

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Una Institución Adventista

TESIS

**ADICCIÓN A FACEBOOK Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA DE LA
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, FILIAL JULIACA – 2015**

Tesis para optar el título profesional de Psicóloga

Autores:

Bach. Yuli Nélica Condori Huanca
Bach. Karla Yosimy Mamani Coaquira

Asesor:

Psic. Oscar Javier Mamani Benito

Juliaca, 2016

Agradecimientos

A Dios. Por habernos permitido terminar una etapa difícil, que pocos suelen realizar y culminar.

A nuestras queridas familias por el apoyo y sustento constante e inquebrantable, gracias por sus consejos y lecciones, por su ejemplo de perseverancia, paciencia y por sus valores, los cuales nos enseñaron a ser personas de prestigio con formación cristiana y solides profesional.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios maravilloso que me dio fuerza y fe para creer lo que me parecía imposible terminar. A mi familia por ayudarme a cumplir uno de mis sueños más anhelados. Y directamente a nuestro asesor por compartir sus conocimientos y haberme guiado durante el proceso del curso conducente Tesis.

(Yuli)

Dedico esta tesis a Dios, porque él supo guiar mis pasos hasta el día de hoy y haber hecho posible que este sueño tan anhelado se vuelva realidad.

A mí apreciada madre quien me brindó su apoyo incondicional en esta etapa.

A nuestro asesor Oscar Mamani, por habernos brindado sus conocimientos y a mis docentes y amigos quienes fueron indispensables cómplices y herramientas de Dios.

(Karla)

Resumen

El propósito de la investigación fue describir la relación existente entre adicción a facebook y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, la muestra estuvo conformado por 218 estudiantes pertenecientes a dicha facultad, conformado por cuatro Escuelas Profesionales (Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería de Industrias Alimentarias). El diseño corresponde al no experimental transaccional, de tipo descriptivo correlacional, se utilizó el Cuestionario de Uso de Facebook, compuesto por una dimensión (Influencia y dependencia del Facebook), que consta de 20 ítems a los que se responde en una escala Likert de 5 opciones; a su vez se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que consta de 16 ítems, distribuidos en dos dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades). Los resultados evidencian que existe una relación directa en lo que respecta a adicción a Facebook y procrastinación académica; así mismo existe una relación indirecta con la dimensión de autorregulación académica y correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

Palabras Claves: Adicción a Facebook, procrastinación académica, autorregulación, postergación de actividades

Abstrac

The purpose of the research was to describe the relationship between addiction facebook and academic procrastination in students of the Faculty of Engineering and Architecture at the Universidad Peruana Union, Filial Juliaca, the sample consisted of 218 students from this faculty, consisting of four schools (Civil Engineering, Environmental Engineering, Systems Engineering and Engineering Food Industry) Professional. The design corresponds to the non-experimental transactional, correlational descriptive, Questionnaire Using Facebook, composed of one dimension (Influence and dependence on Facebook), consisting of 20 items that are answered on a Likert scale of 5 was used options; turn Academic Procrastination Scale (EPA), consisting of 16 items, distributed in two dimensions (academic self-regulation and postponement of activities) was used. The results show that there is a direct relationship with respect to addiction to Facebook and academic procrastination; Likewise there is an indirect relationship with the dimension of academic self-regulation and direct correlation with the size of postponement of activities.

Keywords: Addiction to Facebook, academic procrastination, self-regulation, postponement of activities

Introducción

El estudio de la adicción a Facebook se caracteriza por la adquisición de conductas adictivas repetitivas por las redes sociales, en específico por la red social facebook, lo cual acarrea posteriormente una personalidad alterada por la adicción a dicha red social. La procrastinación académica se caracteriza por la falta de estrategias en la organización y manejo del tiempo en etapas preuniversitarias y universitarias.

En el Capítulo I se encuentra el planteamiento del problema y la debida formulación del mismo, seguidos ambos, por los objetivos y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II, se bosqueja el marco teórico, haciendo el recuento de los principales estudios empíricos relacionados con la investigación, así como los elementos teóricos que encuadran y guían el desarrollo de la investigación y la hipótesis formuladas.

En el Capítulo III se diseña la metodología de la investigación, determinando el tipo, nivel, diseño, delimitación y muestra; así mismo, el planteamiento de las hipótesis y la operacionalización de las variables. Finalmente, la descripción e interpretación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo IV se presentan los resultados y discusión de la investigación, y finalmente en el capítulo V las conclusiones y recomendaciones que se surjan de la investigación.

Índice

| | |
|---|-----|
| Agradecimientos | i |
| Dedicatoria | ii |
| Resumen..... | iii |
| Abstrac | iv |
| Introducción | v |
| Índice..... | vi |
| Índice de tablas | x |
| Índice de figuras..... | xii |
| Capítulo I | 1 |
| El Problema..... | 1 |
| 1.1. Descripción de la situación problemática. | 1 |
| 1.2. Formulación del problema. | 5 |
| 1.2.1. Pregunta general:..... | 5 |
| 1.2.2. Preguntas específicas: | 5 |
| 1.3. Objetivos de la investigación. | 5 |
| 1.3.1. Objetivo general:..... | 5 |
| 1.3.2. Objetivos específicos: | 6 |
| 1.4. Justificación. | 6 |

| | |
|--|----|
| Capítulo II | 7 |
| Marco Teórico..... | 7 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 7 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 11 |
| 2.2.1. Adicción..... | 11 |
| 2.2.2. Adicción a las nuevas tecnologías..... | 12 |
| 2.2.3. Signos y síntomas de la adicción a las nuevas tecnologías..... | 13 |
| 2.2.4. Adicción al Facebook..... | 14 |
| 2.2.5. Motivos sociales que impulsan el uso del sitio de red social Facebook | 15 |
| 2.2.6. Procrastinación..... | 18 |
| 2.2.7. Tipos de procrastinación | 20 |
| 2.2.8. Características: | 21 |
| 2.2.9. El ciclo de la procrastinación: | 21 |
| 2.2.10. Modelos teóricos: | 25 |
| 2.3. Marco bíblico filosófico..... | 30 |
| Capítulo III..... | 32 |
| Material y Métodos | 32 |
| 3.1. Diseño y tipo de investigación..... | 32 |
| 3.2. Hipótesis de la investigación..... | 33 |

| | |
|--|----|
| 3.2.1. Hipótesis general..... | 33 |
| 3.2.2. Hipótesis específicas..... | 34 |
| 3.3. Variables de la investigación..... | 34 |
| 3.3.1. Definición operacional de las variables..... | 34 |
| 3.3.2. Operacionalización de las variables..... | 35 |
| 3.4. Delimitación geográfica y temporal..... | 36 |
| 3.5. Población y muestra..... | 36 |
| 3.5.1. Población..... | 36 |
| 3.5.2. Determinación de la muestra..... | 37 |
| 3.6. Encuestas e instrumentos de recolección de datos..... | 38 |
| 3.6.1. Cuestionario de uso de Facebook:..... | 39 |
| 3.6.2. Cuestionario de Test de Procrastinación Académica:..... | 39 |
| 3.7. Proceso de recolección de datos..... | 40 |
| 3.8. Procesamiento y análisis de datos..... | 40 |
| Capítulo IV..... | 41 |
| Resultados y discusión..... | 41 |
| 4.1. Resultados de la investigación..... | 41 |
| 4.1.1. En relación a la hipótesis general..... | 41 |
| 4.1.2. En relación a la primera hipótesis específica..... | 47 |

| | |
|---|----|
| 4.1.3. En relación a la segunda hipótesis específica..... | 53 |
| Capítulo IV..... | 62 |
| Conclusiones y recomendaciones | 62 |
| 5.1. Conclusiones | 62 |
| 5.2. Recomendaciones | 63 |
| Referencias bibliográficas..... | 64 |
| Anexos | 68 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2015. | 37 |
| Tabla 2 Muestra estratificada de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2015..... | 38 |
| Tabla 3 Nivel de Adicción de Facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015..... | 41 |
| Tabla 4 Nivel de Procrastinación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015..... | 42 |
| Tabla 5 Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y Procrastinación Académica..... | 44 |
| Tabla 6 Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura | 45 |
| Tabla 7 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y Procrastinación Académica. | 45 |
| Tabla 8 Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y Procrastinación académica. . | 46 |
| Tabla 9 Nivel de Autorregulación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015..... | 48 |
| Tabla 10 Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y Autorregulación Académica..... | 50 |

| | |
|--|----|
| Tabla 11 Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y Autorregulación Académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura. | 51 |
| Tabla 12 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y Autorregulación Académica. | 51 |
| Tabla 13 Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y Autorregulación académica. | 52 |
| Tabla 14 Nivel de postergación de actividades que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015. | 54 |
| Tabla 15 Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y postergación de actividades. | 55 |
| Tabla 16 Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura. | 56 |
| Tabla 17 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y postergación de actividades. | 57 |
| Tabla 18 Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y postergación de actividades. | 58 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Dispersión de las variables Procrastinación Académica y Adicción a Facebook. | 43 |
| Figura 2. Dispersión de las variables Autorregulación Académica y Adicción a Facebook. | 49 |
| Figura 3. Dispersión de las variables Postergación de actividades y Adicción a Facebook. | 55 |

Capítulo I

El Problema

1.1. Descripción de la situación problemática

Las redes sociales como Hi5, Twitter, WhatsApp, Facebook, en los últimos años se han expandido como un fenómeno social (Josa, 2014); siendo, precisamente Facebook una de las redes sociales muy frecuentemente utilizadas; esta red permite a los usuarios compartir información con personas o grupos de personas a las que se denomina amigos.

A pesar de todos los beneficios de las tecnologías de información y las redes sociales, los adolescentes en la actualidad no hacen un uso adecuado de este medio de comunicación, puesto que es bajo el porcentaje de estudiantes que usan el Facebook con fines académicos, y una gran mayoría de adolescentes dedican su uso para fines de diversión y pérdida de tiempo (Josa, 2014).

El uso adecuado de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) están orientadas a facilitarnos la vida, pero al mismo tiempo realizando un uso no adecuado pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, en especial en los adolescentes, estos recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Si existe un deseo enfermizo en obtener la última novedad tecnológica, las TICs se convierten en un instrumento de placer, y el uso de las redes sociales entre

ellas el Facebook, pueden atrapar a los adolescentes porque el mundo virtual le facilita crear en la persona una falsa identidad y a distanciarlo o distorsionar el mundo real (Echeburúa & Corral, 2010).

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, aun cuando exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y le resta libertad a la persona al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses e interferir gravemente en la vida cotidiana de la persona, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa & Corral, 1994).

Los problemas con el uso del internet y las redes sociales surgen cuando las personas descuidan sus rutinas diarias para permanecer conectados a internet, 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, baja el rendimiento laboral, facilita los trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad (Cía, 2013); todo esto, lleva al adolescente a postergar sus actividades diarias.

