

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Tesis

Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en
estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en
Lima-Este

Por:

Ana Luz Mamani Aquino
Danny Gonzales Villegas

Asesor:

Psic. Elí Yanac Cierzo

Lima, febrero de 2019

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Ps . Eli Yanac Cierto de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE” constituye la memoria que presentan los bachilleres Ana Luz Mamani Aquino y Danny Gonzales Villegas para aspirar a título profesional de psicóloga, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente la presente declaración en Lima, 26 de marzo del 2019.

Ps.Eli Yanac Cierto



“Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Este”

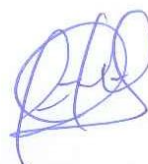
TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

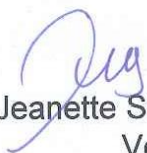
JURADO CALIFICADOR



Psic. Cristian Edwin Adriano Rengifo
Presidente



Psic. Flor Victoria Leiva Colos
Secretaria



Psic. Jeanette Soledad Diaz Rojas
Vocal



Psic. Elí Yánac Cierto
Asesor

Ñaña, 26 de febrero de 2019

Dedicatoria

A mis padres Leonardo y Marina, por brindarme el apoyo incondicional, comprensión y creer en mis capacidades en toda la trayectoria de mi carrera y hacer posible el cumplimiento de mis objetivos, a mi hermano Edson que es fuente de mi motivación para continuar creciendo profesional y personalmente.

Ana Luz Mamani Aquino

Dedicado a mis amados padres, Héctor y Jeny, porque estuvieron a mi lado brindándome su amor y apoyo incondicional en todo este proceso de estudios y por todo el esfuerzo que realizaron para ayudarme a cumplir con mis objetivos en el día a día, por el cual logré ser lo que soy.

Danny Hector Gonzales Villegas

Agradecimiento

A Dios, por habernos dado la oportunidad de llegar a esta etapa, por haber puesto en nuestro camino a aquellas personas que han sido nuestro soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A nuestro asesor Psic. Elí Yanac Cierto por el apoyo, sus enseñanzas y tiempo en el desarrollo de la tesis.

A nuestros dictaminadores, Psic. Flor Victoria Leiva Colos y Psic. Jeanette Soledad Diaz Rojas, por el seguimiento realizado en este trabajo mediante sus valiosos análisis, aportes y sugerencias, los cuales permitieron fortalecer nuestros conocimientos.

A nuestros padres y hermanos, quienes son nuestra mayor motivación y orgullo.

Al Psic. Cristian Edwin Adriano Rengifo por su ayuda que nos brindó.

Índice general

CAPÍTULO I.....	16
El problema	16
1. Planteamiento del problema.....	16
2. Pregunta de investigación	19
2.1 Pregunta general.....	19
2.2 Preguntas específicas.....	19
3. Justificación	20
4. Objetivos de la investigación	21
4.1 Objetivo general.....	21
4.2 Objetivos específicos.....	21
CAPÍTULO II	23
Marco teórico	23
1. Presuposición filosófica.....	23
2. Antecedentes de la investigación	24
2.1 Antecedentes internacionales.....	24
2.2 Antecedentes nacionales.....	30
3. Marco conceptual	32
3.1 Adicción a las Redes sociales.....	32
3.1.1 Historia.....	33
3.1.2 Definiciones de términos.....	35
3.1.2.1 Adicción.....	35

3.1.3 Adicción a redes sociales.....	35
3.1.4 Características.....	36
3.1.4.1 Adicción.....	36
3.1.5 Ciclo adictivo.....	38
3.1.6 Ventajas y desventajas de las redes sociales.....	39
3.1.7 Factores de riesgo.....	41
3.1.8 Señales de adicción a redes sociales.....	42
3.1.9 Características de adicción a redes sociales.....	43
3.1.10 Tipos de redes sociales.....	43
3.1.10.1 Redes sociales directas.....	43
3.1.10.2 Facebook.....	43
3.1.10.3 Twitte.r.....	44
3.1.10.4 Whatsapp Messenger.....	44
3.1.10.5 Redes sociales indirectas.....	44
3.1.11 Teorías de las redes sociales.....	44
3.1.11.1 Modelo teórico Gutiérrez.....	44
3.1.11.2 Modelo teórico de Young.....	45
3.1.11.3 Modelo teórico Echeburúa y Suler.....	46
3.1.11.5 Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths.....	46
3.2 Procrastinación.....	48
3.2.1 Definición.....	48
3.2.2 Factores para procrastinar.....	49
3.2.3 Ciclo de la procrastinación.....	50

3.2.4 Procrastinación académica.....	51
3.2.5 Enfoques de procrastinación.....	52
3.2.5.1 Enfoque psicodinámico.....	52
3.2.5.2 Enfoque conductual.....	52
3.2.5.3 Enfoque cognitivo conductual.....	52
3.2.6 Modelos teóricos.....	54
3.2.6.1 Modelo teórico de Ferrari.....	54
3.2.6.2 Modelo psicodinámico según Baker.....	56
3.2.6.3 Modelo motivacional.....	56
3.2.6.4 Modelo conductual de Skinner.....	57
3.2.6.5 Modelo Cognitivo de Wolters.....	57
3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio.....	58
3.3.1 Adolescencia.....	58
3.3.2 Etapa de la adolescencia.....	58
3.3.3 Características de la adolescencia.....	59
3.3.4 Adolescencia y adicción a redes sociales.....	60
3.3.5 Adolescencia y la procrastinación académica.....	60
4. Definición de términos.....	61
5. Hipótesis de la investigación.....	62
5.1 Hipótesis general.....	62
5.2 Hipótesis específicas.....	62
CAPÍTULO III.....	64
Materiales y métodos.....	64

1. Diseño y tipo de investigación	64
2. Variables de la investigación.....	64
2.1. Definición conceptual de las variables.	64
2.1.1 Adicción a las redes sociales.....	64
2.1.2 Procrastinación académica.....	65
2.2 Operacionalización de las variables.	66
2.2.1 Adicción a redes sociales.....	66
2.2.2 Procrastinación académica.....	68
3. Delimitación geográfica y temporal	69
4. Participantes	69
4.1 Características de la muestra.....	69
4.2 Criterios de inclusión.....	70
4.3 Criterios de exclusión.....	70
5. Instrumentos	70
5.1. Inventario y Medición a las Redes Sociales MEYVA.	70
5.2. Escala de Procrastinación Académica.....	71
6. Proceso de recolección de datos.....	72
7. Procedimiento y análisis de datos	73
CAPÍTULO IV	74
Resultados y discusión.....	74
1. Resultados	74
1.1 Análisis descriptivo.....	74
1.1.1 Nivel de adicción a redes sociales.....	74

1.1.2 Nivel de adicción a redes sociales según datos sociodemográficos.....	75
1.1.2 Nivel de procrastinación académica.....	78
1.2 Prueba de normalidad de dos variables.....	82
1.3 Análisis de correlación.....	83
2. Discusión.....	84
CAPÍTULO V.....	90
Conclusiones y resultados.....	90
1. Conclusiones.....	90
2. Recomendaciones.....	92
Referencias.....	93

Índice de tablas

Tabla 1. Tabla de operacionalización de la variable adicción a redes sociales	67
Tabla 2. Tabla de operacionalización de la variable procrastinación	68
Tabla 3. Datos sociodemográficos de los participantes	70
Tabla 4. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes	75
Tabla 5. Nivel de adicción a redes sociales según género	76
Tabla 6. Nivel de adicción a redes sociales según edad	77
Tabla 7. Nivel de adicción a redes sociales según grado académico	78
Tabla 8. Nivel de procrastinación académica	79
Tabla 9. Nivel de procrastinación académica según sexo	80
Tabla 10. Nivel de procrastinación según edad	81
Tabla 11. Nivel de procrastinación académica según grado académico	82
Tabla 12. Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio	83
Tabla 13. Coeficiente de correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación	84
Tabla 14. Estimación de consistencia interna del inventario de adicción a redes sociales	108
Tabla 15. Correlación sub test- test del inventario de adicción a redes sociales	109
Tabla 16. Estimación de consistencia interna de la escala de procrastinación académica	110
Tabla 17. Correlaciones sub test- test de la escala de procrastinación académica	110

Índice de anexos

Anexo 1. Inventario de adicción a redes sociales	102
Anexo 2. Escala de procrastinación académica	105
Anexo 3. Propiedades psicométricas del inventario de adicción a redes sociales	108
Anexo 4. Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica	109
Anexo 5. Consentimiento informado	111
Anexo 6. Autorización institucional	112

Símbolos usados

K-S : Kolmogorov-Smirnov.

P : nivel de significancia

rho : Coeficiente de correlación de Spearman

et al : y otros autores

EPA : Escala de Procrastinación Académica

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada de Lima-Este. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados en la medición de las variables fueron el Escala MEYVA para medir adicción a redes sociales y Escala de procrastinación Académica (EPA). La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos. Los resultados evidenciaron que sí existe relación altamente significativa entre adicciones a redes sociales y procrastinación académica ($\rho = .325^{**}$, $p < 0.01$). De manera similar ocurre con las dimensiones que contemplan la adicción a redes sociales (Saliencia, Tolerancia, Cambios de humor, Conflicto, Síndrome de abstinencia y recaída; $.274^{**}$, $.225^{**}$, $.288^{**}$, $.215^{**}$, $.274^{**} < .01$ y $.162^{*} < .05$; respectivamente). Por lo que se concluye que, a mayor presencia de comportamientos de adicción a las redes sociales, mayor será la tendencia a optar conductas procrastinadoras en el ámbito académico. De similar comportamiento se observa las dimensiones de adicción a redes sociales ante la procrastinación académica.

Palabras claves: Adicción a redes sociales, estudiantes, procrastinación académica, Adicción.

CAPÍTULO I

El problema

1. Planteamiento del problema

La aparición de Internet ha provocado una revolución sin precedentes en las acciones que derivan de la relación, comunicación y expresión de los sentimientos e impresiones, uno de los servicios y herramientas más demandadas de Internet son las redes sociales, que ha desencadenado que la sociedad se encuentre hiperconectada, las mismas que han cambiado de manera progresiva la vida cotidiana de las personas (Haeussler, 2014). Aunque no se niega las facilidades y beneficios que contribuyen para la sociedad tales como brindar información, acceso efímero, contactos y conexiones a tiempo real con personas de cualquier lugar del mundo (Barquero & Calderón, 2016). Sin embargo según Prieto y Moreno (2015) este cambio e incremento de hábitos y tendencias del uso desmedido de las redes sociales ha generado consecuencias negativas.

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

edad de los usuarios que más utilizan las redes sociales oscilan entre los 12 a los 34 años (Fernández, 2013).

En términos generales, el acceso a internet en el mundo está extendiéndose en pasos agigantados, según datos de *World Stats*, a fines del año 2014 cerca de 3.000 millones de personas disfrutaban de internet, que comparándolos con los 360.000 del año 2000 ha generado un incremento del 74.1% a nivel mundial, estos aumentos en el uso del internet obedecen mayoritariamente, en los últimos años a las fuertes demandas y popularización de las redes sociales, ya que son los jóvenes los que incrementan significativamente el uso de las redes sociales (Prieto & Moreno, 2015).

Así mismo, Moreno (2018) menciona que a nivel mundial américa latina incrementó en el uso de la tecnología de información y comunicación el 67% de los latinoamericanos se conecta a las redes sociales de manera habitual, sin embargo, el internet (redes sociales) no se utilizan con la misma frecuencia en todos los países, por esta razón entre los 10 países más poblados de américa latina, los que cuentan con un acceso más mayoritario es Ecuador con 81%, Argentina con 78.6%, Chile con 77%, Brasil con 65.9%, México con 65.3%, Venezuela con 60%, Colombia con 58.1%, Perú con 56%, Cuba con 38.8% y Guatemala con 34.5%.

Según Echeburua (2012) por el incremento del uso de las redes sociales hoy en día se suscita la adicción a este medio con el uso excesivo; en cuanto a la adicción se describe como un estado donde un individuo o persona ha perdido el control del uso de las redes sociales y mantiene su rutina excesivamente, hasta el punto en que el usuario experimenta resultados problemáticos que afectan negativamente a su vida manifestándose en distintos síntomas cognitivos, conductual y fisiológicos (Aponte, 2017).

También está considerada como un problema social ya que perjudica el desarrollo emocional de la persona, debido a que presentan adicción a las redes sociales, cambian de conducta de manera negativa y son afectados en el ámbito social, así mismo, provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y en muchas ocasiones pierden la capacidad de control (Santana, 2015). Porque es una afición patológica que también genera dependencia y resta libertad al ser humano (Echeburua & Requesens, 2012).

El uso de esta tecnología es positivo, siempre que no se pospongan las actividades propias y afecten negativamente la vida normal de una persona (Echeburúa & De Corral, 2010). Ya que conforme va pasando el tiempo se convierte en un hábito que conlleva a un cuadro de necesidad, en caso de los estudiantes muchas veces los lleva a procrastinar, esto se refleja en conductas que se despliega en aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido (Dominguez, Villegas & Centeno, 2014).

Para Castro y Mahamud (2017) el acto de procrastinar, no es dejar de realizar una actividad o tarea, sino posponerla; y en actividades diarias podría generar ansiedad y preocupación a mediano y largo plazo, debido a que afecta la vida académica del estudiante.

Estudios realizados por Matalinares et al. (2017), Ordoñez (2018) y Quiñonez (2018) señalan que a mayor adicción a redes sociales, mayor procrastinación académica, por lo que es evidente que mientras más recurrente sea la adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes, al centrar su interés en estos medios de comunicación, mayor será la tendencia a presentar un hábito negativo de postergar sus actividades.

Frente a estos estudios no se puede negar que la adicción a redes sociales pueden generar consecuencias negativas en la vida de una persona y los adolescentes están más vulnerables

al uso desmedido de las redes sociales porque son los que hoy en día pasan más tiempo en conexión ya sea frente a un ordenador o un teléfono móvil (Ulloa, 2016).

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2010) la adolescencia es una etapa de transición de desarrollo que implica cambios físicos, cognitivo, social y emocional y que adopta distintas formas en diferentes escenarios culturales, sociales y económicos. Las redes sociales son cada vez más utilizadas por esta población. En el cual existen algunos riesgos como la dependencia que se pueden suscitar ya que son más vulnerables por el mismo hecho de que a esta etapa están inmersos a una búsqueda de identidad (Ordoñez, 2018).

Por tal motivo, la presente investigación pretende determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

2. Pregunta de investigación

2.1 Pregunta general.

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?

2.2 Preguntas específicas.

- ¿Existe relación significativa entre saliencia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?
- ¿Existe relación significativa entre tolerancia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?
- ¿Existe relación significativa entre cambios de humor y procrastinación

académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?

- ¿Existe relación significativa entre conflicto y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?

- ¿Existe relación significativa entre síndrome de abstinencia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?

- ¿Existe relación significativa entre recaída y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este?

3. Justificación

Esta investigación es importante porque pretende corroborar los halagos o estudios realizados por otras investigaciones sobre la adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa privada de Lima Este. Asimismo, esta investigación presentará información relevante, organizada y actualizada de las variables de estudio, de modo que pueda servir como fuente de información para la comunidad científica y profesiones a fines para posteriores investigaciones.

Por otro lado, esta investigación adquiere relevancia social, porque en primer lugar se podrá obtener información de la situación de los estudiantes respecto al uso de las redes sociales y la procrastinación académica. En segundo lugar, a través de estos resultados la institución educativa podrá tomar las medidas preventivas o correctivas. De modo que pueda abordar la problemática mediante programas de intervención o talleres educativos.

De esta manera, se pueda contribuir al desarrollo personal de los estudiantes en su proceso de aprendizaje y prevención de futuros problemas psicológicos y mentales a consecuencias del excesivo uso del internet (redes Sociales).

Por último, este estudio tiene aporte metodológico, ya que confirmará las propiedades psicométricas del Inventario y medición a las redes sociales MEYVA y la Escala de procrastinación académica (EPA).

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general.

Determinar la relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

4.2 Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre saliencia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Determinar si existe relación significativa entre tolerancia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Determinar si existe relación significativa entre cambios de humor y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Determinar si existe relación significativa entre conflicto y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa

privada en Lima-Este.

- Determinar si existe relación significativa entre el síndrome de abstinencia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Determinar si existe relación significativa entre recaída y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

CAPÍTULO II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

Pérez y Santos (2014) refieren que los cristianos no son ajenos al uso de las redes sociales, sin embargo, se tiene muy presente que existen riesgos y peligros en la que se pueden ver involucrados, dentro de los cuales está la adicción de las mismas, conllevando a una mala administración del tiempo que Dios brinda.

