

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

Redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Educación con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

Autor:

Lizbeth Magaly Flores Bravo

Asesor:

Dr. Ramos Alfonso Paredes Aguirre

Lima, enero de 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

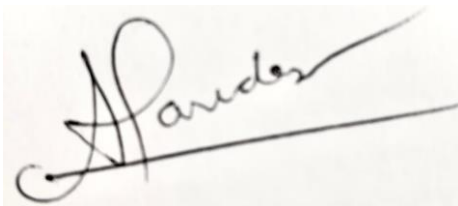
Ramos Alfonso Paredes Aguirre de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Educación de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Redes Sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de la una universidad privada de Lima**” constituye la memoria que presenta la **Licenciada Lizbeth Magaly Flores Bravo** para aspirar al Grado Académico de Maestra en Investigación y Docencia Universitaria 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 Lima, a los 21 días del mes de enero de año 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ramos', with a long horizontal stroke extending to the right.

Ramos Alfonso Paredes Aguirre

ASESOR

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 06 días del mes de enero del año 2022, siendo las 16:00 P.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Jorge Platón Maquera Sosa, el secretario: Dr. Moisés Díaz Pinedo, los demás miembros: Mg. Jaimin Murillo Antón y el asesor: Dr. Ramos Alfonso Paredes Aguirre, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima. del Bachiller/Licenciado(a) Lizbeth Magaly Flores Bravo Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Educación (Nomenclatura del Grado Académico) con Mención en Investigación y Docencia Universitaria. El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado. Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente: Bachiller/Licenciado (a): Lizbeth Magaly Flores Bravo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	Con nominación de Bueno	Muy bueno

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía en el camino
de mi existencia.

A mis padres, por su apoyo constante
en cada iniciativa que encamino.

A mi bebé Valentina, que cambió mi
modo de ver el mundo.

Agradecimientos

A mi asesor Alfonso Paredes Aguirre que me apoyó, y guio en cada una de las etapas de esta investigación para alcanzar los resultados deseados.

A los docentes de la Universidad Peruana Unión, por poner a disposición los recursos necesarios para llevar a cabo el proceso de la investigación. Más aun cuando la universidad señala entre sus principios que, a través de las investigaciones, en la búsqueda de la verdad natural, se desarrolla un carácter semejante a Cristo, reflejados en el amor, desarrollo armonioso y su revelación.

A mi esposo, por darme su fortaleza cuando mis ánimos decaían. Asimismo, una mención aparte se merecen mis padres, quienes siempre estuvieron para alentarme y reconfortarme con sus palabras de aliento.

Tabla de contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimientos.....	v
Tabla de contenido.....	vi
Índice de tablas	viii
Índice de anexos	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Capítulo I. Planteamiento del problema	13
1.1. Identificación del problema	13
1.2. Objetivos.....	13
1.2.1. Objetivo general.....	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Justificación	14
1.4. Presuposición filosófica.....	15
Capítulo II. Marco teórico	177
2.1. Antecedentes	177
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	177
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	222
2.2. Bases teóricas	244
2.2.1. Las redes sociales.....	244
2.2.2. Procrastinación.....	266
2.2.3. Importancia del estudio del cansancio emocional en estudiantes ...	332
2.3. Agotamiento emocional y cansancio emocional	333
2.3.1 Agotamiento emocional.....	33
2.3.2 Cansancio emocional.....	34
2.3.3 Diferencia entre Cansancio y agotamiento.....	34
2.4 Hipótesis.....	34
Capítulo III. Materiales y métodos	355
3.1. Tipo de investigación	35

3.2.	Diseño de la investigación	355
3.3.	Población y muestra	355
3.4.	Operacionalización de las variables.....	366
3.5.	Técnica e instrumentos de recolección de datos	399
3.5.1.	Escala de Redes Sociales	399
3.5.2.	Escala de Procrastinación Académica.....	399
3.5.3.	Escala de Cansancio Emocional	400
3.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	400
3.7.	Aspectos éticos.....	400
Capítulo IV. Resultados y discusión		411
4.1.	Resultados descriptivos	411
4.1.1.	Uso de redes sociales	411
4.1.2.	Procrastinación académica.....	455
4.1.3.	Cansancio emocional	488
4.2.	Resultados inferenciales.....	499
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones		622
5.1.	Conclusiones	622
5.2.	Recomendaciones	633
Referencias		644

Índice de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la variable uso de redes sociales.....	29
Tabla 2.	Operacionalización de la variable procrastinación.....	30
Tabla 3.	Operacionalización de la variable cansancio emocional.....	30
Tabla 4.	Frecuencia de las afirmaciones según la obsesión por las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	33
Tabla 5.	Frecuencia de la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	35
Tabla 6.	Frecuencia del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	36
Tabla 7.	Frecuencia de la postergación de actividades en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	37
Tabla 8.	Frecuencia de la autorregulación académica en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	39
Tabla 9.	Frecuencia del cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	40
Tabla 10.	Correlación entre la obsesión por las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	41
Tabla 11.	Correlación entre la obsesión por las redes sociales, postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	43
Tabla 12.	Correlación entre la falta de control personal de redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	44
Tabla 13.	Correlación entre la falta de control personal de redes sociales, la postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	45
Tabla 14.	Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	47
Tabla 15.	Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales, la postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	48
Tabla 16.	Correlación entre el uso general de las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	50

Tabla 17.	Correlación entre el uso general de las redes sociales, postergación de actividades y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	51
Tabla 18.	Correlación entre el uso de las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional.....	52

Índice de anexos

Anexo 1.	Matriz de Consistencia.....	62
Anexo 2.	Consentimiento Informado.....	63
Anexo 3.	Cuestionario Adicción a Redes Sociales.....	64
Anexo 4.	Escala de Cansancio Emocional.....	66
Anexo 5.	Escala de Procrastinación Académica.....	67
Anexo 6.	Fiabilidad del Cuestionario Adicción a Redes Sociales.....	68
Anexo 7.	Fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica.....	69
Anexo 8.	Fiabilidad de la Escala Cansancio Emocional.....	70

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo determinar la relación existente entre el uso de las redes sociales, la procrastinación y el cansancio emocional de los estudiantes de una universidad privada de Lima. Es de naturaleza cuantitativa, correlacional y transversal y la investigación se realizó entre estudiantes de una universidad privada, seleccionados por conveniencia. Las variables estudiadas fueron 1) Uso de las Redes Sociales, medida con el Cuestionario de Uso de Redes Sociales. Este instrumento fue propuesto y validado por Miguel Escurra y Edwin Salas (2014); (2) Procrastinación Académica medida con la Escala de Procrastinación Académica propuesta y validada por Domínguez (2014) y (3) el Cansancio Emocional, medida con la Escala de Cansancio Emocional (ECE), propuesta por Ramos et al. (2005) y validada por Domínguez el 2014. Se encontró que existe correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación ($r=0,142$), y una correlación entre el uso de las redes sociales y el cansancio emocional ($r=0,412$) y existe correlación entre la procrastinación y el cansancio emocional ($r=0,262$). Estos estudios se deben realizar a inicios de cada año y continuamente en los centros educativos con el propósito de intervenir inmediatamente en los estudiantes y así mejorar su calidad de aprendizaje en la formación superior.

Palabras claves: Redes sociales, procrastinación académica, cansancio emocional.

Abstract

This research aims to determine the relationship between the use of social networks, procrastination and emotional exhaustion of students at a private university in Lima. It is quantitative, correlational and cross-sectional in nature and the research was conducted among students from a private university, selected for convenience. The variables studied were 1) Use of Social Networks, measured with the Social Network Use Questionnaire. This instrument was proposed and validated by Miguel Escurra and Edwin Salas (2014); (2) Academic Procrastination measured with the Academic Procrastination Scale proposed and validated by Domínguez (2014) and (3) Emotional Exhaustion, measured with the Emotional Exhaustion Scale (ECE), proposed by Ramos et al. (2005) and validated by Domínguez in 2014. It was found that there is a correlation between the use of social networks and procrastination ($r=0.142$), and a correlation between the use of social networks and emotional exhaustion ($r=0.412$) and there is a correlation between procrastination and emotional exhaustion ($r=0.262$). These studies must be carried out at the beginning of each year and continuously in educational centers with the purpose of immediately intervening in students and thus improving their quality of learning in higher education.

Keywords: Social networks, academic procrastination, emotional exhaustion.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1. Identificación del problema

El abuso de las redes sociales se está incrementando en forma alarmante. Se evidencia que las personas interactúan muchas horas en las redes sociales restando tiempo a sus labores cotidianas y profesionales. Asimismo, el hábito de postergar las tareas o compromisos para última hora es también otra característica de nuestros tiempos. A esto se suma el cansancio emocional de los jóvenes estudiantes universitarios. Estos tres factores unidos podrían estar afectando la calidad del aprendizaje, la creatividad, la toma de decisiones en forma oportuna, la productividad y el buen desempeño académico y profesional. Por otro lado, son varios los factores que podrían estar relacionados con el uso excesivo de las redes, la procrastinación y el cansancio emocional. Algunos de estos factores son la calidad del hogar, la fijación de metas, la motivación interna, la vida centrada en principios religiosos.

Por esta razón, investigamos la existencia de estos tres factores entre los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación entre ellas. Los resultados ayudarán a tomar medidas oportunamente.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el uso de las redes sociales, la procrastinación y el cansancio emocional de los estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.2.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel del uso de las diversas redes sociales en los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Analizar el nivel de procrastinación de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Medir el nivel de cansancio emocional de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar la relación entre el uso de las redes sociales, las dimensiones de procrastinación y las dimensiones de cansancio emocional.
- Proponer mejoras en los niveles en los cuales se encuentren bajos y preocupantes para el buen desempeño de los estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.3. Justificación

Justificación teórica. Se hace necesario conocer la situación de las variables como el uso de las redes sociales, la procrastinación y el cansancio emocional, ya que estas inciden en el desempeño académico.

