13 a los 19 años. Al término de la investigación se concluyó que el 7.7% de los adolescentes presenta una adicción a las redes sociales, además el 9.9% de los adolescentes podría estar haciendo un uso problemático de las Redes Sociales.

1.1.2. Antecedentes nacionales.

Salcedo (2016) realizó una investigación en Lima Perú. La muestra estuvo conformada por 346 alumnos, de ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad

dichos resultados indican una relación negativa ($r=469$; $p<.01$) entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus componentes, además se observan diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en la dimensión de la variable autoestima. También Montes (2015) desarrollo un estudio en lima, Perú. La muestra estuvo constituida por 269 universitarios de la facultad de economía. Los resultados demuestran que no existe relación significativa entre el uso de redes sociales y la agresividad ($r=0,021$).

1.1.3. *Antecedentes locales*

Mendoza (2017) efectuó un estudio en Tarapoto, Perú. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes, 200 de cada institución educativa, de ambos géneros, mayores de 13 años. Al término de la investigación se concluyó que existe diferencias significativas en los estudiantes del nivel secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto ($t =2,497$; $p<.05$). Del mismo modo, Chalán (2017) desarrolló una investigación en 400 estudiantes voluntarios de dicha casa de estudio, evidenciando que la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación fueron altamente significativas ($r=.553$; $p=0.01$), lo que indica que cuanto mayor sea la adicción a las redes sociales mayor será el nivel de procrastinación en los estudiantes.

Pregunta de investigación

1. 2. Problema general.

¿Existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martin, Perú, 2020?

1. 3. Problemas específicos.

¿Existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, Perú, 2020?

¿Existe relación significativa entre alta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, Perú, 2020?

¿Existe relación significativa entre uso excesivo en las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, Perú, 2020?

1. 4. Justificación

Siendo la adicción a las redes sociales considerada una enfermedad moderna y la procrastinación académica considerada una consecuencia de esta es de iniciativa propia investigar cual es la relación que existe entre estas dos variables que afectan considerablemente a las personas de diferentes edades, principalmente a los adolescentes y adultos jóvenes que han dejado de mostrar interés en sus diferentes actividades diarias, ya sea: tareas personales, tareas familiares, deportes etc. por dedicar más tiempo a las redes sociales

A lo largo de los años se han venido realizando diversas investigaciones concerniente a las variables ya mencionadas y en ellas se puede evidenciar que si existe correlación significativa entre estas dos variables, se puede mencionar los estudios realizado por Condori y Mamani (2018) en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura (FIA) de la Universidad Peruana Unión (Juliaca); el estudio realizado por Ramos-Galarza et al., (2017) en la ciudad de Quito-Ecuador en estudiantes universitarios de las carreras

de ingeniería, arquitectura, administración y psicología de una universidad privada y el estudio más reciente realizado por Ortega Sanz (2020), en Lima en estudiantes de la Facultad de Ingeniería, Arquitectura y Psicología de una universidad privada; en todos los casos se ha evidenciado correlación significativa. Sin embargo, no existe información de estudios desarrollados en universitarios a nivel regional, sobre el tema de la adicción a las redes sociales. Esta investigación nace con el propósito de generar nuevos conocimientos ya que permitirá conocer más a fondo la realidad en la que se desarrolla la influencia de la adicción a las redes sociales y la prevalencia de la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad FIA y acorde a los resultados obtenidos se podrían implementar programas de intervención, siendo un referente a nivel regional y nacional.

La presente investigación beneficiara de manera directa a los estudiantes de la FIA, a los administrativos de la facultad de FIA ya que ellos son los encargados velar por su bienestar integral, y a través de este estudio podrán adquirir información actualizada sobre esta área de investigación y poder elaborar planes de intervención si fuera necesario. De esta manera también estaremos contribuyendo en beneficio para la comunidad investigadora ya que a partir de este punto podrían generarse nuevas investigaciones; así mismo beneficia a la población en general ya que dicha investigación está plasmada en un lenguaje sencillo y práctico.

II. METODOLOGÍA

2.1. Diseño Metodológico

El presente estudio pertenece a un diseño no experimental, ya que no se manipularon las variables, de corte transversal, puesto que los datos serán tomados en un solo momento y de tipo correlacional porque se dará a conocer la relación o grado de asociación que existía

entre dos variables en una muestra o contexto en particular. Olmedo (2012), manifiesta que los estudios correlacionales asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población, tiene como finalidad conocer la relación entre 2 o más variables, sustenta hipótesis sometidas a prueba, se utilizan para saber cómo se pueden comportar una variable al conocer el comportamiento de otra.