Dios exhorta a que el ser humano pueda aprovechar el tiempo adecuadamente, pero el tiempo desperdiciado no puede recuperarse jamás, el hombre no puede retroceder el tiempo, la única manera en la cual se puede recuperar el tiempo perdido, es aprovechando lo máximo posible colaborando con Dios en su gran plan de redención, sin embargo, al aprovechar el tiempo, no solo hace énfasis al tiempo dedicado en actividades religiosas sino al tiempo que el individuo dedica a actividades productivas para beneficio de sí mismo como a la sociedad, así el hombre honra de gran manera a su creador (White, 2009).

Con respecto a la procrastinación, White (2009) refiere que todo cristiano debe tener la facultad de realizar las tareas establecidas en el tiempo correcto, dándole un valor importante el desarrollar adecuados hábitos de estudio desde la niñez, el valor de estos adecuados hábitos desde la infancia y la juventud definirá en gran manera como la persona se desarrollará en cada una de las responsabilidades asignadas, no solo a nivel personal sino también en ámbito académico.

Finalmente White (2009) menciona que los cristianos que ocupan sus mentes en actividades banales, deben ejercitar su mente a través del entendimiento, con compromiso y fortaleza divina, consagrando el tiempo a la realización de los trabajos, ejercitando las facultades mentales adecuadamente, sin descuidar las facultades físicas; pudiendo demostrar que la pereza intelectual no cierra el camino hacia los mayores conocimientos, por ello se exhorta aprovechar al máximo el tiempo que se le dedica al estudio, para que las mentes de los jóvenes puedan fortalecerse y desarrollarse adecuadamente

2 Antecedentes de la investigación

2.1 Antecedentes internacionales.

Fuertes y Armas (2017) realizaron un estudio de diseño experimental de tipo correlacional en Ecuador con el objetivo de identificar si los usos de excesivo de las redes sociales pueden causar adicción como cualquier otra sustancia o conducta típica en la Unidad Educativa Tulcán. La muestra estuvo conformada por 251 estudiantes de ambos sexos cuyas edades eran de los 15 a 20 años, para medir la adicción a las redes sociales se utilizó el test de nivel de nomofobia con la intención de medir las alteraciones psicológicas. Los resultados de la investigación evidenciaron que el 35% de los estudiantes tienen nomofobia moderada, el 37% dedica de 3 a 5 horas diarias a las redes sociales, el 55% afirma ponerse de mal humor al no estar conectados y no poder intercambiar información con sus amigos virtuales, el 59% asegura que se ven afectados en sus horas de sueño debido a la adicción a las redes sociales, el 78% prefiere la vida virtual que el mundo real. Llegaron a concluir que el uso excesivo de las redes sociales, pueden causar adicción como cualquier

otra sustancia o conducta típica.

Del mismo modo, Tipantuña (2013), realizó un estudio de diseño experimental de tipo transversal, en Ecuador, con el objetivo de determinar la asociación entre la Adicción a Internet y sus consecuencias con el desempeño escolar, ámbito familiar y social en estudiantes adolescentes que cursan entre primer a tercer año de bachillerato de tres colegios del Distrito Metropolitano de Quito, se utiliza el test de Escala de Adicción a Internet de Lima EAIL. El número total de participantes fue de 151 adolescentes de los cuales 77(50.9%) fueron mujeres y 74 (49.01%) fueron hombres. Los resultados señalan que el 24.5% de personas usan computador en casa como instrumento para uso de internet. El lugar principal de uso de internet fue en casa en 47.68%, el 70% de la población estudiada pasa más de 5 horas semanales en uso de internet. El mayor porcentaje de uso de la red (54.3%) es para actividades como entretenimiento, tareas académicas y comunicación con amigos y la página más visitada por los adolescentes fue Facebook en 25%. Concluyendo así que los trastornos sociales y familiares están relacionados a la Adicción a Internet, sin embargo, no hay relación con el desempeño académicos.

Por su parte Pavon (2015) realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional de tipo cuantitativo en Honduras con el objetivo de encontrar la relación entre el tiempo que los estudiantes le dedicaban a las redes sociales y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria del Instituto San José, de la ciudad de El Progreso, Yoro. Para esto, se utilizó un formato denominado Cuestionario sobre la relación de las redes sociales y el rendimiento académico, instrumento utilizado por una investigación realizada por Tamez (2012) En cuanto a la población, formaron parte de la muestra un total de 50 estudiantes, 25 de sexo masculino que representaron el 50% del total de la muestra y 25 de sexo femenino que

representaron de igual manera el otro 50% del total de la muestra, las edades de los mismos se situaron en el rango de 12 a los 17 años, todos los alumnos y alumnas participantes contaban con al menos una cuenta activa en una red social donde se concluyó con base a los resultados obtenidos, que no existió relación estadísticamente significativa entre el tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales y su rendimiento académico por lo que se determinó que las redes sociales no inciden en el rendimiento académico de los alumnos.

Por otro lado, Barrio y Ruiz (2014) realizaron una investigación de diseño descriptivo y explicativo de tipo transversal en España, sobre aspectos cruciales relativos a los adolescentes y las nuevas tecnologías, en los alumnos de la Educación Secundaria de la ESO y 1º de Bachillerato de la Comunidad Autónoma de Cantabria, con el objetivo de conocer características relevantes de una muestra de adolescentes escolarizados en la comunidad en relación con el uso de Internet y las Redes Sociales. La muestra fue compuesta por 2371 alumnos desde 1º de ESO a 1ª de Bachillerato con una distribución de 1203 varones y 1168 mujeres, donde se concluye que el (96%), utiliza las redes sociales para estar en contacto con sus amigos. Sin embargo, un 15% de la muestra indican que utilizan estas redes para “conocer gente nueva” (359 casos) y un 14,5% (334 casos) para “ligar”. Se observa que casi un 29% afirma utilizar Internet casi exclusivamente para hacer uso de las redes sociales. Un 26% dedica más de la mitad del tiempo en Internet a la red social, y un 15% dedica el mismo tiempo a la red social frente al resto de posibilidades que Internet ofrece.

Rodríguez y Fernández (2014) realizaron una investigación de diseño no experimental, de tipo correlacional en la universidad de Granada-España, con el objetivo de determinar si

hay relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes, se utilizó el cuestionario de Insatisfacción Social y Soledad (LSRQ), Escala de Evaluación de Adaptabilidad y Cohesión Familiar III (FACES III) Inventario de Depresión Infantil (CDI) y el Autoinforme del Comportamiento de Jóvenes de 11-18 años. (YSR). En el cual la muestra participante fue de 96 estudiantes de edades entre los 11 y 15 años, encontrando que, entre los participantes con un elevado tiempo de uso de las redes sociales, eran mayores los problemas de tipo externalizante (conducta agresiva, ruptura de reglas y problemas de atención). Así mismo se hallaron diferencias significativas entre los tres grupos de participantes, divididos según el tiempo de uso de las redes sociales, respecto a diferentes problemas psicológicos. Así, los adolescentes con un Alto uso de redes sociales, aquellos que empleaban más de tres horas diarias en Internet y redes sociales, mostraban un nivel mayor de problemas externalizantes.

Por su parte, Gavilanes (2015) realizó una investigación en Ecuador, de diseño cuantitativo y cualitativo de tipo descriptivo y correlacional en Ambato-Ecuador, titulado adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Este estudio fue realizado en 218 adolescentes que oscilan entre 12 a 15 años de edad que asisten a las Unidades Educativas Vicente Anda Aguirre y Yanahurco del cantón Mocha, para lo cual utilizaron el Test de Adicción al Internet (IAT) y el Inventario de Adaptación Conductual (IAC), los resultados del trabajo indicaron que la relación que existe entre la adicción a las redes sociales con la adaptación conductual es poco significativa pero no menos relevante, llegando al razonamiento final de que el nivel y la edad en que se encuentra el adolescente cumple un papel fundamental, porque trae consigo un sinnúmero de consecuencias como adicciones, trastornos y otros problemas propios de la desadaptación,

siendo así la adicción una enfermedad complicada de por sí en su contexto general pero es más conflictiva a edades más tempranas, puesto que los adolescentes no cuentan todavía con un pensamiento maduro y responsable por lo que es más difícil la supervisión médica y profesional para poder tratarla por lo que el rol que desempeña la familia es fundamental. Por lo que se concluye proponiendo realizar una guía de intervención primaria orientada a disminuir los niveles de afectación psicológica así mismo se realizó un manual didáctico dirigido a la comunidad educativa, el mismo que está destinado a proporcionar información sobre alternativas de prevención de la adicción a las redes sociales.

Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015) realizaron un estudio en España, de diseño no experimental de tipo correlacional sobre los variables asociadas al uso problemático de internet, incluyeron a 1709 estudiantes de Educación Secundaria con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, se ha intentado estudiar la relación entre el uso problemático de Internet y diferentes variables (sociodemográficas, el papel de los padres, el rendimiento académico, hábitos de uso y consecuencias asociadas), para lo cual utilizaron la escala de screening de uso problemático de internet e información sobre variables sociodemográficas elaborados por los integrantes del estudio. Los resultados obtenidos no sólo revelan que el 26,6% de los adolescentes que componen la muestra presentan un uso problemático de Internet, la mayoría de los adolescentes con un perfil de riesgo hacen un uso diario de la Red, por lo general más de dos horas y en gran medida en horario nocturno. Se ha constatado también que el uso problemático se asocia a un menor rendimiento académico y a una mayor presencia de problemas físicos y psicosociales, posiblemente consecuencia de éste.

Rodríguez y Clariana (2017) realizaron un estudio en Colombia, de diseño factorial intersujeto, sobre procrastinación académica en estudiantes universitarios, en 105 alumnos

de ambos géneros, para el cual utilizaron una versión traducida y adaptada del test Procrastination Assessment Scale Students (PASS) de las autoras Solomon y Rothblum (1984), los resultados que obtuvieron son que los alumnos menores de 25 años que cursan primero, han obtenido una puntuación media que se encuentra por encima del punto medio (58%) por tanto, son los alumnos más procrastinadores de la muestra, con un nivel de moderado-alto.

Natividad (2014) realizó una investigación en España, descriptiva correlacional de carácter no experimental siendo la estrategia analítica aplicada transversal, en el cual participaron un total de 210 estudiantes universitarios de ambos sexos, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de variables sociodemográficas y académicas, Evaluación de la procrastinación académica (PASS) de Solomon y Rothblum, 1984, Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) y Cuestionario de Estrés Académico (CEAU). Los resultados que obtuvo muestran con claridad una mayor frecuencia y preocupación actual por el problema de la procrastinación entre el alumnado universitario.

Alvarez (2018) realizó un estudio en Guatemala, de tipo descriptivo y no experimental, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado, La muestra fue conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años, Se utilizó el Cuestionario de Procrastinación CP 2015, creado por Leslie Sechel. Los resultados que obtuvo muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato en un 81% en un nivel medio de procrastinación, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan. Por lo que concluyó que la mayoría de los estudiantes procrastinan en mayor o menor grado.

2.2 Antecedentes nacionales.

Mendoza y Vargas (2017) llevaron a cabo un estudio con diseño no experimental descriptivo de tipo comparativo , con el objetivo de comparar la adicción de redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto en el que participaron 400 estudiantes mayores de 13 años, el instrumento utilizado fue el cuestionario de medición las redes sociales (MEYVA), se evidenciaron en los resultados que existe diferencias significativas en los estudiantes del nivel secundario del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto ($t = -2,497$; $p < .05$). ya que presentan que los estudiantes del colegio Simón Bolívar alcanzaron el puntaje más elevado con un 26,5% de porcentaje en cuanto a adicción a redes sociales de igual forma se aprecia que los estudiantes de la institución educativa Ofelia Velásquez obtienen un 20,3% de adicción a redes.

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

Lam et al. (2011) realizaron un estudio en la ciudad de Lima, es una investigación

observacional, analítico y transversal, el objetivo de la investigación es explorar la procrastinación y la asociación con apoyo familiar y el uso de internet, la muestra fue conformado por 292 estudiantes adolescentes, la pruebas que utilizaron fue la Escala de Procrastinación en el Estudio (PRE) y escala multidimensional del apoyo social percibido y el uso de internet, los resultados que obtuvieron señalan el puntaje promedio en procrastinación en el estudio fue 66.1%, así mismo encontraron que la procrastinación en el estudio se asocia significativamente con jornada de estudio, plan de vida, apoyo familiar y motivos de uso de internet.

Chan (2011) realizó un estudio en Lima, de diseño descriptivo y correlacional, el estudio tuvo como objetivo presentar la relación de procrastinación con rendimiento académico, en el cual la muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes de educación superior de pre profesionales en letras, aplicó una encuesta para la identificación de características de los participantes y la escala de procrastinación académica (adaptado por Busko, 1998 y Álvarez, 2010), los resultados que obtuvieron señalan que los estudiantes de educación superior, el 39.5 % procrastinan por que obtienen de 0 a 10 de nota académica y desaprobaron entre uno o seis cursos durante el proceso de formación académica. estos participantes que procrastinan muchos de ellos presentan dificultades en su rendimiento académico: dejando sus tareas y estudio para el último momento.

Matalinares et al. (2017) realizaron un estudio con diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, con el objetivo de determinar si existía alguna relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes de pre y post grado, tomando la muestra de 402 estudiantes de Lima, las edades oscilan entre los 15 y 65 años, se les aplicó la Escala de procrastinación diseñada por Iparraguirre, Canguala y Javier en el año

2014, y el cuestionario de Adicción a las redes Sociales hechas por Ecurra y Salas también en dicho año, los resultados determinaron que hay una relación directa y positiva en las variables, indicando así que a mayor nivel de procrastinación mayor índice de adicción a las redes sociales, así mismo se concluyó que los alumnos de pre grado (21%) muestran mayor procrastinación y adicción a las redes sociales que los alumnos de posgrado (9.18 %).

Ordoñez (2018) realizó un estudio en Trujillo, de tipo descriptivo correlacional sobre la Adicción a las redes sociales y la Procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo, para ello trabajó con 210 estudiantes con edades que oscilan entre 14 y 17 años, de los grados cuarto y quinto de secundaria, para el cual empleó la Escala de Adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación para Adolescentes. En los resultados, encontró que el 41.9% de estudiantes presentan un nivel medio de adicción a redes sociales y el 31.0% de los estudiantes presentaron un nivel alto de procrastinación. Así mismo encontró, una correlación altamente significativa ($r=.33^{**}$) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación.

3. Marco conceptual

3.1 Adicción a las Redes sociales.

La adicción a la red social es la compulsión por la conexión excesiva a una plataforma social, dedicando mucho tiempo al atavío del muro o perfil y la colección de nuevas amistades, en ese aspecto se percibieron casos de personas que están más de 18 horas conectadas y pendientes a su red social y que la adicción a internet suele perturbar psicológicamente a los adolescentes, las cuales por la edad son más frágiles ya que reúnen características de riesgo como impulsividad externa, necesidad de relaciones nuevas y

autoestima baja (Echeburua & Requesens, 2012).

El atrayente de internet para los jóvenes hacia las redes sociales se debe a que se caracterizan por las respuestas rápidas, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades en las que los adolescentes pueden acceder en poco tiempo (Echeburúa & Corral, 2010).

3.1.1 Historia.

Las redes sociales, como se le conoce actualmente, tienen su origen en el año 1997 con la primera web llamada red sixdegrees.com que permitía que las personas creasen perfiles virtuales y tener una lista seleccionada de amigos, desde aquel momento hasta la actualidad el crecimiento de los usuarios y las redes sociales ha ido creciendo aceleradamente, Facebook es muestra de ello, quien da apertura en el año 2004, que originalmente estaba destinada a personas que tuvieran una cuenta de correo de una universidad norteamericana, sin embargo, en el año 2008 solo bastaron cinco semanas en pasar de 150 millones de usuarios a 175 millones y actualmente creciendo a un paso acelerado de 600.000 usuarios por día (Celaya, 2008).

En la actualidad las redes sociales han sido tema de estudio para distintas ciencias de estudio, matemática, sociología y psicología incluso en la antropología, a mediados del siglo XX con una sociedad industrializada y el avance acelerado de la tecnología en comunicaciones, las redes sociales con el sobrenombre de redes 2.0, ha vuelto a resurgir en nuestros días como el principal medio de comunicación superando así a la televisión y radio (Castells, 2012).

Las redes sociales 2.0 tienen su origen en la crisis informática que estalla en el año 2003 donde empresas que manejaban las páginas web tuvieron que clausurar sus cuentas ya que

no tenía alta demanda es así que tres personas MarcPincus, Reid Hoffman y Jonathan Abrams crean respectivamente empresas online reservadas exclusivamente a la interacción entre personas, dichas empresas fueron: Tribe.net, Linkendin y Friendsdter, es así donde se conocen las primeras redes sociales de internet (Campos & Alonso, 2015).

