

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Procrastinación laboral y adicción a las redes sociales en
docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto,
2019**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor

Jessica Aracely Achiña Espinosa

Asesor

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga.

Tarapoto, diciembre de 2020

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

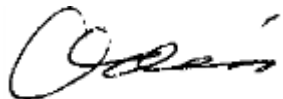
Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“PROCRASTINACION LABORAL Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN DOCENTES DE DIFERENTES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TARAPOTO, 2019”** constituye la memoria que presenta la Bachiller Jessica Aracely Achiña Espinosa para obtener el título de Profesional de Psicóloga, cuya tesis ha sido realizada 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 20 días del mes de febrero del año 2021.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En el Campus Universitario Milton Alonso, Distrito de Morales, Tarapoto, San Martín a 30 días del mes de diciembre del año 2020, siendo las 09:00 p.m. se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Carmela Elena Sánchez Del Aguila y los demás miembros siguientes: Psic. Jessica Aracely Turpe Secretario, Dra. Casue Roberto Leategui García vocales; y Dra. Damián Suana Binteres Zúñiga asesor; con el propósito de llevar a cabo el acto público de la sustentación de tesis titulada: "Procrastinación laboral y adicción a las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto, 2019"

Presentada por el/los Bachiller/es: Jessica Aracely Astuiza Espinoza

conducente a la obtención del Título Profesional de: Psicóloga

El señor Presidente inició el acto académico, invitando al/los candidato/s hacer uso del tiempo requerido para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente del Jurado invitó a los miembros del mismo a realizar las preguntas y cuestionamientos correspondientes, los cuales fueron absueltos por el (los) candidato (s). En seguida, el Jurado procedió a las deliberaciones respectivas, luego se registró en el acta el dictamen siguiente:

Bachiller: Jessica Aracely Astuiza Espinoza
Aprobado por unanimidad
con el mérito académico adicional de sobresaliente (17) y

Bachiller:
por
con el mérito académico adicional de

El Presidente del Jurado solicitó al/los candidato/s ponerse de pie. Luego el Secretario realizó la lectura del acta con el resultado final del acto académico, procediéndose inmediatamente a registrar las firmas respectivas.

Signature lines for Presidente, Secretario, Asesor, and three Vocals. The Secretario line has a signature. Below are two lines for Candidato.

"Esta sustentación fue realizado de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos"

Dedicatoria

El presente trabajo lo dedico principalmente a Dios, por haberme dado vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis madres, Nelly y Patty por ser el pilar más importante en mi vida y por demostrarme su amor y apoyo incondicional, quienes en el transcurso de mi vida han velado por mi bienestar y educación en todo momento.

Agradecimiento

Agradezco a Dios porque siempre me protegió durante este largo camino y sobre todo al darme fuerzas para superar diferentes obstáculos a lo largo de mi vida.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mi madre Nelly y Patty que sin duda alguna han estado conmigo en este trayecto de vida profesional, demostrándome su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

Tabla de contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen	xi
Abstract	xii
Capítulo I	13
El problema	13
1. Planteamiento del problema	13
2.1 Pregunta general.	15
2.2 Preguntas específicas.....	15
3. Justificación	16
4. Objetivos de la investigación.....	16
4.1 Objetivo general.	16
Capítulo II	18
Marco teórico.....	18
1. Presuposición filosófica.....	18
2. Antecedentes de la investigación	19
2.1 Antecedentes Nacionales	19
2.2 Antecedentes Internacionales	21
3. Marco conceptual	23
3.1 Procrastinación.....	23
3.1.1 Definición.....	23
3.1.2 Características.....	23
3.1.3 Tipos de procrastinación	24
3.2 Adicción a redes sociales.....	26
3.2.6 Ventajas y desventajas de las redes sociales	31

3.3	Marco conceptual referente a la población de estudio.....	35
3.3.1	Docentes universitarios	35
4.	Definición de términos.....	35
5.	Hipótesis de la investigación.....	36
5.1	Hipótesis general.	36
5.2	Hipótesis específicas.	36
CAPÍTULO III.....		37
Materiales y Métodos		37
1.	Diseño y tipo de investigación.....	37
2.	Variables de la investigación.....	37
2.1	Definición conceptual de las variables	37
2.1.1	Procrastinación.....	37
2.1.2	Adicción a redes sociales.....	37
2.2	Operacionalización de las variables.....	38
2.2.1	Procrastinación laboral	38
3.	Delimitación geográfica y temporal	38
4.	Participantes	39
4.1	Características de los participantes	39
4.2	Criterios de inclusión y exclusión	39
b)	Criterios de exclusión.....	40
5.	Instrumentos	40
5.1	Escala de procrastinación laboral (PAWS)	40
5.2	Escala de adicción a redes sociales (ARS).....	40
6.	Proceso de recolección de datos	41
7.	Procesamiento y análisis de datos.....	41

Capitulo IV	42
Resultados y discusión	42
1. Resultados.....	42
1.1 Análisis descriptivo.....	42
1.1.1 Nivel de procrastinación laboral	42
1.1.2 Nivel de procrastinación laboral según datos sociodemográficos	42
1.1.3 Nivel de adicción a redes sociales	45
1.1.4 Nivel de adicción a redes sociales según datos sociodemográficos	46
1.2 Prueba de normalidad.....	49
1.2. Correlación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales	49
2. Discusión	50
1. Conclusiones	53
2. Recomendaciones	53
Referencias	55

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Operacionalización de la variable procrastinación laboral.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 2 Operacionalización de la variable Adicción a redes sociales.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 3 Distribución sociodemográfica.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 4 Nivel de procrastinación laboral y sus dimensiones</i>	<i>42</i>
<i>Tabla 5 Nivel de procrastinación laboral según género de los participantes.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 6 Nivel de procrastinación laboral y sus dimensiones según su edad.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 7 Nivel de procrastinación laboral según el estado civil de los participantes..</i>	<i>44</i>
<i>Tabla 8 Nivel de procrastinación según grado de instrucción de los participantes... </i>	<i>45</i>
<i>Tabla 9 Nivel de adicción a redes sociales.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 10 Nivel de adicción a redes sociales según género.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 11 Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según edad.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 12 Nivel de adicción a redes sociales según el estado civil de los participantes</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 13 Nivel de adicción a redes sociales según el grado de instrucción de los participantes</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 14 Prueba de bondad de Kolmogorov-Smirnov.....</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 15 Coeficiente de correlación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales.....</i>	<i>50</i>

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Propiedades psicométricas de la Escala de procrastinación laboral (PAWS)	61
Anexo 2 Propiedades psicométricas de la Escala de adicción a redes sociales (ARS)	63
Anexo 3 Protocolo de la Escala de adicción a redes sociales (ARS)	65
Anexo 4 Protocolo de la Escala de procrastinación laboral (PAWS)	67

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de procrastinación laboral (PAWS) adaptada al español por Guzmán Y Rosales (2017) y la Escala de adicción a redes sociales (ARS) por Ecurra y Salas (2014). La muestra estuvo conformada por 105 docentes de la ciudad de Tarapoto de ambos sexos entre las edades de 21 a 69 años. Se encontró una relación significativa entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales ($\rho=,770^{**}$; $p<,000$). Se concluye que cuanto mayor sea el nivel de adicción a redes sociales mayor será la procrastinación laboral en los docentes.

Palabras clave: procrastinación laboral, adicción a redes sociales

Abstract

The present investigation had as objective to study the relation between labor procrastination and addiction to social networks in teachers of different educational institutions of Tarapoto. The design of the research is non-experimental, of cross-sectional and descriptive correlational scope. The instruments used were the Labour Procrastination Scale (PAWS) adapted to Spanish by Guzmán Y Rosales (2017) and the Social Network Addiction Scale (ARS) by Escurra and Salas (2014). The sample was made up of 105 teachers from the city of Tarapoto of both sexes between the ages of 21 and 69. A significant relationship was found between labor procrastination and addiction to social networks ($\rho=.770^{**}$, $p<.000$). It is concluded that the higher the level of addiction to social networks, the higher the labor procrastination among teachers.

Keywords: occupational procrastination, social network addiction

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Hoy en día uno de los principales problemas que enfrentan los trabajadores desde que inician su etapa laboral, es la dificultad que muestran en cumplir o realizar con éxito sus actividades profesionales dentro de un tiempo establecido, sin embargo, algunos trabajadores suelen dedicar un poco más de tiempo en realizar otras actividades que sean más satisfactorias o placenteras, dejando a un lado sus obligaciones o responsabilidades como trabajador, ya que para algunos puede ser de manera voluntaria o para otros involuntariamente. A este conjunto de características se denomina procrastinación. La procrastinación es la tendencia a posponer o a retrasar la finalización de una labor evitando así las responsabilidades y tareas que se requieren ser desarrolladas. (Steel, 2007).

El tema de la procrastinación es cuando el trabajador aplaza o pospone la realización de sus diligencias laborales por otras actividades, dejando en si para otro momento, lo que dichas labores al no ser realizadas en su momento pueden generar insatisfacción o frustración. Por su parte, Pychyl (2017) ha investigado la procrastinación, llegando a la conclusión que es la decisión de postergar algo, a pesar de saber que a largo plazo traerá consecuencias negativas, así mismo afirma que posponer las actividades afecta al rendimiento académico, laboral, la salud mental y física e incrementa la probabilidad de abandonar sus actividades; cabe mencionar que la procrastinación afecta en la toma de decisiones, ya sea para decidir si realizar o no dichas diligencias.

Por otro lado, Milgram en año 1992 comenzó analizar el tema de procrastinación, quien llegando a la conclusión que en las sociedades con mayor tecnología existe más procrastinación, así mismo, una investigación que se realizó en el 2011 muestra que otro factor para que las personas postergan sus actividades tiene que ver con el uso del internet (Lam et., 2001).

Hoy en día la era de la tecnología ha ido contribuyendo a la sociedad de una manera beneficiosa, permitiendo el acceso a innumerables opciones de manera rápida y eficaz, una de ellas y que se considera importante es la comunicación e interacción social, por medio de las redes sociales. Actualmente las redes sociales son herramientas que brindan información y su uso cada vez es más utilizado por la población de jóvenes y adultos. El uso de redes sociales ha transformado los estilos de vida y costumbres de los individuos, ya que ha modificado la interacción entre personas, así mismo Hutt (2012) refiere que son vías de comunicación públicas y privadas que tienen la función de satisfacer las necesidades de cada una de las personas, una en principal es de formar parte de un grupo con características e intereses comunes.

