

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en
estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de
Juliaca - 2021**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Martha Elizabet Rodriguez Calle

Asesor:

Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

Juliaca, diciembre de 2021

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Dra. Rosa María Alfaro Vásquez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado **“DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL I Y II CICLO DE UNA UNIVERSIDAD DE JULIACA - 2021”** constituye la memoria que presenta la Bachiller **Martha Elizabet Rodríguez Calle** para obtener el Grado Académico de Psicóloga, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca a los 20 días del mes de diciembre del año 2021.



Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a dieciséis día(s) del mes de diciembre del año 2021 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Dora Taina Vilca, el secretario: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas y los demás miembros: Mg. Alcides Quispe Mamani

y el(la) asesor(a) Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca - 2021

de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Martha Elizabet Rodriguez Calle

b) Psicóloga conducente a la obtención del título profesional de Psicóloga (Nombre del Título Profesional)

con mención en.....

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. 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:

Candidato (a): Martha Elizabet Rodriguez Calle

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

Candidato (b):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

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

Presidente



Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca – 2021

Martha Elizabet Rodriguez Calle*, Rosa Maria Alfaro Vásquez ^a

**EP. Psicología, Facultad de ciencias de la salud, Universidad Peruana Unión*

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación significativa entre dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, *la metodología de investigación* correspondió a un diseño no experimental, de corte transversal y tipo correlacional, *la muestra* de estudio fue de 122 estudiantes de sexo femenino y masculino, a los que se administró *los instrumentos*: Escala de Dependencia a Las Redes Sociales (2013) y Escala de Procrastinación Académica, los cuales presentaron confiabilidad de uso. *Los resultados* indican que tanto las dimensiones como las variables no presentaron ajuste a una distribución normal ($p < 0.05$) según la prueba de K-S, se siguió el análisis no paramétrico con el Rho de Spearman. Se determinó que existe correlación significativa entre dependencia a redes sociales (DRS) y procrastinación académica ($Rho = 0.465$; $p = 0.0001$), así también para las dimensiones de DRS, dependencia ($Rho = 0.449$; $p = 0.0001$), tolerancia ($Rho = 0.417$; $p = 0.0001$) y abstinencia ($Rho = 0.489$; $p = 0.0001$), interpretando que a mayor dependencia a las redes sociales se espera un mayor nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Palabras clave: abstinencia, dependencia, redes sociales, procrastinación académica, tolerancia.

Summary

The present research aimed to determine the significant relationship between dependence on social networks and academic procrastination in university students of the I and II cycle of a Juliaca university, the research methodology corresponded to a non-experimental design, cross-sectional and correlational type, the study sample consisted of 122 female and male students, to whom the instruments were administered: Scale of Dependence on Social Networks (2013) and Scale of Academic Procrastination, which presented reliability of use. The results indicate that both the dimensions and the variables did not show adjustment to a normal distribution ($p < 0.05$) according to the K-S test, the non-parametric analysis was followed with Spearman's Rho. It was determined that there is a significant correlation between dependence on social networks (DRS) and academic procrastination ($Rho = 0.465$; $p = 0.0001$), as well as for the dimensions of DRS, dependence ($Rho = 0.449$; $p = 0.0001$), tolerance ($Rho = 0.417$; $p = 0.0001$) and abstinence ($Rho = 0.489$; $p = 0.0001$), interpreting that the greater the dependence on social networks, a higher level of academic procrastination is expected in university students.

Keywords: abstinence, dependency, social networks, academic procrastination, tolerance

Martha Elizabet Rodriguez Calle
Tel.: 51 – 994733252
E-mail: lizy367175@gmail.com

Introducción

Actualmente estamos viviendo en una era tecnológica, la cual viene ocasionando cambios de manera apresurada; el uso de la tecnología está convirtiéndose en una práctica diaria por su rapidez y fácil comunicación con el mundo exterior. Las redes sociales nos permiten llegar a personas distantes, pero nos separa de las cercanas; así mismo nos conlleva a observar efectos negativos, convirtiéndose muchas veces en una dependencia (Mendoza Salas & Vargas Guerrero, 2017). No obstante, no podemos negar las facilidades y beneficios que contribuyen para la sociedad tales como brindar información, acceso efímero, contactos y conexiones a tiempo real con personas de cualquier parte del mundo (Barquero & Calderón, 2016). Sin embargo, según Prieto y Moreno (2015) este cambio e incremento de hábitos y tendencias del uso excesivo de las redes sociales ha generado consecuencias negativas.

En cuanto a los jóvenes podemos decir que las redes sociales han generado un efecto esencial, dándoles diferentes ventajas; No obstante, hay casos en los que los jóvenes se obsesionaron con esto, lo que produce conductas desadaptativas que pueden poner en riesgo sus relaciones con los demás y su desempeño académico. En la actualidad, las redes sociales son utilizadas continuamente por los jóvenes. Desde un punto de vista, comprenden una importante fuente de datos e interacción social, sin embargo existen algunos peligros, tales como, la dependencia que puede surgir en esta población. Asimismo, distintas investigaciones revelan que los jóvenes, utilizan frecuentemente las redes sociales estos influyen en el rendimiento académico debido a la postergación de las tareas, por ejemplo, ingresan a Facebook desde el celular y están durante bastante tiempo revisando la sección de noticias, compartiendo información en el muro y chateando con diferentes personas, Toro (2010).

La procrastinación en el uso de las redes sociales en estos últimos años es lo que nuestros adolescentes y jóvenes más usan considerando a las redes sociales el mejor lugar para perder el tiempo (Vargas, 2014).