Así mismo, el desarrollo tecnológico e industrial añadiéndose a la globalización de los mercados como medio de conexión entre millones de usuarios en todo el mundo facilitan la continua creación de sitios web con uso exclusivo social creándose nuevas alternativas de comunicarse en periodos menos extendidos facilitando así la interacción con otros miembros de forma inmediata (Caldevilla, 2010).

A mediados del año 2000 y el 2009 los usuarios aumentaron de 394 millones a 185 mil millones. Internet hoy en día ha abierto nuevas vías gracias a las cuales las personas se pueden comunicar y socializar, dando así el pase a las redes sociales así mismo en el año 2008 Forrester Research calculaba que el 75% de los usuarios de internet usaba algún tipo de red social (Kaplan & Haenlein 2016).

En la actualidad, el número de usuarios de Internet se cifra en 2.686 millones, lo que supone un incremento del 8% con respecto al año anterior y se estima para 2018 un incremento del 16% con respecto a las cifras actuales (Pérez, Fernandez & López, 2014).

En el aspecto funcional (García, 2013) propone la teoría de Grafos propuesta en el año 1736, quien concibe a las redes sociales mediante nodos conectados por aristas, donde los nodos serían los individuos y las aristas las relaciones que los unen, todo ello conforma un grafo, una estructura de datos que permite describir las propiedades de la red social.

La teoría de los Seis Grados de la cual sostiene Karinthy en el año 1930 que se puede acceder a cualquier persona del planeta en sólo seis saltos, postula que por medio de una

cadena de conocidos las personas están relacionadas unas a otras a través de cinco intermediarios. Esta teoría se basa en la idea que un grupo de conocidos crece exponencialmente con los enlaces en cadena y que harían falta únicamente cinco de estos enlaces para conectar la población mundial (Pavon, 2015).

3.1.2 Definiciones de términos.

3.1.2.1 Adicción.

Salas (2014) afirma que una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento concreto, en caso de que la adicción no es a sustancias tóxicas y es a una cierta conducta la persona está enganchada a esa conducta que se manifiesta con unas características determinadas, pero una conducta adictiva no sólo se caracteriza por la reiteración, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el grado de interferencia en las relaciones familiares, estudiantiles, laborales y sociales de la persona afectada, una persona adicta al juego, teléfono o a internet se aísla de todos los demás.

Anteriormente el término adicción se asociaba solo al abuso de sustancias, sin embargo, hoy en día las situaciones han cambiado mucho y en muy poco tiempo; en la actualidad el concepto de adicción se refiere tanto a una sustancia tóxica que afecta al organismo (una droga), como a la adicción a una conducta que altera de manera radical la vida de la persona afectada. Ambos tipos de adicción, tanto la adicción a sustancias como las conductas adictivas, se incluyen bajo el concepto genérico de lo que llamamos trastorno adictivo (Nizama, 2016).

3.1.3 Adicción a redes sociales.

La adicción en las primeras etapas, se le define como el proceso mediante el cual las nuevas recompensas se aprenden y adquieren su relevancia motivacional, volviéndose en

un círculo vicioso, esto se puede dar con el uso de las redes sociales en exceso y la satisfacción que produce al tener en acceso (Aguirre & Zurita, 2015).

Gavilanes (2015) define a la adicción a las red social como la compulsión por estar siempre conectado en la una red social en la que se pueden hacer amigos y otras actividades lo cual es dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. Por su parte, Tipantuña (2013) refiere que las redes sociales son un sitio en la red cuyo propósito es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades, o como una herramienta de democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos que pasan mucho más tiempo en conexión.

La adicción a las redes sociales se describe como un estado donde un individuo o persona ha perdido el control del uso de las redes sociales y mantiene su rutina excesivamente hasta el punto en que el usuario experimenta resultados problemáticos que afectan negativamente a su vida manifestándose en distintos síntomas cognitivos, conductual y fisiológico, cuyos resultados serán pocas horas de sueño y poca actividad física durante largos periodos; esta adicción es relativamente nueva pero se ha convertido en un creciente problema de salud cuya comprensión está evolucionando (Aponte, 2017).

3.1.4 Características.

3.1.4.1 Adicción.

Es una acción que se repite en algunas actividades, que con el pasar del tiempo trae consigo consecuencias que afectan de manera negativa en la vida del ser humana. Ya que esas consecuencias se manifiestan con no poder controlar sus impulsos producidos por una fuerza interna que solicita haciendo sentir como una necesidad de una acción o la ingesta de una sustancia (Mendoza & Vargas, 2017).

Nizama (2016) propone las siguientes características de una Adicción:

Tolerancia: es cuando el organismo se adapta a la administración repetitiva y continua de una sustancia o en el caso de una conducta es la persistencia de la misma. A medida que pasando el tiempo el organismo responde cada vez menos por lo que será necesario aumentar la dosis o el tiempo dedicado a una actividad para obtener los mismos efectos o satisfacción (Becoña et al., 2011).

Dependencia: la dependencia es cuando el individuo tiene la necesidad psicológica y/o fisiológica de obtener y administrarse la sustancia o realizar la conducta adictiva. Es importante recalcar que la intensidad varía según la sustancia o práctica de conducta adictiva. Estas alteraciones y sufrimiento al no tener lo que se desea reciben el nombre de síndrome de abstinencia (Becoña et al., 2011).

Síndrome de Abstinencia: son un conjunto de trastornos y sensaciones que la persona dependiente experimenta cuando deja de realizar una conducta o consumir una sustancia a la cual estaba acostumbrada. Presentando así síntomas físicos como psicológicos afectando órganos internos y alteraciones del comportamiento. La gravedad depende del tipo de droga o conducta, la duración, el entorno social y las características individuales (Souza & Machorro, 2014).

Una red social es el servicio que permite que las personas que puedan crear un perfil en un determinado sistema, el cuál puede ser público o semipúblico; las redes sociales son las que permiten que miles de personas puedan interactuar en el tiempo real, en el aquí y el ahora, teniendo una lista de usuarios con los que pueden compartir, además de recorrer los perfiles de estos. La naturaleza y nomenclatura de dichas conexiones varían de una red social u otra; las relaciones se pueden dar de diferentes formas; por lo que una red social no es otra cosa

más que una máquina la cual está diseñada para crear situaciones, vínculos y enfrentamientos (Mendoza & Vargas, 2017).

3.1.5 Ciclo adictivo.

De acuerdo con Echeburúa y De Corral (2010) la secuencia evolutiva habitual de las adicciones sin droga es la siguiente:

- La conducta es placentera y recompensante para la persona.
- Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente.
- El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo psicológico de la negación).
- Se experimenta un deseo intenso de llevar a cabo la conducta, con expectativas muy altas.
- La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes.
- Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- A medida que el efecto adverso de la conducta aumenta, el adicto comienza a tomar consciencia de la realidad y realiza intentos de controlar la conducta por sí misma.
- Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- El sujeto muestra una capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se

debilitan debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.

- La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa (las bajas calificaciones, problemas familiares, crisis con los amigos, etc) llevan al sujeto o a la familia a solicitar tratamiento.

Como consecuencia de todo ello, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, con el tiempo; emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión.

3.1.6 Ventajas y desventajas de las redes sociales.

Según Cuyún (2013) los aspectos positivos que las redes sociales proporcionan a la población, entre ellos pueden incluir: el sentimiento de seguridad, que se encuentra al pertenecer a un grupo determinado, en donde las personas encuentran amistades afines e individuos que comparten intereses en común. Entre las ventajas y el protagonismo que las redes sociales se pueden mencionar las siguientes:

- Facilitan la comunicación con personas que se encuentran cerca o lejos.
- Exigen atención y dedicación casi en exclusiva.
- Facilitan el acceso a la información, se conoce no solo lo que sucede con las personas que están alrededor sino también del mundo artístico, empresarial, político, noticias.
- Facilitan el trabajo y publicidad.
- Facilitan la libertad de expresión, se puede decir lo que se piensa.
- Facilitan conocer entornos alejados, inaccesibles para la mayoría.
- Conocer otros puntos de vista de personas de otras nacionalidades y creencias.

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

- La comunicación ya no es directa los jóvenes realizan todo por medio de un ordenador, chats, publicaciones entre otros.
- Las actividades recreativas, deporte o reuniones sociales se han quedado atrás, porque muchos prefieren navegar a realizar cualquier otra actividad.
- Los peligros como secuestros y problemas que han tenido muchos jóvenes a causa de la información que publican en las redes.
- El mal uso de estas, es decir, utilizar solo este medio dejando atrás otras responsabilidades.
- Alteración del sueño por estar navegando.
- Asilamiento en relaciones familiares, de amistad entre otras.
- Ansiedad por conectarse todo el tiempo.
- El abuso y adicción por las redes.

El problema no se manifiesta cuando se hace partícipe, usuario de una red social, pero cuando los jóvenes canalizan las energías solamente a esta actividad pasando muchas horas en conexión descuidan las responsabilidades escolares, profesionales y familiares ahí se inicia una situación de alerta (Escrura & Salas, 2014).

3.1.7 Factores de riesgo.

A un nivel estadístico, los adolescentes son un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías (Echeburúa & De Corral, 2010). Y por la razón de que la adolescencia es una etapa de búsqueda de emociones fuertes las que pueden llevar a las adicciones ya sean de consumo de drogas o adicciones sin químico como las redes sociales. En la actualidad hay mucha facilidad a tener acceso a la nueva tecnología porque en casa es habitual contar con ordenadores, conexión a Internet y teléfonos móviles, así como con otros dispositivos digitales.(Echeburua, 2012). Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo. El uso es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal (Echeburua, 2012).

Sin embargo, según, Liberato y Polín (2017) existen personas más vulnerables que otras debido a su disponibilidad ambiental, en algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. Por otro lado, para Echeburúa & De Corral (2010), en ocasiones se trata de individuos que muestran una insatisfacción personal con su vida o carecen de un afecto consciente que intentan llenar esa carencia con sustancias o conductas sin sustancias. Como resultado, es un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil, con relaciones sociales pobres, corre un gran riesgo de hacerse adicto si se siente presionado o está sometido a situaciones y circunstancias de estrés o vacío existencial (fracaso académico, inactividad, aislamiento social, dificultades familiares) (Haro, 2018).

3.1.8 Señales de adicción a redes sociales.

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a redes sociales y/o tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. A continuación, se describen algunas características de que las redes sociales pueden ser un reflejo de una adicción (Echeburúa & De Corral, 2010).

- Privarse de sueño (cinco a más horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- Utiliza la red social para olvidarse de los problemas personales o laborales.
- Fracaso en el intento de reducir el uso de la red social.

- Impactos negativos en la vida laboral, estudiantil o personal por utilizar las redes sociales.

3.1.9 Características de adicción a redes sociales.

Según Salcedo (2016) las características se reflejan en las persona que están en este tipo de problema es dominado por el uso de las redes sociales, a nivel de sus pensamientos, sentimientos y conducta; invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta; altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo), comienza a enfrentar problemas con las personas que le rodean o consigo mismo, motivado por la persistencia de la actividad o deja de atender las responsabilidades asumidas o impuestas en el trabajo, la escuela o el hogar (conflicto), no tiene buena interacción social o se ve reducida; reanuda la actividad en las redes sociales de manera persistente una vez que, aparentemente, la ha dejado o la ha reducido; niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento.

3.1.10 Tipos de redes sociales.

3.1.10.1 Redes sociales directas.

Son servicios a través de internet donde grupos de personas con intereses comunes interactúan entre sí, creando perfiles, controlando la información compartida con grados de privacidad determinados por los usuarios (Tipantuña, 2013).

3.1.10.2 Facebook.

Esta red fue fundada en el año 2004 por Mark Zuckerberg, con la misión de hacer al mundo más abierto y mantenerlo conectado. Las personas que utilizan este sitio web lo hacen para mantenerse conectados con su familia y amigos. En diciembre del 2012 tiene más de un billón de usuarios activos al mes, de los cuales seiscientos ochenta millones lo

tienen activo en un dispositivo móvil (Rayo, 2014)

3.1.10.3 Twitter

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

3.1.10.4 Whatsapp Messenger

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

3.1.10.5 Redes sociales indirectas

Sus usuarios no suelen disponer de un perfil visible para todos existiendo un individuo o grupo que controla y dirige la información o las discusiones en torno a un tema concreto (Tipantuña, 2013).

3.1.11 Teorías de las redes sociales

3.1.11.1 Modelo teórico Gutiérrez

Gutiérrez (2009) del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Barcelona, refiere que el internet y las redes sociales pasa por las siguientes fases:

a. Fase de encanto, periodo por el cual el sujeto descubre el internet y se caracteriza principalmente por el consumo en exceso del internet.

b. Fase de desencanto, hay desprendimiento en el uso de internet y las redes sociales

c. Fase de estabilidad: el uso de Internet en sí mismo encuentra un espacio de manera natural en las labores de la persona.

3.1.11.2 Modelo teórico de Young.

Young (1996) refiere que hay diversos elementos psicológicos que llevan a la construcción del hábito:

Aplicaciones adictivas: Hay mayor actividad en las aplicaciones de interacción entre amigos, como las redes sociales. Los usuarios con características dependientes se ven reflejados en el tipo de aplicación que utilizan, muy distinto a los usuarios no dependientes quienes utilizan el internet como fuente de información, manteniendo y cuidando amistades anteriores, contrario a los dependientes ya que ellos dan mayor realce a la sociabilización e interacción, con nuevas personas. De acuerdo a todo ello se reflejan tres áreas importantes de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje ficticio.

a) Apoyo social: La conexión a las redes sociales es con frecuencia acelerada, es ahí donde se da un contacto íntimo con otras personas ya que se da de una manera continua, la interacción anónima y rápida.

b) Satisfacción sexual: El diseño de las redes sociales en su gran mayoría es de interacción erótica, es decir permite al usuario elegir libremente, tener un momento de fantasía sexual en el anonimato y de forma sencilla, y otros según su perspectiva de sí

mismos como poco atractivos físico hace que se sientan seguros en estas plataformas.

c) Creación de personalidad ficticia: Las redes sociales da facilidad para acceder, modificar y alterar una personalidad, creando características distintas que en el mundo existente son inamovibles, buscando así el reconocimiento y el poder de los demás.

3.1.11.3 Modelo teórico Echeburúa y Suler.

Este modelo consiente en reconocer dos tipos de necesidades básicas:

a. Personas exageradamente simpatizados y comprometidos utilizan una red para su información, juega exclusivamente solo, sin embargo, sin ninguna interacción interpersonal. Estos sujetos se caracterizan por su falta de control, introversión y mayormente huyen de la sociabilización con su entorno.

b. Personas que con frecuencia utilizan las redes sociales, teniendo en común la motivación de la búsqueda social. Los sentimientos de necesidad afectiva es la que influye más en sus vidas y se ve reflejado en sujetos de personalidad extrovertida (Echeburua & Suler, 1999).

3.1.11.5 Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths.

Griffiths (2005) refiere que la adicción a las redes sociales tienen similitud a adicciones por consumo a sustancias psicoactivas. Esta aproximación ayuda al proceso de patologías para ajustar el conocimiento que la sociedad adquiere en el transcurso de los años.

Así mismo se definen los siguientes términos médicos que establecen a la adicción química y que de igual manera se obtiene al adaptarse a adicciones conductual:

-Saliencia: Son las acciones específicas que se convierte en lo primordial en la vida

personal, esclavizando pensamientos, emociones y conductas. Ejemplo de ello sitúa en la adicción a las redes sociales: Este tipo de sujetos están pendiente de todo aquello realiza la otra persona en las redes sociales.

-Cambios de humor: Práctica personal que refiere cada sujeto al involucrarse en una acción específica. Se puede decir que es “sentir un subidón”, emociones relajantes o calmante, disforia. Ejemplo dentro de las adicciones de las redes sociales: este tipo de personas realizan diferentes actividades en las redes sociales y se olvidan de todos aquellos problemas cotidianos que aquejan.

- Tolerancia: ampliación innecesaria de cualquier objeto, para así satisfacer su necesidad. Ejemplo de adicción sobre redes sociales: este tipo de personas incrementan las horas en las redes sociales para sí sentirse bien con ellos mismos.

- Síndrome de abstinencia: Emociones de disgusto o fase corporal, psicológica, social rigurosa al reducirse una actividad que realizamos constante. Ejemplo de ello en las adicciones de las redes sociales: este tipo de personas cuando no pueden tener el tiempo especial para las redes sociales se sienten mal con ellos mismos.