Asimismo, Toro (2010) menciona que constituyen una fuente valiosa de información y de interacción social, pero por otro lado pueden generar algunos riesgos como, crear dependencia. Siendo así las redes sociales, promueven en las personas, el desarrollo de relacionarse con otros individuos de cualquier lugar del mundo, provocando así un cambio drástico en su conducta social, la cual puede generar riesgos. De acuerdo con Prieto y Moreno (2015) refieren que este cambio e incremento de hábitos y el uso excesivo de las redes sociales ha generado consecuencias negativas, si no es utilizada de manera adecuada puede generar dependencia o adhesión

En la universidad de Málaga de España se realizó un estudio titulado “El uso de las redes sociales en universitarios” dando como resultado que el 91.2% de estudiantes estaban vinculados en las redes sociales, de los cuales el 97.3% pertenece a una red social por más de un año. Asimismo, el 75% de los usuarios utilizan las redes sociales para para buscar información, el 61.8% para mantenerse entretenido y el 24.7% lo usa por fines de estudio. Los encuestados manifestaron que no ayuda mucho, que mayormente utilizan para salir de una duda en época de exámenes (Roses, Gómez y Farias 2013). El uso de la tecnología puede ser positivo siempre y cuando no se haya postergado las actividades propias de una persona (Echeburúa y De Corral, 2010).

Por tal motivo, la presente investigación pretende determinar si existe relación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto.

2. Pregunta de investigación

2.1 Pregunta general.

¿Existe relación significativa entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto?

2.2 Preguntas específicas.

¿Existe relación significativa entre procrastinación laboral y obsesión por las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto?

¿Existe relación significativa entre procrastinación laboral y falta de control por el uso de redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto?

¿Existe relación significativa entre procrastinación laboral y uso excesivo de las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto?

3. Justificación

La presente investigación tiene su importancia en la actualidad, ya que algunos profesionales han perdido el interés en realizar sus actividades laborales, ya sea por diligencias personales, familiares, deporte, salud o por permanecer demasiado tiempo en las redes sociales, es por ello que la presente investigación permitirá conocer la relación entre procrastinación laboral y adicción a las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto. Esta investigación tendrá relevancia en el ámbito educativo ya que permitirá crear algún plan de acción, como talleres, charlas grupales, entre otras. De igual manera se espera que los docentes y el área administrativa tomen conciencia acerca de esta problemática y puedan dar las medidas respectivas para prevenir. Hoy en día, se busca desarrollar más información acerca de la procrastinación laboral y adicción a las redes sociales dentro del ámbito laboral, ya que no ha sido materia de mucha atención, es por ello que existen escasas investigaciones acerca de las variables. Asimismo, este estudio dará un aporte teórico porque contiene información científica y organizada que será de beneficio para las futuras investigaciones. Con relación al valor metodológico, este estudio pretende dar datos sobre las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados, el saber con cuán frecuente es el uso de las redes sociales o cuán frecuente procrastinan, de manera que permita contribuir a nuevos alcances.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre procrastinación laboral y adicción a las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto.

4.2 Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre procrastinación laboral y obsesión por las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto.
- Determinar si existe relación significativa entre procrastinación laboral y falta de control por el uso de redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto
- Determinar si existe relación significativa entre procrastinación laboral y uso excesivo de las redes sociales en docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto

Capítulo II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

En la actualidad los trabajadores tienen un estilo de vida intensa y apresurada, de tal manera que dan rienda suelta a sus impulsos y deseos. Las diferentes actividades y exigencias laborales de los trabajadores lo perciben como fatídicas, llegando a colmar, de tal manera que prefieran hacer diferentes actividades que les genere bienestar, es por ello que llegan a postergar sus responsabilidades. La biblia menciona en el libro de Eclesiastés (3;1) que “Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.”, se entiende que todo tiene su tiempo; tiempo para disfrutar, tiempo para estudiar, tiempo para trabajar. Es por ello que la administración del tiempo es importante ya que el tiempo que Dios nos brinda es valioso, además es una cualidad complicada de adquirir ya que se requiere de disciplina, esfuerzo y constancia.

Así mismo, White (2009) define la contraparte de la procrastinación como una cualidad en que consiste en realizar las actividades planteadas con un tiempo definido, dando importancia la oportunidad de adquirir adecuados hábitos desde la niñez. En la etapa de la niñez la educación que adquiera será de gran importancia ya que determinará el desarrollo de las actividades que se le otorgue, no solo a nivel educativo sino también en su desarrollo personal (White, 2009).

Con respecto a la adición a las redes sociales menciona que los cristianos no están ajenos a utilizar las redes sociales, sin embargo, se toma en cuenta los riesgos y peligros en los que se pueden involucrar, conllevado a utilizar inadecuadamente el

tiempo que Dios brinda (Pérez y Santos, 2014). Sin embargo, la vida laboral, no siempre es felicidad, así como el personaje bíblico de David tuvo que enfrentar a un gigante y un león, así mismo el trabajador tiene que enfrentarse a diferentes situaciones como, las actualizaciones de estado de Facebook, cambiar la foto de perfil o simplemente mantenerse activo en las redes sociales durante horas.

White (1890) menciona, si los pensamientos de la persona están invadidos en cosas superficiales, necesita que su mente este planeando como utilizar el tiempo para lograr metas. Así mismo el trabajador decide ejecutar las diligencias profesionales y también decide cuanto tiempo necesita para culminar con dicha diligencia propuesta.

2. Antecedentes de la investigación

2.1 Antecedentes Nacionales

Portocarrero (2019) llevó a cabo un estudio “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en colaboradores del área administrativa de una institución privada de salud de Lima metropolitana”. Para dicha investigación se tuvo como muestra un promedio de 50 colaboradores de ambos sexos de una institución privada de salud de Lima Metropolitana procedentes del área de contabilidad. Se empleó el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y la escala de habilidades sociales (EHS). Llegando a la conclusión de que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales y entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el decir no y cortar con las interacciones.

Huaytalla (2017) en Perú, realizó una investigación “Inteligencia emocional y procrastinación laboral en el personal administrativo de dos empresas del rubro ventas del distrito de Villa El Salvador”. Participaron 130 colaboradores del área administrativa, para ello se empleó los instrumentos Escala de Inteligencia Emocional

Meta-Mood Scale TMMS-24 creado por Salovey y Mayer, y la Escala de Procrastinación laboral de Tuckman. Los principales resultados arrojaron una relación significativa inversa entre los niveles de inteligencia emocional y los de procrastinación laboral. Lo que indica que a mayor inteligencia emocional menor será el nivel de procrastinación laboral.

En la Universidad César Vallejo se sustentó la tesis titulada “Calidad de vida laboral y adicción a redes sociales en una cadena de boticas San Juan de Lurigancho”, presentada por Salavarieta (2018), lo cual realizó un estudio correlacional entre calidad de vida laboral y adicción a las redes sociales, trabajó con una población de 42 colaboradores de ambos géneros, para su evaluación correspondiente se utilizó los cuestionarios de calidad de vida laboral (CVP 35) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Dando como resultados que existe una correlación significativa entre la dimensión motivación intrínseca y Adicción a las redes sociales.

En el Perú, Soto (2017) realizó una investigación de estudio de las variables de procrastinación laboral y su relación con el compromiso organizacional, para ello se utilizó una muestra de 134 docentes y administrativos de dos instituciones educativas del Callao. Se empleó para la medición de las variables el Inventario de Postergación Activa y Pasiva en el entorno laboral (IPAP) y el cuestionario de compromiso Organizacional de Meyer. Se obtuvo como resultados una correlación inversa y estadísticamente significativa entre las variables ($r_s = - .229$, $p < .01$), siendo baja la fuerza de asociación entre estas. Esto sería indicativo que, a mayor procrastinación laboral menor es el compromiso organizacional del empleado.

En Lima Quiñonez (2015) sustentó la tesis titulada “Relación entre la autoeficacia y la procrastinación laboral en colaboradores de una empresa automotriz de Lima metropolitana” Se utilizó los instrumentos Escala de Procrastinación Laboral Tuckman

(2003 y la Escala de Autoeficiencia General de alegre (2013), en una población de 80 colaboradores de una Empresa automotriz de Lima Metropolitana. Obteniendo como resultados que, evidencia de una relación inversa, negativa y significativa ($p < .001$), baja ($r = -.313$), concluyendo que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

2.2 Antecedentes Internacionales

Mataja (2018), en su estudio ¿Por qué hacen los trabajos a último minuto?, relaciono las variables compromiso organizacional, aburrimiento y procrastinación laboral. La finalidad de esta investigación fue comprobar si la variable y su relación con la procrastinación en el trabajo. Tuvo una muestra de 168 trabajadores de ambos sexos, entre 22 y 63 años de cuatro organizaciones de Croacia. Para medir la procrastinación laboral se empleó la escala de procrastinación laboral (PAWS). Obteniendo como resultado que el aburrimiento y procrastinación en el trabajo afectan de manera negativa sobre el compromiso organizacional. Es por ello que el 52% de los trabajadores encuestados manifestaron un nivel moderado de procrastinación laboral, el cual se relaciona con el uso de redes sociales dentro del horario de trabajo.

En España Cid (2015), realizan una investigación titulada “Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación” tuvo como propósito investigar la procrastinación en el entorno laboral, y analizando las diferencias que pueden existir entre los estudiantes universitarios y trabajadores. Tuvo una muestra de 200 universitarios y 100 trabajadores entre 18 y 40 años de edad. En conclusión, se alegó que existen diferencias significativas entre procrastinación en el trabajo y autorregulación ($r = 0,258^{**}$); asimismo procrastinación con autoeficacia ($r = 0,312^{**}$). También, dio como resultado que la procrastinación se relaciona de manera negativa con la variable de bienestar psicológico ($r = -0,272^{**}$).