2.2. Participantes

La muestra estuvo integrada por 180 participantes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 17 a 30 años, son estudiantes de la FIA una universidad particular del departamento de San Martín-Perú. El muestreo fue no probabilístico (Hernandez-Smpieri et al., 2014). En la tabla se ven los datos sociodemográficos correspondientes

Tabla 1

Datos sociodemográficos

| Características | | f | % |
|-----------------|-----------|----|-------|
| Sexo | Masculino | 97 | 51,6% |
| | Femenino | 91 | 48,4% |
| Edad | 16 - 20 | 88 | 46,8% |
| | 21 - 25 | 66 | 35,1% |
| | 26 - 35 | 34 | 18,1% |

2.3. Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos se usaron los siguientes instrumentos:

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

El ARS fue creado por Ecurra y Salas en Lima, Perú. Presenta 24 ítems, con respuestas tipo Likert, cuyas opciones son: siempre, casi siempre, a veces y nunca. Está dividida en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales con 10 ítems, falta de control personal en el uso de las redes sociales con 5 ítems y uso excesivo a las redes sociales con 9 ítems. El instrumento aporta evidencias de validez de contenido, bajo la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) para ítems politómicos de respuesta graduada, con un índice alfa de confiabilidad de 0.91 para la dimensión obsesión por las redes sociales, 0.88 para falta de control personal

en el uso de las redes sociales y finalmente 0.92 para la dimensión uso excesivo de las redes sociales (Escurra y Salas 2014). Al final de la aplicación se podrá obtener los niveles de adicción a las redes sociales: bajo, medio y alto, mediante percentiles.

Test de Procrastinación Académica

El Test de Procrastinación Académica fue validado por Condori y Mamani en Juliaca-Perú, está compuesto por 16 ítems, con respuestas tipo Likert, cuyas opciones son: siempre, casi siempre, a veces pocas veces y nunca; cuenta con dos dimensiones: autorregulación académica con 11 ítems y postergación de actividades con 5 ítems. Dicho instrumento es de administración individual o colectiva. En cuanto a la fiabilidad, se reportan los siguientes valores de alfa, para la dimensión autorregulación .821, y para Postergación de actividades una fiabilidad de .752. Así mismo presenta una validez de constructo superior a 0.80 con una significancia $p < 0.05$ (Condori y Mamani, 2016).

2.4. Proceso de recolección de datos.

Para la recolección de los datos se realizó la coordinación con el Coordinador de la FIA, quien brindó los accesos a los estudiantes a través de las redes sociales de los grupos estudiantiles. Una vez recibida la autorización de evaluación, se inició con la aplicación de los dos instrumentos (ARS y el Cuestionario de Procrastinación Académica), en formato virtual utilizando los formularios del google.

A través de los formatos de recolección de datos se solicitó a los estudiantes el consentimiento informado, explicándoles las intencionalidades de la investigación, así como el tratamiento ético de la información recolectada.

2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Los cuestionarios digitados en *Google forms*, fueron enviados para ser resueltos a través de las redes sociales, (WhatsApp, Messenger, Facebook) a los estudiantes de ingeniería y

arquitectura. Finalmente, el resultado obtenido se pasó al sistema SPSS, versión 25, para el análisis estadístico descriptivo e inferencial de los datos.

2.6. Aspectos Éticos

En cumplimiento del procedimiento y la ética que corresponde a la elaboración de la presente investigación, se realizó la verificación, corrección y formalización del instrumento por los jueces expertos, luego de la corrección y la aprobación unánime de los 6 expertos. Acto seguido se presentó una carta a los directores de las escuelas de Ingeniería ambiental, ingeniería informática y Arquitectura, solicitando el permiso para la aplicación del cuestionario.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

3.1.1. Nivel de adicción a las redes sociales

A continuación, la tabla 2 permite apreciar los niveles de adicción a las redes sociales y sus dimensiones de los estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región san Martín; en la cual se observa que el puntaje más alto corresponde al 40,4% y se ubica en un nivel medio de adicción a redes sociales. Así mismo, en cuanto a las dimensiones se muestra que en el área de obsesión por las redes sociales el 39,4% se ubica en nivel medio al igual que uso excesivo de las redes sociales con un puntaje de 39,9%. Finalmente, con respecto a la dimensión falta de control en el uso de redes sociales se evidencia que el 38,3% se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 2