- Conflicto: Problemas con los demás y consigo mismo. Aceptan su problema, pero no son capaces de controlarse (práctica individual de quebranto de control). Ejemplos de las redes sociales: este tipo de personas debido al uso excesivo de las redes sociales repercuten significativamente en su círculo familiar y social.

- Recaída: Debilidad a regresar a los estándares originales del movimiento tras un tiempo de abstinencia. Ejemplos orientados en las adicciones de las redes sociales: este tipo de personas dejan un tiempo de enlazarse a las redes sociales sin embargo vuelven hacer lo

mismo y con la misma continuidad e intensidad.

3.2 Procrastinación.

3.2.1 Definición.

La postergación voluntaria e involuntaria que debe ser entregada en un momento establecido es asignada como procrastinación que es también una de las debilidades que el ser humano las prácticas con mayor ímpetu y a la vez la menos entendida (Carranza y Ramírez, 2013).

La procrastinación es la inclinación a retrasar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad personal como también en su entorno (Solomon y Rothblum, 1984).

Es también la acción de retrasar sin motivo alguno una actividad lo que permite que el individuo experimente sensación de molestar, motivo por el cual evitan situaciones que implica un gran esfuerzo o donde evidencian escasas probabilidades de éxito (Rothblum, 1990).

Según Carranza y Ramirez (2013) la procrastinación es un patrón de comportamiento que se identifica por postergar voluntariamente las responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido.

Por otra parte, Rodríguez y Clariana (2017) menciona que el término procrastinación proviene del verbo latino procrastinare que tiene por significado dejar algo para el día siguiente. Así mismo es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad.

De tal modo que la procrastinación es un fenómeno complejo que en ocasiones se entiende contextualmente como un círculo vicioso que tiene impacto en la ejecución de

trabajos y por ende tendría impacto en el nivel de autoeficacia de la persona conduciendo a este a mayor procrastinación (Garzon y Gil, 2017).

3.2.2 Factores para procrastinar.

Uno de los factores que parece estar estrechamente relacionado con la procrastinación es el autocontrol, es definido como la elección que hace una persona de emitir un comportamiento que traerá consecuencias por un comportamiento que traerá consecuencias, por lo tanto un individuo auto controlado puede determinar metas a corto, mediano y largo (Mamani, 2017).

Así mismo afirman que las personas que procrastinan tienen unos rasgos característicos relacionados con la presencia de síntomas depresivos y síntomas ansiosos; de igual forma estas personas presentan con frecuencia pensamientos negativos en torno a sí mismos y a la capacidad que perciben de realizar actividades efectivamente (Quant y Sánchez, 2012).

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

Además, tendrían consecuencias psicológicas diferentes, por ejemplo, en cuanto a los niveles de estrés y ansiedad derivados del aplazamiento o la demora intencionada. En términos generales, las razones para procrastinar pueden agruparse en cinco clases: atracción por la tarea, amor al trabajo, incertidumbres sobre la tarea, el miedo al fracaso y/o fallo en el perfeccionismo. La procrastinación probablemente contribuye al mantenimiento del perfeccionismo (Garzon y Gil, 2017).

3.2.3 Ciclo de la procrastinación.

Según Guzmán (2013) citado por Alvarez (2018, p.22), menciona las siguientes conductas comunes en un procrastinador.

- Empezaré con tiempo. El individuo tiene la esperanza de empezar a tiempo su trabajo sin embargo no decide hacerlo en el momento y pospone.
- Tengo que empezar a tiempo. La persona advierte el tiempo para poder empezar la tarea y realizarlo cuando termina ese tiempo comienzan a manifestarse las sensaciones de ansiedad. Sin embargo, aún se albergan las esperanzas que habrá tiempo.
- ¿Qué pasa si no empiezo? en esta fase se observa la ansiedad en aumento, lo que genera las primeras cogniciones caracterizadas por un pensamiento catastrófico. Se observan los pensamientos rumiantes como:
 - “Debí haber empezado antes”, “No puedo disfrutar de nada”, “espero que nadie se entere”.
 - Todavía tengo tiempo. Se siguen albergando esperanzas.
 - A mí me sucede algo. Cuando la persona se da cuenta que no ha podido concluir con la tarea, comienza a reflexionar y se da cuenta que el problema no radica en lo externo si no en ella misma, haciendo que la persona modifique su auto concepto una y otra vez.
- La decisión final: hacer o no hacer. En caso que no haga la tarea, al inicio la persona manifestará sentimientos de ansiedad y malestar. Después, la persona considerará que estuvo bien no hacerla porque de todas maneras no iba a poder lograr concluirla. En el caso que haya decidido hacer la tarea, la persona se llenará

de sentimientos de angustia (muchacha presión por terminar a tiempo), se dará cuenta que lo que hace está mal porque no ha seguido un proceso sistematizado y/o acabar el trabajo sin importar si está bien o mal.

Nunca volveré a procrastinar. En caso la persona haya finalizado la tarea, sentirá agotamiento debido a los esfuerzos que ha realizado para cumplir con la tarea a tiempo, y en caso que no haya podido completar, se sentirá decepcionada. Las dos posiciones traen como consecuencia que la persona se prometa a sí misma que jamás volverá a procrastinar.

3.2.4 Procrastinación académica.

La procrastinación académica es la demora excusada e injustificada de las responsabilidades relacionadas con el estudio sin embargo el procrastinar no es un comportamiento que solo se encuentra en el área académica, sino, en diversas áreas de la vida (Castro & Mahamud, 2017).

La procrastinación académica se puntualiza como el retraso injustificable e innecesaria de las tareas relacionadas a los estudios teniendo problemas en la gestión del tiempo (Lay y Schouwenburg, 2007).

La procrastinación académica se inicia en la educación secundaria y persiste en la universidad, donde la mayoría de los estudiantes manifiestan tener retrasos constantes y problemas al momento de realizar sus responsabilidades (Castro & Mahamud, 2017). Sin embargo, la procrastinación académica es una realidad constante que puede muchas veces llevar a los estudiantes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción (Castro & Mahamud, 2017).

3.2.5 Enfoques de procrastinación.

3.2.5.1 Enfoque psicodinámico.

Según Freud (citado por Bastidas (2017) señala que hay actividades para el ser humano que son amenazantes para el ego y estas tareas encuentran amparo cuando hay postergación en la ejecución de actividades.

Missildine (1963) refiere que los padres tienen expectativas excesivas hacia sus hijos y los exigen en gran manera respecto a su rendimiento académico, instituyendo objetivos poco realistas e inalcanzables, por consecuencia, un niño frente a esta situación se sentirá fracasado y sin valía para poder afrontarlo. Esto se verá reflejado cuando sea adulto obteniendo poca tolerancia frente a la frustración cuando tenga un fracaso en su vida personal.

3.2.5.2 Enfoque conductual.

Para los teóricos conductistas y del aprendizaje refieren que las personas que procrastinan buscan satisfacción a corto plazo lo que hace que frente a una recompensa haya más probabilidad de seguir con la conducta, sin embargo, los que no tienen una recompensa y satisfacción positiva frente a la procrastinación, dejarán de hacerlo, a esto se le designa ley del efecto (Natividad, 2014).

3.2.5.3 Enfoque cognitivo conductual.

El enfoque cognitivo conductual es el pionero con respecto a la procrastinación; lo realiza Ellis y Knaus (1977) en su obra *Overcoming procrastination*, en donde menciona a la procrastinación como creencias irracionales de las personas, las cuales provocan que relacionen su percepción de auto valía con su rendimiento académico (García, 2014).

A continuación, el procrastinador de forma progresiva:

- a) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle, porque entiende que el resultado será beneficioso.
- b) Decide hacerla.
- c) La demora innecesariamente.
- d) Considera las desventajas de la dilación.
- e) Continúa posponiendo la actividad que había decidido hacer.
- f) Se cuestiona a sí mismo por su procrastinación (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente).
- g) Continúa procrastinando.
- h) Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del último minuto.
- i) Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario.
- j) Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completa y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo.
- k) Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar.

3.2.6 Modelos teóricos.

3.2.6.1 Modelo teórico de Ferrari.

Para Ferrari (2007) la procrastinación se define como el desplazamiento voluntario de las actividades que tienen que ser entregadas a tiempo que da como resultado un estado de insatisfacción. A continuación, presentaremos el modelo teórico de Ferrari, ha llevado a cabo diferentes investigaciones sobre la conducta procrastinador desde 1992.

a) Procrastinadores Crónicos Emocionales

Los procrastinadores crónicos emocionales tienen la principal característica de aplazar sus actividades y/o responsabilidades por otras más necesarias e importantes o que generan satisfacción. Asimismo, refiere que estas personas se caracterizan por cumplir indeterminadas actividades a última hora, por lo que experimentan un reforzamiento en su conducta de retraso y la satisfacción es aún mayor si obtienen éxito en la calificación, tal como sucede en los exámenes, exposiciones y/o tareas académicas por consecuencia, los procrastinadores crónicos logran experimentar una sobrecarga de energía que en cierta forma comienza el desgaste neurofísico y que conlleva expectativas mayores para una próxima actividad (Gonzales, 2014).

Así mismo, refiere que son personas que avistan hostilidad frente a la actividad, debido a que desde un comienzo postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades ya que lo perciben como algo desagradables y ven ellas altas probabilidades de fracaso para poder resolverlas, así mismo al principio estos sujetos tienen la voluntad de ejecutar la tarea, sin embargo, al pasar el tiempo se desaniman y optan por postergar la decisión, ya que vislumbran un escenario negativo generado por un estímulo externo, en este caso puede ser una tarea, actividad, examen, exposición, entre otros (Gonzales, 2014).

b) Procrastinadores por incompetencia personal

Los procrastinadores por incompetencia personal, son individuos que procrastinan debido a que se sienten incapaces de llevar a cabo una actividad determinada (Ferrari & Diaz, 2015)

Wolters (2003) refiere que la conducta que conlleva que estos sujetos logren procrastinar es la incapacidad y miedo a la exclusión social, estas personas suelen tener pensamientos automáticos negativos al momento de sentirse ineptos al no poder realizar una tarea adecuadamente lo que se relaciona directamente con la autosuficiencia.

c) Procrastinadores por estímulo demandante

Lay y Schouwenburg (2007) refiere que estas personas posponen sus actividades por la existencia de estímulos demandantes que excede sus expectativas personales, produciendo sentimientos de molestia e incomodidad acompañada de ideas irracionales que hace que el procrastinador cambie de parecer llegando a no cumplir la responsabilidad que se le había asignado. Chun y Choi (2005) refiere que estos acontecimientos se dan cada vez que las personas observan que las demandas que se les presentan sobrepasan en gran manera sus niveles de tolerancia lo que hace que pospongan sus tareas para evadir sentimientos de frustración.

d) Procrastinación por aversión a la tarea.

Según Ferrari (2008) refiere que son sujetos que perciben hostilidad frente a la actividad, debido a que desde un comienzo postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades, puesto que las perciben como aversivas o desagradables para poder resolverlas, Estas personas en un comienzo tienen la voluntad de ejecutar la tarea, sin embargo, al pasar el

tiempo se desaniman y optan por dilatar la decisión, ya que vislumbran un escenario negativo generado por un estímulo externo, en este caso puede ser una tarea, actividad, examen, exposición, entre otros. Asimismo, Rothblum (1990) menciona que los estudiantes tienen miedo al fracaso y evidencian tipo una obstrucción frente a las demandas presentadas.

3.2.6.2 Modelo psicodinámico según Baker.

Según Baker (1989) quien fue el primero en estudiar los comportamientos relacionado a la postergación de tareas, refiere que la procrastinación es el temor al fracaso y focaliza su atención en la comprensión de las motivaciones donde las personas que tienden al fracaso se alejan de las labores a pesar de lo competencia adecuada que podría llegar a tener, llegando incluso al éxito en las diferentes actividades que se propongan, así mismo refiere que el temor al fracaso se origina por la relación familiar patológica, donde el rol de los primogenitores establece el nivel de frustración y autoestima del niño ,es este el primer modelo en estudiar la conducta relacionada a la postergación de trabajos.

3.2.6.3 Modelo motivacional.

Según Ferrari (1995) el modelo motivacional plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona emplea patrones de conducta que se orientan a conseguir el éxito en cualquier eventualidad que se presente, lo cual la persona es libre de escoger dos opciones, el optimismo de alcanzar y lograr el éxito, haciendo referencia al resultado motivacional o el temor y pánico al fracaso, donde la motivación evita la situación donde la persona tiene creencias negativas. Sin embargo, cuando el temor al fracaso domina la creencia de tener éxito los individuos tienden a elegir tareas en las cuales confían que el éxito está asegurado llegando a postergar como ultima prioridad aquellas actividades que contemplan difíciles y complejas en las cuales puedan pronosticar un fracaso seguro.

3.2.6.4 Modelo conductual de Skinner.

El modelo conductual manifiesta que una conducta aprendida se sostiene cuando es reforzada, es decir los individuos procrastinan porque sus conductas de posponer han sido retroalimentadas y han llegado al éxito gracias a factores propios del ambiente, que ha permitido una continuación con estos hechos (Gonzales, 2014). Así mismo las personas que sufren de procrastinación conductual, organizan las acciones que prematuramente dejan de lado sin adelantar beneficios que asegura finalizar la actividad. Así mismo para Howell y Watson (2007) la procrastinación es el reflejo de características situacionales y ambientales que promocionan de alguna forma la selección de tareas diferentes de la actividad acordada según los resultados de la elección correspondiente, como puede ser el retraso de la recompensa y beneficios o la repulsión a la actividad.

Álvarez (2010) refiere que la procrastinación conductual se relaciona cuando una conducta se preserva al ser reforzada constantemente, por lo tanto, las personas que procrastinan lo practican porque sus conductas de posponer las tareas se habrían visto reforzadas con anterioridad y que habrían tenido alguna recompensa positiva debido a la influencia de diversos factores del ambiente lo cual les permitía seguir con este patrón de conducta negativa.

3.2.6.5 Modelo Cognitivo de Wolters.

El modelo cognitivo de Wolters plantea a la procrastinación como un procesamiento de información compleja que compromete esquemas desadaptativos vinculados con la incapacidad y el temor a la repulsión social y que los procrastinadores comúnmente consideran su conducta de aplazar las tareas a último momento ,las personas logran experimentar pensamientos obstinadas cuando no logran ejecutar una actividad o cuando se

acerca el momento de presentar dicha tarea a continuación comienzan a tener pensamientos disgustados y quejosos hacia el progreso de la actividad por su incapacidad para planificar o poder realizarlas, por lo cual se presentan pensamientos automáticos negativos con mórbida con la autoeficacia y la baja autoestima (Wolters 2003).

3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio.

3.3.1 Adolescencia.

El término adolescencia proviene de la palabra latina *adolescere*, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración (Güemes, González & Hidalgo, 2017). Por otro lado, para Lara (1991) define la adolescencia como un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Así mismo, Papalia, Wendkos y Duskin (2010) es una etapa de transición de desarrollo que implica cambios físicos, cognitivo, social y emocional y que adopta distintas formas en diferentes escenarios culturales, sociales y económicos.

Para el Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2002) la adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables.

3.3.2 Etapa de la adolescencia.

La etapa de adolescencia se inicia con la pubertad, terminando alrededor de la segunda década de vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y maduración psicosocial (Güemes et al., 2017). De tal modo que cuando hablamos de adolescentes

podemos referirnos: a personas que viven en contextos socio-históricos fuertemente vulnerables al cambio en el tiempo y en el espacio; a seres humanos que han desarrollado las potencialidades de nuestra especie casi completamente capaces de una acción simbólica, en función a imágenes del mundo y de ellos mismos, ofrecidas por su cultura que obviamente están construyendo, en relación con otros, una historia personal de vida con un significado y valor único (Silva, 2007).

3.3.3 Características de la adolescencia .

Adolescencia temprana.

La característica fundamental de la adolescencia temprana (11-13 años) es el rápido crecimiento somático, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Estos cambios hacen que se pierda la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos. El grupo de amigos, normalmente del mismo sexo, sirve para contrarrestar la inestabilidad producida por estos cambios (Casas & González, 2005).

Adolescencia media.

En la adolescencia media (14-17 años) los cambios son mucho más lentos, lo que permite restablecer la imagen corporal. Así mismo La capacidad cognitiva va siendo capaz de utilizar el pensamiento abstracto, aunque este vuelve a ser completamente concreto durante períodos variables y sobre todo con el estrés (Casas & González, 2005).

Adolescencia tardía.

Para la etapa de la adolescencia tardía (17 a 21 años) el crecimiento ha terminado y ya son físicamente maduros. El pensamiento abstracto está plenamente establecido, aunque no necesariamente todo el mundo lo consigue. Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las implicaciones futuras de sus actos. Es una fase estable que

puede estar alterada por la "crisis de los 21", cuando teóricamente empiezan a enfrentarse a las exigencias reales del mundo adulto. Esto parece estar retrasándose cada vez más y podríamos hablar de las crisis de los 30 a 35 (Casas & González, 2005).