En el año 2014, el número de usuarios de las redes sociales era de 2.686 millones, lo que supone un incremento del 8% con respecto al año anterior y se aprecia que para el 2018 exista un incremento del 16%, con respecto a las cifras de ese año (Pérez, Fernández, & López, 2014). La introducción de las redes sociales en la sociedad, en los últimos 10 años ha transformado las formas de comunicación, en el año 2011 se dedujo que, los individuos mayores de 15 años, el 82% accede a Internet desde una computadora personal en casa o el trabajo y cada uno de ellos tiene una cuenta en alguna red social, twitter, correo electrónico, etc. En ese entonces, Facebook tenía más de la mitad (55%) de la audiencia mundial; los grupos de edad de los usuarios que más utilizan las redes sociales oscilan entre los 12 a los 34 años (Fernández, 2013).

Latinoamérica es la región en donde se consume más tiempo en redes sociales a nivel mundial, así también resalta que Perú es el octavo país que más tiempo está conectado a estas tecnologías.

Además, que han generado un gran impacto en el grupo social más fuerte de nuestra población peruana sobre todo en los adolescentes y jóvenes. El uso de internet en los hogares peruanos se ha vuelto algo común y de fácil acceso en donde el uso de estos ya no muestra filtros ni cuidados. Actualmente los jóvenes realizan sus tareas o actividades académicas al mismo tiempo que usan del internet. El uso de las diferentes redes sociales ha producido consigo grandes beneficios y grandes dificultades. por ejemplo, la realización de dos a más actividades al mismo tiempo a un estudiante escolar y/o universitario, se le dejan actividades en la que requieren el uso de internet, pero al mismo tiempo abren una red social para comunicarse con un compañero, generándose un diálogo en la que no sólo se concentran en la realización de la actividad dejada por el docente sino un diálogo constante con el amigo, retrasando el cumplimiento de dicha actividad (Vargas, 2014).

Por otro lado tenemos algunos antecedentes de esta investigación donde demuestra que este problema es un tema abordado debido al constante crecimiento de uso de las redes sociales en jóvenes y a su vez como estos posponen los trabajos académicos por esta razón, encontramos el trabajo de Mendoza y Vargas (2017) donde

llevaron a cabo un estudio con diseño no experimental descriptivo de tipo comparativo, con el objetivo de comparar la adicción de redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto en el que participaron 400 estudiantes mayores de 13 años, el instrumento utilizado fue el cuestionario de medición las redes sociales (MEYVA), se evidenciaron en los resultados que existe diferencias significativas en los estudiantes del nivel secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto ($t = -2,497$; $p < .05$). Ya que presentan que los estudiantes del colegio Simón Bolívar alcanzaron el puntaje más elevado con un 26,5% de porcentaje en cuanto a adicción a redes sociales de igual forma se aprecia que los estudiantes de la institución educativa Ofelia Velásquez obtienen un 20,3% de adicción a redes.

Así mismo Quiñonez (2018) realizó en Trujillo, un estudio de tipo sustantiva, diseño descriptivo de procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada. Para dicha investigación trabajó con una muestra de 245 estudiantes, de ambos géneros, con edades entre 17 y 19 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I, utilizando para su evaluación la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados revelan que prevalece en los estudiantes evaluados un nivel medio de Procrastinación y un nivel medio de Adicción a las redes sociales. Asimismo, se halló que existe una correlación muy significativa ($\rho = .377^{**}$), positiva y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales.

En relación a la Dependencia, se la define como un hábito que la persona adopta ya que no es capaz de controlar lo que perjudica su calidad de vida que se desarrolla según el proceso de interacción del individuo con su medio; este a su vez es influenciado por su entorno social primario es decir que se ve influenciado por el tipo de relaciones interpersonales, por el entorno ambiental, condiciones culturales y cualquier otro tipo de condicionante que pueda resultar altamente significativo en las personas (Castro et al., 2013).

Considerando la dependencia de las redes sociales Echeburua y Requesens (2012) la sitúa cuando se produce un uso excesivo asociado a una pérdida de control, así mismo surgen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la pérdida temporal de conexión, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad de aumentar el tiempo de conexión a las redes sociales para sentirse satisfecho) posterior a ello surgen consecuencias negativas para la vida cotidiana de la persona afectada (salud, familia, escuela y relaciones sociales), en ese aspecto se observan casos de personas que están conectadas durante más de 18 horas.

Una red social permite a las personas crear un perfil en un determinado sistema, les permite decidir si puede ser público o semi-público; Las redes sociales son las que permiten que una gran cantidad de individuos colaboren continuamente, en la actualidad y en el lugar que estén, teniendo un resumen de contactos con los que pueden compartir. La naturaleza y clasificación de tales asociaciones cambian de una red social; las conexiones pueden ocurrir de varias maneras; así que una comunidad informal no es otra cosa que una máquina destinada a hacer escenarios, conexiones y enfrentamiento (Mendoza y Vargas (2017). Se observa diversos tipos de redes sociales, que las denomina como beneficios a través de la web donde grupos de sujetos con intereses comunes se comunican entre sí, hacen perfiles, controlan la información con grados de privacidad puestos por el usuario, Tipantuña (2013).

Para Rayo (2014) Facebook, este sistema fue establecido en 2004 por Mark Zuckerberg, con el objetivo de abrir progresivamente el mundo y mantenerlo asociado. Las personas que utilizan este sitio hacen como tales permanecer asociados con sus seres queridos.