La procrastinación es un trastorno del comportamiento que consiste en postergar de forma sistemática aquellas tareas importantes para el desarrollo de la persona y reemplazarlas por otras más irrelevantes.

El periodo de vida universitaria constituye un momento especial en el desarrollo vital de las personas, dado que es cuando adquieren los

conocimientos y actitudes básicas en relación con una profesión y, además se espera, que alcancen determinado nivel de madurez. Las actividades propias de este entorno académico requieren la consolidación de hábitos de estudio vinculados a tareas de distinta naturaleza (exámenes, trabajos escritos, presentaciones en público, prácticas...). Para gestionarlas con éxito, los individuos deben ser suficientemente responsables además de capaces de realizar el esfuerzo necesario para llevarlas a cabo en el momento oportuno (Natividad, 2014, p. 3).

En el ámbito académico, la procrastinación supone el hábito de posponer las actividades académicas consideradas importantes generando malestar emocional. Constituye una práctica frecuente; según algunos estudios más de un 90% de estudiantes universitarios presentan esta práctica aunque no siempre con carácter crónico (Natividad, 2014), así mismo Guzmán (2013) menciona que entre 80% y 95% de los estudiantes universitarios procrastinan en ocasiones, de estos, el 70% se considera así mismo en un procrastinador y casi el 50% procrastina de manera consistente y problemática. Finalmente como problema crónico afecta al 20% a 25% de la población general.

Según una investigación efectuada por el Banco Mundial, en el Perú de cada 100 peruanos 38 accede al servicio de internet con diferentes fines, esta cifra se acrecienta en niños y adolescentes en edad escolar que lejos de emplear el internet como una herramienta de aprendizaje se encasillan horas y horas en el ordenador para acceder a los denominados juegos en red cuyo consumo excesivo encamina a la adicción. Reportes del Ministerio de Salud señalan que en el 2013 se duplicó el

número de menores atendidos en hospitales públicos por adicción a los videojuegos o juegos en red (Gómez, Bustincio, & Espezua, 2014).

La población escogida para ser estudiada, viene a ser la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, puesto que dicha facultad bordea los 1002 estudiantes, oscilando edades a partir de 16 años hasta los 29 años de edad aproximadamente, siendo el género masculino el predominante de dicha facultad; es en dicha población donde se encontró la mayor cantidad de usuarios de la red social Facebook, puesto que se realizaron varias entrevistas psicológicas a los estudiantes reprobados (irregulares), como también a los estudiantes regulares académicamente, todo esto gracias al Programa de Tutoría Universitaria de la Facultad de Ingeniería, mediante dichas entrevistas es donde se pudo observar y abordar casos de abuso hacia la red social facebook.

Dichas entrevistas hacen constatar que una gran parte de la población estudiantil tiene acceso a internet y que la mayoría de ellos tienen una cuenta en esta red social, dándole un inadecuado uso, llegando así a contraer una adicción o dependencia a esta red social; así mismo encontramos que un porcentaje elevado en nuestros estudiantes, donde afirman haber priorizado más dicha red social y haber descuidado sus propios estudios superiores.

Por otro lado es importante y necesario presizar que dichos estudiantes tienen la facilidad de manejar un aparato tecnológico a la mano (laptop, computadora, celular), puesto que dichos instrumentos les ayuda en el crecimiento profesional, siempre en cuando estos tengan un adecuado uso profesional, puesto que dichos aparatos electrónicos se volveran en su herramienta de trabajo continuo.

Por todo lo dicho anteriormente, se pretende relacionar las variables adicción a facebook y procrastinacion academia, puesto que existe suficiente evidencia para suponer una asociacion estadistica.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta general

¿Cuál es la relación entre adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es la relación entre adicción a Facebook y autorregulación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015?
- ¿Cuál es la relación entre adicción a Facebook y postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre adicción a facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre adicción a facebook y autorregulación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.
- Determinar la relación entre adicción a facebook y postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

1.4. Justificación

La presente investigación tiene su importancia en el panorama de la actualidad, pues las personas de diferentes edades y en la gran mayoría adolescentes han dejado de mostrar interés en sus diferentes actividades diarias, ya sea: tareas personales, tareas familiares, deportes y salud, por dedicar tiempo a la red social Facebook; es por ello, que la presente investigación nos permitirá conocer más a fondo la realidad en la que se desarrolla la influencia de la adicción a Facebook en la prevalencia de la procrastinación académica en estudiantes.

Ademas podemos aseverar que esta investigación tambien tiene cierta relevancia, pues el estudio de las adicciones, y precisamente esta ultima se considera como una de las enfermedades modernas en la actualidad, asi mismo, considerando que esta red social apareció hace pocos años; por ello uno de los factores principales que se asocian recae en la dependencia; pues asi tambien, se ha visto que los padres no controlan el tiempo que sus hijos pasan en sus ordenadores.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

Tamez (2012) realizó el trabajo de investigación titulado “Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León”, la investigación tuvo como objetivo determinar si la Adicción a la Red Social de Facebook incide en el rendimiento académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la UANL, con la finalidad de establecer acciones para prevenir fracasos académicos e incrementar la eficiencia terminal. El diseño de la investigación es no experimental de tipo correlacional. Se utilizó el cuestionario de alumnos sobre convivencia en las redes sociales a 474 estudiantes, mediante el cual se recopilaron datos familiares, situación académica y uso de redes sociales. Los datos más importantes que arroja la investigación indican que el 81% de los estudiantes consideran que internet puede ser adictivo y un 34.2% de ellos reconocen su adicción. En redes sociales encontramos que un 88% de los estudiantes tienen cuenta de Facebook; un 54% le dedica hasta 10 horas por semana; sin embargo, existe un 16% que le dedica de 30 a 100 horas por semana, es decir más de 14 horas diarias. Por otra parte un 11% de los estudiantes considera que su situación académica es pésima/mala, y un 35% considera que es

regular, así mismo solo un 32% de los estudiantes aprobó sus materias en primera oportunidad en el semestre anterior. Debido al uso frecuente de la Red Social de Facebook, un 46.8% de los estudiantes considera que su rendimiento académico se ha visto afectado por dedicarle poco tiempo al estudio. Por lo tanto, los alumnos se califican como adictos a la red social de Facebook y consideran dicha adicción como una de las causas por la cual tienen bajo rendimiento académico.

Cuyún (2013) realizó el trabajo de investigación titulado “Adicción a redes sociales en jóvenes (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)”, La investigación busca principalmente, determinar si los adolescentes participantes manifiestan criterios suficientes para considerar que presentan adicción al uso de estos sitios. El estudio se llevó a cabo con una muestra de ochenta y ocho estudiantes por medio del cuestionario ARS (Adicción a las Redes sociales); este cuestionario está compuesto por doce ítems en escala de Likert el cual evalúa los criterios relacionados con comportamientos que los adolescentes presentan, y apoyado en la literatura teórica sobre adicción y redes sociales, puede ser una base para diagnosticar este tipo de adicción. Los resultados del trabajo demostraron que aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales si manifestaban ciertos de los criterios de dicha patología. Por lo que se concluye que es de utilidad realizar campañas preventivas y talleres informativos con los padres de familia, docentes y estudiantes para que ellos se vuelvan sujetos activos en la prevención, detección y erradicación de este tipo de comportamientos que pueden deteriorar la salud mental y emocional de los individuos.

Badillo (2012) realizó la investigación titulada “Motivos sociales que impulsan el uso del sitio de red social Facebook en escolares adolescentes de clases medias y bajas de Lima”. La presente investigación pretende conocer las motivaciones sociales de escolares adolescentes de nivel socioeconómico medio y bajo de la ciudad de Lima, que impulsan a hacer uso del sitio de red social (SRS) Facebook. Se realizaron entrevistas a profundidad a nueve escolares de 14 a 17 años de 4° y 5° del nivel Secundario. Adicionalmente, se aplicó un cuestionario basado en asociación de palabras y en completamiento de frases, con términos relacionados al SRS Facebook. Basados en el análisis propuesto por la Teoría Fundamentada, los resultados indicaron que los motivos sociales de pertenencia, información, control, potenciación personal y confianza fueron los principales motivadores en el uso del SRS Facebook. Los descubrimientos se ven complementados con las investigaciones precedentes sobre redes sociales en línea, y con la teoría de los motivos sociales básicos. Asimismo, se encontró que la satisfacción de las necesidades sociales responde a necesidades personales y del desarrollo.

Álvarez (2010) realizó el trabajo titulado “Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”. Estudio de diseño no experimental transversal, cuyo objetivo fue determinar si existen diferencias en la procrastinación general y académica según rol genérico y grado de estudio, la investigación se realizó en una muestra de 235 estudiantes de ambos géneros utilizándose la Escala de Procrastinación General y Académica, sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que

la general y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) realizaron el trabajo titulado “Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología”. El objetivo de la presente investigación fue describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Para lo cual se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. En el análisis de resultados en general se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas.

Carranza y Ramírez (2013) realizaron la investigación titulada “Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. La muestra fueron 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo. Utilizando así el Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Las propiedades psicométricas del instrumento indican que es válido

y confiable. Los resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Adicción

El concepto de adicción se asociaba anteriormente solo al abuso de sustancias, drogas, y por tanto equivalía a drogodependencia o toxicomanía. En la actualidad el concepto ha cambiado mucho y en poco tiempo; hoy en día el concepto de adicción se refiere tanto a una sustancia tóxica que afecta al organismo (como una droga), como la adicción a una conducta que altera de manera sustancial la vida de la persona afectada. Ambas definiciones de adicción, tanto la adicción a sustancias como las conductas adictivas, se incluyen bajo el concepto genérico de lo que llamamos trastorno adictivo (Cuyún, 2013).

Valleur y Matysiak (2005) definen la adicción como a toda persona cuyo vivir está orientado hacia la búsqueda de los efectos producidos sobre el cuerpo y espíritu por una sustancia tóxica o una conducta bajo riesgo de padecer un intenso malestar físico y psicológico. Se puede hablar de adicción, a partir del momento en que una conducta se manifiesta en la vida de la persona hasta el punto de impedirle vivir. La

adicción se convierte en el eje y centro de la vida de la persona, razón por la cual la persona adicta no vive más que por y para el objeto de dependencia.

Según la Real Academia Española, una adicción es un hábito por la afición desmedida; y de acuerdo a Salamanca (2007), la adicción es la preocupación y uso compulsivo de una experiencia o sustancia sin importar las consecuencias adversas; la adicción generalmente conlleva a una pérdida de control.

Para muchos de los usuarios de la web, el uso del Internet puede convertirse en una especie de adicción, a punto tal que dejan de lado todas las demás actividades que solían realizar, las relaciones con sus amigos y familiares, se ponen de mal humor cuando no están conectados e incluso agresivos, entre otras cosas. En definitiva, toda su vida pasa por Internet (Tamez, 2012).