3.3.4 Adolescencia y adicción a redes sociales.

En la actualidad los adolescentes presentan un uso frecuente de la red social, con más aumento de horas de conexión y el número de usuarios cada día va aumentando por lo tanto está disminuyendo las interacciones interpersonales directas, de igual modo disminuye las actividades físicas (Peris, Maganto & Garaigordobil, 2018).

Las redes sociales impacta principalmente a niños, adolescentes y jóvenes y muchas veces esto constituye en la formación de la identidad, el desarrollo personal y social; por lo tanto están más vulnerables ante una adicción, causando la necesidad de estar en conexión para estar actualizado en tiempo real, intolerancia a la espera, necesidad de reconocimiento, evasión de la soledad y deseo irrefrenable de estar globalizado (Nizama, 2016).

Una de las consecuencias de esta elevada frecuencia de uso de las redes sociales es el riesgo para sufrir algunas de las problemáticas derivadas del mal uso de las mismas ya que, la frecuencia de uso constituye una variable estrechamente vinculada con la dependencia a las redes sociales, Así, en estudios recientes se ha constatado que un 11.5% de los adolescentes se conecta entre tres y cinco horas y un 5.5% utiliza las redes sociales más de cinco horas entre semana, porcentaje en la adolescencia (Martínez & Moreno, 2017).

3.3.5 Adolescencia y la procrastinación académica.

La procrastinación ha sido definida como el hecho de postergar la culminación de una actividad y/o tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. la procrastinación es una conducta frecuente entre estudiantes y está asociada a

diversos rasgos de personalidad. Siendo la adolescencia el período de mayor sensibilidad, se considera como el período de mayor peligro para la procrastinación (Ferrel, 2016). Por motivos de que puede afectarlos en tres aspectos como el ámbito familiar dejando de llevar acabo os deberes del hogar, emocional, son personas que evidencian tener niveles bajos de auto concepto y autoestima y el ámbito académico hasta pueden llegar a la deserción del estudio (Quiñonez, 2018).

4. Definición de términos

Adicción: Es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. La adicción se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales (Fuertes & Armas, 2017).

Redes sociales: El término de red social viene etimológicamente de dos términos latinos: el primero es “retis” que significa malla o hilo para pescar; siendo entendida en el círculo de la informática como aquellos cables, alambres, entre otros que van a permitir la comunicación a través de las computadoras. Así mismo encontramos el otro término “socius” la cual tiene por significado compañero (Mendoza & Vargas, 2017).

La adicción a las redes sociales se describe como un estado donde un individuo o persona ha perdido el control del uso de las redes sociales y mantiene su rutina excesivamente hasta el punto en que el usuario experimenta resultados problemáticos que afectan negativamente a su vida(Aponte, 2017).

Procrastinación: El verbo procrastinar procede del verbo latín procrastinare, de donde se desglosa en términos: “pro” que significa “para” y “cras”, que significa “mañana”, es decir “posponer hasta mañana”. La procrastinación significa aplazar la ejecución de un acto (Cholán & Valderrama, 2017)

Procrastinación académica: Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica (Dominguez et al., 2014)

Adolescencia: La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez con cambios madurativos de orden fisiológico, cognitivo, afectivo y psicosocial, factores que la predisponen al desarrollo de problemáticas de carácter psicopatológico (Rodríguez & Fernández, 2014).

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general.

Existen relación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

5.2 Hipótesis específicas.

- Existen relación significativa entre saliencia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Existen relación significativas tolerancia y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Existe relación significativa entre cambios de humor y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Existe relación significativa entre conflicto y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.
- Existe relación significativa entre síndrome de abstinencia y procrastinación

académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

- Existe relación significativa entre recaída y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima-Este.

CAPÍTULO III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El diseño de la investigación es no experimental de corte trasversal, por lo que se recolectó datos en un solo momento, en un tiempo único, en el año 2018 y dado que no existió manipulación de variables. Asimismo, es de tipo correlacional porque busca analizar la relación de las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica (Hernandez, Fernandez & Baptista, 2010).

2. Variables de la investigación

2.1. Definición conceptual de las variables.

2.1.1 Adicción a las redes sociales.

Una adicción a redes sociales es toda dependencia de manera psicológica acompañada de sintomatologías conductuales, de afecto; así como también del pensamiento, siendo su característica principal el descontrol en el tiempo de su uso. (Mendoza & Vargas, 2012).

Las dimensiones de esta variable son las siguientes:

- **Saliencia:** Son las acciones específicas que se convierte en lo primordial en la vida personal, esclavizando pensamientos, emociones y conductas.
- **Cambios de humor:** Práctica personal que refiere cada sujeto al involucrarse en una acción específica. Se puede decir que es “sentir un subidón” al experimentar, emociones relajantes para solución a una disforia.

- Tolerancia: ampliación innecesaria y/o incremento de horas en uso o consumo de cualquier sustancia u objeto, para así sentir satisfacción.
- Síndrome de abstinencia: Emociones de disgusto o fase corporal, psicológica, social rigurosa al reducirse una actividad que se realiza constantemente.
- Conflicto: Problemas con los demás y consigo mismo, aceptando sus problemas, pero no son capaces de controlarse (práctica individual de quebranto de control).
- Recaída: Debilidad a regresar a los estándares originales del movimiento tras un tiempo de abstinencia.

2.1.2 Procrastinación académica.

La procrastinación es una conducta que consiste en aplazar, suspender y/o posponer la realización de una determinada tarea y/o actividad, ya sea por actividades gratificantes o por considerarla aversiva y desagradable, que afecta significativamente el diario vivir y perjudica el proceso de formación académica (Gonzales, 2014).

Las dimensiones de esta variable son las siguientes:

- Procrastinador crónico emocional: Es aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal, por lo que suelen atravesar experiencias lúdicas y que impliquen algún tipo de gratificación inmediata.
- Procrastinador por aversión a la tarea: Es la percepción de hostilidad frente a la demanda, por lo que postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades ya que las avizoran aversivas o desagradables por considerarlas difíciles de poder resolverlas, no teniendo la suficiente motivación para llevarlas a cabo en un plazo establecido.
- Procrastinadores por incompetencia personal: Es el sentimiento de

incapacidad de llevar a cabo una determinada demandad por miedo a la exclusión social.

- Procrastinador por estímulo demandante: Es postergar las responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, por lo que suele experimentar sensaciones de incomodidad, desazón y molestia. Asimismo, esta conducta está acompañada de un conjunto de ideas irracionales que permiten que el sujeto cambie de parecer y no lleve a cabo la actividad que había sido programada hacer. Esta decisión conduce a los sujetos a la inactividad con el justificativo de que dichas responsabilidades son altamente difíciles para ellos producto de la desazón de que la tarea contrae de por sí, perdiendo notoriamente la motivación por concretar dichas actividades en un momento dado.

2.2 Operacionalización de las variables.

2.2.1 Adicción a redes sociales

Tabla 1

Tabla de operacionalización de la variable adicción a redes sociales

Definición operacional	Dimensiones	Definición conceptual	Items	Categoría de respuesta
Inventario y Medición de Adicción a las Redes Sociales “MEYVA”, la adicción a redes sociales es el comportamiento compulsivo a utilizar los medios sociales.	Saliencia	Son las acciones que son las más importantes en nuestra vida, ocupando nuestros pensamientos, emociones y conductas.	1,2,3,16,17, 18,30,31.	1= nunca. 2=casi nunca. 3=a veces. 4=casi siempre. 5=siempre.
	Tolerancia	Es la ampliación innecesaria de las cosas, con el fin de sentir satisfacción.	4,5,19,20,21, 32,43.	
	Cambios de humor	Práctica personal de cada sujeto al participar en alguna acción específica. Experimentar emociones relajantes o calmantes para solución o disforia.	6,7,8,22,23, 33,34,35.	
	Problemas interpersonales o intrapersonales.	Conflictos	9,10,11,24,25, 36,37,38.	
	Síndrome de abstinencia a	Emociones de disgusto o mortificación a nivel fisiológico, psicológico y social al reducir una actividad que realizamos con frecuencia.	12,13,27,39, 40.	
	Recaída	Debilidad para regresar a los estándares de inicio después de un periodo de abstinencia.	14,15,20,21, 41,42	

2.2.2 Procrastinación académica

Tabla 2

Tabla de operacionalización de la variable procrastinación

Definición operacional	Dimensiones	Concepto de dimensiones	Items	Categoría de respuesta
El nivel de procrastinación académica se mide a través de Escala de Procrastinación Académica y se obtendrá de la suma de las cuatro dimensiones y se convertirá según la puntuación estándar compuesta. Que se medirá de la siguiente manera: Alto: 83 - 164 Moderado: 55-82 Baja: 0-54	Procrastinador crónica emocional.	Aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal.	1,5,10,15,20,25,30,34,3,7,13,18,23,27,33,35,36,37,38,39,40,41.	0=nunca 1=casi nunca 2=algunas veces 3=muchas veces
	P. por estímulo demandante.	Sentimiento de incapacidad de llevar a cabo una actividad por miedo a la exclusión social.	19,32,16,21,26.	4=siempre
	P. por incompetencia personal.	Postergar por responsabilidades que sobrepasan sus expectativas personales.	24,26,28,29.	
	Procrastinador por aversión a la tarea.	Considerar complicado de poder resolverlas, no teniendo la suficiente motivación para llevarlas a cabo.	2,4,6,8,9,11,12,14,17,22,31.	

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente estudio de investigación se realizó en el Colegio Peruano Alemán Beata Imelda la cual se encuentra ubicada en el distrito de Lurigancho - Chosica, departamento de Lima. Se inició el proyecto de investigación el mes de marzo del 2018 y se extendió hasta febrero del 2019.

4. Participantes

Para la selección de los participantes, se empleó el método no probabilístico porque todas las personas no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidas; asimismo, se procedió a la selección por conveniencia de acuerdo a los fines de la investigación.

4.1 Características de la muestra.

A continuación, en la tabla 3 se observa que 55 estudiantes (30.6%), tenían edades que oscilaban entre los 12 a 13 años, así mismo 65 estudiantes (36.1%) tenían edades de 14 a 15 años y finalmente 60 estudiantes (33.3%) oscilaban edades de 16 a 18 años.

En la variable sexo, se observa que 81 estudiantes (45.0%) pertenecen al sexo masculino y 99 al sexo femenino (55.0%)

Por último, el 11.7% (21) de los estudiantes pertenecen al primer año, el 22.8% (41) al segundo año, el 22.2% (40) al tercer año, el 22.8% (41) al cuarto año y finalmente el 20.6% (37) al quinto año del nivel secundario.

Tabla 3

Datos sociodemográficos de los participantes

	n	%
Sexo		
Masculino	81	45.0%
Femenino	99	55.0%
Edades		
12 a 13	55	30.6%
14 a 15	65	36.1%
16 a 18	60	33.3%
Grado académico		
Primero	21	11.7%
Segundo	41	22.8%
Tercero	40	22.2%
Cuarto	41	22.8%
Quinto	37	20.6%

4.2 Criterios de inclusión.

- Estudiantes que oscilan entre los 12 y 18 año de edad.
- Estudiantes que acepten voluntariamente las pruebas proporcionadas.
- Estudiantes del programa regular de estudios.
- Estudiante de ambos sexos

4.3 Criterios de exclusión.

- Estudiantes con más del 10% de preguntas omitidas en algunas de las pruebas.
- Estudiantes que no completen datos sociodemográficos.
- Estudiantes que completen solo una de las pruebas.

5. Instrumentos

5.1. Inventario y Medición a las Redes Sociales MEYVA.

Para la evaluación de la adicción a las redes sociales, se empleó el Inventario y Medición a las Redes Sociales MEYVA, este inventario fue creado por Noemí Mendoza y Eveling Vargas (2014) en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, mide los grados de riesgo en relación

a la adicción a las Redes sociales, contiene 43 ítems distribuidos en 6 dimensiones: saliencia, tolerancia, cambios de humor, conflicto, síndrome de abstinencia y recaída, y deben ser respondidos a través de una escala tipo Likert de 1 al 5, donde 1 es nunca y 5 es siempre. Este inventario se puede aplicar a nivel educativo, clínico e investigación, a personas con edades entre 13 a 30 años de ambos sexos, y se puede aplicar de manera individual o colectiva.

Para la validación de este instrumento se usaron diversas técnicas, entre ellos la técnica de análisis de ítem-test, además se usó el estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson (r). Los resultados obtenidos fueron significativos ($p < 0.0005$), lo que evidencia la validez del constructo (Mendoza & Vargas, 2014). Por otro lado, el cuestionario muestra adecuada validez y confiabilidad en la prueba piloto realizados en la Universidad Peruana Unión con la participación de 200 estudiantes de la carrera de Psicología (Mendoza y Vargas, 2014). Asimismo, la validez del instrumento se realizó a través del juicio de expertos y la confiabilidad por consistencia interna de Alpha Cronbach de 0.943.

Para el presente estudio, se empleó el método de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach donde la consistencia interna global de la escala (43 ítems) en la muestra estudiada es de .903 que se valora como una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a .70. Lo cual indica que el instrumento presenta una consistencia interna óptima.

5.2. Escala de Procrastinación Académica.

La Escala de procrastinación Académica fue creada por Josué Gonzales Pacahuala en Lima (2014). Esta tiene como objetivo medir la Procrastinación en adolescentes, jóvenes y adultos que sus edades oscilen entre los 16 y 30 años de edad. El tipo de aplicación es de manera individual o colectiva, con tiempo de duración de 7 minutos aproximadamente.

Asimismo, está constituida por cuatro dimensiones, siendo estas: procrastinación crónica emocional (1, 3, 5, 7, 10, 13, 5, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41), procrastinación por estímulo demandante (19, 32, 16, 21), procrastinación por incompetencia

personal (24, 26, 28, 29) y procrastinación por aversión a la tarea (2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31); haciendo un total de 41 ítems. Presenta una valoración de tipo Likert que brinda opciones de respuesta que van dando como opción de respuesta: nunca =

0, casi nunca= 1, algunas veces = 2, muchas veces= 3 y siempre = 4. En cuanto a la puntuación se consideró 0=0, 1=1, 2=2, 3=3 y 4=4. Con respecto a los ítems inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36, 38) la valoración fue de la siguiente manera 0=4; 1=3; 2=3; 3=2; 4=1. Para fines de la investigación se creó un baremo para la cual se realizó dos cortes, el primero fue al nivel del percentil 25 y el segundo al percentil 75; lo cual divide a los resultados en tres niveles de interpretación, para la procrastinación global: alto (83 a 164), moderado (55-82) y bajo (0-54). En cuanto a las dimensiones sus baremos son los siguientes: procrastinación crónico emocional: alto (48 a 88), moderado (29-47) y bajo (0

28), procrastinación por estímulo demandante alto (8 a 16), moderado (4-7) y bajo (0-3), procrastinación por incompetencia personal alto (8 a 16), moderado (5-7) y bajo (0-4) procrastinación por aversión a la tarea alto (25 a 44), moderado (21-24) y bajo (0-20). Esta escala fue validada por tres criterios: Validez de contenido mediante el criterio de jueces, validez de Constructo mediante la técnica de análisis de sub test – test, validez de constructo mediante la técnica de análisis de correlación ítem – sub test. La confiabilidad global de la escala y de sus sub-dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.

Así mismo, para el presente estudio se empleó el método de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach donde la consistencia interna global de la escala (41 ítems) en la muestra estudiada es de .939 que se valora como una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a .70.

6. Proceso de recolección de datos

En el mes de noviembre se procedió a visitar las instalaciones de la Institución Educativa

para solicitar la autorización en la Dirección General de Investigación y los Directores de dicha institución que brindan las facilidades para poder ejecutar el proyecto, el director tuvo a bien el día 20 de noviembre autorizar la realización del proyecto.

Luego se realizaron las coordinaciones con los docentes para establecer el horario de aplicación del instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el inventario de adicción a las redes sociales (MEYVA) durante la semana del 25 al 30 de noviembre. La aplicación de los instrumentos se dio de manera colectiva, con una duración de 35 minutos por cada grupo. Al ingresar al salón se le indicó a cada participante sobre el consentimiento informado y las instrucciones de cada test.

7. Procedimiento y análisis de datos

El análisis estadístico de los datos recogidos se llevó a cabo con el software estadístico SPSS para Windows versión 23.0. Luego de recolectada la información se trasladó a la matriz de datos del software para consumir el respectivo análisis. Los resultados obtenidos se organizaron en tablas descriptivas e inferenciales con sus respectivas interpretaciones. Para analizar las hipótesis planteadas en primer lugar se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, cuyo resultado presento una distribución no normal ($p < .05$) de modo que se utilizó el estadístico no paramétrico rho de spearman.