Twitter, esta es una red social en tiempo real. Permite a los usuarios estar en contacto con las últimas noticias, ideas y opiniones. En esta red social lo que es publicado por los usuarios se le conoce como "tweets"; así mismo, se puede interactuar con los demás usuarios desde el perfil propio. Así mismo se pueden compartir fotografías o videos publicados en otras redes sociales (Rayo, 2014).

WhatsApp Messenger, creada por Jan Koum; es una aplicación de mensajería actualmente de uso permanente para las personas ya que les permite el envío y recepción de mensajes sin costo para que esta comunicación sea posible es indispensable que ambos tengan instalado la aplicación es por esta razón que hoy en día los mayormente los jóvenes son atraídos por estas aplicaciones (Mendoza y Vargas, 2017).

Cuyún (2013) señala las ventajas y desventajas de las redes sociales; los puntos de vista benéficos que las redes sociales dan a la población, entre ellos pueden incluir: el sentimiento de seguridad, ya que pertenece un grupo específico, donde las personas encuentran amistades, afines y personas que ofrecen intereses básicos. Entre las ventajas se pueden indicar las siguientes:

- Facilitan la comunicación con personas a larga distancia.
- Proporciona el acceso a la información, se conoce no solo lo que sucede con las personas que están alrededor sino también del mundo artístico, empresarial, político, noticias.
- Aporta a la publicidad y trabajo.
- Nos permite conocer entornos alejados, inaccesibles para la mayoría.
- Nos ayuda conocer otros puntos de vista de personas de todo el mundo.

Como se señaló anteriormente las redes sociales reflejan ser muy ventajosas para las personas que le dan un uso adecuado, aunque también se debe conocer los aspectos negativos o desventajas que muchos psicólogos, padres y maestros indican haber experimentado con jóvenes, que en lugar de aprovechar adecuadamente las redes no lo hacen y terminan envueltos en problemas, entre las desventajas se pueden referir (Cuyún, 2013).

- La comunicación ya no es directa los jóvenes efectúan todo por medio de un ordenador, chats, publicaciones entre otros.
- Las actividades recreativas, deporte o reuniones sociales han quedado en el olvido, porque muchos prefieren navegar a realizar cualquier otra actividad.
- Los riesgos como secuestro y problemas que han tenido muchos jóvenes a causa de información que publican en las redes sociales.
- El incorrecto uso de estas, es decir, utilizar solo este medio dejando atrás las responsabilidades.
- Alteración del sueño por estar mucho tiempo conectado a una red social.
- Incomunicación con los familiares, amistades, entre otras.
- Ansiedad por conectarse la mayor cantidad de tiempo
- El abuso y dependencia por las redes sociales.

Escurra & Salas (2014) manifiestan que el problema no se muestra cuando te conviertes en un miembro, de una red social, no obstante, cuando los jóvenes canalizan las energías solo para esta acción al pasar numerosas horas en conectados a una red social, ignoran las obligaciones escolares, competentes y familiares allí comienza una circunstancia de alerta,

Castro et al. (2013) propone dimensiones de las redes sociales, las cuales se detallarán a continuación las siguientes áreas:

a) Dependencia: Necesidad física o psíquica que tiene el individuo hacia las redes sociales, utilizando este medio para expresar lo que piensa y siente en sus relaciones interpersonales.

b) Tolerancia: Necesidad constante de aumentar la cantidad de horas como la frecuencia de uso de las redes sociales.

c) Abstinencia: Malestar, inquietud o irritabilidad cuando no se puede acceder a las redes o cuando se interrumpe la conexión.

Las redes sociales tienen dominio para cambiar el comportamiento de las personas para mejorar sus estilos de vida. Actualmente, las redes han sido testigos de cómo la pandemia por coronavirus ha ocasionado profundos cambios en el funcionar de la sociedad y el comportamiento humano no ha sido la excepción (Kouzy, Abi Jaoude, & Kraitem, 2020).

En relación a la procrastinación es un patrón de comportamiento que se identifica por postergar voluntariamente las responsabilidades que deben ser presentadas en un momento establecido (Carranza y Ramirez, 2013).

Es así que el procrastinar se está convirtiendo en un grave problema que deteriora la salud mental de los estudiantes. Se muestra ante todo como una mala gestión del tiempo, ya que el procrastinador suele sobrestimar el tiempo que le queda para realizar una tarea, o subestimar el tiempo necesario según sus propios recursos para realizarla (Matalinares, Diaz, et al., 2017).

Al mismo tiempo, Garzon y Gil, (2017) refieren que existen consecuencias psicológicas diferentes, como, por ejemplo, en cuanto a los niveles de estrés y ansiedad consecuencia del aplazamiento o la demora intencionada. En términos generales, los motivos para procrastinar pueden agruparse en cinco clases: atracción por la tarea, amor al trabajo, incertidumbres sobre la tarea, el miedo al fracaso y/o fallo en el perfeccionismo. La procrastinación probablemente contribuye al entretenimiento del perfeccionismo

En el ámbito académico nos referimos a la procrastinación académica definida como la demora excusada e injustificada de las responsabilidades relacionadas con el estudio sin embargo el procrastinar no es un comportamiento que solo se encuentra en el área académica, sino, en diversas áreas de la vida (Castro & Mahamud, 2017). La procrastinación académica se inicia en la educación básica regular y perdura en la universidad, donde la mayoría de los estudiantes manifiestan tener atrasos constantes y problemas al momento de realizar sus responsabilidades. No obstante, la procrastinación académica es una realidad constante que puede muchas veces llevar a los estudiantes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción.

Según Guzmán (2013) citado por Alvarez (2018, p.22), menciona que el ciclo de la procrastinación presenta las siguientes conductas habituales en un procrastinador.