Justificación metodológica. La aplicación de los instrumentos de medición de las variables de estudio coadyuva a evaluar la validez de estas, ya que se trata de un nuevo grupo de estudio.

Justificación legal. Existen requerimientos jurídicos establecidos por la ley universitaria para la obtener el grado de Maestro.

Justificación práctica. Los resultados del estudio servirán a los docentes para mejorar sus estrategias de enseñanza; y a los estudiantes, sus estrategias de aprendizaje.

1.4. Presuposición filosófica

Una de las características de la obra creadora de Dios era la perfección. La Palabra de Dios señala: “Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera” (Génesis 1:31).

Pese a las secuelas del pecado, dicha perfección aún mantiene su esencia. Dado que el hombre fue creado para disfrutar de un ambiente adecuado en la naturaleza, es el deseo de Dios que el hombre siga desarrollándose, en todo sentido y velando por ser cada vez mejor persona y esto involucra su condición de estudiante.

Dios exhorta a que sus hijos aprovechen el tiempo de manera adecuada, pero el tiempo de uso desperdiciado no se puede recuperar jamás, nosotros no podemos volver atrás; sin embargo, al aprovechar el tiempo, no solo hacemos énfasis si nos dedicamos a las actividades religiosas, sino a las productivas para nuestro propio beneficio que redundará en la sociedad y así honraremos al creador.

Sobre procrastinación, White (2009) afirma: “todo cristiano tiene la facultad de realizar las tareas establecidas en el tiempo correcto, dándole un valor importante para desarrollar hábitos adecuados de estudio desde la niñez. El valor de estos, desde la infancia y la juventud definirá en gran manera como la persona se

desarrollará en cada una de las responsabilidades asignadas, no solo a nivel personal, sino también en ámbito académico”.

A decir de Génesis1,30: “Y a todo animal terrestre, y a toda ave de los cielos y a todo ser viviente sobre la tierra, animada de vida, toda la hierba verde les doy de alimento”. Y así fue: sin embargo, vemos que muchos elementos de la creación no favorecen el desarrollo del hombre, sino que, al contrario, disminuyen sus capacidades y talentos. En ese contexto, debe lidiar con elementos como la tecnología y las redes sociales evitando usos excesivos de los medios que lo pueden perjudicar, por lo que consideramos que existe una respuesta trascendente que va más allá de las soluciones del ser humano y radican en la práctica de una fe viva que coadyuve a devolver al ser humano su inmanencia y trascendencia.

Además White (2009) explica: “los cristianos que ocupan sus mentes en actividades banales, deben ejercitar su mente a través del entendimiento, con compromiso y fortaleza divina, consagrando el tiempo a la realización de los trabajos, ejercitando sus facultades mentales, sin descuidar las facultades físicas; pudiendo demostrar que el cansancio intelectual no cierra el camino hacia los mayores conocimientos; por ello se exhorta a aprovechar al máximo el tiempo que se le dedica a estudiar, para que las mentes de los jóvenes se fortalezcan y desarrollen adecuadamente”.

Capítulo II. Marco teórico

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

En principio, Abad (2019) realizó un estudio para determinar la relación entre el Burnout, la procrastinación académica y el cansancio académico en 150 estudiantes de una universidad privada de Lima. Para ello, aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la Escala de Burnout Académico (MBI-SS) y la Escala de Engagement Académico (UWES-17). Concluyendo que a mayor cansancio emocional es mayor el agotamiento emocional.

Por su parte, Gil y Botello (2018) también llevaron a cabo una investigación para determinar la relación entre la ansiedad y la procrastinación académica en 290 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico, por conveniencia, de una universidad privada. A semejanza de la investigación anterior, se empleó el mismo instrumento para medir la procrastinación de los estudiantes. Asimismo, utilizaron el T de Student, ANOVA y Chi-Cuadrado. El estudio concluyó que los varones procrastinan más que las mujeres y que la procrastinación se relaciona con la ansiedad.

También, Caljaro (2019) condujo un estudio para determinar la relación entre la autoeficacia y la procrastinación. Se trató de una investigación cuantitativa básica y correlacional realizada en 142 estudiantes, para lo cual se utilizó el Cuestionario de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación. Los resultados determinaron un nivel de

procrastinación medio alto y una autoeficacia moderada. La relación encontrada fue inversa y negativa entre la procrastinación y la autoeficacia.

En la misma línea, Castro (2020), en su investigación cuantitativa, estudió la relación entre cansancio emocional y procrastinación en 164 estudiantes varones y 42 mujeres. Para ello, utilizó la Escala de Cansancio Emocional de Fontana, validada por Domínguez (2014) y la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez, validada por Domínguez y Centeno (2014), concluyendo que no existe relación significativa entre la procrastinación y el cansancio académico.

A su vez, Chacaltana (2018) investigó la relación entre la procrastinación, la adaptación y el bienestar psicológico en una muestra de 170 estudiantes. En este estudio correlacional utilizó la Escala de Procrastinación de Busko, el Cuestionario de Vivencias Académicas y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El investigador concluye que existe relación significativa entre la procrastinación, la adaptación y el bienestar psicológico.

Asimismo, Lavaggi (2017), utilizando “una muestra de 182 estudiantes de Psicología, a quienes se les aplicó la ECE y la UWES-S-9; encontró que existe una relación negativa y significativa entre el cansancio emocional y los tres factores del engagement, lo cual confirma su hipótesis planteada. Se encontró a su vez que son las mujeres quienes presentan un mayor grado de cansancio emocional y que este es un factor que se presenta de manera inversa con relación a la edad del estudiante”.

Inga (2020), por su parte, realiza un estudio con “108 participantes, cuyas edades se encuentran entre 18 y 38 años. Para la recolección de datos, se aplicó el

Cuestionario de Adicción a redes Sociales, la Escala de Cansancio Emocional y la Escala de soledad. A partir del análisis de los resultados, se halló que existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y cansancio emocional, es decir, a mayor adicción a las redes sociales menor cansancio emocional; así como, a mayor adicción a las redes sociales menor sentimiento de soledad”.

En la misma línea, Matalinares et al. (2017) “establece el tipo de relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y posgrado. Se tomó como muestra a un total de 402 estudiantes de Lima, con edades entre 15 y 65 años. Para la presente investigación, se dividieron los grupos muestrales según edad y nivel de estudios. A estos estudiantes se les aplicó la Escala de procrastinación diseñada por Iparraguirre. Los resultados mostraron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales, así como se obtuvo diferencias significativas entre alumnos de pre y posgrado en ambas variables, denotando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos”.

Asimismo, Núñez y Cisneros (2019) estudió la relación existente entre los niveles de adicción a redes sociales y los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los resultados de la investigación muestran una correlación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica; por tanto, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, le corresponde un mayor nivel de procrastinación académica.

También Haji (2020), en su “investigación, revela la naturaleza manipuladora y adictiva de las redes sociales, lo que las convierte en plataformas peligrosas para los jóvenes, pues afecta aspectos de su vida offline y promueve conductas negativas como la procrastinación”.

Así también, Torres (2020), en su “trabajo de investigación, relacionó la variable adicción a las redes sociales con la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Participaron 275 alumnos entre los 16 a 20 años de los primeros ciclos de una universidad privada de Trujillo. El tipo y diseño de estudio es no experimental correlacional de corte transversal. La medición de las variables se efectuó por medio de la escala de Acción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). En cuanto al análisis descriptivo, se aprecia que, en cuanto a la adicción a las redes sociales, prevalece el nivel bajo; de manera similar, en la procrastinación académica también prevalece el nivel bajo”.

En similar dirección, Cahuana (2019) “establece la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario. Su investigación corresponde a un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, la población está conformada por 113 adolescentes, a los cuales se les aplicó el Inventario y Medición a las Redes Sociales MEYVA; a su vez, se utilizó la Escala de Procrastinación en Adolescentes. Las correlaciones indican que existe relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica”.

Vallejos (2015) establece “la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. La muestra estuvo conformada por

130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 62 de Comunicaciones y 68 de la carrera de Ingeniería, cuyas edades estaban comprendidas entre los 16 y 27 años. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo multietápico intencional. Los instrumentos utilizados fueron la EPA de Salomón & Rothblum y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason, ambas traducidas al español para este estudio. Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, especialmente con los pensamientos negativos”.

Asimismo, Quiñonez M. “ha realizado un estudio correlacional entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 245 estudiantes, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 19 años, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I, empleando para su evaluación la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados muestran que predomina en los estudiantes evaluados un nivel medio de Procrastinación y un nivel medio de Adicción a las redes sociales. Asimismo, se encontró que existe una correlación muy significativa, positiva y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales, de igual forma existe una correlación muy significativa positiva entre las dimensiones de ambas variables”.

Por último, Navarro (2017), su objetivo fue “determinar la relación entre Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica, en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública Barranca, 2017. Se evaluó a 111

estudiantes, 57 varones y 54 mujeres, entre 14 y 17 años. Se utilizó el Inventario Emocional de Baron Ice (Adaptada en Perú por Nelly Ugarriza y Liz Pajares), que evalúa los componentes intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad, estado de ánimo, y Escala de Procrastinación Académica de Deborah Ann Busko, 1998. (Adaptada por Oscar Álvarez) que evalúa la postergación académica”. Los resultados indican que existe una relación negativa inversa entre las variables Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica. “En los niveles de procrastinación académica se evidencia un nivel bajo. Entre el componente intrapersonal de Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica existe una relación negativa inversa, como también existe relación negativa inversa entre los componentes interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad, estado de ánimo de Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica”.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Entre los diversos estudios realizados, Barraza y Barraza (2019) determinaron la relación entre el estrés académico y la procrastinación de los estudiantes. Usaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO para determinar el estrés de los estudiantes. Los investigadores no encontraron relación entre las variables.