CAPÍTULO IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo.

1.1.1 Nivel de adicción a redes sociales.

En la tabla 4 se aprecia que la mayoría de los estudiantes presentan una adicción a las redes sociales en un nivel alto en la escala general (68.9%), esto significa que hay una mayor conexión y uso de las redes sociales, en cuanto a las dimensiones el puntaje más alto es de tolerancia 98.9% lo que permite saber que la mayor parte de los estudiantes amplían innecesariamente el tiempo de conexión para su satisfacción personal. Así mismo, el 96.7% presenta un nivel alto en la dimensión cambios de humor, lo que indica que cuando se le presente algún tipo de problema para sentir calma se conecta a las redes sociales para de alguna forma sentirse bien. Además, el 93.3% presenta un nivel alto en la dimensión saliencia, quiere decir que los estudiantes transforman a las redes sociales un factor importante en sus vidas y permiten que pueda influir en sus pensamientos, emociones y conductas. También en la dimensión recaída el 92.8% presenta un nivel alto, lo que indica que estos estudiantes tras un tiempo dejan de enlazarse en las redes sociales, pero muchas veces vuelve hacer lo mismo y con la misma continuidad.

Tabla 4

Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes

	Bajo		Promedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Adicción a redes sociales	6	3.3%	50	27.8%	124	68.9%
Saliencia	12	6.7%	0	0%	168	93.3%
Tolerancia	2	1.1%	0	0%	178	98.9%
Cambios de humor	6	3.3%	0	0%	174	96.7%
Conflictos	37	20.6%	0	0%	143	79.4%
Síndrome de abstinencia	26	14.4%	0	0%	154	85.6%
Recaída	13	7.2%	0	0%	167	92.8%

1.1.2 Nivel de adicción a redes sociales según datos sociodemográficos.

Nivel de adicción a las redes sociales según sexo

En la tabla 5 se aprecia que tanto el grupo de varones (45.7%) y mujeres (46.5%) presentan un nivel promedio en adicción a las redes sociales; quiere decir que estos estudiantes presentan mayor conexión y uso de las redes sociales permitiendo que esto puede ser un riesgo a tener una adicción con el uso desmedido, Al analizar las dimensiones se observa que tanto los varones (87.7%) como las mujeres (96%) se encuentran en un nivel alto del síndrome de abstinencia, es decir estos estudiantes presentan síntomas como emociones de disgusto y mortificación al nivel fisiológico, psicológico y social al reducir o no conectarse a las redes sociales.

Tabla 5

Niveles de adicción a redes sociales según sexo en los estudiantes

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Promedio		Alto		Bajo		Promedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Adicción a redes sociales	18	22.2%	37	45.7%	26	32.1%	16	16.2%	46	46.5%	37	37.4%
Saliencia	18	22.2%	0	0%	63	77.8%	19	19.2%	0	0%	80	80.8%
Tolerancia	21	25.9%	0	0%	60	74.1%	13	13.1%	0	0%	86	86.9%
Cambios de humor	36	44.4%	0	0%	45	55.6%	33	33.3%	0	0%	66	66.7%
Conflictos	18	22.2%	0	0%	63	77.8%	19	19.2%	0	0%	80	80.8%
Síndrome de abstinencia	10	12.3%	0	0%	71	87.7%	4	4.0%	0	0%	95	96.0%
Recaída	24	29.6%	0	0%	57	70.4%	32	32.3%	0	0%	67	67.7%

Nivel de adicción a las redes sociales según edad.

En la tabla 6 se observa que los estudiantes con edad 12 a 13 años presentan un nivel alto de adicción a redes sociales (83.6%). De la misma manera los estudiantes de edades entre 16 a 18 años (73.3%) también presentan un nivel alto de adicción a redes sociales y los estudiantes de 14 a 15 años (52.3%) que lo ubica en la categoría alto. En cuanto a las dimensiones se observa que estudiantes con edades 12 a 13 (100%), 14 a 15 (98.5%) años presentan un nivel alto en la dimensión tolerancia, los estudiantes de dichas edades incrementan el tiempo de uso de las redes sociales para obtener cierto bienestar para sí mismos; así mismo estudiantes de 16 a 18 años obtuvieron un nivel alto en la dimensión cambios de humor (100%), lo que significa que estos estudiantes se refugian en las redes sociales cuando presentan algún tipo de problema para así poder remplazar su sentimiento de disforia en calma.

Tabla 6

Adicción a las redes sociales según edades

		12 a 13		14 a 15		16 a 18	
		n	%	n	%	n	%
Adicción a redes sociales	Bajo	2	3.6%	3	4.6%	1	1.7%
	Promedio	7	12.7%	28	43.1%	15	25.0%
	Alto	46	83.6%	34	52.3%	44	73.3%
Saliencia	Bajo	2	3.6%	6	9.2%	4	6.7%
	Alto	53	96.4%	59	90.8%	56	93.3%
Tolerancia	Bajo	0	0.0%	1	1.5%	1	1.7%
	Alto	55	100%	64	98.5%	59	98.3%
Cambios de humor	Bajo	3	5.5%	3	4.6%	0	0.0%
	Alto	52	94.5%	62	95.4%	60	100%
Conflicto	Bajo	8	14.5%	22	33.8%	7	11.7%
	Alto	47	85.5%	43	66.2%	53	88.3%
Síndrome de abstinencia	Bajo	4	7.3%	11	16.9%	11	18.3%
	Alto	51	92.7%	54	83.1%	49	81.7%
Recaída	Bajo	3	5.5%	9	13.8%	1	1.7%
	Alto	52	94.5%	56	86.2%	59	98.3%

Nivel de adicción a las redes sociales según grado académico.

Como se puede observar en la tabla 7, en el primer grado se aprecia que el 76.2% de estudiantes presentan un nivel alto en adicción a redes sociales seguidos por el 62.2% de alumnos del quinto año y los de cuarto grado con 53.7%, quiere decir que estos estudiantes son usuarios que permanecen más tiempo conectados a las redes sociales muchas veces sin límite. Analizando las dimensiones se observa que en la dimensión de síndrome de abstinencia el 97.6% de estudiantes del cuarto grado presentan un nivel alto, igualmente los estudiantes de tercero presentan 97.5% en dicha dimensión (síndrome de abstinencia), es decir, experimentan una emoción negativa de tristeza al no poder conectarse a las redes sociales. De igual modo en la dimensión saliencia el 95.1% de los estudiantes

del segundo grado y el 90.5% de primer grado presentan un nivel alto, es decir estos estudiantes hacen que sea primordial el poderse conectarse a las redes sociales; también en la dimensión conflicto los estudiantes del quinto presentan un nivel alto 94.6%, lo que significa que estos estudiantes presentan problemas consigo mismo y con los demás por el uso de las redes sociales, sin embargo aceptan el problema que tienen pero no son capaces de controlarse.

Tabla 7

Niveles de adicción a redes sociales según grado académico

		Primero		Segundo		Tercero		Cuarto		Quinto	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Adicción global	Bajo	1	4.8%	10	24.4%	9	22.5%	7	17.1%	7	18.9%
	Promedio	16	76.2%	19	46.3%	19	47.5%	22	53.7%	7	18.9%
	Alto	4	19.0%	12	29.3%	12	30.0%	12	29.3%	23	62.2%
Saliencia	Bajo	2	9.5%	2	4.9%	14	35.0%	10	24.4%	9	24.3%
	Alto	19	90.5%	39	95.1%	26	65.0%	31	75.6%	28	75.7%
Tolerancia	Bajo	15	23.8%	12	29.3%	5	12.5%	6	14.6%	6	16.2%
	Alto	16	76.2%	29	70.7%	35	87.5%	35	85.4%	31	83.8%
Cambios de humor	Bajo	9	42.9%	21	51.2%	16	40.0%	11	26.8%	12	32.4%
	Alto	12	57.2%	20	48.8%	24	60.0%	30	73.2%	25	67.2%
Conflicto	Bajo	2	9.5%	8	19.5%	13	32.5%	12	29.3%	2	5.4%
	Alto	19	90.5%	33	80.5%	27	67.5%	19	70.7%	35	94.6%
Síndrome de abstinencia	Bajo	2	9.5%	5	12.2%	1	2.5%	1	2.4%	5	13.5%
	Alto	19	90.5%	36	87.8%	39	97.5%	40	97.6%	32	86.5%
	Bajo	6	28.6%	17	41.5%	12	30.0%	11	26.8%	10	27.0%
Recaída	Alto	15	71.4%	24	58.5%	28	70.0%	30	73.2%	27	73.0%

1.1.2 Nivel de procrastinación académica.

En la tabla 8 se aprecia que la mayoría (46.7%) de estudiantes presenta un nivel moderado de procrastinación académica, sin embargo, hay un 23.9% de estudiantes que se encuentra en un nivel alto de procrastinación, lo que indica que estos estudiantes presentan un patrón comportamental que altera el área cognitivo, emocional y conductual al momento de posponer la ejecución de una

determinada tarea, ya sea por realizar otras tareas más importantes que le generan placer, influyendo significativamente su desempeño académico y estilo de vida. Al analizar las dimensiones se evidencia que el 38.3% de los estudiantes presenta un alto nivel de procrastinación por incompetencia personal, lo que indica que los estudiantes procrastinan porque se sienten incapaces de llevar a cabo una determinada demanda. Asimismo, se observa que un 29.4% de los estudiantes presenta un nivel alto en la dimensión procrastinación por aversión a la tarea, esto significa que los estudiantes perciben hostilidad frente a la actividad y/o tarea, por lo que postergan el inicio de ello, por considerarlas difíciles de poder resolverlas.

Tabla 8

Nivel de procrastinación académica de los estudiantes

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación global	53	29.4%	84	46.7%	43	23.9%
P. crónico emocional	54	30.0%	95	52.8%	31	17.2%
P. por estímulo demandante	37	20.6%	63	35.0%	49	27.2%
P. por incompetencia personal	56	31.1%	55	30.6%	69	38.3%
P. crónica aversión a la tarea	87	48.3%	40	22.2%	53	29.4%

Nivel de procrastinación académica según sexo

En la tabla 9 se observa que el 45.7% de los estudiantes varones y el 47.5% de las mujeres se encuentran en un nivel moderado de procrastinación académica; quiere decir que estos estudiantes de ambos sexos aplazan sus actividades que debieron realizar en un determinado tiempo; al analizar las dimensiones se observa que tanto los varones (54.3%) como las mujeres (51.5%) se encuentran en un nivel moderado de procrastinación crónica emocional, es decir estos estudiantes a veces aplazan sus responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal. Sin embargo, en cuanto a la dimensión procrastinación por incompetencia personal presentan un nivel alto tanto varones (44.4%) como las mujeres (33.3%), lo que significa que estos estudiantes se sienten incapaces de lavar a cabo una determinada actividad.

Tabla 9

Niveles de Procrastinación según sexo

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación Global	2	25.9	37	45.7	2	28.4	3	32.3	4	47.5	2	20.2
	1	%	37	%	3	%	2	%	7	%	0	%
P. crónica emocional	2	24.7	44	54.3	1	21.0	3	34.3	5	51.5	1	14.1
	0	%	44	%	7	%	4	%	1	%	4	%
P. por estímulo demandante	1	18.8	27	42.2	2	39.1	2	29.4	3	42.4	2	28.2
	2	%	27	%	5	%	5	%	6	%	4	%
P. por incompetencia personal	2	25.9	24	29.6	3	44.4	3	35.4	3	31.3	3	33.3
	1	%	24	%	6	%	5	%	1	%	3	%
P. crónico aversión a la tarea	4	51.9	16	19.8	2	28.4	4	45.5	2	24.2	3	30.3
	2	%	16	%	3	%	5	%	4	%	0	%

Nivel de procrastinación académica según edad.

En la tabla 10 se evidencia que los estudiantes de 16 a 18 años (51.7%) como en los de 14 a 15 años (50.8%) están en un nivel moderado de procrastinación académica, es decir, que a esas edades los adolescentes presentan tendencia a la procrastinación académica en menor grado o dentro de lo aceptable pero con la posibilidad de que esto se pueda incrementar o bien disminuir; así mismo al analizar las dimensiones, el 52.7% de estudiantes de 12 a 13 años presentan un nivel moderado de procrastinación crónica emocional, así como los de 16 a 18 años (63.3%); lo que indica que a veces aplazan sus responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal. Sin embargo, en la dimensión procrastinación por estímulo demandante los estudiantes de edades 12 a 13 años (47.4%) y los estudiantes de 16 a 18 años (42.9%) presentan un nivel alto; quiere decir que estos estudiantes postergan sus responsabilidades y/o por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales.

Tabla 10

Procrastinación académica según edades

		12 a 13		14 a 15		16 a 18	
		n	%	n	%	n	%
Procrastinación global	Bajo	14	25.5%	25	38.5%	14	2.3%
	Moderado	20	36.4%	33	50.8%	31	51.7%
	Alto	21	38.2%	7	10.8%	15	25.0%
P. crónico emocional	Bajo	9	16.4%	34	52.3%	11	18.3%
	Moderado	29	52.7%	28	43.1%	38	63.3%
	Alto	17	30.9%	3	4.6%	11	18.3%
P. por estímulo demandante	Bajo	6	15.8%	22	35.5%	9	18.4%
	Moderado	14	36.8%	30	48.4%	19	38.8%
	Alto	18	47.4%	10	16.1%	21	42.9%
P. por incompetencia personal	Bajo	14	25.5%	22	33.8%	20	33.3%
	Moderado	14	25.5%	26	40.0%	15	25.0%
	Alto	27	49.1%	17	26.2%	25	41.7%
P. crónico aversión a la tarea	Bajo	27	49.1%	31	47.7%	29	48.3%
	Moderado	6	10.9%	18	27.7%	16	26.7%
	Alto	22	40.0%	16	24.6%	15	25.0%

Nivel de procrastinación académica según grado académico.

En la tabla 11 se visualiza que el 68.3% de los estudiantes de cuarto se encuentran en un nivel moderado de procrastinación académica, el 48.6% de quinto grado presentan un nivel alto de procrastinación académica, así mismo, en primero (47.6%), segundo (36.6%) y quinto grado (37.8%) presentan un nivel alto de procrastinación académica, lo que indica que estos estudiantes aplazan y/o postergan con mayor frecuencia las actividades que debieron ser realizados en un determinado tiempo. Al analizar las dimensiones se visualiza que el 57.1% de estudiantes de primero y que el 54.1% de los estudiantes de quinto presentan un nivel alto en la dimensión procrastinación por incompetencia personal, es decir que estos estudiantes se sienten incapaz de poder llevar a cabo una determinada tarea y/o responsabilidad. Del mismo modo en la dimensión procrastinación por estímulo demandante se observa que los estudiantes de primero (53.8%), segundo (41.4%) y quinto (57.7%) presentan un nivel alto; lo que indica que estos estudiantes postergan sus responsabilidades

por la existencia de un estímulo que les llama más la atención.