- Empezaré con tiempo. La persona tiene la confianza de empezar a tiempo su trabajo no obstante no decide hacerlo en el momento y posterga.
- Tengo que empezar a tiempo. La persona advierte al tiempo para poder iniciar con la tarea y realizarlo cuando termina ese tiempo, empiezan a manifestarse las sensaciones de ansiedad. Sin embargo, aún existe las esperanzas que habrá tiempo.
- ¿Qué pasa si no comienzo? en esta fase se observa la ansiedad aumenta, lo que provoca las primeras cogniciones caracterizadas por un pensamiento catastrófico. Se denotan los pensamientos como: “Debí haber empezado antes”, “No puedo disfrutar de nada”, “espero que nadie se entere”.
- Todavía tengo tiempo. Se siguen albergando esperanzas.

- A mí me sucede algo. Cuando la persona percibe que no ha podido culminar con la tarea, empieza a reflexionar y se da cuenta que el problema no está en lo externo si no en ella misma, haciendo que la persona transforme su auto concepto una y otra vez.
- La decisión final: hacer o no hacer. En caso de no realizar la tarea, al inicio la persona mostrará sentimientos de ansiedad y malestar. Posterior a ello, la persona reflexionará que estuvo bien no hacerla porque de todas maneras no iba a poder lograr terminarla. En el caso que haya decidido realizar la tarea, la persona se llenará de sentimientos de angustia (mucha presión por terminar a tiempo), se dará cuenta que lo que hace está mal porque no ha seguido un proceso ordenado y/o acabar el trabajo sin importar si está bien o mal.
- Jamás volveré a procrastinar. En el caso que el individuo haya cumplido la tarea, sentirá agotamiento debido a los esfuerzos que ha realizado para cumplir con la tarea a tiempo, y en caso que no haya podido completar, se sentirá decepcionada. Los dos enfoques traen como consecuencia que la persona se prometa a sí misma que jamás volverá a procrastinar.

Considerando el análisis previo, el objetivo de la investigación determinar la relación entre dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes universitarios del I Y II ciclo de una universidad de Juliaca – 2021

Materiales y Métodos

Tipo y diseño

El diseño de la presente investigación posee características acordes con el diseño no experimental, es decir, no se pretende manipular las variables, estas se evaluará en su ambiente natural. El tipo de investigación es correlacional, puesto que, se pretende identificar la relación entre dos variables. Además posee una clasificación transaccional, porque se recogerán datos en un solo punto de tiempo. Así mismo corresponde a un tipo cuantitativo, puesto que los instrumentos tienen naturaleza numérica (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Participantes

Para realizar este estudio se consideró a la población de estudiantes del I y II ciclo una universidad privada Juliaca de la escuela profesional de psicología; con una población de 979 jóvenes de ambos sexos entre edades de 18 a 24 años, así mismo para la selección de los participantes, se empleó el método no probabilístico porque todas las personas no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidas; es por eso que se trabajó con una muestra de 122 estudiantes, puesto que dio la selección por conveniencia de acuerdo a los fines de la investigación.

Instrumentos

El instrumento lleva por nombre Escala de dependencia a las Redes Sociales, el cual fue creado por Carolina Castro G., Katherine Chaname C., Angel Odiaga Ll., Alicia Rivera R., Vilcherres O. en la ciudad de Chiclayo, Perú; en el año 2013. La finalidad de esta escala es la de determinar el nivel de dependencia que presentan los jóvenes hacia las redes sociales; Esta escala consta de 45 ítems los cuales se encuentran divididos en 3

dimensiones (dependencia, tolerancia y abstinencia); la naturaleza que el instrumentó presenta es, a mayor puntaje mayor es la dependencia a las redes sociales. El método utilizado para hallar la validez fue el del Ítem-Test el cual consiste en correlacionar cada ítem con el puntaje total. Las cuales arrojaron Índices válidos $R=0,49$; de la Escala de Dependencia a las Redes Sociales; Así mismo Castro et, (2013) evaluó por criterios de jueces para la validación de su prueba, presentando las tres áreas con un promedio de 80 ítems los cuales fueron validados 45 ítems por los especialistas. Para la confiabilidad el método utilizado fue el Coeficiente de Consistencia Interna o Método de las Mitades, el cual consiste en dividir la prueba en mitades equivalentes donde se obtienen dos puntajes de cada persona. Obteniendo un nivel de confiabilidad de 0,8. Para el presente estudio se obtuvo un coeficiente de Pearson de 0.79 y Spearman Brown de 0.88, lo que asegura la confiabilidad de la prueba.

Por otro lado, La Escala de procrastinación Académica fue creada por Josué Gonzales Pacahuala en Lima (2014). Esta tiene como objetivo medir la procrastinación en adolescentes, jóvenes y adultos. Asimismo, está constituida por cuatro dimensiones, siendo estas: procrastinación crónica, procrastinación por estímulo demandante, procrastinación por incompetencia personal y procrastinación por aversión a la tarea haciendo un total de 41 ítems. La naturaleza que identificamos de este instrumentó es que, a mayor puntaje obtenido, mayor será la procrastinación académica. Para la validación de este instrumento se usaron diversas técnicas, entre ellos la técnica de análisis de ítem-test, además se usó el estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson (r). Los resultados obtenidos fueron significativos ($p<0.665$). La confiabilidad global de la escala y de sus subdimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.

Así mismo, para este estudio se extrajo el grado de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach cuyo resultado logró un 0,857, esto logró verificar que el instrumento es muy confiable en el contexto poblacional del presente estudio.