Hoy en día el campo de las adicciones han incrementado estudios nos dicen que son cada vez más los adictos convencionales, pero también han incrementado adicciones que pocos conocemos u obviamos son las adicciones no convenciones, psicológicas o no químicas, pueden ser tan graves como una adicción químicas (alcohol, cigarros, drogas, etc.) porque sus características su tratamiento son casi parecidos.

2.2.2. Adicción a las nuevas tecnologías

La adicción a las nuevas tecnologías se caracteriza por un consumo excesivo de las nuevas tecnologías como el ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales. Las adicciones pueden afectar a todas las edades pero suelen darse principalmente en los jóvenes y en los adolescentes, el uso de internet les permite

comunicarse con otras personas de forma anónima, hablar de temas que cara a cara les sería difícil, expresar emociones, comunicarse virtualmente con personas desconocidas o mantener el contacto con amigos que de otra forma no podrían hacerlo (Arias, Gallego, Rodríguez, & Del Pozo, 2012)

La adicción al Internet se puede definir como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto.

Según sea la participación del sujeto, tenemos dos clases de adicción a las nuevas tecnologías: activa y pasiva. La adicción pasiva es la que está producida por la televisión que aísla al sujeto, éste pospone o abandona otros contactos sociales y se deja influir por sus contenidos. La adicción activa es la más grave porque produce aislamiento social problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico del sujeto. Estas adicciones están principalmente causadas por internet y más en concreto se basa en la adicción al sexo, juego, uso de chats o a las compras. Es innegable que produce un desorden en el individuo que le provoca ciertos efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social (Arias, et al., 2012, p. 3).

2.2.3. Signos y síntomas de la adicción a las nuevas tecnologías

Arias et al. (2012) mencionan los siguientes signos y síntomas que presentan los adictos a las nuevas tecnologías.

- Los sujetos que muestran una adicción a las nuevas tecnologías como es a internet, móvil, videojuegos, etcétera, muestran un comportamiento

anormal en diferentes ambientes como son en el hogar familiar cuando se resisten a dejar su hábito y no cooperan en las actividades familiares y se observa una falta de honestidad en ellos sobre la cantidad de tiempo que lo realiza.

- En el ámbito escolar como resultado de un bajo rendimiento académico, y en el laboral utilizando como excusa actividades propias de su trabajo y como consecuencia se observa un rendimiento bajo en el mismo.
- La regulación fisiológica de la comida y del sueño se desequilibra, se saltan comidas y dejan de dormir por estar “enganchados” a su actividad.
- A nivel psicológico también se observa en el sujeto una euforia excesiva e incapacidad para dejar su uso abusivo incluso para mantener relaciones interpersonales con la familia y sus amistades.
- Cuando se priva de su comportamiento adictivo se siente vacío, con un estado depresivo e irritado.

2.2.4. Adicción al Facebook

Merodio (2010) menciona que Facebook es la red social más utilizada, las personas pueden compartir todo tipo de fotos, videos, imágenes, crear un perfil atrayente para conseguir más contactos, asimismo para las empresas es fundamental en ámbitos de publicidad, ya que este sitio permite lanzar ofertas, promociones, anuncios. También existe un espacio para obtener mensajes privados que solo el dueño de la

cuenta podrá leer y de este modo mantener contacto con muchas personas conocidas y no conocidas.

La adicción al Facebook es una adicción no convencional a una conducta que al comienzo puede ser tomado como juego (placentera) o como un mecanismo de comunicación, pero al transcurso del tiempo termina siendo adictiva. El adicto genera una fuerte adicción psicológica hacia ellas, actuando de forma impetuosa y perdiendo inclinación por otras actividades que anteriormente habían sido gratificantes.

Existe un amplio liderazgo y popularidad de Facebook a nivel mundial. Iniciado en febrero del año 2004, Facebook cuenta actualmente con un prodigioso crecimiento, que comprende a más de 955 millones de usuarios activos (cifra obtenida por Facebook a mediados del 2012). La compañía se presentaba como una herramienta social que ayudaba a las personas a comunicarse de forma más eficiente con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Hoy en día indica que su misión es dar a la gente el poder de compartir, y hacer del mundo un lugar más abierto y conectado. Señala que las personas buscan poder conectarse con sus amigos y familia, conocer lo que ocurre en su mundo y expresar lo que desee. De esta manera, cualquier persona puede registrarse en Facebook y tener la posibilidad de interactuar con la gente que conocen en un ambiente de confianza (Cuyún, 2013).

2.2.5. Motivos sociales que impulsan el uso del sitio de red social Facebook

Las nuevas generaciones están expuestos desde muy temprana edad a una experiencia digital por estar inmersos en su cultura y en su vida diaria, como parte de sus hábitos de socialización, y son los adolescentes usuarios intensivos de las nuevas

formas de comunicación, son quienes gastan más tiempo en línea que los adultos (Badillo, 2012), siendo los motivos los que se mencionan a continuación.

2.2.5.1. Motivos sociales

Se conocen por motivos a las razones que llevan a las personas a iniciar y realizar conductas voluntariamente. Los motivos de tipo social representan a las motivaciones secundarias que implican la interacción con otras personas dependen de los grupos sociales y de la dinámica social, y no involucran una prioridad fisiológica. En este sentido, se trataría de una necesidad evolucionada de mantenerse cercanos a otras personas y de formar grupos, con la finalidad de protegerse y solucionar problemas de adaptación más efectivamente

Por ello, los grupos, las redes sociales y las relaciones interpersonales son un fundamento básico para la adaptación del ser humano.

2.2.5.2. Motivo de pertenencia

Por ello, los grupos, las redes sociales y las relaciones interpersonales son un fundamento básico para la adaptación del ser

Fiske (2010) menciona que las personas necesitan pertenecer a algunas relaciones y grupos para desarrollarse plenamente. El motivo de pertenencia se encuentra direccionado por la necesidad de desarrollar relaciones interpersonales fuertes y estables, y por mantener o mejorar la cercanía o aceptación de otras personas, tanto en relaciones diádicas como endogrupales viginales (Badillo, 2012).

De esta manera, las personas forman fácilmente lazos sociales con grupos e individuos, sin necesidad de existir una circunstancia provocada.

2.2.5.3. Motivo de entendimiento

El motivo de entendimiento, se produce porque los individuos buscan dar sentido a su mundo y comparten teorías con otros en un esfuerzo por alcanzar acuerdos (representaciones sociales). Además, las personas buscan entender su ambiente para predecir qué ocurrirá, en caso de incertidumbre, y dar sentido a lo que ocurre, especialmente ante eventos significativos, donde buscan formar teorías por medio de procesos de explicación y atribución de la causalidad (Fiske, 2010).

2.2.5.4. Motivo de control

El motivo de control promueve a las personas a sentirse competentes y eficaces en la transacción sucedida con su ambiente social y con ellos mismos (Fiske, 2010). Las personas necesitan ser efectivas y conocer cómo sus conductas afectarán sus resultados. Parte del motivo de control es la posibilidad de controlar la conducta de los demás con medidas como la persuasión, negociación, cooperación, etc. conocidas como control social.

2.2.5.5. Motivo de potencial personal

Un motivo que impulsa a dirigirse a otros es la necesidad de mantener y defender la autoestima y sentir la posibilidad de una mejoría personal. Además, impulsa mantener un estatus especial de sí mismo, sea a la manera de una autoestima “inflada”, una auto-mejoría o la simple simpatía por uno mismo. El motivo de

potenciación personal parte de la necesidad de sentirse especiales como individuos (viéndose a sí mismos buenos y encantadores) y como miembros de un grupo (Fiske, 2010).

2.2.5.6. Motivo de confianza

Finalmente, Fiske (2010) propone el motivo de confianza como uno de los motivos sociales básicos, que presenta la necesidad en las personas de percibir al mundo social como un lugar benevolente, que implica ver a los demás como básicamente buenos y sentirse a gusto en el mundo. Confiar en los demás hace a las personas más sociables, abiertas y predispuestas a la cooperación. De esta manera, la predisposición a confiar en otros, en circunstancias adecuadas, facilita las conductas humanas importantes (desde la negociación hasta las relaciones de amor) y promueve el vínculo e interdependencia correspondientes a las relaciones cercanas. Sin embargo, el motivo de confianza también conduce a las personas a ser más sensibles a la información negativa acerca de otros.

2.2.6. Procrastinación

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la palabra “procrastinar” como “diferir, aplazar”. Según el Online Etymology Dictionary, el término proviene del latín y se compone de las palabras pro, que significa “adelante”/”a favor de” y crastinus, que significa “del mañana”. Sin embargo, las implicaciones del concepto desde el punto de vista psicológico son bastante más complejas. El diccionario inglés Oxford Dictionary of English define la palabra como

“posponer una acción, especialmente sin una buena razón”, añadiendo un nuevo matiz a la idea.

Según Lay y Silverman (1996), la procrastinación es entendida como una tendencia a posponer el inicio o conclusión de cualquier tipo de acción o decisión indefinidamente teniendo una intención de realizarla.

Según Lay (1986) La procrastinación también implica que la acción que está siendo aplazada es necesaria o importante para el individuo (Lay, 1986), este aplazamiento es voluntario y no impuesto desde fuera, en consecuencia la persona en cuestión procrastina a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que puede tener aplazar la acción (Steel, 2007).

En castellano también es posible hacer referencia a este concepto mediante términos tales como “posponer” (lat. *postponere*; de *post*, después de, y *ponere*, poner, es decir, dejar de hacer algo con la idea de realizarlo más tarde), “postergar” (retrasar algo, ya sea respecto del lugar que debe ocupar o del tiempo en que había de tener su efecto) “demorar” o “dilatar”, (en el sentido de alargar algo o que ocupe más lugar o tiempo, o diferir la ejecución de un acto) los cuales se utilizaran indistintamente a lo largo del presente estudio. Sin embargo, en el ámbito científico procrastinar no consiste única o exclusivamente en dejar algo para después, aunque forme parte consustancial de esta manera de proceder. El significado del término procrastinación es mucho más amplio, en este ámbito, que su definición literal (Guzmán, 2013, p.14).

Guzmán (2013) refiere además que existen estudios donde se ha demostrado que las personas que procrastinan tienden a sufrir más estrés y a presentar una peor salud mental en general, además de realizar menos conductas de búsqueda de ayuda.

Cuando se trata de un retraso a propósito y planificado según el cual los estudiantes priorizan algunas tareas importantes cuando tienen que completar muchas al mismo tiempo, no supondría “procrastinar”.

2.2.7. Tipos de procrastinación

Según Pardo, Perilla y Salinas (2014) se pueden diferenciar tres tipos de procrastinación entre los que se detalla.

2.2.7.1. Procrastinación familiar

Se da en el ámbito familiar, donde las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes del hogar, es decir, la persona tiene una obligación y aunque pueda tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad.