Además, Escobar y Corzo (2018) abordaron la relación entre la procrastinación, la autorregulación del aprendizaje y la ansiedad de los estudiantes. Determinaron que del 80% al 95% de los estudiantes presentan procrastinación moderada, pero un 50% lo presentan siempre. Asimismo, que existe relación significativa entre las tres

variables de estudio: la procrastinación académica, la autorregulación del aprendizaje y la ansiedad de los estudiantes.

Por su lado, Ramos-Galarza et al. (2017) analizaron la relación entre la procrastinación, adicción al internet y el rendimiento académico de universitarios. Se ejecutó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y alcance correlacional. Los resultados indican que existe una correlación directamente proporcional entre procrastinación y adicción a internet.

Asimismo, Díaz-Vicario, Mercader y Garín (2019) “realizaron un estudio con el objetivo de identificar los usos problemáticos de la tecnología en los ámbitos académicos. El estudio empleó una metodología mixta concurrente. La muestra estuvo conformada por 1041 estudiantes españoles de una institución educativa entre los 12 a 17 años. Los instrumentos empleados fueron 906 cuestionarios y 135 entrevistas. Los resultados reportaron que la TIC tiene una amplia presencia en la vida cotidiana de los adolescentes y que el uso prolongado crea impacto negativo en los ámbitos académico, social, y familiar de los jóvenes. Por tanto, se deben tomar medidas de prevención y concientización”.

Por último, Cruzat (2016) “La procrastinación se ha centrado en características de personalidad y modelos económicos de toma de decisiones, desestimando el contexto y las implicaciones de tal visión del ser humano. La estrategia de producción y análisis de la información fue el método documental o bibliográfico, ilustrado con apuntes autoetnográficos relacionados a la procrastinación durante la realización de esta tesis, en la medida que se considera a la autora parte del sistema que pretende observar y describir. Se postula que desde el discurso producción-

consumo, existe una creciente patologización de la procrastinación, albergando la idea del ser humano como productivo por sobre otras categorías y una serie creciente de técnicas para un autocontrol orientado a la eficacia. Finalmente, se presenta el ocio tradicional, como forma de conocimiento de sí y alternativa en el tiempo de procrastinación. Particularmente, por ser un fin en sí mismo, placentero y libre”.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Las redes sociales

2.2.1.1. Definición

Se considera red social a aquella que tiene el propósito de relacionar a los usuarios, a comunicarse y compartir información diversa, desde la información profesional hasta la información trivial (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI [ONTSI], 2012).

2.2.1.2. Tipo de redes sociales

Según Celaya (citado por Hütt, 2012), existen tres tipos de redes sociales: (1) Redes profesionales: *Linkedin, Xing, Viadeo*; (2) Redes generalistas: *Facebook, Youtube, Instagram, Twitter*; (3) Redes especializadas: Edición, Burga, CinemaVIP.

En cuanto a *Facebook*, apareció el año 2004 y se ha constituido en una red social muy extendida en el mundo. Comunica a las personas con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Las personas libremente se pueden inscribir y empezar a

usarla. Se señala que actualmente tiene unos 130 millones de usuarios activos y es la cuarta página *web* más visitada.

Esta red se originó en la Universidad de Harvard, de ahí se extendió a los Estados Unidos como *The Facebook*, especialmente entre las universidades estadounidenses. Actualmente tiene un alcance mundial, incluyendo al Perú, y se generalizado entre todas las diversas edades y, con mayor incidencia, entre los estudiantes universitarios y de escuelas y colegios.

Facebook ofrece la posibilidad de crear un perfil personal, tener una lista de amigos, subir, bajar y compartir tanto fotos como documentos, enviar mensajes personales y conversar en tiempo real con las personas. Tiene aplicaciones como el muro mediante el cual se envía a los amigos dibujos, regalos virtuales, vídeos, gráficos, links y hacer cadenas (*forwards*). Asimismo, hay juegos en línea que se tornan cautivantes para los jóvenes.

No cabe duda de que *Facebook* se ha convertido en todo un fenómeno de proporciones. Ha entrado en nuestras vidas, en nuestra intimidad e incluso ha sobrepasado el ámbito virtual, para influir en la vida presencial (Rincón, 2008). Y precisamente, algunos indican, que afectan los buenos hábitos de estudio y el buen rendimiento académico. El trabajo orientador de los maestros en el área de los estudios de sus hijos se puede ver afectada cuando no se usa convenientemente (Bolaños, 2017).

2.2.1.3. Uso de redes sociales

Actualmente las redes sociales están incrementando su popularidad y está causando muchísima influencia en nuestra sociedad, la más internacional es el

Facebook y Twiter (Molina, 2018). Matassi y Boczkowski (2020) sostienen que las redes sociales son ampliamente utilizadas en América Latina y El Caribe. Siendo el grupo de jóvenes el más influenciado por las redes sociales (Candale, 2017).

2.2.2. Procrastinación

2.2.2.1. Definición de procrastinación académica

Cárdenas, Hernández y Cajigal (2021) apoyándose en la etimología de la palabra procrastinación que viene del latín “pro” que significa “delante de, en favor de” y “crastinus” que significa “del día mañana”, pero el significado va más allá de lo literal. Procrastinar es postergar o dejar de hacer habitualmente lo que se puede hacer en el momento oportuno (Díaz, 2019). El autor considera que es una tendencia generalizada a aplazar los compromisos, metas, acciones que deben ser realizadas. En el ámbito académico universitario, esto es muy frecuente y se está extendiendo.

2.2.2.2. Repercusiones de la procrastinación académica

Cárdenas et al. (2021) sostiene que la procrastinación académica es muy frecuente en la población escolar, afecta al aprendizaje, el rendimiento académico, la salud y la calidad de vida. La procrastinación académica puede ser entendida cuando el enfoque se dirige al autocontrol y fracaso de la autorregulación.

2.2.2.3. Medición de la procrastinación

Según Díaz (2019), algunos de los principales instrumentos de medición son los siguientes:

- Inventario de Procrastinación para adultos de McCown, Johnson y Petzel, (1989).

- Escala de Indecisión de Mann (1982).
- Escala de Procrastinación General de Lay (1986). Contiene 20 ítems y tiene una confiabilidad en el Alpha de Cronbach de 0,82. (Argiropoulou y Ferrari, 2015).
- Escala de Evaluación de la Procrastinación del estudiante de Solomon y Rothblum (1984).
- Inventario de Procrastinación de Aitken (1982).
- Escala de Procrastinación de Tuckman (1991).
- Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko, adaptada por Álvarez (2010). En el Perú, las propiedades psicométricas fueron investigadas por Domínguez et al. (2014). Dicha prueba presenta dos dimensiones: (1) Autorregulación académica, en la que los ítems se evalúan en escala invertida; a mayor puntaje, menor autorregulación. (2) Postergación de actividades, en la que los ítems se evalúan en escala directa; a mayor puntaje, mayor predisposición a posponer.

2.2.2.4. Tipos de procrastinación

Según Rodríguez y Clariana (2017), la procrastinación académica puede tener dos formas:

- Procrastinación académica esporádica o dilatoria. Es la postergación de compromisos académicos debido a carencias de tiempo.
- Procrastinación académica crónica. Esta se refiere al hábito de postergar siempre los compromisos académicos y el estudio.

2.2.2.5. Procrastinación y su relación con otras variables

Según Rodríguez y Clariana (2017), en los últimos 20 años se han realizado investigaciones sobre la procrastinación y su relación con otras variables, tales como la autoeficacia, el miedo al fracaso, la aversión a la tarea y la escasa autorregulación.

- *Cansancio emocional*
- *Definición* de cansancio emocional se define como el sentimiento de estar abrumado y fatigado por el ambiente de trabajo. El agotamiento emocional es el resultado de una tensión física, afectiva y subjetiva grave como resultado a una exposición larga a ciertas demandas laborales o estresores (Huayhua, 2020). El cansancio emocional se describe como una ausencia de fuerza y una inclinación a que los activos emocionales de uno se desvanezcan. El agotamiento emocional es la manifestación más temprana del Burnout.

2.2.2.6. Teorías de la procrastinación

- ***Teoría de la motivación temporal (TMT)***

Steel y König (2006), plantea la conjunción y la motivación con algunas teorías económicas.

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} \times \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

Al respecto el autor sostiene que “los factores referidos por la teoría de motivación, según la ecuación presentada, son: motivación/utilidad (motivación baja), expectativa (más al fracaso), valor (valor alto y procrastinación mínima), impulsividad (falta de impulso) y retraso (pérdida de tiempo). Para no procrastinar

se tiene en cuenta una “motivación” alta, seguida de una “expectativa” de éxito con un “valor” suficiente de la tarea; así como no dejar la “impulsividad” para dejar de lado y organizar el “retraso” de la tarea; si se cumple esta ecuación de forma positiva, la procrastinación no sería posible; caso contrario, el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe para el aprendizaje y el proceso educativo”.

- ***Teoría de la psicodinámica***

“La perspectiva psicodinámica cree que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos primordiales, generadores de gran angustia y son tomados como alertas amenazantes. Inconscientemente, se comenzarían a emplear múltiples mecanismos de defensa para disminuir el malestar y evitar dicha tarea” (Ferrari, Barnes y Steel, 2009).