Resultados y Discusión

En base a los resultados obtenidos de los instrumentos, se generó una base de datos codificados en términos nominales y numéricos, esta primera etapa se realizó en hoja electrónica (Microsoft Excel) y luego exportados hacia el software SPSS Ver. 24 donde se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial.

Análisis sociodemográficos

En la Tabla 1, se observa que la mayor parte de estudiantes es de sexo femenino con 76.23%, mientras que el sexo masculino fue de 23.77%. La edad más frecuente fue de 18 años con el 50.82%, seguido de 19 años con 13.93% y 20 años con 9.02%, el resto de edades presentaron frecuencias menores. En lo referente a la procedencia se tiene que la mayoría de estudiantes son de la sierra con 94.26% y solo el 5.74% de la costa.

Tabla 1*Descripción sociodemográfica de la población*

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	93	76.23
	Masculino	29	23.77
Edad	18	62	50.82
	19	17	13.93
	20	11	9.02
	21	9	7.38
	22	8	6.56
	23	6	4.92
	24	8	6.56
Procedencia	25	1	0.82
	Sierra	115	94.26
	Costa	7	5.74

Resultados descriptivos

En la tabla 2, se obtuvo que la mayor parte de estudiantes evaluados (77.05%) se encontraron en nivel severo de dependencia a redes sociales, mientras que el restante (22.95%) se hallaron en nivel moderado de dependencia, ningún estudiante presentó bajo nivel según la Escala de dependencia a las Redes Sociales utilizado.

Tabla 2*Nivel de Dependencia a las redes sociales en estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Juliaca, 2021*

	Dependencia Severa		Dependencia Moderado		Dependencia Baja		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dependencia a las redes sociales	94	77.05	28	22.94	0	0	122	100,0

En la tabla 3, se señala que para la variable procrastinación académica se presentó en nivel de moderado el 64.75% de la muestra, mientras que en nivel alto se encontró al 34.43% y con menor frecuencia en nivel bajo con 0.82%.

Tabla 3

Nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Juliaca, 2021

	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Nivel de Procrastinación académica	42	34.43	79	64.75	1	0.82	122	100,0

Pruebas de normalidad

En la Tabla 4, se puede observar los resultados del análisis del estadístico Kolmogorov-Smirnov que determina si los datos siguen una distribución normal o no, en nuestro caso los datos correspondientes a la variable dependencia las redes sociales no presentó una distribución normal dado que el coeficiente (0,157) es significativo (0.000); así mismo la dimensión dependencia no presenta una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (0.144) es significativo (0.000); así también para la dimensión tolerancia el coeficiente obtenido (0.086) es significativo (0.001) entendiéndose que no presenta una distribución normal; por último la dimensión abstinencia no presenta una distribución normal puesto que el coeficiente obtenido (0,138) es significativo (0.000), permitiendo identificar que las cuatro dimensiones y la variable misma no presentaron ajuste a dicha distribución estadística ($p < 0.05$), por lo cual se tomó la decisión de continuar el análisis inferencial mediante una prueba no paramétrica (Rho de Spearman).

Tabla 4

Prueba de distribución normal para la variable dependencia a redes sociales

Variable/Dimensión	K-S	Valor de significancia (p)
Dependencia	0.144	0.000
Tolerancia	0.086	0.001
Abstinencia	0.138	0.000
Dependencia a redes sociales	0.157	0.000

En la Tabla 5, el análisis del estadístico Kolmogorov-Smirnov para la variable procrastinación académica señala que el coeficiente (0.117) es significativo (0.000), por lo cual se acepta que los datos no se ajustan a dicha distribución estadística, es por eso que el análisis inferencial de correlación se realizará con Rho de Spearman.

Tabla 5

Prueba de distribución normal para la variable procrastinación académica

Variable	K-S	Valor de significancia
Procrastinación Académica	0.117	0.000

Análisis de correlación

En la Tabla 6, se exponen los resultados del análisis de correlación de Spearman, para las variables dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en el cual se ve que existe relación directa y significativa, (Rho=0.465; $p < 0.05$), por lo cual se acepta la hipótesis general planteada, es decir existe relación que señala que al incrementar la dependencia a redes sociales se incrementa el nivel de procrastinación académica.

En cuanto a las dimensiones existe relación significativa (Rho=0.449; $p < 0.05$) entre la dimensión dependencia y procrastinación académica por lo tanto la necesidad física o psíquica que tiene el individuo hacia las redes sociales influirá a que sea mayor la postergación de sus actividades académicas; Así mismo existe relación significativa entre la dimensión tolerancia y procrastinación académica (Rho=0.417; $p < 0.05$), lo que señala que la necesidad constante de aumentar la cantidad de horas de uso de las redes sociales mayor será la acción y/o conducta de postergar, también se evidencia que existe relación significativa entre la dimensión abstinencia y procrastinación académica (Rho=0.489; $p < 0.05$), es decir que mientras se reduce la cantidad de uso de la redes sociales, se generara emociones de disgusto y mortificación ante esa interrupción sin el consentimiento de la persona y se aumenta las ansias de volver a retomar el uso frecuente de las redes sociales, por lo tanto será mayor las probabilidades de presentar procrastinación.