2.2.7.2. Procrastinación emocional

La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una

sensación de placer y de motivación. Además se refiere que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima

2.2.7.3. Procrastinación académica

La procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

2.2.8. Características:

Existen numerosas variables cuya relación con la procrastinación se ha estudiado sobradamente. Sin embargo, a veces los resultados han sido contradictorios y, sobre todo, la mayoría de estas investigaciones han ido en paralelo pero de manera mayoritariamente independiente entre sí. Por ello, existe una cantidad ingente de estudios, la mayoría desde la psicología diferencial, que relacionan la procrastinación con determinado rasgo o variable y que carecen de una adecuada estructura que los conecte.

2.2.9. El ciclo de la procrastinación:

La mayoría de los procrastinadores están bastante de acuerdo en que la sensación de pérdida de control sobre su conducta es difícil de describir con palabras. Cuando estás metido en el torbellino de la procrastinación toda tu vida se caracteriza por la inestabilidad emocional, tus intenciones no se corresponden con tus acciones, te invade la frustración y puedes perder la noción del tiempo y sentir que no eres

consciente de cómo éste pasa. Al menos, estas son algunas de las palabras de pacientes procrastinadores cuyos testimonios recogen (Burka & Yuen 2014).

A pesar de la gran heterogeneidad que presenta este fenómeno y su alto componente subjetivo, es posible encontrar ciertas generalidades y patrones que se repiten en muchas personas. Estas autoras es precisamente lo que pretenden en su libro. Lo que hacen, entre otras cosas, es describir lo que ellas llaman “el ciclo de la procrastinación”, que es un esquema básico general que describe el tipo de pensamiento que tiene una persona procrastinadora desde que decide ponerse a realizar una tarea determinada y que he decidido sintetizar aquí porque considero que es una buena descripción desde dentro, compuesta por la experiencia clínica de los testimonios de muchos pacientes. El caso que se contempla para este modelo es el más típico, el de una tarea de tipo laboral o académica que tiene una fecha límite para ser realizada.

Este ciclo puede durar desde horas hasta años, dependiendo de qué es lo que estamos procrastinando. Es por ello que actuación describiremos los pasos del ciclo de procrastinación es estudiante, según (Burka & Yuen 2014)

- Paso N° 1: “Esta vez empezaré con tiempo”

Cuando acabamos de decidir realizar una determinada acción, tenemos esperanza de empezar a tiempo. No nos sentimos capaces de hacerlo ahora mismo pero creemos que en algún momento a corto plazo empezaremos.

Tenemos la esperanza de que esta vez sea diferente. Pero el tiempo va pasando.

- Paso N° 2: “Tengo que empezar pronto”

La posibilidad de empezar con el tiempo adecuado ha pasado, empezamos a sentir cierta ansiedad y empezamos a percibir la necesidad de empezar a dar algún tipo de paso inicial pronto. Todavía nos queda tiempo, así que albergamos esperanza.

- Paso N° 3: “¿Qué pasa si no empiezo?”

Acción de inicio espontáneo que esperábamos (casi milagrosamente) se efectúe realmente. La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que producimos. El pensamiento catastrófico suele dominar esta fase, por lo que a menudo visionamos nuestro futuro como un absoluto fracaso porque nos invade el miedo de que jamás seamos capaces de empezar lo que nos hemos propuesto. Esto causa en nosotros una parálisis aún mayor. Nuestra cabeza empieza a pensar.

- Paso N° 4: “Todavía tengo tiempo”

A pesar de todo lo ocurrido hasta el punto en el que nos encontramos, seguimos albergando la expectativa totalmente irracional, casi mágica, de que en algún momento empezaremos la tarea y todo acabará bien, engañándonos a nosotros mismos.

- Paso N° 5: “A mí me sucede algo”

Cuando absolutamente todo ha fallado hasta ahora, es cuando podemos empezar a pensar que a lo mejor el problema somos nosotros mismos. Quizás es que simplemente somos así, llevamos el problema dentro y algo nos pasa. Nos falta algo fundamental que todo el mundo tiene. Nuestro autoconcepto sufre todavía más y nos desesperamos.

- Paso N° 6: La decisión final: Hacer o no hacer

Llegados a este punto, debemos tomar una decisión crucial. ¿Llevamos a cabo un intento desesperado de última hora y hacemos la tarea lo más rápido posible o tiramos la toalla y aceptamos de una vez por todas que hemos perdido la batalla? Tenemos dos opciones:

- Paso N° 7: “¡Nunca volveré a procrastinar!”

Independientemente de si al final hemos acabado de alguna manera la tarea, como si la hemos dado por perdida, sentimos un alivio muy grande y estamos agotados. El malestar generado por este ciclo de la procrastinación es tan intenso que decidimos que no volveremos a entrar en él jamás. Hacemos todo tipo de promesas y pactos con nosotros mismos que luego no seremos capaces de cumplir. Y, poco a poco, este ciclo consume todas nuestras esperanzas de que, algún día, podamos salir de él.

2.2.10. Modelos teóricos:

a. Enfoques Psicodinámicos:

Las primeras teorías sobre la procrastinación provienen de la tradición psicodinámica la cual subraya el papel de las experiencias infantiles como factor decisivo de la personalidad adulta, la influencia de los procesos mentales inconscientes sobre el comportamiento y el conflicto interno como raíz subyacente de la mayoría de conductas (Matlin, 2007).

Desde este enfoque la procrastinación se plantea como una manifestación conductual problemática de un drama psíquico interno subyacente que implica sentimientos acerca de y hacia la propia familia.

Según Freud (1926), en relación con la procrastinación, la ansiedad sería una señal de alarma para el ego de la existencia de material inconsciente reprimido, cuya gestión podría resultar perturbadora y abrumadora para dicha instancia psicológica.

El ego se autoprotegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa que incluyen la introyección, el aislamiento, la proyección, etc. En este sentido, la perspectiva freudiana sugiere que ciertas actividades son amenazantes para el ego y que la procrastinación, el postergar su realización, puede concebirse como una defensa y una inconsciente contra el hecho de emprender la acción y quizás fracasar, protegiéndose así del riesgo del eventual fracaso.

Tradicionalmente la perspectiva psicoanalítica se ha focalizado en las prácticas incorrectas de crianza de los hijos acentuando la influencia de las experiencias de la temprana infancia sobre el desarrollo de la personalidad.

Según Sommer (2013) las raíces de la procrastinación de hoy las encontramos en circunstancias del ayer. El origen de la procrastinación sería un problema relacionado con algún asunto irresuelto de crecimiento y madurez.

Sommer (2013) señaló que la procrastinación era la conducta manifiesta que expresaba la rebelión latente contra las figuras paterna/materna (o de autoridad). Así, en el contexto de las relaciones profesor - estudiante, estos últimos procrastinarían como una forma privada de rebelión contra la autoridad. Desde esta perspectiva, la procrastinación académica se contempla en términos de transferencia inconsciente en la relación padres - hijos o la relación profesores - alumnos. La familia, sin duda, juega un papel esencial en la adquisición de hábitos adecuados, en particular el rol del padre - madre.

Missildine (1963) ya recalcó hace medio siglo la educación defectuosa de los hijos como origen de la procrastinación. Según este autor, los padres de los procrastinadores adultos coaccionan en exceso a sus hijos respecto a su rendimiento, establecen objetivos poco realistas para ellos y proporcionan afecto y aprobación condicionada a la consecución de tales objetivos. Es probable que un/a niño/a, en estas circunstancias se sienta ansioso/a y sin valía cuando fracase. Más tarde, como adulto, re - experimentará y recordará sus primeros sentimientos infantiles cuando afronte una tarea que implique una evaluación de su valía personal o de sus habilidades mediante la procrastinación. Hay autores que plantean que los padres con expectativas altas o bajas para sus hijos pueden conducirlos a la procrastinación.

b. Teorías conductuales.

Para los teóricos conductistas y del aprendizaje la explicación de la procrastinación se basa en la conocida ley del efecto. Esta perspectiva plantea, en resumen, que aquellas personas que han sido recompensadas por procrastinar persistirán en hacerlo, mientras que las que no tienen una historia de recompensas por tales conductas la abandonarán.

Desde este planteamiento general, la teoría de Ainslie (2006) sobre la “recompensa engañosa” enfatiza la tendencia humana no sólo a elegir recompensas a corto plazo frente a las de largo plazo, sino a “descontar” (es decir, disminuir) el valor de estas últimas. La pregunta en cuestión sería ¿por qué los resultados futuros no son tan valiosos como los presentes para el sujeto procrastinador.

Según Kotler (2012) la dilación refleja la necesidad de nuestros cerebros de sentirse bien “ahora” en lugar de esperar a cosechar las recompensas futuras. Desde esta perspectiva, la demora puede ser entendida como una elección o decisión entre dos tareas, una próxima en el tiempo e inmediatamente gratificante y otra con propiedades placenteras (o aversivas) pero sólo a largo plazo o en un futuro distante. En este sentido, la dilación se caracteriza como la participación en el denominado “descuento temporal” según el cual el valor de un refuerzo futuro es mínimo en un principio y no se incrementa hasta que está muy próximo el momento de su administración.

La perspectiva conductista resulta atractiva en su simplicidad y sencillez pero no permite explicar - entre otras cosas- por qué no todos los estudiantes eligen siempre la

recompensa a corto plazo frente a la de largo plazo o juzgan ésta menos importante que aquella. Es decir, por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo. Probablemente sea necesario trascender la simple historia de refuerzos y atender a otros factores para explicar esas diferencias.

c. Teorías cognitivo - conductuales:

Las teorías cognitivo - conductuales van más allá de los planteamientos conductistas postulando que las personas sienten y actúan consistentemente con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y del mundo. Pensamientos, actitudes y creencias que a veces son racionales y adaptativas, mientras que en otros casos pueden no serlo. Así pues, enfatizan el papel esencial de los procesos cognitivos disfuncionales (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, percepciones erróneas y negativas acerca de sí mismo, autoesquemas negativos) en el fomento y mantenimiento de las emociones insanas y las conductas desadaptativas.

La aproximación cognitivo - conductual sobre la personalidad reconoce la influencia de las variables ambientales sobre las emociones y la conducta, pero sugiere que las cogniciones juegan un papel mediador trascendental. Específicamente postula que conductas y emociones son causadas en gran medida por la idiosincrásica interpretación cognitiva que los sujetos hacen de determinado acontecimiento más que por el acontecimiento en sí. Las cogniciones y el estilo cognitivo de la persona influyen sobre lo que siente y hace y sobre las creencias que mantiene, creencias irracionales que suelen expresarse como demandas, obligaciones, “deberías” y otros tipos de manifestaciones en términos absolutos.

Probablemente la perspectiva cognitivo-conductual pionera sobre la procrastinación sea la que ofrecen Ellis y Knaus (2012) en su obra *Overcoming procrastination*. En la misma mantienen que la procrastinación es resultado de creencias irracionales de los sujetos, las cuales provocan que equiparen su percepción de autovalía con su rendimiento.