Burka y Yuen (2008) detallan que “la procrastinación ocurre cuando aparece el temor del niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables; el pequeño evitará ser castigado; el aumento de la cantidad de tareas escolares, las fechas límite, las responsabilidades en casa, determinan una diferencia en los niveles de ansiedad de los niños, terminarían postergando sus quehaceres”.

Angarita (2012) afirma que “la procrastinación es el resultado de un estilo de crianza autoritario. En la adolescencia, se da la idea de que el tiempo pasa muy rápido, con todos los cambios físicos; estos generan una sensación de que nada puede volver. Estas sensaciones, más la tendencia a imaginar el futuro, y el miedo a madurar, llevan al adolescente a procrastinar. En un joven, a los 20 años promedio, esta perspectiva se reemplaza por la idea de que el tiempo es

insuficiente para lograr las metas propuestas, las oportunidades son únicas y estarían perdiéndose, generando altos niveles de ansiedad; esto produce la conducta de procrastinar, y se puede convertir en una conducta repetitiva hasta la vejez si no se controla a tiempo”.

- ***Teoría del conductismo***

Según Álvarez (2010), esta teoría describe que “las conductas que se mantienen o se repiten son forzadas; es decir, permanecen por sus consecuencias”.

“Las personas quienes procrastinan y se mantienen realizando esta conducta de posponer actividades, no han tenido éxito muchas veces en sus objetivos, por los factores que les han permitido continuar procrastinando sin consecuencias desfavorables” (Burka y Yuen, 2008).

- ***Teoría racional emotiva conductual (TREC)***

Para “Ellis y Knaus (en Álvarez, 2010), este modelo propone que los desórdenes emocionales se originan por las creencias irracionales sobre las situaciones en las que vive, cuyas consecuencias son emocionales o conductuales desfavorables. La procrastinación comienza con las creencias irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a deficiente tolerancia a la frustración. Se plantean metas altas y poco reales, cuyos resultados son opuestos a los esperados. En consecuencia, se desencadenan emociones incómodas, comenzará a demorarse la realización de dicha tarea, hasta la complicación e imposibilidad de realizarlas; se eludirá el auto cuestionamiento sobre sus habilidades y capacidades”.

García (2009) sostiene “muestra un ejemplo de hipótesis básica de ese modelo, el A-B-C de Albert Ellis, el creador de la terapia racional emotivo-conductual, quien ilustra una situación de procrastinación. Se especifica: “A” se refiere al evento Activador, “B” contiene las creencias al respecto, y “C” refleja las consecuencias emocionales y conductuales”.



García 2009 sostiene: “El modelo A-B-C tiene como base principal el contenido y la forma de pensar, el modo cómo deduce sus circunstancias y convicciones sobre sí mismo, los demás y el mundo. Si estas convicciones son ilógicas o poco empíricas; es decir, no basadas sobre datos objetivos y verificables, dificultan el logro de los objetivos, y esto recibe el nombre de “irracional”, porque se hace mal razonamiento. Según dicho modelo, los estudiantes están involucrados en la procrastinación, por una forma errónea de razonar al recibir un componente activador, el cual destruye sus expectativas para realizar una tarea propuesta”.

2.2.3 Importancia del estudio del cansancio emocional en estudiantes

El estudio del cansancio emocional es importante pues se procura disminuir los factores negativos que frenen u obstaculicen el aprendizaje de los estudiantes. El cansancio emocional afecta a los estudiantes universitarios en forma frecuente (Barreto-Osama y Salazar-Blanco, 2021).

2.2.3.1 Instrumentos de medición

2.2.3.1.1 Maslach Burnout Inventory (MBI)

En este instrumento se considera al cansancio emocional como una de las dimensiones en la medición del Burnout. Estas dimensiones son: cansancio emocional, cinismo y reducción de la eficacia profesional. De los tres aspectos del Burnout, el cansancio emocional es el más ampliamente reportado y el más analizado a fondo. Debido que el Síndrome de Burnout se identifica más con el cansancio emocional que con las otras dos dimensiones, se ha considerado que los otros dos aspectos son incidentales o innecesarios. Los ítems en esta escala van de 0 a 6, es decir que tiene una escala de frecuencia de 7 puntos.

2.2.3.1.2 Escala de Cansancio Emocional (ECE)

Considerando la relevancia del cansancio emocional en los estudiantes, Ramos, Manga y Moran (2005) construyeron y validaron una escala para medir el cansancio emocional en estudiantes universitarios. Esta escala tiene 10 ítems. Guzmán (2016), adaptó la Escala de Percepción Global de Estrés en universitarios de Beca 18 y se considera que la ECE tiene adecuadas propiedades psicométricas.

2.3. Agotamiento Emocional y Cansancio Emocional

2.3.1 El agotamiento emocional

“Es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo psíquico. En este caso, no hablamos sólo de excesos laborales, sino de la carga que implica asumir conflictos, responsabilidades o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo. Así, no aparece de manera espontánea, sino que es proceso de incubación lenta que culmina cuando la persona se desploma. Esta quiebra le sume en una situación de parálisis, depresión profunda, aunque a veces también puede manifestarse con síntomas somáticos” (Clínica Galatea).

“Aunque el agotamiento emocional se experimenta como cansancio mental, suele estar acompañado de una gran fatiga física de la que la persona siente que nunca se recupera. Cuando sobreviene hay una sensación de pesadez, de imposibilidad de seguir adelante. Se cae entonces en una inercia de la que es difícil salir ya que suele asociarse a sentimientos de indefensión” (Clínica Galatea).

2.3.2 El cansancio emocional

“Surge cuando no sentimos la capacidad suficiente para afrontar el día a día a nivel psicológico. Las experiencias y percepciones personales, así como por el contexto social, económico y legislativo, están produciendo una sensación de agotamiento que muchos expertos definen como «fatiga pandémica». Esta sobrecarga de las emociones suele producirse cuando hay cambios vitales importantes, problemas sin resolver o situaciones en las que nos vemos abrumados. La situación actual, en la

que es difícil ver metas y finales, es un caldo de cultivo para un bajo estado de ánimo continuado” (Solidaridad intergeneracional 2018).

2.3.3 Diferencia entre cansancio y agotamiento

“El cansancio es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto. Las personas presentan este cansancio incluso cuando parecen estar durmiendo lo suficiente” (cancer.org).

2.4 Hipótesis

- Hipótesis nula: No existe relación entre el uso de las redes sociales con la procrastinación académica y el cansancio emocional.
- Hipótesis alterna: Existe relación entre el uso de las redes sociales con la procrastinación académica y el cansancio emocional.

Capítulo III. Materiales y métodos

3.1. Tipo de investigación

En este proyecto de investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, porque entre los datos cuantificables se busca correlación y es apropiada por cuanto se quiso estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En cuanto al alcance o profundidad con que se aborda el objeto de estudio, se utilizó el nivel relacional para medir la existencia de relación simétrica entre variables, es decir, el grado y el tipo de correlación entre las variables Uso de las redes sociales, Procrastinación académica y Cansancio emocional.

3.2. Diseño de la investigación

Se aplicó el diseño no experimental transversal para recolectar los datos en un solo momento y en un tiempo único (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), con el propósito de describir las variables de estudio en una muestra y evaluar los resultados obtenidos a partir de ese momento.

3.3. Población y muestra

En muchas investigaciones, como es nuestro caso, la muestra incluye a la población (Steel y Torrie, 2015). Esta muestra ha sido tomada por conveniencia, debido a que se debe aumentar el grupo al cual se les dará los instrumentos para

que responda, sabiendo que algunos no van a responder. Este grupo de estudio está constituido por estudiantes universitarios de una universidad privada.

3.4. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable uso de redes sociales

Variable	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems	Definición operacional
Uso de Redes sociales	Obsesión a las redes sociales	Necesidad de permanecer en la red	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Cuestionario de Uso de Redes Sociales. Encuesta propuesta por Miguel Escurra y Edwin Salas (2014). Perú.
		Uso de tiempo adicional		
		Deseo de acceder a red		
		Ansiedad por acceder a la red		
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	No puede desconectarse	4, 11, 12, 14, 20, 24	
		Es consciente que debe ejercer control		
Se propone desconectarse, fracasa				
Uso excesivo de las redes sociales	En clases se desespera por conectarse	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		
	Pierde la confianza de amigo en cuanto a su responsabilidad			

Tabla 2

Operacionalización de la variable procrastinación

Variable	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems	Definición operacional
Procrastinación académica	Autorregulación académica	Preparación previa Busca ayuda Asiste a clases Ansiedad por acceder a la red Realiza tarea Procurar mejorar hábitos Estudio siempre Se automotiva Termina tareas a tiempo Revisa tareas	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Escala de Procrastinación Académica propuesta y validada por Domínguez (2014)
	Postergación de actividades	Postergo ejecución Postergo tareas no gratas Postergo lecturas	1, 6 y 7	

Tabla 3

Operacionalización de la variable cansancio emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems	Definición operacional
Cansancio emocional	Unidimensional	Varios	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Escala de Cansancio Emocional (ECE). Propuesta por Ramos y col. (2005) y validada por Domínguez el 2014

3.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Escala de Redes Sociales

Cuestionario de Uso de Redes Sociales. Encuesta propuesta por Ecurra y Salas (2014) y publicado en la Universidad San Martín de Porras en la Revista Liberabit. Es un instrumento elaborado en base a los indicadores del DSM-IV con adaptación a la adicción a las redes sociales. Este instrumento consta de 24 ítems, con escala de Likert con 5 opciones. Consta de 3 factores:

- Obsesión por las redes sociales: Ítems: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23.
- Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Ítems: 4, 11, 12, 14, 20, 24.
- Uso excesivo de las redes sociales: Ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21. Tiene una confiabilidad de 0,95 y se lo ha adaptado a la población peruana (Ecurra y Salas, 2014).