Tabla 6

Estadísticos de correlación entre la variable dependencia a las redes sociales y procrastinación académica con sus respectivas dimensiones

	Procrastinación académica	
	Rho	P
Dependencia a las redes sociales	0.465	0,001
Dependencia	0.449	0,001
Tolerancia	0.417	0,001
Abstinencia	0.489	0,001

Discusión

Las redes sociales hoy en día cumplen una labor de socialización importante especialmente en los jóvenes estudiantes, las mismas ejercen una influencia en la sociedad y en cada uno de sus elementos, principalmente en la educación, actualmente los alumnos que ingresan a la universidad forman parte de por lo menos una red social que les permite comunicarse y transmitir a sus respectivos contactos, información, estados de ánimo, imágenes, música, videos, así como el establecimiento de grupos especiales dentro de las misma redes para tratar temas específicos y comunes (Castro y Mahamud, 2017). Sin embargo, Fernández (2013) nos refiere que el uso desmedido de estas plataformas crea un hábito que afecta sus vidas de manera negativa.

Con respecto a la investigación evidenciamos que se encontró relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios ($Rho= 0.465$, $p<0.001$), asemejándose a otras investigaciones tales como la Mamani y Gonzales (2019) donde los resultados de su investigación evidencian que sí existe relación altamente significativa entre adicciones a redes sociales y procrastinación académica ($\rho = .325^{**}$, $p < 0.01$). Así mismo se observó en el estudio de Cahuana (2019) donde se observa relación directa y significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($\rho= 0,297$; $p<0.05$); entendiendo que la procrastinación académica es la acción de excusar, justificar retrasos y evitar la culpa frente a una tarea, estos jóvenes frente a las redes sociales experimentan sentimientos de pérdida de control a pesar de tener la voluntad de dominar la dependencia, así mismo se caracterizan por querer tener recompensas a corto plazo con beneficios duraderos, los jóvenes muestran necesidad imperiosa de estar un largo tiempo conectados a las redes, experimentando efectos agradables en tanto se satisfaga la necesidad de conectarse, interfiriendo con las áreas sociales y ocupacionales; también están presentes otros indicadores como pensamientos recurrentes acerca de lo que estará ocurriendo en las redes, dificultad para dejar de usarlas, entre otros indicadores propios de una dependencia (Ordoñez, 2018). Por tal motivo la dependencia a las redes sociales hace que el estudiante llegue a posponer sus responsabilidades académicas al priorizar el uso de las redes sociales en su vida cotidiana, este fenómeno es una realidad que puede muchas veces lleva a los jóvenes a obtener un bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción, se hace evidente que los estudiantes

con estas particularidades son más propensos a vincularse con la dependencia a las redes sociales (Requesens, 2012). Por otro lado, Fernández y Figueroa (2012), en una investigación realizada en Madrid y Lima, concluyeron que los jóvenes aplazaban finalizar sus actividades académicas por estar conectados a una red social, pues su concentración se ve interrumpida.

Respecto a las hipótesis específicas los hallazgos de esta investigación sugieren que existe relación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y la dimensión dependencia ($Rho = ,0449$, $p < 0.001$), asemejándose a otros trabajos tales como Cahuana (2019) donde encontró que existe relación altamente significativas ($p < 0.05$) en cuanto a las dimensiones concordando con nuestro estudio; Los problemas con el uso de las redes sociales surgen cuando las personas descuidan sus rutinas diarias para permanecer conectados a una red social, o bien están horas al sueño nocturno; algunos usuarios llegan hasta eliminar comidas durante el día, permanecer conectados a internet y hacer uso de las redes sociales por más de 3 a 4 horas diarias facilita el aislamiento de la realidad, el desinterés por otros temas, reduce el rendimiento académico, así mismo promueve la dependencia a las redes sociales (Cía, 2013); todo esto, lleva al joven a postergar sus actividades académicas.

Del mismo modo, se encontró relación altamente significativa entre procrastinación académica y la dimensión tolerancia ($Rho = 0.417$; $p < 0.001$) es decir que a mayores indicadores de tolerancia habrá mayor procrastinación académica, se entiende por tolerancia a la necesidad de aumentar la frecuencia, para obtener el efecto deseado o disminución del efecto producido por una conducta de la misma intensidad (Griffiths, 2005). Los jóvenes dependientes a las redes sociales tienen la exigencia de incrementar el uso de las redes sociales para sentirse satisfechos a sí mismos, al tener esta necesidad subestiman el tiempo que les queda para realizar alguna tarea dejada en clases y deciden posponer sus actividades (Fernández, 2013).

Finalmente, se encontró una relación significativa entre procrastinación académica y la dimensión de abstinencia ($Rho = 0.489$; $p < 0.001$), esto quiere decir, que a mayores índices de abstinencia habrá mayor procrastinación académica. Se entiende por abstinencia a la asociación de reacciones físicas, psicológica y social al interrumpir o reducirse una actividad que sea realizada impulsivamente (Griffiths, 2005). En ese aspecto los jóvenes, experimentan ansiedad seguidamente irritabilidad excesiva, mal humor y malestar cuando no se puede acceder a las redes o cuando se interrumpe la conexión. Estas sintomatologías ocasionan que el joven no pueda desenvolverse adecuadamente en el plano académico volviéndose vulnerable a la procrastinación académica. Echeburúa y Requesens (2012) también sostiene que el comportamiento dependiente del adolescente está desencadenado por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión por las redes sociales y que es capaz de generar un fuerte malestar si se deja de practicarlo.

Conclusiones

- Respecto al objetivo general, existe correlación directa y significativa ($Rho = 0.465$, $p < 0.001$) entre la dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, 2021, lo que significa que a mayores índices de dependencia a las redes sociales, mayores niveles de procrastinación académica evidenciarán.
- Respecto al primer objetivo específico existe una correlación estadísticamente significativa ($Rho = 0.449$; $p < 0.001$) entre procrastinación académica y la dimensión dependencia en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, 2021. Dicho resultado es porque a mayor dependencia a las redes sociales mayor será la procrastinación académica, quiere decir que los jóvenes que justifican sus demoras frente a una tarea académica son más propensas a vincularse con la dependencia a las redes sociales.