Definen la procrastinación como un aplazamiento de una acción que se había decidido realizar y sostienen que implica once pasos elementales que el procrastinador recorre de forma cuasi - invariable:

- Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle, porque entiende que el resultado será beneficioso.
- Decide hacerla.
- La demora innecesariamente.
- Considera las desventajas de la dilación.
- Continúa posponiendo la tarea que había decidido realizar.
- Se increpa a sí mismo por su procrastinación (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente).
- Continúa procrastinando.
- Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del “último minuto”.
- Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario.
- Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completa y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo y, por último.

- Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar.

Por tanto, de acuerdo con estos pasos inherentes al proceso de procrastinar, ésta conducta se concreta en elecciones autolimitantes y las consiguientes cogniciones autocríticas y pensamientos negativos acerca de sí mismo que promueven la ansiedad, la depresión, la desesperanza, la falta de autoconfianza, los sentimientos de inutilidad y, cíclicamente, más procrastinación.

Las personas pueden posponer las cosas con el fin de tener una justificación alternativa ante la expectativa de un fracaso, protegiendo así su autoestima. Sin embargo, para mantener dicho vínculo debe asumirse una relación positiva entre la dilación y el miedo al fracaso. El miedo a fracasar hace que el sujeto se implique en la dilación para evitar situaciones en las que supone que un posible fracaso se atribuirá a su capacidad personal.

2.3. Marco bíblico filosófico.

Un desafío arduo de sobrellevar, y cultivar en la vida de un estudiante universitario, es el de priorizar y mantener su vida socioemocional y académico en un buen estado, todo esto con el fin de poder llegar adecuadamente a su excelencia profesional.

Si bien es cierto en la vida actual del estudiante universitario, no todo es sinónimo de felicidad, al igual que el personaje bíblico David tuvo que luchar con un león y un gigante, el estudiante universitario también tiene sus propias luchas; luchas con las actualizaciones de un estado de Facebook, con modificar la foto de perfil y/o

portada, o con el mismo hecho de mantenerse activo en esta red social durante varias horas.

A su vez otro gigante que derribar en la vida de un estudiante es el de luchar con el pasar de los días, las horas y los minutos, los cuales son cada vez más presurosos y necesarios aprovechar al momento de la preparación, realización y entrega de tareas y trabajos requeridos por la Institución Superior.

Sin embargo, Proverbios 21:17, menciona “El que ama los placeres se empobrecerá; el que ama el vino y los perfumes no se enriquecerá”. Esta es una gran verdad, la adicción afecta toda la persona: física, mental, emocional y espiritualmente, empobreciendo al estudiante a causa de su necesidad de llenar su vacío interior. Esta enfermedad espiritual está basada en la naturaleza del pecado que cada ser humano tiene. El proceso de adicción ocurre cuando nosotros tratamos de sustituir algo por nuestra necesidad de Dios. Podemos utilizar una relación, una substancia, aún un sistema, como sustituto de nuestra necesidad espiritual.

Según (White, 1890) indica lo siguiente, que la persona que ocupa su mente en cosas vanas, necesita ejercitar su mente haciendo planes referentes a cómo usar el tiempo para alcanzar los mejores resultados”.

Así mismo Elena de White, refiere que cuando un estudiante decide realizar las tareas demandadas, este pueda decidir cuánto tiempo se requiera para cumplir una tarea determinada, y entonces él pueda dedicar todo su esfuerzo, para terminar el trabajo en su tiempo.

Capítulo III

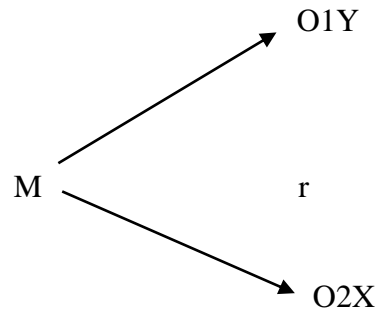
Material y Métodos

3.1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio corresponde al tipo de investigación correlacional, Se utiliza cuando se tiene como propósito conocer la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo de pobladores. Ofrecen predicciones, explican la relación entre variables y cuantifican relaciones entre variables (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2010).

Según Hernández et al. (2010) y Valderrama (2002) el diseño de la investigación es no experimental, transaccional o transversal; ya que no existe manipulación activa de alguna variable y se busca establecer la relación de variables medidas en una muestra en un único momento del tiempo.

Según Charaja (2004) nos sitúa el siguiente esquema, en lo que respecta a las investigaciones de modelo correlacional.



Dónde:

M = Muestra de estudiantes

Y = Adicción a Facebook

X = Procrastinación Académica.

r = Correlación entre adicción a facebook y procrastinación académica.

O1 = Evaluación de adicción a Facebook.

O2 = Evaluación de procrastinación académica

3.2. Hipótesis de la investigación

3.2.1. Hipótesis general.

Existe una correlación directa y significativa entre Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filia Juliaca, 2015.

3.2.2. Hipótesis específicas.

- Existe una correlación directa y significativa entre adicción a Facebook y autorregulación académica y en los estudiantes de Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015.
- Existe una correlación directa y significativa entre adicción a Facebook y postergación de actividades en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filia Juliaca - 2015.

3.3. Variables de la investigación.

3.3.1. Definición operacional de las variables.

Primera variable: Adicción al Facebook

Segunda variable: Procrastinación académica

3.3.2. Operacionalización de las variables

| VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | MEDICIÓN | PUNTUACIÓN |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| Adicción al Facebook | Influencia y dependencia del Facebook | <ul style="list-style-type: none"> • Privación del sueño y molestias físicas generales. • Cambios en el sueño normal, • Ir a la cama a más y más tarde horas, • Fatiga • Tensión en la espalda. • Fatiga visual. • Tomar pastillas de cafeína sólo para mantenerse despierto y alerta para una mayor duración de usar el internet. | Consta de 20 preguntas, evalúa según una escala de 0-5puntos | 1 = Raramente 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy a menudo 5 = Siempre 0 = Nunca |
| Procrastinación | Autorregulación académica Postergación de actividades | Ítems. 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 Ítems: 1, 4, 8, 9, 16 | | <ul style="list-style-type: none"> • Muy Alto • Alto • Promedio • Bajo • Muy Bajo |

3.4. Delimitación geográfica y temporal.

La Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión (UPeU) Filial Juliaca, está ubicado en el distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno, Perú. En el Km. 6 de la Carretera Arequipa, desvío Chullunquiani.

La delimitación de la ubicación geográfica es:

- Por el Norte : Colinda con la comunidad Campesina de Esquén.
- Por el Sur : Colinda con la Comunidad Campesina Central Esquén.
- Por el Oeste : Colinda con Chullunquiani Illapuso.
- Por el Este : Colinda con la Carretera asfaltada Juliaca – Arequipa

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población.

La población de estudio comprende el total de 1002 estudiantes de la Facultad de Ingeniería, conformado por las Escuelas Profesionales de Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería de Industrias Alimentarias. Las características definidas son: Estudiantes de ambos sexos, que oscilan edades entre 17 a 25 años de edad, de condiciones económicas baja, media y media alta, de formación pre-profesional superior incompleta.

Tabla 1
Estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana
Unión Filial Juliaca – 2015.

| Escuela | Mujeres | Varones | Alumnos |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Profesional. | | | |
| Ing. Civil | 220 | 342 | 562 |
| Ing. Ambiental | 75 | 148 | 223 |
| Ing. de Sistemas | 51 | 85 | 136 |
| Ing. alimentos | 32 | 49 | 81 |
| | 378 | 624 | 1002 |

3.5.2. Determinación de la muestra

Para la determinación de la muestra, se realizó un muestreo probabilístico estratificado, aplicando la siguiente formula:

$$n_0 = \frac{N pqz^2}{(N - 1) d^2 + z^2 pq}$$

Aplicando la formula se obtiene:

$$n_0 = \frac{N pqz^2}{(N - 1) d^2 + z^2 pq} = 278$$

Aplicando el factor de corrección este resulta 28% (mayor del 10%), como es mayor al 10%, entonces aplicamos el factor de corrección mediante la siguiente formula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Quedando la muestra en 218 estudiantes.

Para determinar la proporción que se consideró en cada uno de las escuelas profesionales se multiplica por la constante que resulta de dividir la muestra entre la población, como se aprecia en la tabla 2.

Tabla 2

Muestra estratificada de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2015.

| Escuela Profesional. | Alumnos | Fración constante $nH=n/N$ | Muestra |
|-----------------------------|----------------|--|----------------|
| Ing. Civil | 562 | 0.2176 | 122 |
| Ing. Ambiental | 223 | 0.2176 | 48 |
| Ing. de Sistemas | 136 | 0.2176 | 30 |
| Ing. alimentos | 81 | 0.2176 | 18 |
| | 1002 | | 218 |

3.6. Encuestas e instrumentos de recolección de datos.

Según Valderrama (2002) se utilizó la técnica de la encuesta, los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de dos inventarios, los cuales nos permitieron conocer el nivel de adicción a Facebook y el nivel de procrastinación académica, para lo cual se aplicó:

- Cuestionario de Uso de Facebook
- Escala de Procrastinación Académica.

3.6.1. Cuestionario de uso de Facebook:

Dicho cuestionario fue creado en 1996 por Kimberly Young, dicha autora estableció ocho criterios diagnósticos para identificar la adicción a internet.

- **Adaptación** : Psiquiatra Luis Mariani (2009) realizó una adaptación, ampliación y traducción del mencionado cuestionario, proponiendo veinte ítems que permiten detectar la adicción a Facebook.
- **Administración** : Individual o colectiva
- **Duración** : Aproximadamente 10 a 15 min.
- **Aplicación** : Adolescentes y Adultos

3.6.2. Cuestionario de Test de Procrastinación Académica:

Fue creada en el 2013, por Ramírez, Tello y Vásquez, y está conformada por 16 ítems.

- **Validación** : Psicólogo Renzo Carranza y la estudiante Arlith Ramirez (2013), realizaron la validación mediante la solicitud de Criterio de Expertos, los cuales evaluaron la coherencia, claridad, concisión, suficiencia, cumplimiento de objetivos, replicabilidad y relevancia de los ítems presentado en el instrumento.
- **Administración** : Individual o colectiva
- **Duración** : Aproximadamente 10 a 15 min.
- **Aplicación** : Adolescentes.

3.7. Proceso de recolección de datos.

Para la recolección de los datos se realizó la coordinación con el Coordinador de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, así mismo con los Coordinadores de las cuatro Escuelas Profesionales (Ing. Civil, Ing. Ambiental, Ing. De Sistemas e Ing. De Industrias Alimentarias) de la Universidad Peruana Unión FJ.