En Madrid, López, López y Galán (2015) realizaron un estudio acerca de “Redes sociales de internet y adolescentes” en la Universidad Complutense de Madrid, participaron 315 alumnos de la facultad de Educación y formación del profesorado, ultimando que el porcentaje de adolescentes es del 95.2% utilizan computadoras con acceso a internet, asimismo el 93.68% tiene cuentas en alguna red social, un 41.30% dedica 2 horas diarias, y 19.05% de 3 a 4 horas diarias; destacando un fundamento importante de la investigación es que nueve de cada diez personas accede diariamente a redes sociales.

Alfano, F (2018) realizó una investigación titulada “Adicción a redes sociales y autoestima entre adultos jóvenes y adultos mayores en Buenos Aires”, para este estudio contaron con 2014 participantes de ambos géneros. Para ello se utilizó el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y la escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados indican que los adultos son más propensos a la adicción de redes sociales y presentan niveles bajos de autoestima.

Ramos, C. Jordán, J. Paredes, y Gomes, A (2017), investigaron “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico” Presentado como artículo científico a la red de revistas Científicas de América. La metodología fue mixta, de diseño cuantitativo de corte transversal y correlacional. Tuvo la participación de 250 estudiantes universitarios y se utilizó los instrumentos, escala de adicción a internet (EAIL), escala de procrastinación de Álvarez (2010). Dando como resultados que la procrastinación académica se correlaciona con la adicción a internet ($r=0.50$, $p<0,001$) y que los estudiantes con alto rendimiento académico, presentan un bajo nivel de procrastinación y de adicción a redes sociales.

3. Marco conceptual

3.1 Procrastinación

3.1.1 Definición

Según la Real Academia Española (2014) define la palabra procrastinar como aplazar, postergar, que proviene del latín compuesto por las palabras pro, que significa “adelante” “a favor de” y crastinus, que significa “del mañana”.

Asimismo, la procrastinación se define como un hábito inadecuado que refuerza al evitar realizar las tareas, las cuales son desagradables, por lo que realizan alguna actividad gratificante o que satisfaga sus deseos (Ferrari, Johson & McCown, 1995)

Steel (2007) añade que las personas procrastinan a pesar de saber las consecuencias negativas que trae aplazar o postergar. Burka y Yuen (2008) consideran que dicha acción se caracteriza por ser irracional. La procrastinación consiste en realizar cualquier cosa diferente de aquello que la persona sabe que debería hacerlo, convirtiéndose en una dificultad para concluir con su objetivo o meta (Natividad, 2014).

3.1.2 Características.

Las personas procrastinadoras tienen diferentes razones para posponer sus actividades Knaus (1997). A continuación, se describe características de postergar o aplazar:

La mayoría de personas tienen dificultades para organizarse, es por ello que dejan a un lado sus prioridades. Tienden a ser más despistadas u olvidadizas y posponen sus actividades generando en ellos sentimientos de desesperación y autocompasión, así mismo, tienen pensamientos de que todo lo que vayan a ejecutar será inútil, llegando a la frustración.

Chun y Choi (2005) plantean que existe diferencia en las personas que aplazan pasivamente y activamente. El aplacador pasivo se caracteriza por experimentar inseguridad para concluir con sus trabajos, metas o actividades en una fecha establecida. Se describe al aplacador activo como aquel que busca su propio beneficio cuando procrastina ya que siente presión para finalizar sus actividades planificadas.

3.1.3 Tipos de procrastinación

Existen cuatro tipos de procrastinación que son: familiar, laboral, emocional y académica. A continuación, serán descritos:

Procrastinación familiar

Se origina dentro del entorno familiar, donde las conductas de procrastinación se entienden con la demora voluntaria de realizar los deberes del hogar, es decir, el sujeto sabe que tiene una obligación y aplaza en realizar los deberes cotidianos, aunque tenga la intención de realizar las actividades del hogar en un tiempo concluyente puede experimentar desánimo.

Procrastinación laboral

Es definida como el aplazamiento de las actividades laborales del trabajador, retrasando e incumpliendo sus obligaciones laborales, no respetando los plazos en determinados momentos, creando un clima de deficiencia en el ambiente laboral.

Procrastinación emocional

Ferrari y Emmons (1995) mencionan que este tipo de comportamiento se caracteriza por que la persona involucrada, puede experimentar emociones diferentes al aplazar, debido al exceso de energía. Cuando la persona realiza las actividades y estas son entregadas en el tiempo establecido genera una sensación de bienestar, de placer y de motivación, sin embargo, cuando las persona que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima.

a) Procrastinación académica

La procrastinación académica se refiere cuando el estudiante evita las responsabilidades y actividades académicas, esto puede generar en el estudiante desánimo cuando se ejecutan, teniendo una percepción de estas actividades como desagradables.

3.1.4 Ciclo de la procrastinación

Según Burka y Yuen (2008) realizaron algunos estudios en diferentes personas altamente procrastinadoras, demostrando que es posible encontrar generalidades y patrones que son repetitivos bajo un esquema básico general que se describe el tipo de pensamiento que tiene una persona procrastinadora desde que inicia una tarea determinada. Lo cual estos autores describen lo que se llama “el ciclo de la procrastinación”.

Paso n° 1: “esta vez empezaré con tiempo”

Cuando se toma la decisión de realizar una acción, se tiene la expectativa de empezar a tiempo. Sin embargo, al realizar dicha tarea existe una desmotivación para hacerlo inmediatamente, pero se cree que en algún momento a corto plazo se empezara con la tarea.

Paso n° 2 “Tengo que empezar pronto”

La expectativa de iniciar a tiempo un trabajo, durante el transcurso del paso del tiempo, empieza a presentar síntomas de ansiedad ante la iniciativa de dar algún tipo de paso inicial. Albergando falsas esperanzas como todavía me queda tiempo.

Paso n°3: ¿Qué pasa si no empiezo?

Al transcurrir el tiempo, se abandona toda esperanza, haciendo que la ansiedad aumente y así mismo activándose algunas cogniciones como el pensamiento

catastrófico y teniendo una visión de fracaso sobre el futuro, invade el miedo de que jamás se empezará lo que se ha propuesto.

Paso n° 4: “todavía tengo tiempo”

Se continúa albergando la expectativa irracional, de que en algún momento se empezará a realizar la tarea y todo saldrá bien, produciendo un autoengaño.

Paso n°5: “A mí me sucede algo”

Cuando no logra concluir con las actividades en un tiempo establecido la persona lo percibe como un fracaso y empieza a pensar que el problema es el mismo y que interiormente algo sucede, produciendo que el autoconcepto se vea alterado y al mismo tiempo aparezca la desesperanza.

Paso n° 6: “La decisión final: hacer o no hacer”

En este paso, se toma la decisión decisiva de llevar a cabo un intento desesperado de última hora al cumplir el trabajo lo más rápido posible o simplemente no realizarla.

Paso n° 7 “¡Nunca volveré a procrastinar!”

La incomodidad formada por este ciclo de procrastinación es de gran intensidad, ya que decide no volver entrar en ello jamás. Realizan todo tipos de promesas y pactos consigo mismos para luego no cumplirlas, llegando a pensar que esta experiencia es tan desagradable que no se querrá volver a pasar nuevamente por tal situación.

3.2 Adicción a redes sociales

3.2.1 Definiciones.

La adicción es un malestar físico y psicoemocional que genera dependencia u obstante la necesidad hacia una sustancia, actividad o relación (OMS, 2010), una adicción es una dependencia excesiva que trae consecuencias en la vida real como el deteriora miento de la vida personal, familiar, social y laboral del individuo y que se ve afectada a un origen de una adhesión (Echeburúa, Labrador, & Becoña, 2009).

3.2.2 Definición adicción a las redes sociales

Años atrás se relacionaba la adicción con el abuso e ingesta de algún tipo de sustancia, sin embargo; hoy en la actualidad se relaciona con otras conductas como el juego, sexo, trabajo o la adicción a la tecnología que se caracteriza por un consumo excesivo del ordenador, internet, celular, video juegos y redes sociales, suele afectar principalmente a la población de adolescentes y jóvenes. (Echeburúa y Griffiths, 1998; mencionados por Ulloa, 2016).

Por otro lado, Gavilanes (2015) menciona que la adhesión a las redes sociales es la búsqueda constante de permanecer conectado en alguna red social, generando dependencia psicológica asociando a sintomatologías conductuales, emocionales del pensamiento, caracterizándose por el uso desmedido y la falta de control (Challco, Rodríguez y Jaimes, 2016).

También, Zurita (2016) sostiene que la adicción a redes sociales puede producir aislamiento del individuo y crear una dependencia extrema del uso, ocupando la mayor parte central de vida de la persona, debido al fácil acceso que se tiene a las redes sociales en la actualidad.

3.2.2 Características

La adicción a las redes sociales produce aislamiento, deterioro en las relaciones interpersonales y familiares, al estar constantemente activo en las páginas web, en videojuegos, va causando dependencia. No importa el tipo de adicción, la persona se aísla de su realidad perdiendo contacto con su entorno social, alterando sus labores académicas, personales o profesionales, descuidando objetivos, metas, incluso llegando a padecer perturbaciones físicas, trastornos psicológicos y emocionales (Cuyan, 2013).

A continuación, se mencionan algunos criterios para definir el trastorno de adicción a internet (Small y Vorgan 2008).

- Obsesión: el individuo crea alguna acción en internet y no desiste de pensar, siendo así que se centra en una actividad específica
- Tolerancia: para sentirse bien consigo mismo dedica su tiempo en internet, sintiendo satisfacción si es necesario.
- Falta de control: el sujeto no puede controlar o hacer caso omiso de los ejercicios en línea
- Retirada: el sujeto intenta disminuir o detener el uso de internet, pero no tiene éxito, generando ansiedad, cambios en el estado de ánimo.
- Permanecer en línea: el individuo permanece varias veces en línea u obstante por períodos más largos de lo suministrado.
- las actividades que realizaban con frecuencia van dejando de poco a poco, olvidándose de las relaciones familiares, sociales y laborales. Así mismo pueden someterse a varias horas olvidándose de las necesidades fisiológicas básicas como alimentarse y descansar (Cugota, 2008).