- Respecto al segundo objetivo específico existe una correlación estadísticamente significativa ($Rho=0.417$; $p < 0.001$) entre procrastinación académica y la dimensión tolerancia en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, 2021. Significa que estos jóvenes extienden las horas en una red social para así sentirse bien con ellos mismos aumentando así los niveles de procrastinación académica.
- Respecto al tercer objetivo específico existe una correlación estadísticamente significativa ($Rho=0.489$; $p < 0.001$) entre procrastinación académica y la dimensión abstinencia en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, 2021. Evidenciando que los jóvenes sienten cambios físicos o estados emocionales desagradables cuando la dependencia a las redes sociales se ve interrumpida o repentinamente reducida, incrementando así los indicadores de procrastinación académica.

Recomendaciones

Partiendo de los resultados encontrados en esta investigación se propone las siguientes recomendaciones:

Por un lado, dado que se encontró una correlación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica, se propone hacer estudios de corte estructural junto con otras variables que ayuden a entender los diferentes fenómenos que pueden influir más directamente sobre éstas, que pueden ser la autoestima, habilidades sociales, rasgos de personalidad

Asimismo, con la intención de tener datos que puedan ser generalizables a todo el Perú se propone hacer estudios de corte similar en otras regiones del país como son la costa y la selva, de esa manera se tendrá un panorama más amplio sobre ambos fenómenos en el entorno nacional.

Por otro lado, sería importante, realizar investigaciones sobre qué factores predispone a los estudiantes universitarios a ser dependientes a las redes sociales.

Así también, implementar programas de autocontrol en el uso de redes sociales y como reducir los niveles de procrastinación académica, a través de las tutorías, debido a que se encontró que la mayoría de los estudiantes son dependientes a las redes sociales así mismo tienen altos niveles de procrastinación académica.

Referencias

- Álvarez, I. M. J. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto, bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* (Tesis de título). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Barquero, A., & Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Cahuana (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019* (Tesis de Bachiller). Universidad Peruana Unión, Juliaca.
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunte universitario*, 3(2), 95-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4515369.pdf>
- Castro Gonzales, C., Chanamé Custodio, K., Odiaga Llanos, A., Rivera Ramos, A., & Vilcherres Ortiz, R. Z. (2013). *Escala de dependencia a las redes sociales*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Castro, et al. (2013). *Jóvenes: Adicción a las Redes Sociales*. Madrid, España.
- Castro, B. S., & Mahamud, R. K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 25(2), 189-197. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>.
- Cuyún (2013) *Adicción a las redes sociales en jóvenes*. Tesis inédita para la obtención del grado académico de Licenciado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>.
- Echeburua & Requesens. (2012). *Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías*. Obtenido de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Escorra & Salas. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes*. Obtenido de Liberabit: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fernández, A., y Figueras, M. (2012). *Internet en las tareas escolares ¿obstáculo u oportunidad? El impacto de la red en los hábitos de estudio de alumnos de secundaria de Barcelona y Lima*. Obtenido de Sphera Pública.: http://files.cvmarrodriguezrosell.webnode.es/2000011655cf0f5d481/SPHERA_PUBLICA_12%28v2%29.pdf
- Fernández, S. N. (2013). *Trastorno de conducta y redes sociales en internet*. *Salud mental*, 7(3) Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Garzon, U. A., & Gil, F. J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de educación*, 28(1), 307-324. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/49682/50135>

Griffiths, M. (2005). *A components model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Psychology Division*, 10(4), 191-197. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=A+components+model+of+addiction+within+a+biopsychosocial+framework.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

Hernandez, Fernández & Baptista. (2010). *Metodología de la investigación*. Obtenido de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Kouzy, R., Abi Jaoude, J., & Kraitem, A. (2020). Coronavirus Goes Viral: Quantifying the COVID-19 Misinformation Epidemic on Twitter. *Cureus*.

Mamani & Gonzales (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este* (Tesis de título). Universidad Peruana Union, Lima.

Matalinares, C. M. L., Diaz, A. A. G., Rivas, D. L. H., Dioses, C. A. S., Arenas, I. C. A., Villalba, R. O., Yaringaño, L. J. (2017). *Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima*. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>

Mendoza Salas, N., & Vargas Guerrero, E. (2017). *Adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del colegio particular simón bolívar e institución educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016*. *Universidad Peruana Unión*, 68. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/719>

Ordoñez, R. I. J. (2018). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo* (Tesis de título). Universidad privada Antenor Orrego. Perú. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4580/1/ADICCIÓN%20A%20LAS%20REDES%20SOCIALES%20Y%20PROCRASTINACIÓN%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20UNA%20INSTITUCIÓN%20EDUCATIVA%20PRIVADA%20DE~1.pdf>

Quiñonez, S. M. M. (2018). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de la universidad privada de Trujillo* (Tesis de título). Universidad privada de Trujillo, Perú. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4371/1/RE_PSICOL_MARILI.QUIÑONES_PROCRASTINACIÓN.Y.ADICCIÓN_DATOS.PDF

Rayo. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 que presentan adicción a las mismas*. Obtenido de Universidad Rafael Landívar: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>

Requesens, E. &. (2012). *Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Obtenido de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

Vargas Nuñez Ana. (2014). Facultad de Humanidades. In *Filosofía* (Vol. 6). http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/272/galarreta_av.pdf?sequence=1

Tipantuña, C. K. M. (2013). *Adicción a Internet y Sus Consecuencias en adolescentes* (Titulo de tesis). Pontificia Universidad Católica, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf>

Toro. (2010). *El adolescente en su mundo. Riesgos, problemas y Trastornos*. Madrid: Pirámide.