Una vez emitida la autorización de evaluación, se inició con la aplicación de los dos instrumentos (Escala de Adicción al Facebook y el Cuestionario de Procrastinarían Académica), dicho trabajo de investigación será ejecutado por las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología Yuli Nelida Condori Huanca y Karla Yosimy Mamani Coaquira.

La información fue recogida en 30 minutos por salón y se llevó a cabo durante las horas de tutorías Académicas y/o horas de cultura.

3.8. Procesamiento y análisis de datos.

Luego de la aplicación, se realizó el trabajo estadístico, procesando los datos, para esto se utilizó en paquete estadístico SPSS versión 22 (The Package Sattistical For The Social Sciencies). Los resultados fueron procesados en cuadros estadísticos de doble entrada; para comprobar la relación entre las variables se utilizó el estadístico de correlación de Pearson, así como el ANOVA para la validez del modelo matemático.

Capítulo IV

Resultados y discusión

Realizado el recojo de datos, se procedió a la calificación y tabulación de los instrumentos EAF y EPA obteniendo los siguientes resultados.

4.1. Resultados de la investigación

4.1.1. En relación a la hipótesis general

La tabla 3 muestra los niveles de adicción al Facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, se aprecia que el 87.6% de los estudiantes presentan un nivel de adicción moderada, el 11.5% de los estudiantes presentan un nivel de adicción leve, indicando que los estudiantes son tendientes a presentar comportamientos adictivos y sólo un 0.9% presentan una adicción severa; ningún estudiante presenta un nivel de no adicción.

Tabla 3

Nivel de Adicción de Facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Adicción leve | 25 | 11,5 | 11,5 | 11,5 |
| Adicción moderada | 191 | 87,6 | 87,6 | 99,1 |
| Adicción severa | 2 | ,9 | ,9 | 100,0 |
| Total | 218 | 100,0 | 100,0 | |

Con respecto al nivel de Procrastinación Académica, la tabla 4 muestra los niveles que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, y se aprecia que el 45.4% de los estudiantes presentan un nivel promedio, el 33.9% presenta un nivel alto, indicando que los estudiantes no presentan conductas autorreguladoras y de responsabilidad académica; el 10.1% y 1.8% de los estudiantes presentan un nivel bajo y muy bajo respectivamente, indicando que este grupo de estudiantes poseen la capacidad de autorregulación y responsabilidad académica; así mismo el 8.7% de los estudiantes presentan un nivel muy alto de procrastinación académica.

Tabla 4

Nivel de Procrastinación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Muy bajo | 4 | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| Bajo | 22 | 10,1 | 10,1 | 11,9 |
| Promedio | 99 | 45,4 | 45,4 | 57,3 |
| Alto | 74 | 33,9 | 33,9 | 91,3 |
| Muy alto | 19 | 8,7 | 8,7 | 100,0 |
| Total | 218 | 100,0 | 100,0 | |

4.1.1.1. Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.1.2. Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Procrastinación Académica

Variable y = Adicción a Facebook.

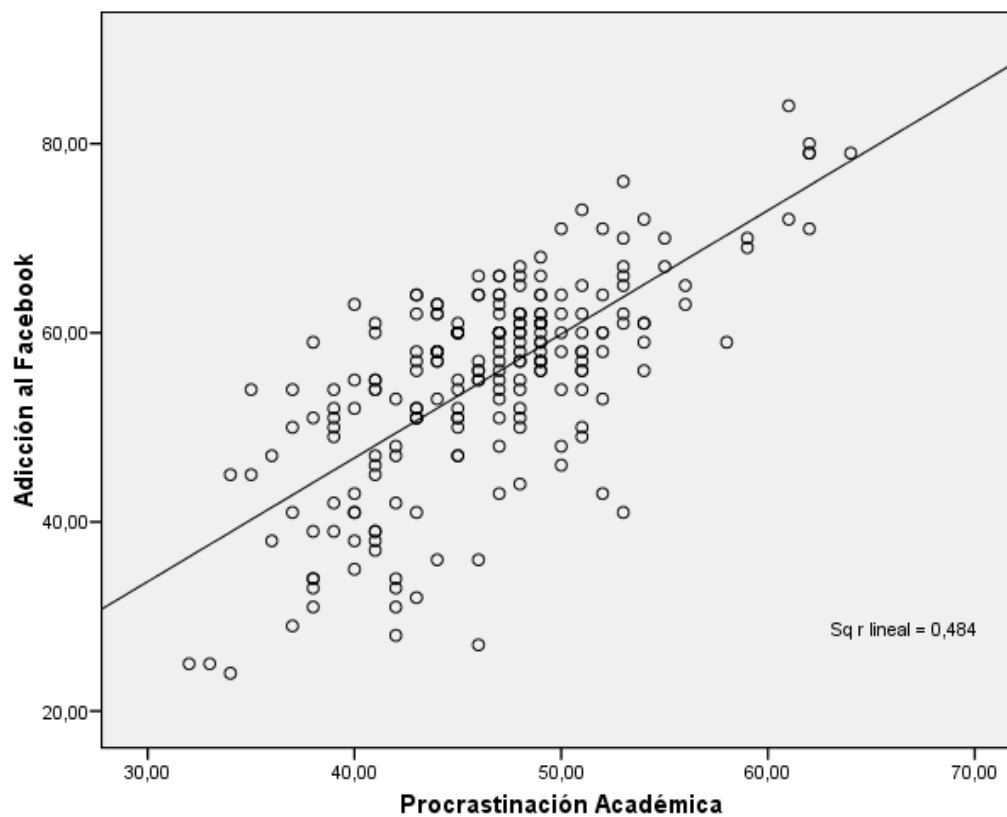


Figura 1. Dispersión de las variables Procrastinación Académica y Adicción a Facebook.

La figura 1 evidencia una distribución directa, no existiendo mucha dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre las variables.

4.1.1.3. Modelo de ecuación de las variables

Tabla 5

Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y Procrastinación Académica

| Modelo | | Coeficientes no estandarizados | | Coeficientes estandarizados | | |
|--------|---------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------|--------|------|
| | | B | Error típ. | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constante) | -5,571 | 4,298 | | -1,296 | ,196 |
| | Procrastinación Académica | 1,309 | ,092 | ,696 | 14,230 | ,000 |

a Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Procrastinación Académica y Adicción al Facebook.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = 1,309$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de 1.309

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = -5,571$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = -5.571 + 1.309x$$

4.1.1.4. Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 6

Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura

| | | Adicción al Facebook | Procrastinación Académica |
|---------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
| Adicción al Facebook | Correlación de Pearson | 1 | ,696(**) |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 218 | 218 |
| Procrastinación Académica | Correlación de Pearson | ,696(**) | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 218 | 218 |

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

Tabla 7

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y Procrastinación Académica.

| Modelo | R | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación |
|--------|---------|------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 | ,696(a) | ,484 | ,481 | 7,91498 |

a Variables predictoras: (Constante), Procrastinación Académica

El análisis de correlación determina la existencia de una relación directa y significativa entre adicción al Facebook y Procrastinación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca; se aprecia un coeficiente de correlación $r = 696$, como se observa en la tabla 7, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente de determinación declara que el $r^2 = .484$ indicando que la variación de la adicción al Facebook se explica por la variación de Procrastinación académica en un 48.4%, la cual es significativa como se evidencia en la tabla 6.

4.1.1.5. Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, no es significativo o relevante para explicar la relación con la Procrastinación Académica.

H_a: b ≠ 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es significativo o relevante para explicar la relación con la Procrastinación Académica.

4.1.1.6. Regla de decisión

Rechazar H₀ si sig < α

Aceptar H₀ si sig > α

4.1.1.7. Estadístico de prueba

Tabla 8

Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y Procrastinación académica.

| Modelo | | Suma de cuadrados | Gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|---------|---------|
| 1 | Regresión | 12685,638 | 1 | 12685,638 | 202,494 | ,000(a) |
| | Residual | 13531,720 | 216 | 62,647 | | |
| | Total | 26217,358 | 217 | | | |

a Variables predictoras: (Constante), Procrastinación Académica

b Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente sig.=0.000 < α = 0.05; estos resultados declaran una relación entre adicción a facebook y procrastinación académica.

4.1.2.1. Regla de decisión

Como el valor de sig. = 0.000 < α = 0.05 Se rechaza H_0 , a favor de la H_a ; declarando que la adicción a facebook se relaciona con la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca.

4.1.2.2. Conclusión

Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la adicción a Facebook y Procrastinación Académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de Procrastinación Académica

4.1.2. En relación a la primera hipótesis específica

La tabla 3 muestra los niveles de adicción al Facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, se aprecia que el 87.6% de los estudiantes presentan un nivel de adicción moderada, el 11.5% de los estudiantes presentan un nivel de adicción leve, indicando que los estudiantes son tendientes a presentar comportamientos adictivos y sólo un 0.9% presentan una adicción severa; ningún estudiante presenta un nivel de no adicción.

Con respecto al nivel de Autorregulación Académica, la tabla 9 muestra los niveles que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, y se aprecia que el 61.9% de los estudiantes presentan un nivel promedio, el 35.8% presenta un nivel alto, indicando que los estudiantes presentan conductas autorreguladoras y de responsabilidad académica; el

2.3% presentan un nivel bajo, indicando que este grupo de estudiantes no poseen la capacidad de autorregulación y responsabilidad académica.

Tabla 9

Nivel de Autorregulación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Bajo | 5 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| Promedio | 135 | 61,9 | 61,9 | 64,2 |
| Alto | 78 | 35,8 | 35,8 | 100,0 |
| Total | 218 | 100,0 | 100,0 | |

4.1.2.1. Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.2.2. Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Autorregulación Académica

Variable y = Adicción a Facebook.