3.5.2. Escala de Procrastinación Académica

Escala de Procrastinación académica (EPA). Validada por Domínguez (2014) posee dos dimensiones: autorregulación académica y la postergación de actividades y está constituida por 12 ítems.

- Autorregulación académica: Ítems: 2,3,4,5,8,9,10,11 y 12
- Postergación de actividades: Ítems: 1, 6 y 7

3.5.3. Escala de Cansancio Emocional

Escala de Cansancio Emocional (ECE). Propuesta por Ramos et al. (2005) y validada por Domínguez (2014). Posee una dimensión y está constituida por 10 ítems.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados estadísticamente. En primer lugar, se obtuvieron los datos descriptivos para determinar el nivel de cada una de las variables. Luego se calcularon los datos de la estadística inferencial, es decir, los análisis de correlación entre las variables y sus respectivas dimensiones.

3.7. Aspectos éticos

Se indicó a los encuestados que los datos proporcionados son estrictamente confidenciales y que solo se utilizarán con fines de investigación.

Capítulo IV. Resultados y discusión

4.1. Resultados descriptivos

Se presentan los resultados descriptivos del uso de las redes sociales según sus dimensiones; luego los resultados de procrastinación académica y sus respectivas dimensiones y, finalmente, los resultados descriptivos del cansancio emocional.

4.1.1. Uso de redes sociales

Con el propósito de identificar las características del estudiante en cuanto al uso de las redes sociales, específicamente cuál es el nivel de obsesión hacia las redes sociales, si siente o no falta de control personal en el uso de las redes sociales y si evidencia o no uso excesivo de las redes sociales, se presentan las siguientes tablas según dimensiones del uso de las redes sociales.

En la tabla 1 se presenta la frecuencia de las afirmaciones según la obsesión por las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. Esta tabla nos permitirá observar los detalles específicos al respecto.

Tabla 4

Frecuencia de las afirmaciones según la obsesión por las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

No. Ítem	Afirmación	Media
1	Siento una gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	3,1
17	Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales.	2,8
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	2,7
10	Generalmente, permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado	2,6
18	Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o computadora.	2,6

8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	2,5
9	Cuando entro a las redes sociales, pierdo el sentido del tiempo.	2,5
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	2,4
PROMEDIO		2,7

En cuanto al uso de las redes sociales, se observa que los estudiantes en promedio están muy cercanos a llegar a una obsesión ligera, pues se observa que sienten una gran necesidad de permanecer conectados (a) (s) a las redes sociales (3, 1); la mitad de los estudiantes considera que permanece mucho tiempo conectada a las redes sociales (2,8) e invierte mucho tiempo del día conectándose y desconectándose de las redes sociales (2,7).

Este resultado concuerda con lo obtenido por Mohanna y Romero (2019) en su trabajo de investigación titulado “Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”. Los investigadores citados, al efectuar los análisis descriptivos, observaron que el factor uso de las redes sociales tiene el mayor promedio de todas las dimensiones que tiene el instrumento. Esto ratifica lo que también aseveraron Jasso, López y Díaz (2017), quienes sostienen que “tecnologías de la información y las comunicaciones han generado cambios e innovaciones que han influido significativamente en la vida de los jóvenes, ya que lo han incorporado de manera habitual”.

Los jóvenes ingresan a las redes porque las redes sociales les producen alivio y relajación. Efectivamente, hoy la sociedad se caracteriza porque los jóvenes y adolescentes se enfrentan a presiones muy grandes; por ejemplo, la escasa seguridad económica y laboral de los padres. Por otro lado, un factor que podría

estar llevando a los jóvenes a buscar alivio, relajo, escape a las tensiones es el medio violento en el cual viven. La violencia es uno de los fenómenos sociales más extendidos en el mundo contemporáneo y es considerada como una pandemia. El impacto que produce incide en la disminución del aprendizaje al empujar a los jóvenes al uso abusivo de las redes sociales (López y Lozano, 2017).

Tabla 5

Frecuencia de la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

N° Ítem	Afirmación	Media
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	3,4
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	2,6
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado (a) a las redes sociales ya no te satisface.	2,6
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado (a) de las redes sociales.	2,3
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido (a).	2,2
7	Me siento ansioso (a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	2,1
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	2,0
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado (a) a las redes sociales.	2,0
22	Me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.	2,0
PROMEDIO		2,4

En cuanto a la frecuencia de la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima, se observa que está en un término medio (2,4). Algunas evidencias sobresalientes son las siguientes: se pueden desconectar de las redes sociales por varios días (3,4); pero sienten que necesitan cada vez más tiempo para atender sus asuntos relacionados con las redes

sociales (2,6) y sienten que el tiempo que antes destinaban para estar conectados a las redes sociales ya no les satisface (2,6).

Al respecto, Araujo (2016) “corrobora que en las dos primeras escalas predominan las puntuaciones más bajas. En cuanto a las comparaciones según género, se observa más ansiedad y preocupación en los varones que en las mujeres respecto de las redes sociales, pero ambos géneros presentan un nivel similar en cuanto a la posibilidad de descuidar otras actividades importantes a causa de las redes sociales o dedicarse excesivamente a ellas”.

Tabla 6

Frecuencia del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Nº. Ítem	Afirmación	Media
4	Me han llamado la atención por la dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.	3,0
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	2,5
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prologado e intenso de las redes sociales.	2,4
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales.	2,2
PROMEDIO		2,5

En referencia a la frecuencia del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima, el uso excesivo está en un término medio (2,5). Lo más resaltante es que ya han sido amonestados por su falta de dedicación y el tiempo que destinan a las redes sociales; además consideran que son problemas la intensidad y la frecuencia con la que entran y hacen uso de las redes sociales.

Echeburúa (2018), en su artículo titulado “El abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real, afirma que la ansiedad afecta a la autoestima y hace perder la capacidad de autocontrol”. Asimismo, destaca que hoy los jóvenes se caracterizan por conectarse a las redes siempre en todo momento que sea posible y es la última actividad que realizan antes de acostarse. También sostienen que los jóvenes han reducido el tiempo de las tareas habituales tales como comer, dormir, atender las obligaciones o charlar con la familia.

Por último, “estar constantemente verificando las actualizaciones de las redes sociales tiene consecuencias negativas como la poca atención que prestan en la universidad, etc. Realmente los jóvenes no miden el impacto que puede causar el uso compulsivo de los teléfonos o tabletas, tanto que acostumbran a usarlos y responder mensajes mientras manejan” (Echeburúa, 2018).

4.1.2. Procrastinación académica

Tabla 7

Frecuencia de la postergación de actividades en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

No. Ítem	Afirmación	Media
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	2,7
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	2,5
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	2,4
PROMEDIO		2,5

En cuanto a la frecuencia de la postergación de actividades en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima, se

observa que una gran mayoría, cuando tiene que hacer una tarea, normalmente la deja para el último (2,7), algunos postergan los trabajos de los cursos que no les gustan (2,5); finalmente, otros postergan las lecturas de los cursos que no les gustan (2,4).

Lo mismo ha encontrado Duda (2018) en un trabajo de investigación en estudiantes con un “año de experiencia en la vida universitaria. Reportó que aún no habían logrado incorporar hábitos de estudios que eviten su tendencia a procrastinar. Observó que un deficiente manejo del tiempo por parte de los estudiantes los llevó al incumplimiento de tareas, por presentar problemas en el área de la activación y el esfuerzo sostenido relacionados con la desmotivación, lo que les generó estrés y ansiedad. Los participantes no han desarrollado aún la autorregulación académica que permite un control de las acciones a seguir para hacer frente a la carga académica de manera calmada y productiva, sin alterar su estado físico y emocional”.

Asimismo, se observó que la procrastinación va en aumento desde la adolescencia hasta la edad universitaria. Esto es corroborado por Rosario et al.; Clariana (citados por Rodríguez y Clariana, 2017), quienes explican que las personas cuanto más se acercan a la juventud prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios a corto plazo. El joven quiere vivir lo inmediato (Atalaya y García, 2019). Añaden que la procrastinación abarca todas las esferas de acción de la persona. Esto es una característica principal de la procrastinación: el predominio de satisfacción del estado de ánimo a corto plazo (Sirois y Pychyl, citados por Atalaya y García, 2019).

Tabla 8

Frecuencia de la autorregulación académica en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

N° Ítem	Afirmación	Media
4	Asisto regularmente a clase.	4,0
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	4,0
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	3,9
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	3,9
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	3,8
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	3,7
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	3,6
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	3,5
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	3,3
PROMEDIO		3,7

En cuanto a la autorregulación académica en el contexto de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima, se observa que una gran mayoría asiste regularmente a clase (4.0) y se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas (4.0). Pese a que la mayoría de las estudiantes procrastinan, tal como se observa en la tabla 4, sí asisten a clase, posiblemente para no verse afectados por su inasistencia a la universidad y avanzan con lo que pueden captar en las clases. Después de las clases, tienden a postergar sus tareas. Por su parte, Escobar y Corzo (2018) hallaron resultados similares en su trabajo de investigación titulado: “Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de reciente ingreso a comunidades universitarias”. Ellos reportaron relación entre la procrastinación académica y la autorregulación del aprendizaje. “En algún momento de su formación universitaria, los alumnos evidenciaron comportamientos o acciones de aplazamiento o demora de las

actividades de forma voluntaria, pese a que eran conscientes de la necesidad del cumplimiento de estas tareas para el logro de sus metas u objetivos propuestos”.