Anexos

Escala De Dependencia A Las Redes Sociales.

(Edrs)

Edad:

Sexo:

Lugar de procedencia:

INSTRUCCIONES:

Marque con una X el cuadrado con la respuesta que se adecuó a su forma de pensar, sentir y percibir.

Los criterios siguientes son:

TA = Totalmente de Acuerdo

A = De Acuerdo

AV = A Veces

D = En Desacuerdo

TD = Totalmente en desacuerdo

Por favor conteste con sinceridad y responda todos los enunciados.

N°	ITEMS	TA	A	AV	D	TD
1	Temo que mi vida sin internet sea vacía y aburrida.					
2	Últimamente mi sueño y alimentación se han visto alterados por permanecer conectado a la red social.					
3	Suelo cambiar de ánimo de acuerdo al tiempo que paso en internet.					
4	Prefiero navegar en internet que salir con mis amigos.					
5	Al hacer una publicación me siento satisfecho.					
6	Presento una actitud irrespetuosa al recibir comentarios negativos en mi comunidad virtual.					
7	Cuando estoy conectado a internet suelo olvidarme de mi familia.					
8	En la actualidad he aumentado la frecuencia de estar conectado a las redes sociales.					
9	Me incomoda no pasar tiempo en las redes sociales					

10	Frecuentemente descuido mis labores a causa del excesivo uso de las redes sociales.					
11	Cada vez dedico más tiempo revisando mi cuenta y las publicaciones que realizan mis amigos en internet.					
12	Me siento tenso cuando no accedo a la red social.					
13	Prefiero tener amistades virtuales que directamente.					
14	Presento problemas académicos debido al tiempo que paso en internet.					
15	Me sudan las manos cuando estoy conectado a mi red social.					
16	Invierto tiempo no programado en actividades relacionadas a la red social.					
17	Las redes sociales ofrecen información más interesante que el medio circundante.					
18	A veces pienso que sin red social, me sentiría solo (a).					
19	Actualmente paso más tiempo en alguna comunidad virtual.					
20	Estoy actualizando y ordenando permanentemente mis mensajes en la red.					
21	Siento inquietud cuando interrumpen mi conexión a internet.					
22	Considero importante que mi entorno sepa de mí a través de alguna red social.					
23	Últimamente reviso mi red social a cada momento del día.					
24	Pierdo el control cuando me critican por usar las redes sociales.					
25	No importa lo que suceda diariamente, lo público sin razón.					
26	Mis familiares, amigos y/o pareja discuten conmigo por el uso excesivo que hago en las redes sociales.					
27	Cuando no tengo acceso a internet me siento abandonado.					
28	Cada persona que conozco en la red social se convierte en un nuevo mejor amigo.					
29	Considero que cualquier momento es oportuno para ingresar a las redes sociales.					
30	Ingreso a mis redes sociales diariamente para poder estar tranquilo.					
31	Siento que mis amigos de red me quieren más que mis padres.					

32	Reviso mi red social así me falte tiempo de realizar otra actividad					
33	Siento cólera cuando hay algo que interrumpa mi acceso a las redes sociales.					
34	Considero que la red social es parte importante en mi vida.					
35	Pierdo por completo la noción del tiempo cuando navego en mis redes sociales.					
36	Cuando no accedo a la red social tengo problemas para conciliar el sueño.					
37	Considero que el mejor medio que existe para socializar son las redes sociales.					
38	Prefiero pasar más tiempo conectado a internet que realizando una actividad en grupo.					
39	Siento que el corazón se me agita rápidamente cuando interrumpen mi actividad en la red social.					
40	Pienso que sin redes sociales no tendría amigos.					
41	Al interactuar más en mi red social preferida siento que conozco un poco más a mis contactos.					
42	Me siento irritable al tratar de disminuir mi salida de la red social.					
43	Lo primero que hago al despertar es conectarme a mi red social.					
44	Siento que la necesidad de utilizar las redes sociales aumenta constantemente.					
45	Me siento afligido si no tengo un buen promedio de seguidores en mi red social.					

Escala de procrastinación académica (E.P.A)

(Gonzales, 2014)

II. Instrucciones:

Esta escala contiene una serie de enunciados que tienen por finalidad evaluar la forma cómo enfrentar y organizas tus actividades académicas. Para ello, debes indicar en qué medida cada uno de los enunciados es verdadero, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa saber cómo eres usualmente, no cómo deberías o quisieras ser.

Para responder utilice la siguiente clave:

N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan y luego marque con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

N°	ITEMS	N	CN	AV	MV	S
1	Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver TV o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
2	Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.					
3	Me preparo con anticipación para una exposición					
4	Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado					
5	Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan					
7	Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.					

8	Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan					
9	Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.					
10	Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
11	Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase					
12	Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.					
13	Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos					
14	Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada					
15	Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.					
16	Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.					
17	A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible					
18	Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente					
19	Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.					
20	Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
21	Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia					
22	Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.					
23	Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible					
24	Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.					

25	Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
26	Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación					
27	Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.					
28	Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.					
29	Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.					
30	Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
31	Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan					
32	Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega					
33	Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos					
34	Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros)					
35	Asisto a clases puntualmente					
36	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
37	Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.					
38	Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo					
39	Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada					
40	Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
41	Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.					