Niveles de adicción a las redes sociales y sus dimensiones

| Variable y dimensiones | Bajo | | Medio | | Alto | |
|--|------|-------|-------|-------|------|-------|
| | f | % | f | % | f | % |
| Adicción a las redes sociales | 57 | 30,3% | 76 | 40,4% | 55 | 29,3% |
| Obsesión por las redes sociales | 69 | 36,7% | 74 | 39,4% | 45 | 24,5% |
| Falta de control en el uso de redes social | 72 | 38,3% | 70 | 37,2% | 46 | 24,5% |
| Uso excesivo de las redes sociales | 70 | 37,2% | 75 | 39,9% | 43 | 22,9% |

3.1.2. Niveles de procrastinación

A continuación, la tabla 3 permite apreciar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones de los estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región san Martín; donde se observa que el 39,9% que se ubica en un nivel medio de procrastinación académica. Así mismo, en cuanto a las dimensiones se muestra que el 40,4% presenta un nivel medio en el área de autorregulación académica. Finalmente,

el 38,3% se encuentra en el nivel bajo con respecto a la dimensión postergación de actividades.

Tabla 3

Nivel de procrastinación y sus dimensiones

| Variable y dimensiones | Bajo | | Medio | | Alto | |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| | f | % | f | % | f | % |
| Procrastinación | 62 | 33% | 75 | 39,9% | 51 | 27,1% |
| Auto regulación académica | 57 | 30,3% | 76 | 40,4% | 55 | 29,3% |
| Postergación de actividades | 72 | 38,3% | 70 | 37,2% | 46 | 24,5% |

3.2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis de correlación y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar la prueba de normalidad de ajustes para precisar si las variables presentan una distribución normal. Para la cual se utilizó la media (M), desviación estándar (DE), asimetría, curtosis. En la que se aprecia los datos correspondientes a las dos variables; adicción a las redes sociales y procrastinación, presentan una distribución normal dado que los valores obtenidos en asimetría y curtosis, no exceden al -1.5 y al +1.5. Por lo tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizará la estadística de Pearson.

Tabla 4

Prueba de normalidad de la escala de adicción a las redes sociales y procrastinación.

| Variables | M | DE | Asimetría | Curtosis |
|--|-------|--------|-----------|----------|
| Procrastinación | 21,39 | 8,543 | ,065 | -,583 |
| Auto regulación académica | 12,75 | 7,290 | ,180 | -,810 |
| Procrastinación de actividades | 8,68 | 4,059 | ,573 | ,738 |
| Adicción a las redes sociales | 35,60 | 19,189 | ,885 | ,817 |
| Obsesión por las redes sociales | 12,51 | 8,267 | ,863 | ,460 |
| Falta de control en el uso de redes social | 9,93 | 4,960 | ,460 | ,249 |
| Uso excesivo de las redes sociales | 13,16 | 7,005 | ,863 | ,797 |

3.3. Análisis de correlación

En la tabla 6 se muestra los resultados del análisis de Pearson la cual permite observar que existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación ($r=,441$; $p=.000$); del mismo modo en las dimensiones de adicción a las redes sociales se aprecia que se relacionan significativa con procrastinación, puesto que el p es de .000.

Tabla 5

Coefficiente de correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación

| Variable predictor y dimensiones | Procrastinación | |
|--|-----------------|------|
| | r | p |
| Adicción a las redes sociales | ,441 | .000 |
| Obsesión a redes sociales | ,466 | .000 |
| Falta de control en el uso de redes social | ,407 | .000 |
| Uso excesivo de las redes sociales | ,369 | .000 |

IV. DISCUSION

El objetivo del estudio fue determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad particular de la región San Martín, Perú, en los resultados obtenidos se pudo evidenciar que si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($r =,441$; $p=.000$), lo que indica que los estudiantes que tienen un nivel mayor de adicción a las redes sociales, suelen aplazar sus actividades académicas en mayor proporción (García y Zecenarro, 2019). Datos similares se aprecian en un estudio realizado en la ciudad de Quito, en estudiantes universitarios, en donde encontró que si existe una correlación directamente proporcional entre procrastinación y adicción a internet (Ramos, 2017). Así mismo, dichos resultados se asemejan al estudio realizado en estudiantes universitarios en donde encontró que si existe una relación directa y significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica ($r=,297$; $p=.000$) (Cahuana, 2019), de igual manera, en Pimentel-Perú en

estudiantes aniversario de la escuela profesional de psicología se encontró que si existe correlación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($r=0.253$; $p=.000$) (Fernández y Quevedo, 2018).