En suma, “la procrastinación académica presenta correlación con todos los factores de la autorregulación del aprendizaje, hallándose mayor correlación con los factores de control ambiente y motivación con la demora académica”.

4.1.3. Cansancio emocional

Tabla 9

Frecuencia del cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

No. Ítem	Afirmación	Media
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	3,6
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	3,3
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	3,2
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	3,2
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.	3,1
6	Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	3,1
4	Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	3
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	3
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan mi rendimiento académico.	2,9
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	2,8
PROMEDIO		3,1

En lo referente al cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, se observa que se sienten cansados al final de una jornada de estudios (3,6); algunas veces se sienten con más fatiga y les falta energía para su concentración (3,1); tienen dolor de cabeza y otras molestias que afectan su rendimiento académico. (2.9) y se sienten tristes, sin motivo aparente (2.8).

En la tesis titulada “Cansancio emocional en estudiantes universitarios” de Herrera, Mohamed y Cepero (2016) se afirma que frecuentemente “el contexto universitario está integrado por diferentes elementos estresantes que favorecen la presencia del estrés y cansancio emocional en los estudiantes” (García-Ros; Pérez-González; Pérez-Blasco; Natividad, 2012); se caracteriza por tres dimensiones en las que se incluyen el cansancio o agotamiento emocional, la despersonalización y una baja realización personal. “En el ámbito académico, el Burnout académico hace referencia a aquellos estudiantes que no tienen interés en el estudio, presentan falta de motivación y están cansados de estudiar” (García-Ros; Pérez-González; Pérez-Blasco; Natividad, 2012).

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 10

Correlación entre la obsesión por las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Obsesión por las redes sociales	Autorregulación académica	Cansancio emocional
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	1	-,109	,392**
	Sig (bilateral)		,403	,002
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	-,109	1	-,046
	Sig (bilateral)	,403		,722
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,392**	-,046	1
	Sig (bilateral)	,002	,722	

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

En primer lugar, se observa una correlación negativa entre el deseo muy fuerte de ingresar a las redes sociales y la autorregulación académica, es decir, a mayor deseo u obsesión por las redes sociales, es menor la autorregulación que el estudiante puede aplicar en sus tareas universitarias.

Este resultado concuerda con lo obtenido por Colmenares (2015) en su trabajo de investigación titulado: "Relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los educandos de tercero básico del colegio Sagrada Familia" quien, con relación a las correlaciones establecidas, arribó a las siguientes conclusiones:

- Entre menos alcance tengan los estudiantes a una computadora o celular, mejor será su nivel de autorregulación, lo cual podría ser una buena estrategia para ayudarlos a autorregularse.
- Los estudiantes manifestaron tener menos autorregulación entre más tiempo usan el internet para revisar su correo, jugar en línea o estar conectados a sus redes sociales.
- A pesar de manifestar preocupación por reducir el tiempo en estar conectados, actividades como revisar el correo, *Facebook* u otra red social inciden para que no logren autorregularse como lo desean.

En segundo lugar, se observa una fuerte correlación entre la obsesión por las redes sociales y el cansancio emocional ($r= 0,392$), esto es, a mayor obsesión por las redes sociales, es mayor el cansancio emocional. Un resultado similar fue hallado por Cárdenas (2020) en su trabajo de investigación titulado: "Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana", quien afirma: "con respecto a la dimensión falta de control

personal en el uso de las redes sociales que, a mayor obsesión por las redes sociales es mayor el cansancio emocional y a mayor uso excesivo de las redes sociales, mayor cansancio emocional. Estos hallazgos son relevantes, puesto que ponen de manifiesto la presencia de indicadores asociados al uso problemático de las redes sociales en estudiantes de secundaria, en quienes pueden darse una mayor presencia del cansancio emocional y, posteriormente, desencadenar síntomas de estrés”.

Tabla 11

Correlación entre la obsesión por las redes sociales, postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Obsesión por las redes sociales	Postergación de actividades	Cansancio emocional
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	1	,406**	,392**
	Sig (bilateral)		,001	,002
Postergación de actividades	Correlación de Pearson	,406**	1	,307*
	Sig (bilateral)	,001		,016
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,392**	,307*	1
	Sig (bilateral)	,002	,016	

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

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Este resultado concuerda con lo obtenido por Tejada (2020) en su trabajo de investigación titulado: "Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo", que reveló la existencia de una relación significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación en

estudiantes de secundaria de una institución educativa particular. Asimismo, sostiene: “el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular es medio; mientras que el nivel de cansancio emocional es bajo”, debido a la obsesión por las redes sociales y la postergación de actividades. Específicamente, el cansancio los conduce a disminuir su motivación, aumentar la dependencia a las redes para distraerse, disminuyendo su autoestima e incrementando más su desorganización y evasión de responsabilidad académica.

Tabla 12

Correlación entre la falta de control personal de redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Falta de control personal de redes sociales	Autorregulación académica	Cansancio emocional
Falta de control personal de redes sociales	Correlación de Pearson	1	-,144	,370**
	Sig (bilateral)		,268	,003
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	-,144	1	-,046
	Sig (bilateral)	,268		,722
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,370**	-,046	1
	Sig (bilateral)	,003	,722	

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

En la tabla 12 se observa una correlación positiva entre la falta de control personal de redes sociales y el control emocional, lo que implica que el cansancio emocional aumenta a medida que no hay control personal en el uso de las redes sociales. La correlación fue de 0,370.

Este resultado es similar al obtenido por Gómez y Marín (2017) en su trabajo de investigación titulado: “Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años” quienes afirman que “estos estudiantes aplazan y/o postergan con mayor frecuencia las actividades que debieron ser realizadas en un determinado tiempo. Al analizar las dimensiones, se visualiza que los estudiantes presentan un nivel alto en la dimensión procrastinación por incompetencia personal, lo que implica que se sienten incapaces de llevar a cabo una determinada tarea y/o responsabilidad. Del mismo modo, en la dimensión procrastinación por estímulo demandante se observa que los estudiantes presentan un nivel alto, lo que indica que ellos postergan sus responsabilidades por la existencia de un estímulo que les llama más la atención”; por ende, en la dimensión Control Personal de Redes y Autorregulación Académica, dichas conclusiones guardan relación con nuestros resultados.

Tabla 13

Correlación entre la falta de control personal de redes sociales, la postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Falta control personal de redes sociales	Postergación de actividades	Cansancio emocional
Falta control personal de redes sociales	Correlación de Pearson	1	,289*	,370**
	Sig (bilateral)		,024	,003
Postergación de actividades	Correlación de Pearson	,289*	1	,307*
	Sig (bilateral)	,024		,016
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,370**	,307*	1

Sig (bilateral) ,003 ,016

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

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

En la tabla se observa que la falta de control en el uso de las redes sociales se correlaciona con la postergación de las actividades ($r=0,289$), y con el cansancio emocional ($r=0,370$).

Este resultado concuerda con los resultados obtenidos por Paredes (2019) en su trabajo de investigación titulado: "Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa del distrito de Paiján", quien concluye que "la adicción a las redes sociales tiene una relación directa de efecto pequeño con la postergación de actividades y una relación inversa de efecto pequeño con la autorregulación académica. Ello indica que, a medida que haya mayor adicción a las redes sociales, hay mayor postergación de actividades, en tanto, menor autorregulación académica". Asimismo, identificó que la procrastinación académica de efecto trivial se relaciona con las dimensiones uso excesivo de las redes sociales, obsesión por las redes sociales y falta de control personal en el uso de las redes sociales; lo cual indica que, de manera general, la procrastinación académica con las dimensiones de adicción a las redes sociales funciona de manera independiente". También halló relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones de procrastinación académica, aunque reporta un efecto directo de magnitud pequeña con postergación de actividades, en tanto, es inferior a pequeña en autorregulación académica. Lo cual indica que, a medida que haya mayor presencia de falta de control personal por el uso de las redes sociales, hay mayor presencia de postergación de actividades; sin embargo, la autorregulación

académica puede estar funcionando de manera independiente”. Asimismo, Condori y Mamani (2015) encontraron que los estudiantes postergan sus actividades académicas por otras actividades menos importantes.

“Con respecto a la entrega de trabajos, la mayoría de los participantes afirmó que estudiaba un día antes del examen; la minoría afirmó que estudiaba dos semanas antes para la entrega de trabajos. Además, el estudio también evidencia que hay una correlación negativa entre la edad y el comportamiento de procrastinación académica, puesto que a mayor edad se procrastina menos” (revistas.upeu.edu.pe).

Tabla 14

Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Uso excesivo de las redes sociales.	Autorregulación académica	Cansancio emocional
Uso excesivo de las redes sociales.	Correlación de Pearson	1	-,178	,366**
	Sig (bilateral)		,170	,004
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	-,178	1	-,046
	Sig (bilateral)	,170		,722
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,366**	-,046	1
	Sig (bilateral)	,004	,722	

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

En la tabla 14 se observa que a mayor uso excesivo de las redes sociales la autorregulación académica es menor ($r = -0,170$). Asimismo, se observa que mientras más se hace uso de las redes sociales, el cansancio emocional es mayor ($r = 0,366$).