3.2.3 Ciclo adictivo

Echeburúa y De corral (2010) menciona una serie progresiva frecuente de las adicciones sin drogas, a continuación:

- La conducta es satisfactoria y recompensante para la persona.
- Se incrementa el aumento de pensamientos referentes de dicha conducta en las ocasiones que la persona no se encuentra implicada en ella.
- En el transcurso del tiempo la conducta se convierte en habitual.

- El sujeto tiende a perder el interés por lo suscitado (mecanismo de defensa de negación)
- El individuo experimenta un deseo de ejecutar la conducta, con perspectivas altas.
- La conducta se mantiene a pesar de tener resultados negativos.
- El usuario trata de justificar y convencer su conducta a los demás.
- El adicto empieza a reconocer su realidad e intenta controlar su conducta por sí misma.
- La conducta ya no se mantiene por el efecto placentero, si no por el alivio del malestar ya que el alivio es cada vez más de intensidad y de corta duración.
- El individuo deja a un lado las estrategias de afrontamiento debido a la falta de uso.
- La conducta adictiva se agrava, debido a una crisis externa ya sea el bajo rendimiento académico, problemas familiares, dificultad con los amigos, etc. Lo que le conlleva al sujeto o a la familia solicitar un tratamiento.
- A consecuencia de todo ello, con el tiempo los comportamientos adictivos se activan a nivel emocional, disminuyendo el control cognitivo sobre la prudencia.

3.2.4 Señales de alarma para la adicción a las redes sociales

Echeburúa y Corral (2010) da a conocer señales de alarma más importantes sobre la adicción a las redes sociales. A continuación, se describe:

- La persona suele privarse del sueño con la finalidad de permanecer conectado, exponiéndose por periodos de larga duración en las redes sociales.
- Tiende a no tomar en cuenta sus actividades importantes, dejando de un lado el contacto real con las personas de su entorno amigos, familiares.
- Las personas cercanas pueden quejarse acerca del uso excesivo de las redes sociales.
- A pesar de no estar en la web, el sujeto piensa constantemente en estar conectado a las redes sociales.
- Cuando la conexión de internet se encuentra en una condición no favorable, suele sentirse exorbitada mente agravado.
- Pierde el control sobre el uso del internet así mismo pierde la noción del tiempo.
- Mentir u ocultar el tiempo real de conexión a las redes sociales.
- Sentir una sensación de satisfacción al interactuar con diferentes comunidades sociales en la red.

3.2.5 Signos y síntomas de la adicción

Arias et al. (2012) señala a continuación los signos y síntomas que presentan las personas adictas a las nuevas tecnologías.

- Los sujetos que tienen una adicción al internet, celular, videojuegos, etcétera, indican un comportamiento anormal, en el factor ambiental familiar muestran resistencia a querer dejar su hábito dejando a un lado las actividades familiares y observando una falta de honestidad en ellos mismos sobre el uso y tiempo que dedica.

- En el ámbito educativo se obtiene como resultado un bajo rendimiento en las actividades académicas, con respecto a lo laboral suelen utilizar excusas de las actividades propias de su trabajo y así mismo da como resultado un rendimiento inferior.
- La regulación fisiología se desequilibra, debido a que se olvidan de comer en sus horas, así mismo se olvidan que deben descansar de siete a ocho horas por estar “enganchados” a su actividad.
- Con respecto a nivel psicológico se puede concluir que la persona tiende a volverse más eufórica, teniendo problemas para abandonar el uso excesivo, dejando a un lado las relaciones interpersonales con la familia y amistades.
- Cuando se restringe de su comportamiento adictivo, el sujeto suele sentir un vacío, con un temperamento irritable, acompañado de un estado depresivo.

3.2.6 Ventajas y desventajas de las redes sociales

Cuyun 2013, menciona aspectos positivos acerca de las redes sociales ya que pueden proporcionar a la población sentimientos de seguridad para que el individuo permanezca a un grupo de red social, en donde podrán interactuar con amigos, familiares y demás contactos que tengan información en común. A continuación, se menciona las ventajas de las redes sociales.

- Facilita la comunicación con personas que se encuentran en largas distancias generando emociones de felicidad, alegría en las personas.
- La persona puede acceder a cualquier tipo de información que sea de su interés.
- Proporciona publicidad a los trabajadores y empresas.

Anteriormente se mencionó las ventajas de las redes sociales y su uso adecuado. Es por ello que se dará a conocer las desventajas del uso inadecuado de las redes sociales, a continuación:

- La comunicación entre amigos, familiares, etc. ya no son de manera fluida y directa, ya que algunas personas prefieren utilizar algún sitio web o red social para comunicarse.
- Algunas personas pueden presentar algún tipo de malestar físico o emocional.

3.2.7 Modelos teóricos

3.2.7.1 Modelo teórico de Young

Young (1997) menciona que algunos elementos psicológicos conllevan a construir un hábito, entre ellas se encuentran:

Aplicaciones adictivas: Se trata de utilizar una aplicación por un tiempo excesivo, generando dependencia en el usuario, buscando una interacción entre amigos mediante el uso de las redes sociales. Se diferencia de las personas no dependientes ya que utilizan el internet con otros fines, como fuente de información. Para concluir se puede decir que las personas dependientes y no dependientes se diferencian en que los primeros le dan mayor interés a la interacción y a la socialización con personas nuevas y las segundas no.

Apoyo social: de manera asombrosa se va formando grupos rápidamente en el mundo del ciberespacio, es frecuente la conexión con las redes sociales creando un contacto o intimidad con otras personas llegando a llenar o satisfacer la necesidad que tiene una persona.

c). Satisfacción sexual: las redes sociales principalmente son de interacción erótica, ya que permite a los usuarios de manera libre elegir tener un momento de fantasía

sexual bajo el anonimato y con una rapidez. Sin embargo, existen usuarios que sienten que tiene libertad para tener fantasías sexuales por su escaso atractivo físico.

d) Creación de la personalidad ficticia: las personas pueden modificar y alterar una personalidad creando otra con diferentes características físicas que en la actualidad son aceptadas como modelos, cubriendo la inseguridad de la persona y buscando el reconocimiento de poder y aprobación.

3.2.7.2 Modelo teórico biopsicosocial de Griffiths

Griffiths (2005) menciona el término “adicciones tecnológicas”, el cual explica el impacto de las redes sociales en las personas, denominando una conexión hombre-máquina, de haber un posible caso de adicción a las redes sociales se manifiesta a través de un cambio de conducta en la vida diaria de la persona, afectando el ámbito académico y laboral, lo cual se ve reflejada en la voluntad, control y sentimientos de malestar al no tener uso de algún aparato tecnológico. Es por ello, que a continuación serán presentados los siguientes pasos:

- Saliencia: es la acción o la actividad que se convierte en primordial en la vida personal, esclavizando a los pensamientos, emociones y conductas. Un ejemplo de ello: el sujeto está pendiente de todo lo que realicen las demás personas en las redes sociales.
- Cambios de humor: el sujeto a modo de práctica personal se involucra en realizar una actividad específica. Ya que, en el momento del uso puede estar relajado y calmado. Por ejemplo: puede estar realizando diferentes actividades, sin embargo, puede estar conectado en las redes sociales y olvidarse por un momento de los problemas que pueda tener.
- Tolerancia: se refiere a la ampliación innecesaria de cualquier objeto, con la finalidad de sentir satisfacción, por ejemplo: incrementar más de

lo habitual las horas de jugar en las redes sociales con la finalidad de sentirse bien.

- Síndrome de abstinencia: es cuando existe una disminución de las actividades que se realiza a menudo, por ejemplo: cuando no puede usar las redes sociales en un tiempo definido, generando frustración.
- Conflicto: el sujeto tiende a tener problemas con el entorno y consigo mismo. Es capaz de reconocer que tiene un problema, pero no tiene la disposición de controlarse. Como, por ejemplo: el uso excesivo de las redes sociales le conlleva a perder su vínculo social.
- Recaída: es la debilidad de volver a empezar de nuevo luego de permanecer un tiempo de abstinencia. Ejemplo: por un tiempo se aleja de utilizar las redes sociales volviendo a reincidir en hacer lo mismo y con la misma continuidad.

3.2.7.3 *Modelo teórico de Echeburúa y Suler*

En este modelo ellos mencionan que las redes sociales consisten en reconocer dos tipos de necesidades básicas, continuación:

Estos sujetos se caracterizan por estar exageradamente comprometidos utilizando una red para buscar información, no existe interacción interpersonal. Son individuos que determinan su control, introvertidos y aparentemente huyen de la desorganización de chats.

Son aquellos que frecuentan de manera continua las redes sociales, con la finalidad de una búsqueda social, influye la necesidad afectiva, son sujetos con una personalidad extrovertida (Echeburúa y Suler 1998).

3.2.7.4 Modelo teórico de Gutiérrez

Gutiérrez (2009) menciona que la adicción a las redes sociales tiene tres fases a continuación descritas:

- Fase de encanto: el sujeto se caracteriza por utilizar de manera excesiva el internet.
- Fase de descanso: en la plataforma de internet puede haber desilusión, es por ello que se reduce su consumo.
- El sujeto prioriza el uso de internet, dejando de un lado las actividades que realiza.

3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio.

3.3.1 Docentes universitarios

Uno de los factores para el desarrollo del ser humano son las distintas situaciones que acontecen dentro del ciclo de la vida (Hoffman, Paris y Hall 1996).

Según la RAE (2016) el ciclo de la vida lo define como un periodo de tiempo en que se va desarrollando el individuo. Se divide en seis etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y senectud o vejez.

4. Definición de términos

Adicción: la adicción es la acción de repetir en alguna actividad, que trae consecuencias a futuro afectando de manera negativa al individuo. Lo cual le impide poder controlar sus impulsos, debido a que necesita realizar la misma acción o la ingesta de una sustancia (Mendoza y Vargas. 2014).

Dilación: según la Real Académica de la española (2016) se define como la tardanza, demora o aplazamiento de algo por un tiempo.

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general.

Existe relación significativa entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales en docentes de diferentes instituciones de Tarapoto.

5.2 Hipótesis específicas.

- Existe relación entre procrastinación laboral y obsesión por las redes sociales en docentes de diferentes instituciones de Tarapoto.
- Existe relación entre procrastinación laboral y falta de control personal en el uso de las redes sociales en docentes de diferentes instituciones de Tarapoto.
- Existe relación entre procrastinación laboral y uso excesivo de las redes sociales en docentes de diferentes instituciones de Tarapoto.