Frente al objetivo planteado que tiene como fin establecer la relación entre la dimensión **obsesión por las redes sociales y procrastinación académica** se obtuvo un valor de ($r=.466$; $p=.000$) en tal sentido se puede afirmar que al incrementarse la obsesión por las redes sociales mayor será el aplazamiento o postergamiento de actividades académicas por el simple hecho de seguir teniendo el placer inmediato que produce estar conectado a una red social, afirmación que es corroborada por un estudio realizado en Lima en estudiantes universitarios, en donde se encontró que la obsesión por las redes sociales está vinculada de manera secundaria a la procrastinación de actividades escolares en donde los estudiantes buscan distraerse de la alta exigencia académica, postergando así sus actividades y como consecuencia de esto se enfrentan al estrés u otras reacciones comportamentales (Araujo y Pinguz, 2017).

Frente al objetivo planteado que tiene como fin establecer la relación entre la dimensión Falta de control en el uso de redes sociales y procrastinación académica se obtuvo un valor de ($r=.407$; $p=.000$) en tal sentido se puede afirmar que también existe correlación significativa, es así que se puede afirmar que si los estudiantes no tienen un control adecuado del uso de redes sociales estos se verán fácilmente envueltos en el aplazamiento de actividades académicas; se pueden evidenciar resultados similares en el estudio realizado en estudiantes universitarios donde afirman que existe una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y falta de control en el uso de redes sociales, siendo este el mayor uso que los estudiantes dan al internet (Castro y Mahamud, 2017).

Finalmente, concerniente al objetivo planteado que tiene como finalidad establecer la relación entre la dimensión Uso excesivo en las redes sociales y procrastinación académica

se obtuvo que un valor de ($r=,369$; $p=.000$) en tal sentido se puede afirmar que también existe correlación significativa, por consiguiente se comprende que al realizar un uso desmedido de las redes sociales a tal punto de perder la noción del tiempo que se pasa en ello, se incrementa el aplazamiento de actividades académicas, dando como resultado estudiante que hacen trabajos a última hora, estudiantes con altos niveles de estrés, estudiantes con reacciones comportamentales no adecuadas, etc.; esta afirmación se puede corroborar en un estudio realizado en Lima en estudiantes universitarios, en donde se encontró que el uso excesivo de las redes sociales tiene una fuerte vinculación con la procrastinación académica, generando en los estudiantes estrés o reacciones comportamentales como consecuencia de procrastinar sus actividades académicas (Araujo y Pinguz , 2017).

V. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio de adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región san Martín, Perú, se arriba las siguientes conclusiones:

- En relación al objetivo general planteado, se encontró que existe relación significativa ($r=,441$; $p=.000$), entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región san Martín, es decir que a mayor adicción a redes sociales mayor probabilidad de evidenciar procrastinación, en la población evaluada.

- En relación al primer objetivo específico, se encontró que existe relación significativa ($p=.000$), entre obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, es decir cuanto mayor sea la obsesión por las redes sociales, mayor probabilidad de que los estudiantes puedan aplazar sus actividades diarias.

- En relación al segundo objetivo específico, se encontró que existe relación significativa ($p=.000$), entre Falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, es decir cuánto exista falta de control personal, mayor probabilidad de evidenciar procrastinación, en la población evaluada.

- En relación al segundo objetivo específico, se encontró que existe relación significativa ($p=.000$), entre Uso excesivo en las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad particular de la región San Martín, es decir cuanto mayor uso excesivo a las redes sociales, mayor probabilidad de evidenciar Procrastinación, en la población evaluada.

VI. RECOMENTADIONES Y LIMITACIONES

Recomendaciones

- En próximos estudios es necesario profundizar la investigación concerniente a la adicción a las redes sociales y procrastinación académica con respecto a la edad de los participantes.
- Implementar planes de intervención que pueda ayudar a los estudiantes a disminuir los niveles de Adicción a redes sociales y por ende disminuir la procrastinación académica.
- En las facultades, incentivar a los docentes y estudiantes a participar activamente en el desarrollo de actividades de prevención y promoción para un uso responsable de las redes sociales.