Tabla 11

Niveles de procrastinación académica según grado académico

		Primero		Segundo		Tercero		Cuarto		Quinto	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación global	Bajo	4	19.0%	12	29.3%	21	52.5%	11	26.8%	5	13.5%
	Moderado	7	33.3%	14	34.1%	17	43.5%	28	68.3%	18	48.6%
	Alto	10	47.6%	15	36.6%	2	5.0%	2	4.9%	14	37.8%
	Bajo	0	0.0%	11	26.8%	26	65.0%	17	41.5%	0	0.0%
P. crónico emocional	Moderado	13	61.9%	18	43.9%	14	35.0%	24	58.5%	26	70.3%
	Alto	8	38.1%	12	29.3%	0	0.0%	0	0.0%	11	29.7%
	Bajo	1	7.7%	6	20.7%	14	35.0%	15	36.6%	1	3.8%
P. por estímulo demandante	Moderado	5	38.5%	11	37.9%	21	52.5%	16	39.0%	10	38.5%
	Alto	7	53.8%	12	41.4%	5	12.5%	10	24.4%	15	57.7%
	Bajo	5	23.8%	11	26.8%	16	40.0%	14	34.1%	10	27.0%
P. por incompetencia personal	Moderado	4	19.0%	12	29.3%	19	47.5%	13	31.7%	7	18.9%
	Alto	12	57.1%	18	43.9%	5	12.5%	14	34.1%	20	54.1%
	Bajo	8	38.1%	21	51.2%	23	57.5%	21	51.2%	14	37.8%
P. crónico aversión a la tarea	Moderado	5	23.8%	2	4.9%	10	25.0%	11	26.8%	12	32.4%
	Alto	8	38.1%	18	43.9%	7	17.5%	9	22.0%	11	29.7%

1.2 Prueba de normalidad de dos variables.

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 12 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la Tabla 12 los datos correspondientes a las 2 variables en su mayoría no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

Tabla 12

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	P
Adicción a redes sociales	Adicción global	111.18	21.706	.050	.200
	Saliencia	20.40	4.691	.084	.004
	Tolerancia	20.77	4.140	.082	.005
	Cambios de humor	22.11	4.541	.088	.002
	Conflicto	17.89	6.464	.143	.000
	Síndrome de abstinencia	12.31	3.878	.124	.000
Procrastinación académica	Recaída	17.70	4.593	.141	.000
	Procrastinación global	70.99	25.883	.150	.000

*p<0.05

1.3 Análisis de correlación

Como se puede apreciar en la tabla 13, el coeficiente de correlación de Spearman evidencia que sí existe relación altamente significativa ($\rho=.325^{**}$, $p<0.05$) entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica, lo que indicaría que, a mayor conducta adictiva a las redes sociales, mayor será la tendencia a procrastinar en las actividades académicas. En cuanto a las dimensiones existe relación altamente significativa ($\rho=.274^{**}$, $p<0.05$) entre la dimensión saliencia y procrastinación académica por tanto a mayor priorización de estar conectados o al uso de redes sociales mayor será la conducta de postergar los deberes y obligaciones académicas. Así mismo existe relación altamente significativa entre la dimensión tolerancia y procrastinación académica ($\rho=.225^{**}$, $p<0.05$), lo que señala que a mayor incremento de la conducta adictiva mayor será la acción y/o conducta de postergar, también se evidencia que existe relación altamente significativo entre la dimensión cambios de humor y procrastinación académica ($\rho=.288^{**}$, $p<0.05$), ya que a mayor sentimientos y emociones de disforia, recurre a las redes sociales por lo tanto se evidenciara mayor procrastinación. Así también existe relación altamente significativa entre conflicto y procrastinación académica ($\rho=.215^{**}$, $p<0.05$) es decir, que a mayores conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), por el uso excesivo de las redes sociales aumentará la conducta de procrastinar.

Así también se encontró relación altamente significativa entre síndrome de abstinencia y procrastinación académica ($\rho=.215^{**}$, $p<0.05$), es decir que mientras se reduce la conducta adictiva, se generara emociones de disgusto y mortificación ante esa interrupción sin el consentimiento de la persona y se aumenta las ansias de volver a retomar la conducta adictiva, por lo tanto será mayor las probabilidades de presentar procrastinación; y por último se encontró relación significativa ($\rho=.162^*$, $p<0.05$) entre la dimensión recaída y procrastinación académica, es decir estos estudiantes son más tendientes a retomar su conducta adictiva anterior tras un tiempo dejan las redes sociales o aparentemente tienen el control en su uso, pero muchas veces vuelven a repetir la conducta anterior con la misma continuidad más.

Tabla 13

Coefficiente de correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación

	Procrastinación	
	rho	P
Redes sociales	.325 ^{**}	.000
Saliencia	.274 ^{**}	.000
Tolerancia	.225 ^{**}	.002
Cambios de humor	.288 ^{**}	.000
Conflicto	.215 ^{**}	.004
Síndrome de abstinencia	.274 ^{**}	.000
Recaída	.162 [*]	.030

** La correlación es significativa al nivel 0.01

2. Discusión

Las redes sociales cumplen hoy en día una tarea de socialización importante especialmente en los jóvenes estudiantes, las mismas ejercen una influencia en la sociedad y en cada uno de sus elementos, principalmente en la educación, hoy en día los alumnos que ingresan a secundaria forman parte de por lo menos una red social que les permite comunicarse y transmitir a sus respectivos contactos, información, estados de ánimo, imágenes, música, videos, así como el establecimiento de grupos especiales dentro de las misma redes para tratar temas específicos y comunes (Castro y Mahamud,

2017). Sin embargo, el uso desmedido de estas plataformas crea un hábito que afecta sus vidas de manera negativa (Fernández, 2013). Los resultados de esta investigación afirman que existe una relación altamente significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica ($\rho=.325^{**}$, $p < .01$), es decir cuánto más indicadores de adicción a redes sociales presentan los adolescentes, mayor nivel de procrastinación académica evidenciarán. Este resultado coincide con el estudio de Ordoñez (2018) realizado en Perú con estudiantes de 14 y 17 años, quien sostiene que el uso excesivo a las redes sociales está asociado a la procrastinación ($p<.01$). Entendiendo que la procrastinación académica es la acción de excusar, justificar retrasos y evitar la culpa frente a una tarea, estos estudiantes frente a las redes sociales experimentan sentimientos de pérdida de control a pesar de tener la voluntad de dominar la adicción moderadamente, así mismo se caracterizan por querer tener recompensas a corto plazo con beneficios duraderos, los adolescentes muestran necesidad imperiosa de estar un largo tiempo conectados a las redes, experimentando efectos agradables en tanto se satisfaga la necesidad de conectarse, interfiriendo con las áreas sociales y ocupacionales; también están presentes otros indicadores como agitación motriz, pensamientos recurrentes acerca de lo que estará ocurriendo en las redes, dificultad para dejar de usarlas, entre otros indicadores propios de una adicción psicológica (Ordoñez, 2018). Toda esta conducta hace que el estudiante llegue a posponer sus responsabilidades académicamente al priorizar las redes sociales en su vida cotidiana, este fenómeno es una realidad que puede muchas veces llevar a los adolescentes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción, se hace evidente que los estudiantes con estas particularidades son más propensos a vincularse con la adicción a redes sociales (Echeburua y Requesens, 2012).

Además, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión de Saliencia y procrastinación académica ($\rho = .274^{**}$; $p < .01$) es decir, que a mayores indicadores de Saliencia, habrá mayor procrastinación académica. Se entiende por saliencia a las acciones específicas que se convierten en primordial en la vida personal, esclavizando el pensamiento, emoción y conducta

(Griffiths, 2005). Teniendo en cuenta ese aspecto los estudiantes toman como prioridad a las redes sociales por sobre todas las cosas dejando en segundo plano, su círculo social y familiar, pueden llegar a estar horas excesivas conectadas y pendientes a su red social de todo aquello que puedan realizar en sus plataformas o estar a las expectativas de lo que puedan realizar los demás, convirtiendo esta actividad en algo fundamental en sus vidas, lo que hace que retrasen las tareas importantes que deben ser entregadas en un momento establecido lo cual perjudica en gran manera el plano académico (Fernandez, 2013). Echeburúa y Corral (2010) afirman que el adolescente puede priorizar las redes sociales a tal punto de privarse de sueño o de la comida, sentir activación o euforia al estar frente al celular u ordenador, presentar irritabilidad y baja productividad en los estudios o el trabajo y a insistir en el uso, pese a reconocer el problema de la adicción.

Del mismo modo, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión tolerancia y procrastinación académica ($\rho = .225^{**}$; $p < .01$) es decir que a mayores indicadores de tolerancia habrá mayor procrastinación académica, se entiende por tolerancia a la necesidad de aumentar la frecuencia, para obtener el efecto deseado o disminución del efecto producido por una conducta de la misma intensidad (Griffiths, 2005). Los estudiantes adictos a las redes sociales tienen la exigencia de incrementar el uso de las redes sociales para sentirse satisfechos a sí mismos, al tener esta necesidad subestiman el tiempo que les queda para realizar alguna tarea dejada en clases y deciden posponer sus actividades (Fernández, 2013). Ferrari, Johnson, y McCown (1995) proponen la existencia de motivos por el cual los jóvenes hacen un uso y abuso de las redes sociales, tales como la motivaciones sociales, quien refiere que el adolescente tiene la necesidad de tener relaciones interpersonales y crea grupos para poder satisfacerse, la segunda motivación es la de pertenencia donde el adolescente manifiesta la necesidad de conseguir relaciones estables y duraderas y por último la necesidad de entendimiento personal donde el adolescente busca afecto en su entorno por lo cual busca amistades nuevas en las plataformas de redes sociales, esto explicaría el por qué los estudiantes incrementan el uso de las redes sociales dejando de lado las actividades académicas.

Así mismo, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión cambios de humor y procrastinación académica ($\rho = .288^{**}$; $p < .05$); es decir que a mayores indicadores de cambios de humor habrá mayor procrastinación académica. Este resultado coincide con el estudio de Cholan y Valderrama (2015) realizado en Perú con estudiantes del nivel secundario, donde se demostró que dimensión de cambios de humor está asociada a la procrastinación académica. Se entiende la dimensión cambios de humor como la experiencia personal que las personas experimentan como consecuencia de implicarse en la actividad adictiva (Griffiths, 2005). Siguiendo la premisa, los estudiantes acuden a las redes sociales en la prontitud posible para así sentirse más tranquilos y relajados durante el día, de esta forma los adolescentes ya no se estresan ni sufren preocupaciones aparentes, sin embargo, los estudiantes que buscan este estímulo relajante en las redes sociales, dejan de lado las actividades académicas priorizando la satisfacción personal, lo cual crea en ellos malos hábitos de estudios, llegando a procrastinar continuamente (Fernández, 2013). Así mismo Echeburúa (2012) afirma que los adolescentes que pasan mucho tiempo en Internet tienen más probabilidades de desarrollar depresión, a la vez que la depresión promueve el refugio en la red debido al aislamiento del mundo exterior, esto puede explicar el incremento del uso de las redes sociales en el adolescente.

Además, se encontró una relación altamente significativa entre la dimensión de conflicto y procrastinación académica ($\rho = .215^{**}$; $p < .05$), esto quiere decir, que a mayores indicadores de conflicto habrá mayor procrastinación académica. Se entiende la dimensión conflicto como la confrontación del adicto contra sí mismo, el entorno familiar y social frente a las redes sociales (Griffith, 2005). Quiere decir que los alumnos buscan placer y satisfacción a corto plazo en las redes sociales siendo indiferentes a las consecuencias de estas y los daños a largo plazo que repercuten negativamente en su familia, actividades sociales y académicas (Fernandez, 2013). Echeburúa (2012) sustenta que un signo determinante de obsesión por las redes sociales es no darles importancia a las actividades importantes, como el contacto familiar o las relaciones interpersonales, o relegar el

estudio a un segundo plano, es así que el uso de las redes sociales se prolonga durante varias horas, priorizando la conexión a las redes que a estar con la familia o amigos.

Además, se encontró una relación altamente significativa entre la dimensión de Síndrome de abstinencia y procrastinación académica ($\rho = .274^{**}$; $p < .05$), esto quiere decir, que a mayores indicadores de síndrome de abstinencia habrá mayor procrastinación académica. Se entiende por síndrome de abstinencia a la unión de reacciones físicas, psicológica, social al interrumpir o reducirse una actividad que sea realiza impulsivamente (Griffiths, 2005). Teniendo en cuenta ese aspecto los estudiantes que no ingresan a sus plataformas de redes sociales, experimentan ansiedad seguidamente irritabilidad excesiva, mal humor y agresividad estas sintomatologías ocasionan que el adolescente no pueda desenvolverse adecuadamente en el plano académico volviéndose vulnerable a la procrastinación académica. Echeburúa y Requesens (2012) también sostiene que el comportamiento adictivo del adolescente está desencadenado por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión por las redes sociales y que es capaz de generar un fuerte malestar si se deja de practicarlo,

Finalmente, se encontró una relación significativa entre la dimensión de recaída y procrastinación académica ($\rho = .162^{*}$; $p < .05$), esto quiere decir, que a mayores indicadores de recaída habrá mayor procrastinación académica. Se entiende por dimensión recaída a la tendencia a repetir los patrones tempranos de la actividad adictiva después de haberse retirado de ella o aparentemente haberla controlado, tales recaídas son comunes en todo tipo de adicción ya sean conductuales o por alguna sustancia atípica (Griffiths, 2005). Teniendo en cuenta la premisa, los estudiantes dejan de enlazarse por un tiempo a las redes sociales para cumplir las tareas asignadas académicamente, sin embargo, son vulnerables a tal problemática que vuelven a hacer lo mismo y con la misma intensidad y continuidad lo que hace que lleguen a procrastinar seguidamente (Ordoñez, 2018). Según Cruzado (2001) esta incapacidad para regular conductual y emocionalmente el uso de las redes sociales se

caracteriza por la inestabilidad que llega a presentar el adolescente al permanecer tiempo desconectado, también al uso de las redes para aliviar los síntomas de la abstinencia y la voluntad por querer dominarlo, pero a la vez inútil para suprimir o controlar el acceso a la red. Esto produce reacciones aversivas que se dan unas horas o días después de cesar el uso, en donde la única manera de aliviarse es volviéndose a conectar, fracasando al querer controlar el tiempo de uso (Griffiths 2005).

CAPÍTULO V

Conclusiones y resultados

1. Conclusiones

De acuerdo a los datos y resultados presentados en esta investigación sobre la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Lima-Este, se presenta las conclusiones obtenidas tras el proceso de investigación:

1. Con respecto al objetivo general, se encontró que la adicción a las redes sociales está relacionado significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .325^{**}$; $p < 0.05$) lo que significa que a mayores indicadores de adicción a las redes sociales presentan los estudiantes, mayores niveles de procrastinación académica evidenciarán; quiere decir que los estudiantes que excusan y/o justifican sus retrasos frente a una tarea académica son más propensas a vincularse con la adicción a las redes sociales.

2. Con respecto al primer objetivo, se encontró que la dimensión saliencia se relaciona significativamente con procrastinación académica ($\rho = .274^{**}$; $p < 0.05$) estos estudiantes convierten a las redes sociales como prioridad y de mucha importancia en sus vidas, esclavizando sus pensamientos, emociones y conductas lo cual hará que tengan mayores indicios de procrastinación académica.

3. Con respecto al segundo objetivo, la dimensión tolerancia se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .225^{**}$; $p < 0.05$) quiere decir que estos estudiantes incrementan las horas en una red social para así sentirse bien con ellos mismos incrementando así indicadores de

procrastinación académica.

4. Con respecto al tercer objetivo, la dimensión cambios de humor se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .288^{**}$; $p < 0.05$) los estudiantes incurren a las redes sociales para experimentar cambios en el humor implicando sentimientos de tranquilidad y relajación, lo cual hace que los indicadores de procrastinación académica se incrementen.

5. Con respecto al cuarto objetivo, la dimensión conflicto se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .215^{**}$; $p < 0.05$) estos estudiantes ignoran las consecuencias de priorizar las redes sociales, que repercuten notablemente en su entorno familiar y social, lo cual hace que tenga una confrontación personal, incrementando la procrastinación académica.

6. Con respecto al quinto objetivo, la dimensión síndrome de abstinencia se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .274^{**}$; $p < 0.05$), los estudiantes experimentan cambios físicos o estados emocionales desagradables cuando la adicción a las redes sociales se ve interrumpida o repentinamente reducida, incrementando así los indicadores de procrastinación académica.

7. Con respecto al sexto objetivo, la dimensión de recaída se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($\rho = .162^{*}$; $p < 0.05$), estos estudiantes tienen la tendencia de volver a los patrones de adicción a las redes sociales de manera más intensa, después de haber pasado tiempo de control o abstinencia, incrementando así los indicadores de procrastinación académica.

2. Recomendaciones

1. Réplica de la presente investigación en instituciones educativas estatales ampliando el rango de edad y el tamaño de la muestra.
2. Tomar en cuenta otras variables que pueden incidir en la adicción a las redes sociales y procrastinación académica tales como la autoestima, habilidades sociales, rasgos de personalidad.
3. Implementar programas y actividades que fomenten el uso adecuado de las redes sociales, donde resalte la importancia del tiempo que se le dedica.
4. Trabajar de manera directa con los padres de familia mediante programas de intervención.
5. Implementar actividades enfocadas en el desarrollo de habilidades sociales e interacción entre compañeros.