CAPÍTULO III

Materiales y Métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El diseño de la investigación corresponde a un diseño no experimental porque no se manipuló las variables y de corte transversal porque se realizó en un determinado tiempo establecido. Asimismo, es de alcance correlacional, porque se busca analizar la relación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales. (Hernández, Baptista, y Fernández, 2009).

2. Variables de la investigación

2.1 Definición conceptual de las variables

2.1.1 Procrastinación

La procrastinación es un patrón de conducta que consiste en posponer o aplazar la ejecución de las diligencias, ya que puede ser por realizar distintas u otras actividades que generan satisfacción, pero al largo plazo puede perjudicar en el ámbito laboral y académico (Gonzales, 2014).

2.1.2 Adicción a redes sociales.

La adicción a redes sociales es la compulsión de permanecer conectado a una red social, dedicando un excesivo tiempo en las actualizaciones del muro o perfil y estar pendiente del incremento de amigos virtuales (Gavilanes, 2015).

2.2.3 Red social:

Servicio donde las personas comparten cierta información, creándose una cuenta con un perfil, estableciendo conexión con demás usuarios.

2.2 Operacionalización de las variables

2.2.1 Procrastinación laboral

Tabla 1

Operacionalización de la variable procrastinación laboral

Dimensiones	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Ciberpereza	La procrastinación se genera en todos los ámbitos y su relevancia es	Uso de internet o tecnología móvil.	8,10,14	La suma de los puntajes obtenidos mediante la escala de procrastinación laboral (PAWS)
Sentido de servicio	identificar patrones de conductas procrastinadoras en el ámbito laboral.	Evitamiento de tareas laborales.	1,2,3,4,5,6,7,9,11,12,13	

2.2.2 Adicción a Redes Sociales

Tabla 2

Operacionalización de la variable Adicción a redes sociales

Dimensiones	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Obsesión por las redes sociales	La adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental repetitivo, generando placer al individuo, que al no tener un control genera una necesidad que se asocia con la ansiedad y para poder reducir ello se va desarrollando la adicción. (Salas y Escurra,2014)	Tiempo conexión Estado de ánimo Relaciones interpersonales	2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23	La suma de los puntajes obtenidos mediante la escala de adicción a redes sociales (ARS)
Falta de control personal en el uso de redes sociales.		Control de tiempo conectado Intensidad Frecuencia	4,11,12,14,20,24	
Ruso excesivo de las redes sociales	Necesidad de permanecer conectado Cantidad de veces conectado	1,8,9,10,16,17,18,21		

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente estudio de investigación se realizó en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Tarapoto, que es la capital de la provincia de San Martín que pertenece a la Provincia de San Martín. Ubicada en la selva nororiental del Perú,

a 3 km al norte del distrito de Tarapoto con una población de 250,044 habitantes de acuerdo al último censo del 2005.

4. Participantes

Para la selección de los participantes, se utilizó el método no probabilístico porque todas las personas no tuvieron la misma posibilidad de ser elegida, así mismo, se procedió a la selección por conveniencia de acuerdo a los fines de la investigación.

4.1 Características de los participantes

Se ejecutó un muestreo absoluto, en este sentido la población de estudio estuvo conformada por 105 docentes de ambos géneros masculino y femenino entre 21 a 69 años de edad, que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico.

Tabla 3

Distribución sociodemográfica

Variable	Categoría	n	%
Género	Masculino	46	43,8%
	Femenino	59	56,2%
Grado de instrucción	Licenciatura	101	96,2%
	Bachiller	4	3,8%
Estado civil	Soltero	31	29,5%
	Casado	53	50,5%
	Conviviente	17	16,2%
	Otro	4	3,8%
Edad	21-39	56	53,3%
	40-69	49	46,7%

En la tabla 3 se observa que el 56,2% de los participantes pertenecen al género femenino, respecto al grado de instrucción el 96,2% de los docentes tiene licenciatura. En la variable de estado civil el 50,5% de los participantes son casados. Por último, el 53,3% tenían edades que oscilaban entre los 21-39 años.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterio de inclusión

- Docentes mayores de 21 años.
- Docentes de ambos sexos.
- Docentes que participen voluntariamente

b) Criterios de exclusión

- Docentes menores de 21 años..
- Docentes mayores de 70 años.
- Docentes que no completen con las pruebas.

5. Instrumentos

5.1 Escala de procrastinación laboral (PAWS)

La escala de procrastinación laboral fue elaborado por Metin, Taris y Peeters (2016), para la presente investigación se empleó una versión adaptada al idioma español que fue traducida por Guzmán Y Rosales (2017), que contiene dos dimensiones Cyberslaking (Ciberpereza) conocido como el uso de internet o tecnología móvil en el horario laboral y Soldiering (Sentido de servicio); está conformada por 14 ítems, de respuesta tipo Likert que consiste en respuestas de una escala ordinal de 7 opciones de respuestas, desde 0 (nunca), hasta 7 (siempre).

5.2 Escala de adicción a redes sociales (ARS)

La escala de adicción a redes sociales (ARS) de los autores Miguel Escurra Mayute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, Perú en el año 2014, fue adaptada por Daneris D. Arones Álvarez y Liz N. Barzola en la Universidad César Vallejo de Trujillo, Perú en el año 2018. Tiene como finalidad evaluar la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes, con fines de diagnóstico de adicciones a las redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación. Se puede administrar de manera individual o colectiva.

Está conformada por tres dimensiones las cuales son: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. La calificación obtiene un puntaje total de 24 ítems en cinco opciones de respuesta: nunca, rara veces, a veces, casi siempre y siempre. Otorgándole una puntuación de 0, 1, 2, 3 y 4. Sin embargo el ítem 13 de la escala se califica de manera inversa S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4).

6. Proceso de recolección de datos

Para la recolección de los datos se solicitó la autorización de las diferentes instituciones, con la finalidad de conseguir el permiso correspondiente. Seguidamente se realizó la coordinación con las autoridades de las diferentes instituciones educativas de Tarapoto. Una vez emitida la autorización se realizó la coordinación de las fechas y hora de aplicación de los dos instrumentos (Escala de procrastinación laboral (PAWS) y la escala de adicciones a redes sociales (ARS), la aplicación de los instrumentos fue de manera colectiva, con una duración de 10-15 minutos.

7. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis estadístico de los datos recogidos se empleó el software estadístico SPSS versión 22.0 para Windows. Una vez recolectada la información se transfirió a la matriz de datos del software estadístico para su respectivo análisis. Los datos que se obtuvieron fueron organizados en tablas para su respectiva interpretación. Para analizar las hipótesis planteadas. Para ello, primero, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, para precisar la distribución de la muestra. Segundo, se utilizó el Rho de Spearman para determinar la correlación significativa entre las variables de estudio.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Nivel de procrastinación laboral

En la tabla 4 se aprecia que el (41.9%) de los participantes presentan un nivel bajo de procrastinación laboral. Respecto a sus dimensiones sentido de servicio (39.0%) y ciberpereza (38.1%) se puede observar que se encuentran en un nivel bajo de procrastinación laboral.

Tabla 4

Nivel de procrastinación laboral y sus dimensiones

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación	44	41,9%	26	24,8%	35	33,3%
Sentido de servicio	41	39%	28	26,7%	36	34,3%
Ciberpereza	40	38.1%	31	29,5%	34	32,4%

1.1.2 Nivel de procrastinación laboral según datos sociodemográficos

En la tabla 5 se observa que en el grupo de varones y el de mujeres obtienen un nivel alto de procrastinación (39,1% y 28,8%). Sin embargo, se puede estimar que los participantes de género masculino tienden a tener mayor procrastinación (39,1%), a diferencia del género femenino (28,8%), o, el (21,7%) de varones y el (27,1%) de mujeres presentan un nivel moderado de procrastinación. Por otro lado, al analizar las dimensiones se observa que los encuestados tanto femenino como masculino se encuentran en nivel bajo en las dimensiones de sentido de servicio, igualmente se

muestra que en la dimensión de ciber pereza del género masculino se encuentran en un nivel alto (37%) y el género femenino se mantiene en un nivel bajo.

Tabla 5

Nivel de procrastinación laboral según género de los participantes.

Variable	Categoría	Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Procrastinación	Bajo	18	39,1%	26	44,1%
	Medio	10	21,7%	16	27,1%
	Alto	18	39,1%	17	28,8%
Sentido de servicio	Bajo	16	34,8%	25	42,4%
	Medio	12	26,1%	16	27,1%
	Alto	18	39,1%	18	30,5%
Ciberpereza	Bajo	15	32,6%	25	42,4%
	Medio	14	30,4%	17	28,8%
	Alto	17	37%	17	28,8%

Como se puede ver en la tabla 6, el 57,1% de los participantes de 20-39 años procrastinan en un nivel alto, y un 63,3% de edades de 40-70 años en un nivel bajo. Asimismo, la mayoría de participantes de edades de 20-39 años procrastinan en un nivel alto en las dimensiones: sentido de servicio y ciberpereza. Sin embargo, en las mismas dimensiones se resalta que el 61,2% del grupo de 40-70 años muestra un nivel bajo.

Tabla 6

Nivel de procrastinación laboral y sus dimensiones según su edad

Variable	Categoría	Edad			
		21-39		40-69	
		n	%	n	%
Procrastinación	Bajo	13	23,2%	31	63,3%
	Medio	11	19,6%	15	30,6%
	Alto	32	57,1%	3	6,1%
Sentido de servicio	Bajo	11	19,6%	30	61,2%
	Medio	13	23,2%	15	30,6%
	Alto	32	57,1%	4	8,2%
Ciberpereza	Bajo	10	17,9%	30	61,2%
	Medio	14	25%	17	34,7%
	Alto	32	57,1%	2	4,1%

En la tabla 7, se puede apreciar que el (58,1%) de los participantes pertenecen al grupo de estado civil soltero alcanzando niveles altos de procrastinación, por otro lado, el grupo de participantes casados el (49,1%) se ubican en un nivel bajo, así mismo los participantes que pertenecen al grupo de conviviente (47,1%) u otro (75%) pertenecen a niveles bajos de procrastinación. En cuanto a la dimensión sentida de servicio y ciberpereza los solteros se ubican en un nivel alto (58,1%), así mismo el grupo de casados se encuentran en un nivel bajo (45,3% y 47,2%). Por otro lado, el grupo de convivientes u otro según las dimensiones (75%) se ubican en un nivel bajo.