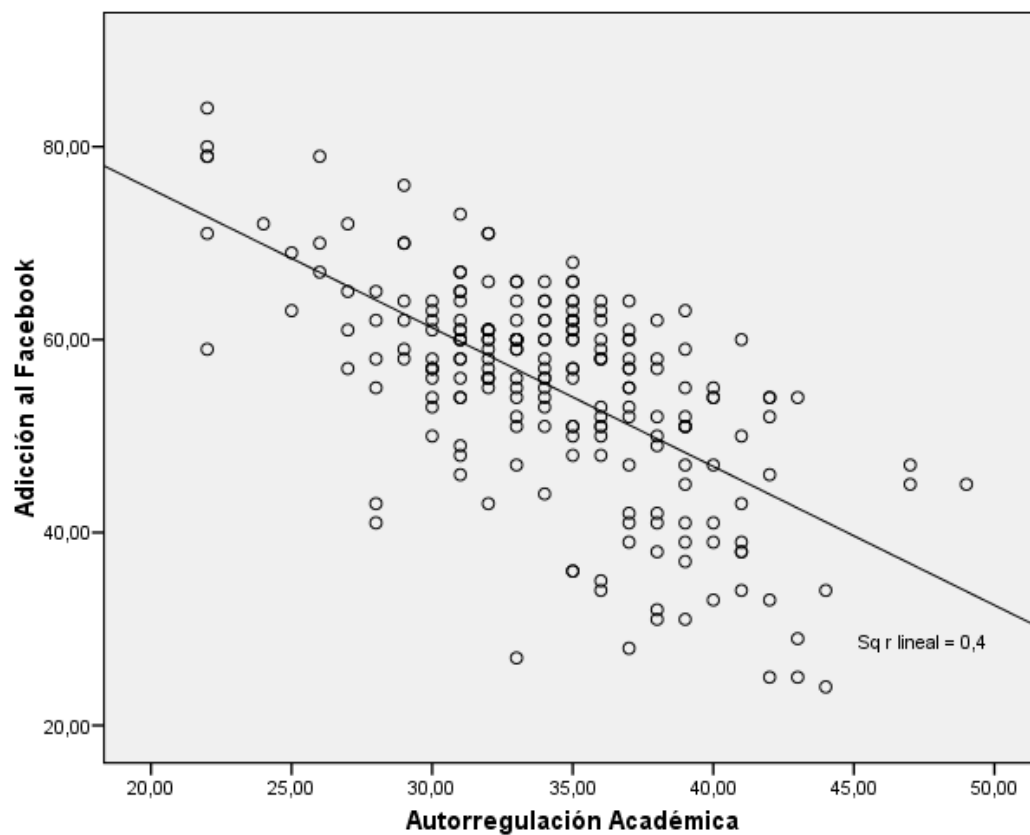


Figura 2. Dispersión de las variables Autorregulación Académica y Adicción a Facebook.

La figura 2 evidencia una distribución indirecta, no existiendo mucha dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre las variables.

4.1.2.3. Modelo de ecuación de las variables

Tabla 10

Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y Autorregulación Académica.

| Modelo | | Coeficientes no estandarizados | | Coeficientes estandarizados | | |
|--------|---------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------|---------|------|
| | | B | Error típ. | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constante) | 104,368 | 4,149 | | 25,154 | ,000 |
| | Autorregulación Académica | -1,438 | ,120 | -,632 | -11,989 | ,000 |

a Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Autorregulación Académica y Adicción al Facebook.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = -1.438$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de -1.438

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 104.368$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 104.368 - 1.438x$$

4.1.2.4. Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 11

Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y Autorregulación Académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura.

| | | Adicción al Facebook | Autorregulación Académica |
|---------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
| Adicción al Facebook | Correlación de Pearson | 1 | -,632(**) |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 218 | 218 |
| Autorregulación Académica | Correlación de Pearson | -,632(**) | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 218 | 218 |

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

Tabla 12

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y Autorregulación Académica.

| Modelo | R | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación |
|--------|---------|------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 | ,632(a) | ,400 | ,397 | 8,53704 |

a Variables predictoras: (Constante), Autorregulación Académica

El análisis de correlación determina la existencia de una relación indirecta y significativa entre adicción al Facebook y Autorregulación Académica que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca; se aprecia un coeficiente de correlación $r = -.632$, como se observa en la tabla 11, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente de determinación declara que el $r^2 = .400$ indicando que la variación de la adicción al Facebook se explica por la

variación de Autorregulación Académica en un 40.0%, la cual es significativa como se evidencia en la tabla 12.

4.1.2.5. Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, no es significativo o relevante para explicar la relación con la Autorregulación Académica.

H_a: b ≠ 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es significativo o relevante para explicar la relación con la Autorregulación Académica.

4.1.2.6. Regla de decisión

Rechazar H₀ si sig < α

Aceptar H₀ si sig > α

4.1.2.7. Estadístico de prueba

Tabla 13

Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y Autorregulación académica.

| Modelo | | Suma de cuadrados | Gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|---------|---------|
| 1 | Regresión | 10475,056 | 1 | 10475,056 | 143,728 | ,000(a) |
| | Residual | 15742,301 | 216 | 72,881 | | |
| | Total | 26217,358 | 217 | | | |

a Variables predictoras: (Constante), Autorregulación Académica

b Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de ANOVA muestra que las variables se relacionan indirectamente $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre Adicción al Facebook y Autorregulación Académica.

4.1.2.3. Regla de decisión

Como el valor de $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$ Se rechaza H_0 , a favor de la H_a ; declarando que la Adicción al Facebook se relaciona indirectamente con la Autorregulación Académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca.

4.1.2.4. Conclusión

Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación indirecta y significativa entre la Adicción al Facebook y Autorregulación Académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe menor nivel de autorregulación Académica.

4.1.3. En relación a la segunda hipótesis específica

La tabla 3 muestra los niveles de adicción al Facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, se aprecia que el 87.6% de los estudiantes presentan un nivel de adicción moderada, el 11.5% de los estudiantes presentan un nivel de adicción leve, indicando que los estudiantes son tendientes a presentar comportamientos adictivos y sólo un 0.9% presentan una adicción severa; ningún estudiante presenta un nivel de no adicción.

Con respecto al nivel de postergación de actividades, la tabla 14 muestra los niveles que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, y se aprecia que el 57.8% de los estudiantes presentan un nivel promedio, el 32.6% presenta un nivel alto, indicando que los estudiantes postergan sus actividades académicas, no presentan conductas de responsabilidad académica; el 8.3% de los estudiantes presentan un nivel bajo, indicando que este grupo de estudiantes poseen responsabilidad académica.

Tabla 14

Nivel de postergación de actividades que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015.

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Bajo | 18 | 8,3 | 8,3 | 8,3 |
| Promedio | 126 | 57,8 | 57,8 | 66,1 |
| Alto | 71 | 32,6 | 32,6 | 98,6 |
| Muy alto | 3 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| Total | 218 | 100,0 | 100,0 | |

4.1.3.1. Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.3.2. Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Postergación de actividades

Variable y = Adicción a Facebook.

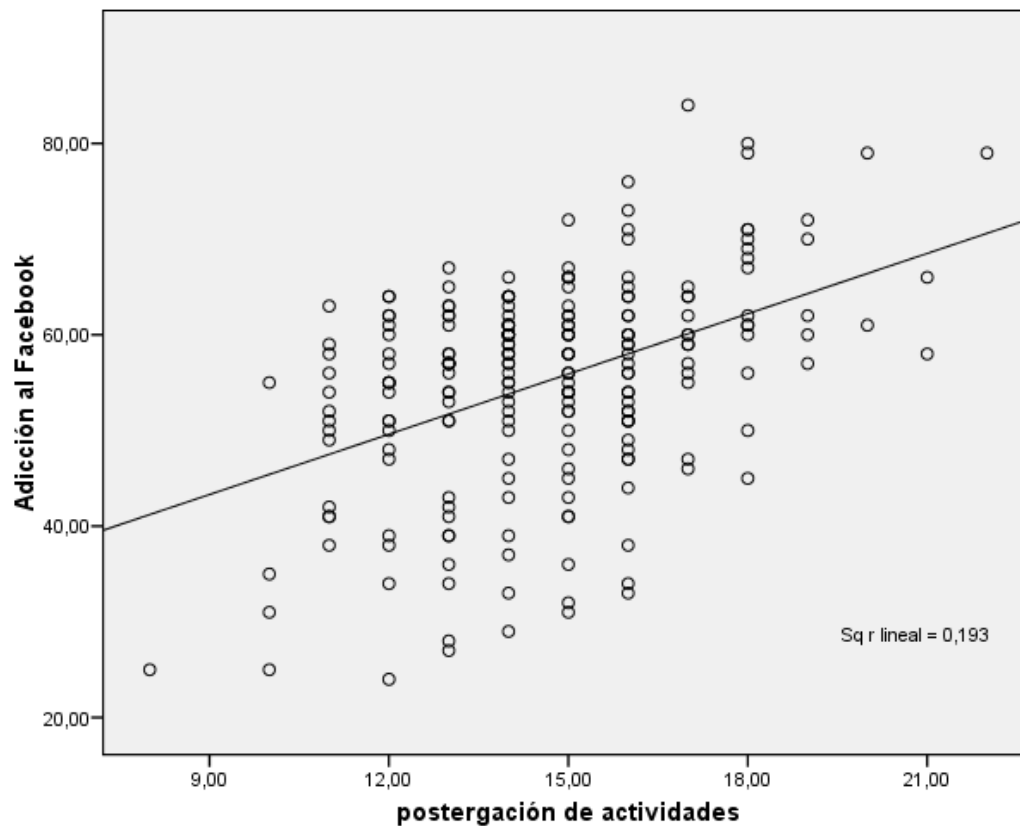


Figura 3. Dispersión de las variables Postergación de actividades y Adicción a Facebook.

La figura 3 evidencia una distribución directa, existiendo poca dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre las variables.

4.1.3.3. Modelo de ecuación de las variables

Tabla 15

Análisis de coeficientes entre Adicción a Facebook y postergación de actividades.

| Modelo | | Coeficientes no estandarizados | | Coeficientes estandarizados | | |
|--------|-----------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------|-------|------|
| | | B | Error típ. | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constante) | 24,415 | 4,324 | | 5,647 | ,000 |
| | postergación de actividades | 2,100 | ,292 | ,439 | 7,186 | ,000 |

a Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables postergación de actividades y Adicción al Facebook.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = 2,100$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de 2.100

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 24.415$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 24.415 + 2.100x$$

4.1.3.4. Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 16

Análisis de correlación entre Adicción a Facebook y postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura.

| | | Adicción al Facebook | postergación de actividades |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Adicción al Facebook | Correlación de Pearson | 1 | ,439(**) |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 218 | 218 |
| postergación de actividades | Correlación de Pearson | ,439(**) | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 218 | 218 |

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

Tabla 17

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Adicción al Facebook y postergación de actividades.

| Modelo | R | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación |
|--------|---------|------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 | ,439(a) | ,193 | ,189 | 9,89739 |

a Variables predictoras: (Constante), postergación de actividades

El análisis de correlación determina la existencia de una relación directa y significativa entre adicción al Facebook y postergación de actividades que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca; se aprecia un coeficiente de correlación $r = .439$, como se observa en la tabla 16, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente de determinación declara que el $r^2 = .193$ indicando que la variación de la adicción al Facebook se explica por la variación de postergación de actividades en un 19.3%, la cual es significativa como se evidencia en la tabla 17.

4.1.3.5. Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, no es significativo o relevante para explicar la relación con la postergación de actividades.

H_a: b ≠ 0: La adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es significativo o relevante para explicar la relación con la postergación de actividades.

4.1.3.6. Regla de decisión

Rechazar H₀ si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_0 si $\text{sig} > \alpha$

4.1.3.7. Estadístico de prueba

Tabla 18

Análisis de ANOVA entre Adicción a Facebook y postergación de actividades.

| Modelo | | Suma de cuadrados | Gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|--------|---------|
| 1 | Regresión | 5058,348 | 1 | 5058,348 | 51,638 | ,000(a) |
| | Residual | 21159,010 | 216 | 97,958 | | |
| | Total | 26217,358 | 217 | | | |

a Variables predictoras: (Constante), postergación de actividades

b Variable dependiente: Adicción al Facebook

El análisis de ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre Adicción al Facebook y postergación de actividades.