Este resultado es concordante con los resultados obtenidos por Castro-Bolaño y Majamud-Rodríguez (2017) en su trabajo de investigación titulado: "Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana". Los investigadores citados encontraron que más del 50% de los estudiantes encuestados demostraron "falta de autorregulación a la hora de realizar o cumplir con sus compromisos académicos". Asimismo, observaron alta tendencia a aplazar sus actividades académicas, es decir, a dejar las tareas para último momento, incluyendo las lecturas de los cursos que no les gustan. Un hallazgo similar fue reportado por Choquecota y Barrantes (2019) quienes, en su trabajo de investigación titulado "Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019", hallaron correlación indirecta y significativa entre adicción al internet y la autorregulación académica en los estudiantes, lo que significa que "a mayor nivel de adicción a internet, existe menor nivel de autorregulación académica. En cuanto a la postergación de la conducta académica autorregulada, la adolescencia es considerada una etapa de la vida en la cual una persona tiene dificultad de reconocer adicciones sutiles y facilidad para normalizar conductas de riesgo, de tal manera que en este periodo es muy susceptible a sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de algunas aplicaciones de las tecnologías de información" (Castro-Bolaño y Majamud-Rodríguez); estas afirmaciones contrastan con nuestros resultados.

Tabla 15

Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales, la postergación de actividades académicas y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Uso excesivo de las redes sociales	Postergación de actividades	Cansancio emocional
Uso excesivo de las redes sociales	Correlación de Pearson	1	,492**	,366**
	Sig (bilateral)		,000	,004
Postegación de actividades	Correlación de Pearson	,492**	1	,307*
	Sig (bilateral)	,000		,016
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,366**	,307*	1
	Sig (bilateral)	,004	,016	

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

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Se observa una alta correlación entre el uso excesivo de las redes sociales con las postergaciones de las actividades y el cansancio emocional. Al respecto, Espinoza e Ibáñez (2020) han encontrado resultados similares. Aseveran que “la autorregulación académica se relaciona inversamente con la adicción a las redes sociales y falta de control personal en los estudiantes del instituto superior del distrito de Laredo”. También afirman que “la postergación de actividades se relaciona directamente con la adicción a las redes sociales y con sus dimensiones uso excesivo, obsesión y falta de control personal en los estudiantes del Instituto Superior del distrito de Laredo”; todo ello guarda relación con nuestros resultados. Asimismo, Toro, Chávez y Arias (2019), en su tesis: “Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios”, afirman que “los hallazgos destacan que en el factor postergación de

actividades de la Escala de Procrastinación, un mayor número de estudiantes se encuentra por encima de la media del mismo lo que denota su tendencia a postergar actividades académicas mientras que en el factor autorregulación”, el mayor número de los estudiantes que se encuentra sobre la media “es menor, entonces se puede observar que estos estudiantes de nivel superior en su mayoría postergan y autorregulan menos”, corroborando lo reflejado en nuestra data.

Tabla 16

Correlación entre el uso general de las redes sociales, la autorregulación académica y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Uso general de las redes sociales	Autorregulación académica	Cansancio emocional
Uso general de las redes sociales	Correlación de Pearson	1	-,150	,412**
	Sig (bilateral)		,247	,001
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	-,150	1	-,046
	Sig (bilateral)	,247		,722
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,412**	-,046	1
	Sig (bilateral)	,001	,722	

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

Se observa una correlación negativa entre el uso general de las redes sociales y la autorregulación académica; es decir, que a mayor uso general de las redes sociales es menor la autorregulación académica. También se observa una correlación positiva entre el uso general de las redes sociales y el cansancio emocional. Es decir que, a mayor uso de las redes sociales, es mayor el cansancio emocional. Colmenares (2015) explica que es muy importante la autorregulación académica cuando utilizan

criterio propio para cumplir sus tareas en el momento oportuno y con el tiempo suficiente. Esto permite que los estudiantes caracterizados por la autorregulación académica se comporten como estudiantes más comprometidos e implicados cognitivamente. Asimismo, “la autorregulación ayuda a mejorar las habilidades para afrontar y auto controlarse ante diversas situaciones, lo que confirmó la relación mostrada en la presente investigación al determinar que, a mayor autorregulación, menos dificultad para regular su tiempo en cuanto al uso del internet y acceso a las redes sociales”.

Tabla 17

Correlación entre el uso general de las redes sociales, postergación de actividades y el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

		Uso general de las redes sociales	Postergación de actividades	Cansancio emocional
Uso general de las redes sociales	Correlación de Pearson	1	,410**	,412**
	Sig (bilateral)		,001	,001
Postergación de actividades	Correlación de Pearson	,410**	1	,307*
	Sig (bilateral)	,001		,016
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,412**	,307*	1
	Sig (bilateral)	,001	,016	

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

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados presentados en la tabla 17 señalan que a mayor uso general de las redes sociales es mayor la postergación de las actividades académicas que realiza el estudiante ($r= 0,410$). De igual forma, el uso excesivo de las redes produce mayor

cansancio; por tanto, el cansancio emocional provocará una mayor postergación de actividades tal como se observa en la correlación de estas variables ($r= 0, 412$).

Según la tabla 17, existe correlación alta y positiva entre el uso general de las redes sociales y la postergación de las actividades y el cansancio emocional. En la misma línea, Ferro (2018) ha encontrado resultados similares “en los estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos, quienes se ubican en la categoría ‘promedio’, lo cual indica que regularmente ellos postergan sus actividades académicas, vale decir, dejan para después la presentación de trabajos, la preparación para exámenes o prácticas, entre otras actividades”, a esto se suma que gran cantidad de estudiantes encuestados no realiza sus actividades de forma planificada y ordenada.

Tabla 18

Correlación entre el uso de las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional.

		Uso de las redes sociales	Procrastinación	Cansancio emocional
Uso de las redes sociales	Correlación de Pearson		0,142	0,412
Procrastinación	Correlación de Pearson	0,142		0,262
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	0,412	0,262	

La tabla 18 reporta la existencia de correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación ($r=0,142$). Esto significa que, a mayor uso de las redes sociales, mayor será la procrastinación académica.

Asimismo, se observa una correlación positiva y fuerte entre el uso de las redes sociales y el cansancio emocional ($r=0,412$). Esto implica que, a mayor uso de las redes sociales, mayor cansancio emocional sentirán los estudiantes.

También existe correlación positiva y fuerte entre la procrastinación y el cansancio emocional ($r=0,262$).

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Respecto a los objetivos planteados en la presente investigación, se concluye lo siguiente:

- Existe correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación ($r=0,142$). Esto implica que, a mayor uso de las redes sociales, mayor será la postergación de las tareas académicas.
- Se advierte una correlación positiva y fuerte entre el uso de las redes sociales y el cansancio emocional ($r=0,412$). Esto es, a mayor uso de las redes sociales, mayor cansancio emocional por parte de los estudiantes.
- Existe correlación positiva y fuerte entre la procrastinación y el cansancio emocional ($r=0,262$).
- El nivel de obsesión de los estudiantes por las redes sociales es creciente y por ende su falta de control en las mismas.
- La autorregulación académica es constante, pese a la postergación de actividades de los estudiantes.
- El cansancio emocional es permanente entre los estudiantes por el constante uso de las redes sociales.

5.2. Recomendaciones

En función a los hallazgos encontrados se recomienda:

- Se deben realizar diagnósticos sobre el nivel de la procrastinación académica, el uso de las redes sociales y el cansancio emocional en los estudiantes que ingresan a la universidad. De esta manera se tendría información precisa, a partir de la cual se pueden realizar intervenciones educativas efectivas y a tiempo.
- Los temas sobre procrastinación académica, el uso de las redes sociales y el cansancio emocional se debieran tratar en los momentos de consejería estudiantil en forma permanente y en todos los años de estudios académicos.
- Los docentes, como parte de su educación continua, deben ser capacitados para considerar y tratar a estas variables como temas transversales. De esa manera, todos estarían incidiendo fuertemente en estos factores como lo son la procrastinación, el uso de las redes sociales y el cansancio emocional y podrían lograr resultados favorables.

Referencias

- Abad, D. (2019). *Procrastinación Académica, Burnout y Engagement Académico en Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5433>
- Araujo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Atalaya, C. & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y Estrés. Análisis de su Relación en Alumnos de Educación Media Superior. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 28. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barreto-Osama, D. & Salazar-Blanco, H. A. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bolaño, M. F. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019.*

- (Tesis de bachiller). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2822> Perú.
- Caljaro, S. (2019). *Autoeficacia y su Relación con la Procrastinación Académica en Estudiantes de Odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2018* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/887/Caljaro-Chambi-Sugey.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Candale, C. V. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Revista de la Red de Hispanistas de Europa Central*, (8), 201-218. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6319192>
- Cárdenas, M.B. (2020). *Uso Problemático de las Redes Sociales y Cansancio Emocional en Estudiantes de Secundaria de un Colegio de Lima Metropolitana* (Tesis de bachiller). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10305/1/2020_Cardenas%20Beraun.pdf
- Cárdenas, P. M., Hernández, G. J. & Cajigal, E. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista REDCA*, 3(9), 18-40. Recuperado de <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806>

- Castro, V. (2020). *Cansancio Emocional y Procrastinación Académica en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana (Tesis de grado)*. Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10148>
- Castro-Bolaños, S. & Mahamud-Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana Perú. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación Académica, Adaptación Universitaria y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Psicología – Ica* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494>
- Choquecota, M. & Barrantes, R. (2019). *Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca. 2019* (Tesis de bachiller). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2667/Mar%c3%ada_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Colmenares, M. (2015). *Relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los Educandos de tercero básico del colegio sagrada familia.”. Guatemala* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/24/Colmenares-Maria.pdf>
- Condori, Y., Mamani, K. & Mamani, G. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la

- Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca. Perú. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2). <https://doi.org/10.17162/riu.v5i2.971>
- Díaz, J. R. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Llapa, Cajamarca-2018* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6183/Diaz%20Bece%20Jesica%20del%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz-Vicario, A., Mercader, C., & Garín, J. (2019). Uso Problemático de las TICs en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(07). <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Dominguez, S. A. (2014). Escala de Cansancio Emocional: Estructura Factorial y Validez de los Ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 89-97. Recuperado de <https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014/AVANCES.S.Dominguez.pdf>
- Duda, M. (2018). *Procrastinación Académica en Estudiantes de Ingeniería de una Universidad Privada en Lima* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3794/Procrastinacion_DudaMacera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Echeburúa, E. (18 de abril, 2018). El abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html

- Escobar, A. & Corzo, L. (2018). *Procrastinación Académica, Autorregulación del Aprendizaje y Ansiedad en Estudiantes de Recién Ingreso a Comunidades Universitarias* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19280/1098662547.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91., núm. 1, 2014. Pp. 73-91. Universidad San Martín de Porres. Lima. Perú. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, L. & Ibáñez, I. (2020). *Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de un Instituto Superior del Distrito de Laredo* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45713>
- Ferro, S. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3535>
- García-Ros, R., Pérez-González, F. Pérez-Blasco, J. & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gil, L. & Botello, V. (2018). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017. *Revista de*

Investigación y casos en Salud, 3(2), 89-96.
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Gómez, K. & Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/747>

Guzmán, J. E. (2016). *Adaptación de la Escala de Percepción Global del Estrés en universitarios de Beca 18* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/614544/guzman_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haji, E. (2020). *Procrastinación consecuencia del uso excesivo de las Redes Sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años* (Tesis de bachiller). Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10062>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. Editorial McGraw Hill Education.

Herrera, L., Mohamed, L. & Cepero. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Humanidades*, 9, 173-191. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429381>

Huayhua, M. (2020). *Cansancio emocional e inteligencia emocional en trabajadores de una empresa privada de vigilancia de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10124/1/2020_Huayhua%20Cordova.pdf

- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, 91(2), 121-128. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- Inga, S. (2020). *Adicción a redes sociales, cansancio emocional y sentimiento de soledad en jóvenes universitarios* (Tesis de bachiller). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10274/1/2020_Inga%20Reyes.pdf
- Jasso, J. L., López, F. & Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf>
- Lavaggi, F. (2017). *Cansancio Emocional y Engagement en estudiantes de una Universidad Privada de Lima* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/621838>
- López, G. & Lozano, M. (2017). *La Violencia Familiar. Situación actual y recomendaciones para su prevención en la ciudad de Iquitos, Perú*. Recuperado de <http://fadvamerica.org/wp-content/uploads/2017/07/La-Violencia-Familiar-en-Iquitos-FADV.pdf>
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J. & Fernandez, E. (2017). Procrastinación y Adicción de Redes Sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. Perú. Recuperado de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>

- Matassi, M., & Boczkowski, P. J. (2020). Redes sociales en Iberoamérica. Artículo de revisión. *Profesional de la Información*, 29(1).
<https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.04>
- Mohanna, G. & Romero, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628014>
- Molina, R. (2018). *Las redes sociales en la actualidad* (Tesis de grado). Recuperado http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina_Pardo_Raquel_TFG_Filologa_Hispnica.pdf
- Núñez, R. & Cisneros B. (2019). Adicción de Redes sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120.
Recuperado de http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (ONTSI) (2012). La Sociedad en Red. *Informe Anual 2011*. Recuperado de https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/informe_anual_2012_v10_ultima.pdf
- Paredes, A. M. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paján* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37872/paredes_ga.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, F., Manga, D. & Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. 6to

Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/271846180_Escala_de_cansancio_emocional_ECE_para_estudiantes_universitarios

Ramos-Galarza, C., Jadan-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289.

Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>

Rincón, M. (2008). Los entornos virtuales como herramientas de asesorías académicas en la modalidad a distancia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (25), 1-20.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194215513009.pdf>

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/804/80454273004.pdf>

Steel, R. y Torrie, J. (2015). *Bioestadística: Principios y procedimientos* (2da. Edición). México: MacGraw-Hill.

Tejada, C. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de licenciatura).

Recuperado de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447>

Toro, M., Chávez, J. & Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes. *Gestión de las TICs en el contexto de las Ciencias*

Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones de México, 73-87.

Recuperado de <http://rges.umich.mx/ecbooks/12/12-04.pdf>

Torres, P. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la universidad de Trujillo* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49062>

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>

Quiñonez, M. (2018). *Procrastinación y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Administración de una Universidad Privada De Trujillo* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49062>

Navarro (2017) *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en Estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa de Barranca.*

Recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4568>

Cruzat (2016) *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en Estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa de Barranca.*

Recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4568>

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: Redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Leyenda: Uso de redes sociales (URS); procrastinación (P); cansancio emocional (CE).

Título	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Variables y dimensiones
Redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.	General	General	General	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación cuantitativa, • Transversal • correlacional 	<p>Uso de redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsesión por el URS. • Falta de control de URD <p>Procrastinación académica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica. • Postergación de actividades. <p>Cansancio emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cansancio emocional.
	Específicos	Específicas	Específicas		

Anexo 2

Consentimiento Informado

Recibe un cordial saludo, mi nombre es Lizbeth Magaly Flores Bravo estudiante de la Maestría en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria de la Escuela de Posgrado y Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Este (Estos) cuestionario (s) tiene (n) como propósito determinar la relación entre el uso de las redes sociales, la procrastinación y el cansancio emocional. La información que usted proporcionará será utilizada para analizar la información y recomendar acciones que coadyuven al mejoramiento de la educación. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar el (los) cuestionario (s)/la (s) encuesta (s) si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el (los) cuestionario (s)/la (s) encuesta (s); asimismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Para absolver cualquier duda o consulta que tenga posteriormente puede escribirme a Lizbeth Flores, e-mail: Lizbethflores@upeu.edu.pe.

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

Anexo 3

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Instrucciones: La presente encuesta forma parte de un trabajo de investigación que se realiza en el marco de la Maestría en Educación. Esta encuesta es anónima. Solicito una lectura atenta de las afirmaciones para dar respuesta de acuerdo a la siguiente leyenda.

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

Afirmaciones	N	CN	AV	CS	S
1. Siento una 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.					
4. Apenas despierto en la mañana, ya estoy conectándote a las redes sociales.					
5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado (a) de las redes sociales.					
6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7. Me siento ansioso (a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9. Cuando entro a las redes sociales, pierdo el sentido del tiempo.					
10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado.					

11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12. Pienso en que debo controlar mi inclinación a conectarme a las redes sociales.					
13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14. Me propongo, sin éxito, controlar mis hábitos de uso prologado e intenso de las redes sociales.					
15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en qué sucede en las redes sociales.					
16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17. Permanezco mucho tiempo conectado (a) a las redes sociales.					
18. Estoy atento (a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado (a) a las redes sociales.					
20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales.					
21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22. Me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.					
23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido (a).					
24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 4

Escala de Cansancio Emocional

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

RV=Raras veces PV=Pocas veces AV=Algunas veces CF=Con frecuencia
S=Siempre.

Afirmaciones	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva.					
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.					
6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.					
8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

Anexo 5

Escala de Procrastinación Académica

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

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

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

Anexo 6

Fiabilidad del Cuestionario Adicción a Redes Sociales

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,920	,925	21

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	50,1000	156,503	,602	,731	,916
VAR00002	50,5750	156,763	,593	,742	,916
VAR00003	50,6750	152,738	,564	,757	,917
VAR00004	50,1500	155,721	,595	,681	,916
VAR00005	50,9500	154,921	,655	,863	,915
VAR00006	51,1500	148,644	,816	,890	,911
VAR00007	51,0500	155,126	,629	,799	,915
VAR00008	50,7500	155,115	,621	,766	,915
VAR00009	50,7750	160,999	,369	,583	,920
VAR00010	50,5250	158,153	,555	,711	,917
VAR00013	49,8750	180,215	-,333	,570	,937
VAR00014	50,6000	158,400	,416	,506	,920
VAR00016	50,4500	152,715	,782	,796	,912
VAR00017	50,4250	152,302	,734	,830	,913
VAR00018	50,4000	156,195	,588	,699	,916
VAR00019	51,0750	149,969	,777	,873	,912
VAR00020	50,9000	151,015	,680	,842	,914
VAR00021	50,6750	152,584	,711	,887	,913
VAR00022	51,2000	155,908	,536	,736	,917
VAR00023	51,0000	151,333	,720	,907	,913
VAR00024	50,7000	152,626	,689	,800	,914

Anexo 7

Fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,727	12

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	38,6250	30,804	-,116	,764
VAR00002	38,1500	25,567	,498	,693
VAR00003	37,8500	22,695	,746	,652
VAR00004	37,2000	24,677	,355	,713
VAR00005	37,6250	26,804	,378	,708
VAR00006	38,8000	31,087	-,145	,771
VAR00007	38,8500	31,054	-,143	,773
VAR00008	37,5750	23,584	,610	,672
VAR00009	37,8250	24,404	,637	,674
VAR00010	37,5000	24,821	,576	,682
VAR00011	37,7250	24,512	,581	,680
VAR00012	37,4000	24,605	,624	,677

Anexo 8

Fiabilidad de la Escala Cansancio Emocional

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,891	10

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	27,1250	54,933	,580	,884
VAR00002	27,2750	58,358	,314	,903
VAR00003	27,4500	54,510	,648	,880
VAR00004	27,2250	54,538	,608	,882
VAR00005	27,4000	53,990	,639	,880
VAR00006	27,2250	52,794	,767	,872
VAR00007	26,9750	51,307	,703	,875
VAR00008	26,5000	52,718	,678	,877
VAR00009	26,9250	52,994	,646	,879
VAR00010	27,2500	51,372	,763	,871