Tabla 7

Nivel de procrastinación laboral según el estado civil de los participantes.

Variable	Categoría	Soltero		Casado		Conviviente		Otro	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación	Bajo	7	22,6%	26	49,1%	8	47,1%	3	75%
	Medio	6	19,4%	7	32,1%	3	17,6%	0	0%
	Alto	18	58,1%	10	18,9%	6	35,3%	1	25%
Sentido	Bajo	6	19,4%	24	45,3%	8	47,1%	3	75%
	Medio	7	22,6%	18	4%	3	17,6%	0	0%
	Alto	18	58,1%	11	20,8%	6	35,3%	1	25%
Ciberpereza	Bajo	7	22,6%	25	47,2%	5	29,4%	3	75%
	Medio	6	19,4%	18	34%	7	41,2%	0	0%
	Alto	18	58,1%	10	8,9%	5	29,4%	1	25%

En la tabla 8, se muestra el nivel de procrastinación en relación con el grado de instrucción de los participantes; se aprecia que el (25%) con grado de bachiller y el (33,7%) con licenciatura presentan niveles altos de procrastinación laboral, en relación con las dimensiones sentido de servicio y ciberpereza con grado de bachiller se ubican en un nivel bajo, asimismo los participantes con grado de licenciatura de las dimensiones sentido de servicio (38,6%) y ciberpereza (37,6%) se ubican en niveles bajos.

Tabla 8

Nivel de procrastinación según grado de instrucción de los participantes

Variable	Categoría	Grado de instrucción			
		Bachiller		Licenciatura	
		n	%	n	%
Procrastinación	Bajo	3	75%	41	40,6%
	Medio	0	0%	26	25,7%
	Alto	1	25%	34	33,7%
Sentido de servicio	Bajo	2	50%	39	38,6%
	Medio	1	25%	27	26,7%
	Alto	1	25%	35	34,7%
Ciberpereza	Bajo	2	50%	38	37,6%
	Medio	1	25%	30	29,7%
	Alto	1	25%	33	32,7%

1.1.3 Nivel de adicción a redes sociales

En la tabla 9 deja ver que un 33.3% de los participantes presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales. Respecto a las dimensiones obsesión (36,2%) y uso excesivo de las redes sociales (33,3%) se encuentran en un nivel medio, mientras que falta de control (41,9%) se ubica en nivel alto.

Tabla 9

Nivel de adicción a redes sociales

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Adicción a redes sociales	35	33,3%	35	33,3%	35	33,3%
Obsesión	38	36,2%	32	30,5%	55	33,3%
Falta de control	37	35,2%	44	41,9%	24	22,9%
Uso excesivo de redes sociales	35	33,3%	35	33,3%	35	33,3%

1.1.4 Nivel de adicción a redes sociales según datos sociodemográficos

La tabla 10 muestra los niveles de adicción a las redes sociales en relación con el género de los participantes en donde indica que el género masculino (39,1%) se ubica en un nivel medio y el género femenino (33,9%) presenta un nivel alto. En relación con la dimensión obsesión en el género masculino (37%) y femenino (35,6%) se encuentran en un nivel bajo, por otro lado, en la dimensión falta de control el género masculino y femenino (45,7% y 39%) se ubican en un nivel medio. Así mismo en la dimensión falta de control el género masculino se ubica en un nivel medio y el género femenino en un nivel bajo.

Tabla 10

Nivel de adicción a redes sociales según género

Variable	Categoría	Género			
		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Adicción a redes sociales	Bajo	13	28,3%	22	37,3%
	Medio	18	39,1%	17	28,8%
	Alto	15	32,6%	20	33,9%
Obsesión	Bajo	17	37%	21	35,6%
	Medio	14	30,4%	18	30,5%
	Alto	15	32,6%	20	33,9%
Falta de control	bajo	15	32,6%	22	37,3%
	Medio	21	45,7%	23	39%
	Alto	10	21,7%	14	23,7%
Uso excesivo de redes s.	Bajo	14	30,4%	21	35,6%
	Medio	17	37%	18	30,5%
	Alto	15	32,6%	20	33,9%

Como se puede ver en la tabla 11, el 55,4% de los participantes de 20-39 años se ubica en un nivel alto de adicción a redes sociales, y un 51% de edades de 40-70 años en un nivel bajo. Asimismo, la mayoría de participantes de edades de 20-39 años en las dimensiones obsesión (55,4%), uso excesivo de redes sociales (53,6%) se ubican en niveles altos, respecto a la dimensión falta de control (41,1%) se encuentra en un nivel medio. Por otro el grupo de participantes de 30-70 años según las dimensiones obsesión y falta de control se ubican en un nivel bajo.

Tabla 11

Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según edad

Variable	Categoría	Edad			
		21-39		40-69	
		n	%	n	%
Adicción redes sociales	Bajo	10	17,9%	25	51%
	Medio	15	26,8%	20	40,8%
	Alto	31	55,4%	4	8,2%
Obsesión	Bajo	13	23,2%	25	51%
	Medio	12	21,4%	20	40,8%
	Alto	31	55,4%	4	8,2%
Falta de control	Bajo	12	21,4%	25	51%
	Medio	23	41,1%	21	42,9%
	Alto	21	37,5%	3	6,1%
Uso excesivo redes	Bajo	11	19,6%	24	49%
	Medio	15	26,8%	20	40,8%
	Alto	30	53,6%	5	10,2%

En la tabla 12, muestra que el estado civil soltero (58,1%) y convivientes (41,2%) alcanzan niveles altos de adicción a redes sociales, por otro lado, el grupo de casados (43,4%) se encuentran en niveles bajos de adicción a redes sociales. En cuanto a las dimensiones obsesión por las redes sociales el grupo de solteros (58,1%) alcanzan niveles altos, sin embargo, en la dimensión falta de control el grupo de casados (47,2%) y convivientes (52,9%) se ubican en un nivel medio, mientras que el grupo de participantes casados en la dimensión uso excesivo de redes sociales (58,1%) se ubican en un nivel alto.

Tabla 12

Nivel de adicción a redes sociales según el estado civil de los participantes

Variable	Categoría	Soltero		Casado		Conviviente		Otro	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Adicción redes sociales	Bajo	6	19,4%	23	43,4%	5	29,4%	1	25%
	Medio	7	22,6%	20	37,7%	5	29,4%	3	75%
	Alto	18	58,1%	10	18,9%	7	41,2%	0	0%
Obsesión	Bajo	8	25,8%	24	45,3%	5	29,4%	1	25%
	Medio	5	16,1%	19	35,8%	5	29,4%	3	75%
	Alto	18	58,1%	10	18,9%	7	41,2%	0	0%
Falta de control	Bajo	7	22,6%	24	45,3%	5	29,4%	1	25%
	Medio	7	22,6%	25	47,2%	9	52,9%	3	75%
	Alto	17	54,8%	4	7,5%	3	17,6%	0	0%
Uso excesivo redes	Bajo	5	16,1%	24	45,3%	5	29,4%	1	25%
	Medio	8	25,8%	20	37,7%	4	23,5%	3	75%
	Alto	18	58,1%	9	17%	8	47,1%	0	0%

En la tabla 13 se puede evidenciar que los participantes con grado de instrucción de bachiller (25%) y de licenciatura (33,7%) presentan un nivel medio de adicción a redes sociales, sin embargo, los participantes con grado de instrucción bachiller presentan un nivel bajo en la dimensión de obsesión (75%). Así mismo las dimensiones falta de control y uso excesivo de las redes sociales los participantes con grado de bachiller se encuentran en un nivel medio (25%), no obstante, el grupo de participantes con licenciatura en las mismas dimensiones se mantienen en el nivel medio.

Tabla 13

Nivel de adicción a redes sociales según el grado de instrucción de los participantes

Variable	Categoría	Grado de instrucción			
		Bachiller		Licenciatura	
		n	%	n	%
Adicción redes sociales	Bajo	2	50%	33	32,7%
	Medio	1	25%	34	33,7%
	Alto	1	25%	34	33,7%
Obsesión	Bajo	3	75%	35	34,7%

	Medio	0	0%	32	31,7%
	Alto	1	25%	34	33,7%
Falta de control	Bajo	2	50%	35	34,7%
	Medio	1	25%	43	42,6%
	Alto	1	25%	23	22,8%
Uso excesivo redes	Bajo	2	50%	33	32,7%
	Medio	1	25%	34	33,7%
	Alto	1	25%	34	33,7%

1.2 Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se inició a realizar primero la prueba de normalidad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal.

En ese sentido la tabla 14 presenta resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-s). En la que se puede apreciar los datos correspondientes a las dos variables procrastinación laboral y adicción a redes sociales, en su mayoría no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.005$). por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizó la estadística no paramétrica.

Tabla 14

Prueba de bondad de Kolmogorov-Smirnov

Instrumento	Variable	Media	D.E	k-s	p
Procrastinación	Procrastinación	27,92	25,395	,175	,000 ^c
	Ciberpereza	7,57	7,680	,203	,000 ^c
	Sentido de servicio	20,35	17,909	,143	,000 ^c
Adicción a redes sociales	Adicción a redes sociales	33,83	29,300	,184	,000 ^c
	Obsesión por la s redes sociales	13,29	11,178	,193	,000 ^c
	Falta de control	8,82	8,006	,152	,000 ^c
	Uso excesivo de redes sociales	11,72	10,532	,173	,000 ^c

1.2. Correlación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales

Como se puede apreciar en la tabla 15, el coeficiente de correlación de spearman indica que existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y procrastinación ($\rho=,744^{**}$, $P<,000$), por otro lado, existe una relación significativa entre uso excesivo de redes sociales y falta de control en relación a la procrastinación.