4.1.2.5. Regla de decisión

Como el valor de $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$ Se rechaza H_0 , a favor de la H_a ; declarando que la Adicción al Facebook se relaciona directamente con la postergación de actividades en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca.

4.1.2.6. Conclusión

Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la Adicción al Facebook y postergación de actividades en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca,

es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de postergación de actividades

4.2. Discusión:

Los resultados muestran que la adicción a facebook que presentan los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, se aprecia que el 87.1% con un nivel de adicción moderada indicándonos que los estudiantes son tendientes a presentar comportamientos adictivos, seguido del nivel leve en un 11.5%, solamente 2 estudiantes presentan un nivel de adicción severa, estos resultados guardan relación con los reportados por Villavicencio (2015) quien menciona que el mayor porcentaje de estudiantes presenta un nivel medio de adicción a Facebook (56.0%), pero difiere en el porcentaje de estudiantes con un nivel alto de adicción, mientras el 24% de los adolescentes del colegio Internacional Rudolf Steiner, en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión sólo el 0.9% presentan un nivel de adicción severa, esto podría ser explicado por la cultura organizacional de la Universidad Peruana Unión, donde la formación del estudiante se ve acompañado por un programa de tutoría universitaria, dicho programa contempla el trabajo en 4 áreas: tutoría académica, psicológica, física y espiritual.

Muchos de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión vienen utilizando el Facebook como un medio de comunicación grupal, es decir que las comunicaciones académicas del salón lo realizan a través de una cuenta del Facebook, esta práctica se ve incrementado en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, en especial de la carrera de Ingeniería de Sistemas, por estar ligado al uso de tecnologías de información.

Por lo anteriormente mencionado, puede que el empleo excesivo de las redes sociales provoca en los adolescentes ciertos niveles de dependencia, la misma que varía entre baja,

media y alta; y por lo tanto la exposición prolongada de los adolescentes a internet y de manera específica a la red social Facebook, puede provocar en los mismos niveles elevados de dependencia e inclusive adicción.

Con respecto a la procrastinación académica un 45.4% se encuentra en un nivel promedio, seguido del nivel alto y muy alto en un 33.9% y 8.7% respectivamente, indicando que este grupo de estudiantes postergan sus actividades académicas por otras actividades menos importantes, y solamente el 11.9% de los estudiantes presentan un nivel bajo y muy bajo; Álvarez (2010) reportó que no existen diferencias significativas en la procrastinación según género y grado de estudios y Carranza y Ramírez (2013), reporta que en estudiantes universitarios de Tarapoto el 15.9% de los mismos presentan un nivel alto de procrastinación, guardando similitud a los encontrados en la presente investigación.

Los resultados realizados por Balkis y Duru (citado en Pardo et al., 2014), indican que en estudiantes de psicología, el 23% de la población presenta una procrastinación alta, el 27% presenta una procrastinación moderada. Con respecto a la entrega de trabajos, la mayoría de los participantes afirmaban que estudiaban un día antes 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.

La autorregulación académica 35.8% de los estudiantes presentan una autorregulación académica alta, indicando que este grupo presenta conductas autorreguladoras y de responsabilidad académica, el 61.9% presenta un nivel promedio de autorregulación, y el 2.3% presenta un nivel bajo de autorregulación, indicando que los estudiantes no presentan responsabilidad académica. Así mismo se aprecia que el 32.6%

de los estudiantes presentan un nivel alto de postergación de actividades académicas, estos resultados guardan relación con los reportados por Carranza y Ramírez (2013) quienes mencionan que la mayoría de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y arquitectura presentan un nivel alto de procrastinación (55.4%).

Así mismo se aprecia que existe una correlación directa y significativa entre la adicción al Facebook y procrastinación en estudiantes universitarios, puesto que la adicción es un tipo de enfermedad compleja de naturaleza biopsicosocial donde interactúan múltiples factores, y termina afectando el que hacer del estudiante.

Capítulo IV

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Primera.- A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la adicción a Facebook y Procrastinación Académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de Procrastinación Académica.

Segunda.- A un nivel de significancia del 5%, existe correlación indirecta y significativa entre la Adicción al Facebook y Autorregulación Académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe menor nivel de autorregulación Académica

Tercera.- A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la Adicción al Facebook y postergación de actividades en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de postergación de actividades

5.2. Recomendaciones

Primera.- A la Coordinación de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, realizar con los estudiantes acerca del problema de adicción, y resaltar los efectos perjudiciales de la procrastinación.

Segunda.- A la Universidad Peruana Unión, tener un programa de tutoría Universitaria donde se den terapias psicológicas a los estudiantes que presentan niveles altos de adicción y procrastinación.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 159-177.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., & Del Pozo, M. Á. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1, 2-6.
- Badillo, M. E. (2012). *Motivos sociales que impulsan el uso del sitio de red social Facebook en escolares adolescentes de clases medias y bajas de Lima*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Letras y Ciencias Humanas.
- Carranza, r., & Ramírez, a. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, III(2), 95-108.
- Charaja , F. (2004). *Investigación científica* (Segunda edición ed.). Puno-Perú: Nuevo mundo.
- 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, M. I. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. Tesis para optar el Título de Psicóloga Clínica, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades.

- Echeburúa, E., & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*(5), 251-258.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Obtenido de <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/Adicci%C3%B3n%20a%20las%20redes%20sociales.pdf>
- Fiske, S. (2010). *Social Beings: Core Motives in Social Psychology*. Nueva Jersey: Wiley.
- Gómez, J., Bustincio, M., & Espezua, A. (30 de Marzo de 2014). Internet: ¿Distracción sana o nociva para escolares? *Los Andes*. Obtenido de <http://losandes.com.pe/Sociedad/20140330/79310.html>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación. Una mirada clínica*. Barcelona. Obtenido de https://drive.google.com/a/upeu.pe/file/d/0B_Rzkq9hb1dfWWxZTWowNmYwbnc/view
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). México: McGraw-Hill.
- Josa, R. a. (2014). *El efecto Facebook y sus repercusiones psicológicas y pedagógicas en los estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN en el periodo académico 2013-2014*. trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, Ibarra. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4203/1/05%20FECYT%202103%20TESIS.pdf>

- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*(20), 474-495.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*(21), 61-67.
- Merodio, J. (2010). *Como empezar a promocionar tú negocio en redes sociales* (Primera ed.). México D.F.
- Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Facultad de Psicología, Valencia, España.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 65-94.
- Tamez, P. d. (2012). *Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León*. Tesis para optar el Grado de Magister en Docencia, Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Psicología.
- Valderrama, S. (2002). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.

Valleur, M., & Matysiak, J.-C. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XXI*. Barcelona, España: Paidós.

Villavicencio, N. (2015). *Adicción a Facebook en adolescentes de quinto curso del Colegio Internacional Rudolf Steiner*. Trabajo de fin de carrera para obtener el Título de Psicopedagoga, Universidad Internacional SEK, Facultad de Psicología, Quito, Ecuador.

Anexos

Consentimiento Informado

Hola, nuestros nombres son Yuli Nélide Condori Huanca y Karla Yosimy Mamani Coaquira, somos investigadoras de la E.P. de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca. A continuación te presentamos un Cuestionario de Uso de Facebook y una Escala de Procrastinación Académica, estos instrumentos tienen como propósito ver los niveles de adicción al Facebook y procrastinación académica en los estudiantes, los cuales tienen el objetivo de recoger información. Dicha información será de mucha importancia para determinar la relación entre adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario y la escala, así mismo puede dejar de llenarla en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga al respecto, puede llamar a:

RPC 961784453 o al 957717195

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

| DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS |
|---|
| Género: () Masculino () Femenino |
| Edad: |
| Procedencia: |
| E.P.: |
| Ciclo Académico: |

Cuestionario de uso de Facebook

Instrucciones:

A continuación aparecen una serie de preguntas relacionadas al uso de Facebook, léelas muy atentamente y responde en qué medida te identificas con cada una de ellas. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que respondas con la mayor sinceridad. Para responder utiliza las siguientes claves:

| | |
|---|----------------|
| 1 | Nunca |
| 2 | Ocasionalmente |
| 3 | Regularmente |
| 4 | Generalmente |
| 5 | Siempre |

| N | PREGUNTAS | N | O | R | G | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ¿Con que frecuencia estas conectado (a) a <i>Facebook</i> más tiempo del que te habías propuesto? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Desatiendes tus responsabilidades en casa por estar conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Prefieres tener relaciones amorosas a través de <i>Facebook</i> que en la vida real. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Sueles establecer relaciones amistosas con gente que solo conoces a través de <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Las personas de tu entorno te reclaman por pasar demasiado tiempo conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Tus estudios o trabajo se ven afectados por la cantidad de tiempo conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Con que frecuencia revisas el <i>Facebook</i> antes de realizar otras tareas prioritarias. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Tu rendimiento académico o laboral se ve perjudicado por el uso de <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Mantienes en secreto las actividades que realizas en <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Evades tus problemas de la vida real pasando largo rato conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Piensas en lo que te gustaría hacer en la próxima vez que te conectes a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Piensas que la vida sin <i>Facebook</i> es aburrida y vacía. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Te molesta cuando algo o alguien te interrumpe mientras estas conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Pierdes horas de sueño por estas mucho tiempo conectado en <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Piensas en cosas relacionadas a <i>Facebook</i> aun cuando no estas conectado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Te ha pasado eso de decir "un minutito más" y te has quedado por mucho más tiempo conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Haz intentado pasar menos tiempo conectado a <i>Facebook</i> y no los has logrado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Tratas de ocultar a los demás el tiempo que has estado conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Prefieres pasar más tiempo conectado a <i>Facebook</i> que con tus amigos en la vida real. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Te sientes ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no estas conectado a <i>Facebook</i> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Escala de Procrastinacion Académica

Instrucciones:

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

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

| N | ÍTEMS | S | CS | A | CN | N |
|----|--|---|----|---|----|---|
| 1 | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. | | | | | |
| 2 | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. | | | | | |
| 3 | Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior. | | | | | |
| 4 | Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase. | | | | | |
| 5 | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. | | | | | |
| 6 | Asisto regularmente a clases. | | | | | |
| 7 | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. | | | | | |
| 8 | Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. | | | | | |
| 9 | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. | | | | | |
| 10 | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| 11 | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido. | | | | | |
| 12 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio. | | | | | |
| 13 | Trato de terminar mis trabajos importantes con el tiempo de sobra. | | | | | |
| 14 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes entregarlas. | | | | | |
| 15 | Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy. | | | | | |
| 16 | Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea. | | | | | |