Limitaciones

- Una de las principales limitaciones que se ha tenido en el presente estudio de investigación ha sido la recolección de datos, puesto que en la modalidad virtual no se puede acceder fácilmente a la participación total de la población objetivo.

VII. REFERENCIAS

- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima, 10(2), 48–58. doi:10.19083/ridu.10.494
- Araujo. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Revista Digital de Investigación de Docencia Universitaria. Recuperado el 23 de 09 de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162016000200005&script=sci_arttext
- Araujo Quinto, M. R., & Pinguz Torres, A. M. (2017). ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A REDES. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf
- Cahuana. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019. 16. Recuperado el 9 de 11 de 2020, de <https://core.ac.uk/reader/276556843>.
- Carranza Esteban, R., & Ramírez Torres, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Apuntes Universitarios, 0(2), 95–108. doi:10.17162/au.v0i2.43
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodríguez, K. (2017). PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A INTERNET EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. Av.Psicol, 25(2), 2017. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASINA

CIÓN.pdf

- Condori Huanca, Y. N., & Mamani Coaquira, K. Y. (2016). ADICCIÓN A FACEBOOK Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, FILIAL JULIACA – 2015. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/533>
- Condori Huanca, Y. N., & Mamani Coaquira, K. Y. (2018). ADICCIÓN A FACEBOOK Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, FILIAL JULIACA – 2015. In *Revista de Investigación Universitaria* (Vol. 5, Issue 2). doi:10.17162/riu.v5i2.971
- Cuyún. (2013). ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN JÓVENES. 118. Recuperado el 08 de 12 de 2020, de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Díaz. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. 16. Recuperado el 21 de 06 de 2020.4 https://www.researchgate.net/publication/321632179_Procrastinacion_y_adiccion_a_redes_sociales_en_estudiantes_universitarios_de_pre_y_post_grado_de_Lima
- Fowks. (2018). Datum internacional, 03. Recuperado el 23 de 09 de 2020, de http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Internet.pdf
- Fernández Toscano, J. K., & Quevedo López, X. D. (2018). Dependencia a Las Redes Sociales Y Procrastinación Académica En Universitarios. [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4981/Fernández_Toscano %26_Quevedo Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4981/Fernández_Toscano_%26_Quevedo_Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García Franco, D., & ZecenarroCalderon, L. A. (2019). Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez. (2017) Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Recuperado el 28 de 06 de 2020, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718.07052017000300016
- Hernández-Smpieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la Muestra. In *Metodología de la Investigación* (6ª Edición, pp. 170–191).

www.elosopanda.com

- Matalinares. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. 14. Recuperado el 21 de 06 de 2020, de w.researchgate.net/publication/321632179_Procrastinacion_y_adiccion_a_redes_sociales_en_estudiantes_universitarios_de_pre_y_post_grado_de_Lima.
- Mendoza Salas, N. (2017). Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016. In Universidad Peruana Unión. Universidad Peruana Unión.
- Mohsin. (2020). Oberlo. Recuperado el 8 de 12 de 2020, de <https://www.oberlo.com.mx/blog/estadisticas-redes-sociales>
- Montes Sierra, V. P. (2015). Uso De Las Redes Sociales Y Agresividad En Estudiantes De Economía De Una Universidad Nacional En Lima, 2015. Universidad Cezar Vallejo.
- Ortega Sanz, M. P. (2020). RELACIÓN ENTRE EL USO EXCESIVO DE LOS SMARTPHONES Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. <https://biblat.unam.mx/hevila/Apuntesuniversitarios/2013/no2/6.pdf>
- Prades Santandreu, A. (2014). Uso y abuso de las redes sociales y de la mensajería online. 2013–2014.
- Paredes. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una. 69. Recuperado el 08 de 12 de 2020, de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37872/paredes_ga.pdf?sequence=1&isAllowed.
- Pavon Maldonado, M. A. (2015). "El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento academico de los alumnos del instituto San José, el Progreso, Yoro, Honduras (Vol. 1). Universidad Rafael Landivar.
- Prado, A. C. (2017). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los. ¿Recuperado el 01 de 06 de 2020, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=3&isAllowed
- Ramos. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Estudios pedagogicos (Valdivia). Recuperado el 9 de 11 de 2020, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-

07052017000300016

- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275–289. doi:10.4067/S0718-07052017000300016
- Rivas. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. 80. Recuperado el 8 de 12 de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/321632179_Procrastinacion_y_adiccion_a_redes_sociales_en_estudiantes_universitarios_de_pre_y_post_grado_de_Lima
- Salcedo C, I. Z. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de lima. In Tesis Maestria. Universidad San Martín de Porres.
- Unicef. (2014). La Adolescencia. Una época de oportunidades. *Conductas Adictivas En Los Adolescentes*, vol.1, 1 a 148.
- Ulloa, E. (2016). Uso del tiempo libre Y adicción a las redes sociales en adolescentes De 13 a 19 Años de la Comunidad Educativa Bilingüe Cristiana “Israel” de la ciudad de Cuenca, en el periodo 2015-2016. Universidad del Azuay.