Tabla 15

Coeficiente de correlación entre procrastinación laboral y adicción a redes sociales

Adicción a redes sociales	Procrastinación laboral	
	ρ	p
Escala global	,770**	,000
Obsesión por las redes sociales	,744**	,000
Falta de control	,734**	,000
Uso excesivo de redes sociales	,776**	,000

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

2. Discusión

En la actualidad, las redes sociales se consideran como vías de comunicación que tienen el propósito de satisfacer las necesidades de la persona, como permitir formar parte de un grupo (Hutt,2012). Sin embargo, su uso desmedido se puede considerar una adicción, pero si su uso es de forma apropiada, las redes sociales pueden ser un instrumento de gran contribución en el ámbito educativo o laboral, fomentando así el aprendizaje o convirtiéndose en nuevas oportunidades para el crecimiento personal (Muñoz y Frageiro, 2013)

En relación a la hipótesis general, esta investigación encontró que existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación laboral ($\rho=,770^{**}$, $P<,000$), es decir a mayor uso de redes sociales mayor será la procrastinación laboral en los docentes. Este resultado concuerda con la variable de adicción a redes sociales encontrado por Figueroa (2012) en la Universidad de Tolima en Colombia, en donde se llegó a la conclusión que los participantes demoraban en concluir sus actividades o aplazaban por estar conectados a una red social, ya que sus actividades se veían

interrumpidas por estar pendientes en responder mensajes, comentarios, revisar actualizaciones, actualizar perfiles, etc. Referente a procrastinación laboral Soto (2017), comparo la procrastinación en el trabajo y compromiso organizacional, encontrando como resultado que el personal de docencia y del área administrativa lograron alcanzar niveles elevados de procrastinación, llegando a la conclusión que a mayor procrastinación menor será el grado de compromiso organizacional.

Respecto a la primera hipótesis específica, los resultados señalan que existe una relación significativa entre obsesión por las redes sociales y procrastinación laboral ($\rho = ,744^{**}$, $p < ,000$), es decir, a mayor obsesión por las redes sociales, habrá mayores niveles de procrastinación laboral. Por lo tanto, las personas continuamente están pensando en lo que puede estar sucediendo en sus redes sociales. El resultado obtenido, se asemeja a lo encontrado en una investigación por Álvarez y Chumbile (2018) demostrando que existe relación entre obsesión por las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes. Es por ello que algunos individuos les dificulta poder organizar sus actividades y seguir el desarrollo de sus prioridades, por su parte, Knaus (citado por Maldonado y Centeno, 2018) mencionan que estos individuos tienen tendencia a posponer o postergar sus actividades, por ende, las personas que posponen o retrasan sus actividades pueden experimentar sentimientos de desesperanza, impotencia y autocompasión, perjudicándose así mismo.

Respecto a la segunda hipótesis específica, los resultados señalan que existe una relación significativa entre falta de control y procrastinación laboral ($\rho = ,734^{**}$, $p < ,000$), es decir a mayor falta de control de las redes sociales habrá niveles altos de procrastinación laboral. Entonces se podría inferir aquellos docentes que presentan niveles altos de falta de control por las redes sociales, tienden a postergar sus actividades laborales y es un indicador advirtiéndolo que no cumplirán con las tareas,

trabajos o actividades designadas (Hsin y Nam 2005), por otro lado, Steel (2007) menciona que voluntariamente va retrasando sus actividades, sustituyendo por otras actividades que sean agradables. Estos resultados tienen una similitud con la investigación realizada por Cuya (2018) en trabajadores de una cadena de boticas en Lurigancho, encontró que existe una relación significativa entre la dimensión motivación y adicción a redes sociales ($\rho=0,956^{**}$, $p<,000$).

Así mismo, respecto a nuestra última hipótesis, los resultados muestran que existe una relación significativa entre uso excesivo de redes sociales y procrastinación laboral ($\rho=,734^{**}$, $p<,000$), es decir que el uso excesivo de las redes sociales va interfiriendo progresivamente en actividades laborales, es por ello que con el tiempo tendrá consecuencias negativas que irán progresando, ya no vive más para él, sino más bien para aquello que le causa la adicción, viéndose afectado su vida laboral, familiar y académica (Mendoza y Vargas,2017). Pychyl (2013) en un estudio que investigo llego a la conclusión que el consuelo temporal que siente la persona que procrastina es lo que le conlleva al círculo vicioso. Caicedo (2013) observo que la mayor parte de los colaboradores tienen a procrastinar, es decir perdiendo su tiempo en tareas que no son asignadas, así mismo el no contar con una debida capacitación que les haga conocer las consecuencias de procrastinar, no podrán tener un buen desempeño laboral.

En conclusión, los estudios encontrados permiten ver que la procrastinación laboral y la adicción a sus redes sociales se relacionan en diversos ámbitos, dando cuenta que la procrastinación dentro del ámbito laboral cada día está aumentando, pasando casi inadvertida, y en algunos casos generando un desbalance en cuanto a su desempeño laboral del personal.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Tomando en cuenta los resultados hallados en la presente investigación sobre procrastinación laboral y adicción a redes sociales en docentes de diferentes instituciones de Tarapoto, se arriba a las siguientes conclusiones:

- Respecto al primer objetivo específico, si existe relación significativa ($\rho=,744^{**}$, $p<,000$) entre la dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación laboral, es decir que los docentes que utilizan más las redes sociales tienden a experimentar mayor grado de procrastinación.
- Asimismo, en relación con el segundo objetivo específico, si existe relación significativa ($\rho=,734^{**}$, $p<,000$) entre falta de control y procrastinación laboral en los docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto.
- De la misma forma, el tercer objetivo específico, si existe relación significativa ($\rho=,776^{**}$, $p<,000$) entre uso excesivo de redes y procrastinación laboral en los docentes de diferentes instituciones educativas de Tarapoto.

2. Recomendaciones

- Se incita a que realicen nuevas investigaciones acerca de las variables estudiadas en ámbito laboral y de la docencia, para poder contribuir con nuevos resultados y que sirva de apoyo a futuros investigadores, ya que las estadísticas existentes son escasas.
- Se recomienda que cada institución educativa que realice o implemente el desarrollo de programas y talleres con el objetivo de que ayuden a disminuir la procrastinación y el uso inadecuado de las redes sociales en los docentes.
- Ampliar la muestra de estudio, para tener resultados diferentes.

Referencias

- Alblwi, A., Stefanidis, A., Phalp, K. T. and Ali, R., 2019. Procrastination on Social Networking Sites: Combating by Design. In: *The IEEE 13th International Conference on Research Challenges in Information Science (RCIS'19)*, 29-31 May 2019, Brussels, Belgium.
- Alfano, F. (2018). *Adicción a redes sociales y autoestima: entre adultos jóvenes y adultos mayores en Buenos Aires* (Tesis de licenciatura, Universidad de Argentina de la Empresa). Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/8379>
- Alvarado, G. & Palacios, I. (2017). *Validación de la escala de procrastinación en el trabajo (PAWS) al habla hispana* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2765/1/2017_Guzm%C3%A1n_Validacion-de-la-escala-de-procrastinacion.pdf
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Álvarez., D., & Chumbile., L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad "Alas Peruanas"* (Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley
- Burka, Jane & Yuen, Lenora. (2008). *Procrastination: Why You Do It; What To Do About It NOW*. Jane Burka and Lenora Yuen 2008. Cambridge: Da Capo Press..
- Caicedo, C. (2013). *La procrastinación y su incidencia en la productividad en la empresa Álvaro Jeans de la ciudad de Pelileo* (Tesis de licenciatura, Universidad Técnica De Ambato). Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5744/1/89%20e..pdf>
- Campos, M (2019). *Relación entre funcionalidad familiar y procrastinación en el personal de la unidad de seguros del Hospital de la amistad, Pero-Corea, Santa Rosa II-2, Piura* (Tesis de licenciada, Universidad Católica los Ángeles Chimbote). Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16056/PROCRAS_TINACION_FAMILIA_CAMPOS_CANO_MARILI_YOVERLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ccaza, J (2018). *Clima organizacional, satisfacción laboral y procrastinación y laboral y procrastinación en trabajadores del módulo básica de justicia de cerro colorado, Arequipa, 2017* (Tesis presentada para obtener el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Nacional de san Agustín de Arequipa). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7287/PScczaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cerdán, P (2017) *Adicción a redes sociales en estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega* (tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1675/TRAB.SUF.PROF.%20ROC%C3%8DO%20DEL%20PILAR%20CERD%C3%81N%20C%C3%81RDENAS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Challco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15. doi:10.17162/rccs.v9i1.542
- Choliz, M. (2012). *Adicción a redes a internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial S.A
- Chun, A. & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Revista de Psicología Social*, 145(3), 245-264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Cid, M. (2015). Perfeccionismo, autoregulación , autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación (Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas). Recuperada de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2538/retrieve>
- Condor Y. y Mamani, K. (2016). *Adición a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/109/Mar%c3%ada_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cyun, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes* (Tesis inédita de pregrado, licenciatura, Universidad Rafael Landívar, Guatemala). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cyun-Maria.pdf>
- De haro, J. (2010, 2 de febrero). *Educativa. En herramientas para una educación 2.0*. publicación en un blog]. Recuperado de: <https://jjdeharo.blogspot.com/2010/02/herramientas-para-una-educacion-20.html>
- Echeburúa, E (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias* 4, 435-448. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>

- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. Recuperado de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Escurrea, M. y Salas E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de <http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/handle/123456789/3472>.
- Espinoza, S. (2018). *Personalidad proactiva y procrastinación laboral en colaboradores del área de recursos humanos en una empresa de Contact Center del mercado de Lima, 2018* (Tesis de licenciada, Universidad César Vallejo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29911/Espinoza_GSM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, A. (13 de marzo 2016). *Los peligros de procrastinar* [publicación en un blog]. Recuperado de: <https://www.eoi.es/blogs/alfredo-fernandez-lorenzo/>
- Ferrari J. y Díaz J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91 - 96. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17549881>
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of social behavior and personality*. 10, 135-142. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). The Plenum series in social/clinical psychology. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press. [doi:10.1007/978-1-4899-0227-6](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6)
- García-Ayala, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de La Escuela de Medicina Justo Sierra*, 1, 4-5 . Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis/link/53dd8f6f0cf216e4210c1d57/download
- García, S., & Grandez, G (2016). *Satisfacción laboral y su influencia en la productividad de los trabajadores del área de producción de una empresa S.A.C. Tarapoto, 2014*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Martín). Recuperado de

http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/UNSM/2416/T034_72850037_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

González., J. (2014). *Escala de procrastinacion académica EPA*. (Tesis inédita de pregrado, Universidad Peruana Union).

Griffiths, M. (2005) Un modelo de adicción 'componentes' dentro de un marco biopsicosocial, *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi: [10.1080 / 14659890500114359](https://doi.org/10.1080/14659890500114359)

Guzman, A., & Rosales, C. (2017). *Validacion de la escala de Procrastinación en el Trabajo (PAWS) al habla hispana* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola). Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2765/1/2017_Guzm%C3%A1n_Vali_dacion-de-la-escala-de-procrastinacion.pdf

Hernandez, Baptista y Fernandez. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill

Hsin, A. & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social Psychology*, 3, 245-264. doi: 10.3200/SOCP.145.3.245-264

Huaytalla, C (2017). *Inteligencia emocional y procrastinación laboral en el personal administrativo de dos empresas del rubro ventas del distrito de Villa El Salvador – 2017* (Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11305/Jacinto_HCA .pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11305/Jacinto_HCA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Hutt, H. (2012) Las redes sociales:Una nueva herramienta de difusión. *Revistas Científicas de America Latina*, 91(2) 1021-1209. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796327>

Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutierrez, C., Hinostroza, W., Hinostroza, W.D. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares Adolescentes dw Lima, Peru *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 28(3), 462-9. Recuperado de: <https://scielosp.org/article/rpmesp/2011.v28n3/462-469/es/>

López, M., López, V., y Galán, E. (2015). *Redes sociales de internet y adolescentes. en la Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado de: http://www.websatafi.com/joomla/attachments/125_REDES%SOCIALES%”=PU

- Marín-Díaz, V., y Cabero-Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: ¿desde la innovación a la investigación educativa? *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. doi:10.5944/ried.22.2.24248
- Mendoza Salas, N., & Vargas Guerrero, E. (2016). *Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/719/Noemi_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Metin, U. B., Taris, T. W., & Peeters, M. C. (2016). Measuring Procrastination at Work and Its Associated Workplace Aspects. *Personality and Individual Differences*, 101, 254-263. doi:10.1016/j.paid.2016.06.006
- Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). Recuperado de <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palacios, G (2018). *Procrastinación laboral y estrés en los colaboradores de la empresa cervecería barbarían en el distrito de Lurigancho 2018* (Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24554/Palomino_PG.M.PDF?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, J., y Santos, María. (2014): Evangelizar desde las redes sociales: el caso de los cardenales en "Twitter". *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 20(1), 211-227. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/45228>
- Portocarerro, F (2019). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en colaboradores del área administrativa de una institución privada de salud de lima metropolitana* (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Ricardo Palma). Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1975>
- Prieto, J., & Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV(2), 149-155. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>
- Pychyl, T. (2013) Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2). 115-127. doi:10.1111/spc3.12011
- Quiñonez, F. (2016). *Relación entre la autoeficacia y la procrastinación laboral en colaboradores de una empresa automotriz de lima metropolitana* (Tesis de

licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2596/1/2016_QUI%20B1onez_Relacion-entre-la-autoeficacia-y-la-procrastinacion.pdf

Ramos, C., Jordán, J. Paredes, L., Bolaños, M, y Gómez, A. (2017) procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico. *Estudios pedagógicos*, 43(3), 275-289. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6323845>

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* 23ª. Ed., Recuperado de: <https://dle.rae.es/>

Roses, S.; Gómez Aguilar, M. y Farias, P. (2013) Uso académico de redes sociales: análisis comparativo entre estudiantes de Ciencias y de Letras. *Historia y Comunicación Social*, 18, 667-678. doi:10.5209/rev_HICS.2013.v18.44357

Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiante universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90. Recuperado de <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57/63>

Small, G. & Vorgan, G. (2008). *I Brain: Surviving the technological alteration of the modern mind*. New York: Harper Collins Publishers.

Soto, S. (2017). *Procrastinación laboral y compromiso organizacional en personal docente y administrativo de dos organizaciones educativas del Callao* (Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de: <http://repositorio.ucv.pe/bitstream/handle/UCV/11337/SotoSSG.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94 . doi:10.1037/0033-2909.133.1.65

Toro, J. (2010). *El adolescentes en su mundo. Riesgos, problemas y trastornos*. Madrid. Piramide.

Vicente, Rosario., Puerta, I. y Martínez A. (2016). *Plan de formación como prevención de los factores de riesgo en el sector sanitario*. Madrid. España. Editorial área de innovación y desarrollo

White E. (2009). *Mente, carácter y personalidad*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

Zambrano, D. (2015). *El uso de las redes sociales en el aprendizaje* (Tesis de maestría, Universidad Casa Grande de Guayaquil). Recuperado de: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/771/3/Tesis1026HIFu.pdf>

Anexos

Anexo 1

Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación laboral (PAWS)

Fiabilidad

La fiabilidad global de la escala y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Se puede observar en la tabla 16 que la consistencia interna global de la escala de procrastinación (14 ítems) en la muestra estudiada es de ,984 que puede ser valorado como indicador de fiabilidad. En relación con las dimensiones, las confiabilidades oscilan entre ,981 y ,897, lo que indica una confiabilidad.

Tabla 16

Estimaciones de consistencia interna de la escala de procrastinación

Sub dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Sentido de servicio	11	,981
Ciberpreza	3	,897
Procrastinación global	14	,984

Validez

En la tabla 17 se muestra los resultados de validez de constructo por el método de análisis de subtes-test. Como se observa en la tabla, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo.

Tabla 17

Correlaciones subtes-test para la escala de procrastinación laboral

Dimensiones	Procrastinación	
	r	p
Sentido de servicio	,997**	,000
Ciberpreza	,982**	,000

Anexo 2

Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Fiabilidad

La fiabilidad global del cuestionario y sus dimensiones se valoró calculando los índices de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. Como se puede percibir en la tabla 18 la consistencia interna global de las dimensiones del cuestionario de adicción a redes sociales (24 ítems) resalta un ,983 que puede ser valorado como indicador de fiabilidad. Por otro lado, en la dimensión obsesión por las redes sociales con un ,909 muestra fiabilidad, así mismo se puede observar que las dimensiones falta de control con un ,963 y uso excesivo de redes sociales con un ,974, siendo así los puntajes obtenidos en dichas dimensiones, son fiables.

Tabla 18

Estimaciones de consistencia interna de la escala de adicción a redes sociales (ARS)

Sub dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Obsesión por las redes sociales	10	,909
Falta de control	6	,963
Uso excesivo de redes sociales	8	,974
Adicción a redes s. global	24	,983

Validez

Respecto a la validez, en la tabla 19, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo que muestra que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, las dimensiones obsesión por las redes sociales ,985, falta de control ,982 y uso excesivo de redes sociales ,990, lo que confirma que el cuestionario presenta validez de constructo.

Tabla 19

Correlación de la escala de adicción a redes sociales (ARS)

Dimensiones	Adicción a redes sociales	
	r	p
Obsesión por las redes sociales	,985**	,000
Falta de control	,982**	,000
Uso excesivo de redes sociales	,990**	,000

Anexo 3

Protocolo de la escala de adicción a redes sociales (ARS)

Datos generales

Sexo: Masculino femenino **Edad:**.....**Grado de instrucción:**.....

Estado civil: soltero Casado Conviviente Otro:

INSTRUCCIONES:

Los siguientes son comportamientos que suceden en el ámbito laboral. Por favor, lea cuidadosamente y responda con sinceridad todos los ítems, si usted utiliza las redes sociales como: (Facebook, WhatsApp, Snapchat, entre otros). Recuerde, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que usted responda con la total sinceridad posible.

Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca

N°	Preguntas	Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez	Nunca
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 se qué hacer cuando quedo desconectado (a) de las redes sociales.					
6	Me pongo mal de humor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso (a) cuando puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo n 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 mis hábitos de uso prolongado e intenso de 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 es conectándome 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 la computadora					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado (a) a las redes sociales.					
20	Descuido las actividades laborales por estar conectado (a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en el trabajo, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en el trabajo sin conectarme a 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 4

Protocolo de la escala de procrastinación laboral (PAWS)

Datos generales

Sexo: Masculino femenino Edad:.....

Grado de instrucción:.....

Estado civil: soltero Casado Conviente Otro:

INSTRUCCIONES: Los siguientes son comportamientos que suceden en el ámbito laboral. Por favor, lea cuidadosamente y responda con sinceridad todos los ítems, luego seleccione la frecuencia con la que exhibe este comportamiento en el trabajo. Utilice la siguiente escala de respuestas:

0	1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente	Siempre	No aplica

N°	Preguntas	0	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando trabajo, incluso después de tomar una decisión, retraso actuar sobre ella.								
2	Me demoro para comenzar el trabajo que tengo que hacer								
3	En el trabajo, deseo tanto hacer algo placentero, que me resulta cada vez más difícil permanecer concentrado.								
4	Cuando una tarea de trabajo es tediosa, una y otra vez me desconecto en lugar de enfocarme.								
5	Durante mi jornada de trabajo le doy prioridad a las tareas irrelevantes, a pesar de tener tareas importantes por realizar.								
6	Cuando tengo una cantidad excesiva de trabajo POR hacer, evito planificar tareas y TERMINO haciendo algo irrelevante.								
7	En horas de trabajo tomo largos periodos de descanso.								
8	En el trabajo, uso mensajería instantánea (WhatsApp, Skype, Twitter, etc.) para cosas no relacionadas con mis tareas.								
9	Ayudo a realizar las tareas de un compañero, dejando las mías sin avanzar o sin terminarlas								
10	Leo noticias en línea o en periódicos durante mis horas de trabajo.								
11	Me demoro en hacer algunas de mis tareas simplemente porque no me agradan.								
12	Durante mis horas de trabajo, compro cosas en línea o saliendo a tiendas								
13	Dejo mi espacio de trabajo para realizar actividades irrelevantes a mis labores.								
14	Dedico excesivo tiempo a las redes sociales durante mis horas de trabajo a modo de entretenimiento.								