VIII. ANEXOS

Anexo 1

Operacionalización de las variables

| Variables | Dimensiones | Indicadores | Medición | Puntuación |
|-----------------|--|--|--|--|
| Adicción | Obsesión por las redes sociales Falta de control personal en el uso de las redes sociales Uso excesivo en las redes sociales | ¿Desde dónde se conecta a las redes sociales? ¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales? ¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuantos conoces personalmente? ¿Tus cuentas de red contienen tus datos verdaderos (¿nombre, edad, genero, dirección?) | Consta de 26 preguntas, evalúa según una escala de siempre a nunca | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi siempre • A veces • Raras veces • Nunca |
| | Autorregulación académica Postergación de actividades | Ítems. 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 Ítems: 1, 4, 8, 9, 16 | Consta de 16 preguntas que van de siempre a nunca | <ul style="list-style-type: none"> • Alto • Promedio • Bajo • Muy bajo |

Anexo 2

Instrumentos de Recolección de Datos

Protocolo del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

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

Edad: _____ Años Género: M F Ciclo: _____ Institución pública o privada: _____

1. **¿Desde dónde se conecta a las redes sociales? (Puede marcar más de una respuesta)**

En mi casa

En mi trabajo

En las cabinas de internet En las computadoras en su centro de estudio

A través de celular

2. **¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?**

Todo el tiempo me encuentro conectado Una o dos veces al día

Entre siete a 12 veces al día Dos o tres veces por semana

Entre tres a seis veces al día Una vez por semana

3. **¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuantos conoces personalmente?**

10% o menos Entre 11 y 30% Entre 31 y 50%

Entre 51 y 70% Más del 70%

4. **¿Tus cuentas de red contienen tus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?**

Si No

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

| | |
|--------------|-----------|
| Siempre | S |
| Casi siempre | CS |

| | |
|---------------|-----------|
| Algunas veces | AV |
| Rara vez | RV |

| N | Ítems | S | CS | AV | RV | N |
|----|---|---|----|----|----|---|
| 1 | Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales. | | | | | |
| 2 | Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales. | | | | | |
| 3 | El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más. | | | | | |
| 4 | Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales. | | | | | |
| 5 | No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales. | | | | | |
| 6 | Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales. | | | | | |
| 7 | Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales. | | | | | |
| 8 | Entrar y usar las redes sociales me produce alivio y me relaja. | | | | | |
| 9 | Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo. | | | | | |
| 10 | Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado. | | | | | |
| 11 | Reviso muchas veces el celular para ver si me llegan mensajes de mis 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 notificaciones que me llegan desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales. | | | | | |
| 20 | Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales. | | | | | |
| 21 | Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimuladamente a las redes sociales. | | | | | |
| 22 | Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales. | | | | | |

Protocolo de la Escala de Procrastinación Académica

Instrucciones:

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

| | |
|----|--|
| S | Siempre (Me ocurre siempre) |
| CS | Casi Siempre (Me ocurre mucho) |
| A | A veces (Me ocurre algunas veces) |
| CN | Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca) |
| N | Nunca (No me ocurre nunca) |

| N | ÍTEMS | S | CS | A | CN | N |
|---|--|---|----|---|----|---|
| 1 | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el ultimo minuto | | | | | |
| 2 | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. | | | | | |
| 3 | Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior. | | | | | |
| 4 | Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase. | | | | | |
| 5 | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. | | | | | |
| 6 | Asisto regularmente a clases. | | | | | |
| 7 | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. | | | | | |
| 8 | Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 9 | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. | | | | | |
| 10 | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. | | | | | |
| 11 | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido | | | | | |
| 12 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio | | | | | |
| 13 | Trato de terminar mis trabajos importantes con el tiempo de sobra | | | | | |
| 14 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas | | | | | |
| 15 | Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy | | | | | |
| 16 | Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar la tarea | | | | | |