Referencias

- Aguirre, P. M. V., & Zurita, A. M. D. (2015). *Ciberadiccion y funcionalidad familiar en adolescentes de octavo de basica y tercer año de bachillerato en el colegio militar Miguel Iturralde de porteviejo y colegio militar Eloy Alfaro* (Tesis de título). Pontificia Universidad Católica de Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8874/CIBERADICCIÓN%20Y%20FUNCIONALIDAD%20FAMILIAR%20EN%20ADOLESCENTES%20DE%20OCTAVO%20DE%20BÁSICA%20Y%20TERCER%20AÑO%20DE%20BACHIL.pdf?sequence=1>
- Álvarez, I. M. J. (2018). *Niveles de procrastinacion en estudiantes de cuarto y quinto, bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* (Tesis de título). Universidad Rafael Landivar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Álvarez, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Aponte, R. D. R. (2017). *Adicción a internet y su relación con factores familiares en adolescentes de 15 a 19 años* (Tesis de título). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18327/1/Tesis%20Deyvar%20Aponte%20Biblioteca.pdf>
- Baker, L. (1989). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1(1), 3-38. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01326548>
- Barquero, A., & Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Bastidas, R. J. G. (2017). *Procrastinacion y rasgos de la personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este* (Tesis de título). Universidad peruana union, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/411/Jemina_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5
- Becoña, I. E., Cortés, T. M., Arias, H. F., Barreiro, S. C., Berdullas, B. J., Iraurgi, C. oseba, Villanueva, B. V. J. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología*

- clínica en formación*. Madrid, España: Socidrogalcohol. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Bolaños, C. M. F. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad Guayaquil* (Tesis de título). Universidad Politécnica Salisiana, Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Caldevilla, D. D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Icono*, 33(1), 45-68. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/viewFile/dcin1010110045a/18656>
- Campos, F. F., & Alonso, R. N. (2015). Las herramientas digitales sociales en línea para la autopromoción laboral. Hacia un estado de la cuestión. *Revista Latina de Comunicación Social*, 70(3), 288-299. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5117505>
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunte universitario*, 3(2), 95-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4515369.pdf>
- Casas, R. J. J., & González, F. C. M. J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24. Recuperado de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Castells, M. (2012). Redes de indignación y esperanza. *Revista Latinoamericana*, 12(35), 605-617. España. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v12n35/art31.pdf>
- Castro, B. S., & Mahamud, R. K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 25(2), 189-197. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
- Celaya, J. (2008). *El impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la estrategia empresarial*. Barcelona, España: Gestion. Recuperado de <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1NK1FPVV5-2DJTVN2-1FS0/La%20empresa%20web.pdf>
- Chan, B. L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. psicol*, 7(1), 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Cholán, P. A., & Valderrama, C. K. L. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes universitarios* (Tesis de título). Universidad Peruana Union, Lima,

- Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Chun, C. A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c1b1/f754fd7b9e285529943d8657341413c1c7cf.pdf>
- Cuyún, E. M. I. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes* (Tesis de título). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Del Barrio, F. Á., & Ruiz, F. I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista Infad de Psicología, 3*(1), 571-576. Recuperado de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/537/462>
- Dominguez, G. S. A., Villegas, L. G., & Centeno, L. S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit, 20*(2), 293-304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Echeburúa, E., & Corral, G. P. de. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones, 22*(2), 91-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburua, E. M., & Requesens, O. A. (2012). *Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid, España: Piramide. Recuperado de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburua, E., & Suler, J. (1999). *Adicciones sin drogas. Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Bilbao. Recuperado de [http://www.aepcp.net/arc/05.1999\(2\).Sandin.pdf](http://www.aepcp.net/arc/05.1999(2).Sandin.pdf)
- Echeburua, O. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias, 37*(4), 435-447. Recuperado de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Escurrea, M. M., & Salas, B. E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit, 20*(1), 73-91. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fernández, S. N. (2013). Trastorno de conducta y redes sociales en internet. *Salud mental, 7*(3), 521-

527. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Ferrari, J., & Diaz, M. J. F. (2015). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Elsevier*, 41(3), 707-714. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/235407999_Procrastination_Different_time_orientations_reflect_different_motives
- Ferrel, O. F. R. (2016). *Relacion entre habilidades sociales y procrastinacion en adolescentes escolares* (Tesis de titulo). Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia. Recupero de <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/940/1/Tesis%20Maestría%20Relación%20entre%20habilidades%20sociales%20y%20procrastinación%20en%20adolescentes%20escolares.pdf>
- Fuertes, L. J. H., & Armas, T. L. Y. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, 36(7), 155-166. Recuperado de <http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/163/210>
- García, del C. J. A. (2013). Adicciones tecnologicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 20(5), 5-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- Garcia, A. C. A. (2014). Comprendiendo con Modelo ABC de Albert Ellis la Procrastinación, *Gaceta*, 2(5), 1-5. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis
- Garzon, U. A., & Gil, F. J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de educacion*, 28(1), 307-324. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/49682/50135>
- Gavilanes, G. G. M. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Tesis de titulo). Pontificia Universidad Catolica del Ecuador, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Gonzales, J. (2014). Propiedades psicometricas de la procrastinacion academica (EPA), 1-21.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Psychology Division*, 10(4), 191-197. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=A+components+model+of+addiction+within+a+biopsychosocial+framework.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
- Güemes, H. M., González, F. M. J. C., & Hidalgo, V. M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere*, 5(1), 7-22. Recuperado de

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>

- Gutiérrez, M. J. (2009). *Anuario de psicología*. Barcelona: Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/122307/1/587127.pdf>
- Haeussler, Q. M. F. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad* (Tesis de título). Universidad Rafael de Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>
- Haro, A. H. E. (2018). *Adición a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima metropolitana* (Tesis de título). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3684/3/2018_Haro-Arrarte.pdf.pdf
- Hernandez, S. R., Fernandez, C. C., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación 5ta Edición*. Mexico: Editorial Educacion. Recuperado de http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%205ta%20Edicion.pdf
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality*, 43(1), 167-178. Recuperado de [http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2960/Procrastination Associations with achievement goal orientation and learning strategies.pdf?sequence=1](http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2960/Procrastination%20Associations%20with%20achievement%20goal%20orientation%20and%20learning%20strategies.pdf?sequence=1)
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite. The challenges and opportunities of Social Media. *Elsevier*, 53(14) 59-68. Recuperado de <http://michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan,%20Andreas%20-%20Users%20of%20the%20world,%20unite.pdf>
- Lam, F. N., Contreras, P. H., Mori, Q. E., Nizama, V. M., Gutierrez, C., Hinostroza, C. W., Hinostroza, C. W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima. *Salud Publica*, 28(3), 462-469. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n3/a09v28n3.pdf>
- Lara, A. J. M. (1991). Adolescencia: cambios físicos y cognitivos. *Debates*, 34(11), 121-128. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282696>
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (2007). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Psycinfo*, 8(4), 647-662. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/209836122_Trait_procrastination_time_management_and_academic_behavior

- Liberato, R. I., & Polín, A. J. J. (2017). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima este* (Tesis de título). Universidad Peruana Union, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/479/Irma_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Mamani, G. S. E. (2017). *Relacion entre la procrastinacion academica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de título) Universidad peruana cayetano heredia. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, F. B., & Moreno, R. D. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *Infad*, 2(1), 105-114. Recuperado de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/923/802>
- Matalinares, C. M. L., Diaz, A. A. G., Rivas, D. L. H., Dioses, C. A. S., Arenas, I. C. A., Villalba, R. O., Yaringaño, L. J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>
- Mendoza, S. N., & Vargas, G. E. E. M. (2017). *Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto* (Tesis de título). Universidad peruana union, Peru. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/719/Noemi_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Moreno, G. (2018, Mayo 28). *Penetracion de internet en latinoamérica.* *El portal de estadísticas.* España: Statista. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/13903/cuantos-usuarios-de-internet-hay-en-america-latina/>
- Natividad, S. L. A. (2014). *Analisis de la procrastinacion en estudiantes universitarios* (Tesis de doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Nizama, V. M. (2016). Adicción a la conectividad. *Acta herediana*, 57(1), 13-23. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/AH/article/viewFile/2795/2655>
- Ordoñez, R. I. J. (2018). *Adicción a las redes sociales y procrastinacion en estudiantes de una institucion educativa privada de trujillo* (Tesis de título). Universidad privada Antenor Orrego.

- Perú. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4580/1/ADICCIÓN%20A%20LAS%20REDES%20SOCIALES%20Y%20PROCRASTINACIÓN%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20UNA%20INSTITUCIÓN%20EDUCATIVA%20PRIVADA%20DE~1.pdf>
- Papalia, D. E., Wendkos, O. S., & Duskin, F. ruth. (2010). *Desarrollo humano*. Mexico: Interamericana. Recuperado de <http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf>
- Pavon, M. M. A. (2015). *El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento academico de los alumnos del instituto San Jose, el progreso, Yoro-Honduras* (Tesis de título). Universidad Rafael Lindivar, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>
- Pérez, D. J. A., & Santos, D. M. T. (2014). Evangelizar desde las redes sociales: El caso de los cardenales en Twitter. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 20(1), 211-227. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/viewFile/45228/42568>
- Pérez, W. M., Fernandez, P. M., & López, M. F. (2014). El fenómeno de las redes sociales: Evolución y perfil del usuario. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 13(1), 93-118. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/287209549_El_fenomeno_de_las_redes_sociales_evolucion_y_perfil_del_usuario
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adiccion adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 5(2), 30-36. Recuperado de <http://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>
- Prieto, G. J. J., & Moreno, C. A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 149-155. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/42949460.pdf>
- Quiñonez, S. M. M. (2018). *Procrastinacion y adiccion a las redes sociales en estudiantes de administracion de la universidad privada de trujillo* (Tesis de titulo). Universidad privada de Trujillo, Perú. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4371/1/RE_PSICOL_MARILI.QUÍÑONES_PROCRASTINACIÓN.Y.ADICCIÓN_DATOS.PDF
- Rayo, A. A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jovenes de 18 y 24 que presentan adiccion a las mismas* (Tesis de titulo). Universidad Rafael Landivar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>
- Rial, B. A., Golpe, F. S., Gómez, S. P., & Barreiro, C. C. (2015). Variables Asociadas al uso problemático de internet entre variables. *Salud y drogas*, 15(1), 25-38. Recuperado de

<http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/223/238>

- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Rodríguez, P. A. P., & Fernández, P. A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v17n1/v17n1a13.pdf>
- Rothblum, E. D. (1990). *Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models*. California, Estados Unidos: Vennet. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232551988_Fear_of_failure_The_psychodynamic_need_achievement_fear_of_success_and_procrastination_models
- Salas, B. E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología*, 28, 111-146. Recuperado de http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salcedo, C. I. del R. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios* (Tesis de título). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2342/1/siclla_r.pdf
- Santana, B. E. I. (2015). *Estudio sobre de la adicción juvenil a las redes social como problema social y propuesta de concienciación en el arrio la chala del canton Guayaquil* (Tesis de título). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7473/1/Proyecto%20Erika%20I.%20Santana%20Barona.pdf>
- Silva, D. I. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Madrid, España: Injuve. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20entorno_completo.pdf
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates
- Souza, M., & Machorro. (2014). Las adicciones en México: una visión terapéutica de sus mitos y metas. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 57(2), 15-24. Recuperado de

<http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v57n2/2448-4865-facmed-57-02-00015.pdf>

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

White, E. G. (2012). *Palabras de vida del gran maestro*. Portland: Copyright.

Young, K. S. (1996). Lo que hace que Internet sea adictiva: explicaciones potenciales para la Patológica el uso de Internet. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. Recuperado de <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Anexos

Anexo 1. Inventario de adicción a redes sociales

INVENTARIO DE REDES SOCIALES (MeyVa)

INSTRUCCIONES

Si usted utiliza las redes sociales como: (facebook, Whatsapp, Snapchat, entre otros) este Test le ayudara a encontrar la manera de pensar, sentir y actuar con respecto a esta actividad. Recuerde, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que usted responda con la total sinceridad posible.

Para responder marque con una(x) utilizando las siguientes alternativas.

Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca

N°	PREGUNTAS	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
1	Me siento intranquilo cuando no estoy conectado a una red social (Facebook, Twitter, YouTube, gmail, etc).					
2	Siento que las redes sociales dan sentido a mi vida.					
3	Disfruto más hablando con mis amigos de las redes sociales que con los que están cerca.					
4	Pierdo horas de sueño por estar conectado a las redes sociales.					
5	Pienso que necesito más tiempo para continuar conectado a las redes sociales.					
6	Me molesto cuando alguien me interrumpe durante el tiempo que me encuentro navegando en la red social.					
7	Me siento triste, cuando no tengo Likes o no comparten mis publicaciones en las redes sociales.					
8	Cuando estoy conectado a las redes sociales siento que me produce consuelo y me relaja.					
9	Mis padres me recriminan porque estoy más tiempo en las redes sociales que con ellos.					
10	Mis amigos consideran que dedico más tiempo a las redes sociales.					
11	Los docentes me llaman la atención por mis calificaciones bajas debido al el tiempo que paso en las redes sociales					

12	Estar conectado a las redes sociales hace que me olvide de los problemas.					
13	Si encontraría otra manera de distraerme me distanciaría de las redes sociales.					
14	He Intentado alejarme de las redes sociales pero siento que no puedo.					
15	Cuando me decidí alejarme de las redes sociales, mi vida no era la misma.					
16	Estoy conectado a mis cuentas de redes sociales (celular, laptop, tablet, computadora, etc) mientras realizo mis actividades diarias.					
17	Durante el día pienso y planeo en lo que haré la próxima vez que me conecte a una red social.					
18	Tengo más amigos en mis cuentas de las redes sociales que en el trabajo (Universidad, Colegio, Instituto).					
19	Descuido mi alimentación por estar conectado a las redes sociales.					
20	Tengo cuenta en varias redes sociales como facebook, myspace, twitter, hi5, skype.					
21	Necesito más tiempo para solucionar las actividades pendientes en las redes sociales.					
22	El no estar conectado a mi red favorita me hace sentir triste, aburrido y sin ganas de hacer nada.					
23	Disfruto viendo las publicaciones de mis amigos y jugando en las redes sociales.					
24	Perdí una relación sentimental porque dedico más tiempo a las redes sociales.					
25	Pienso que es más entretenido expresar a mis amigos lo que siento a través de las redes sociales que cuando estoy junto a ellos.					

26	Tengo problemas con mis profesores por llegar tarde a clases debido al tiempo que paso en las redes sociales.					
27	Quiero dejar de frecuentarlas redes sociales por cuestión económica.					
28	Cuando me intento alejarme de las redes sociales, siento que mi vida no tiene control.					
29	Cuando estaba alejado (a) de las redes sociales extrañaba conversar con mis amigos y decidí conectarme nuevamente.					
30	Últimamente he dejado de lado las tareas, colegio o Universidad entre otros por mantenerme siempre en contacto en las redes sociales.					
31	Pienso que primero tengo que conocer por medio de las redes sociales que personalmente.					
32	Teno cuenta en varias redes sociales como facebook, myspace, twitter, hi5, skype. .					
33	Me molesto cuando alguien me interrumpe ante una conversación con mis amigos de las redes sociales.					
34	Pienso que las clases sin estar conectado a las redes sociales serian aburridas.					
35	La red social es el mejor sitio para disfrutar del día.					
36	Siento que mis padres no me entienden como mis amigos de las de las redes sociales.					
37	Mis amigos me dicen que sea discreto por las publicaciones que hago en las redes sociales.					
38	He tenido que mentir sobre un trabajo que no hice por estar conectado a las redes sociales.					
39	Pienso que no podría estar un día sin las redes sociales.					
40	Mi familia me ha pedido que me aleje de las redes sociales.					
41	Siento que al alejarme de las redes sociales perderé amigos y mi popularidad.					
42	Después de haber intentado dejar las redes sociales me conecto con más frecuencia					

Anexo 2. Escala de procrastinación académica

Escala de procrastinación académica (E.P.A)
(Gonzales, 2014)

I. Datos Generales:

Edad: _____ Grado/sección: _____ Vive con: _____ N° entre hermanos:

II. Instrucciones:

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

Para responder utilice la siguiente clave:

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

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan y

luego marque con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

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

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

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

Anexo 3. Propiedades psicométricas del inventario de adicción a redes sociales

Fiabilidad del inventario de adicción a redes sociales y sus dimensiones

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 14 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (43 ítems) en la muestra estudiada es de .903 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a .70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002). Asimismo, se puede observar que los puntajes de fiabilidad de las dimensiones son aceptables.

Tabla 14

Estimación de consistencia interna del inventario de adicción a redes sociales

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Saliencia	8	.638
Tolerancia	7	.689
Cambios de humor	8	.660
Conflicto	9	.745
Síndrome de abstinencia	5	.741
Recaída	6	.671
Adicción a redes sociales	43	.903

Validez de constructo sub test – test del inventario de adicción a redes sociales

Como se observa en la tabla 15 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad todos son altos, además de ser altamente significativos.

Tabla 15

Correlaciones sub test - test del inventario de adicción a redes sociales

Dimensiones	Escala general	
	R	p
Saliencia	.771**	.000
Tolerancia	.781**	.000
Cambios de humor	.867**	.000
Conflicto	.750**	.000
Síndrome de abstinencia	.685**	.000
Recaída	.742**	.000

Anexo 4. Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica

Fiabilidad de la escala de procrastinación académica

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 16 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (41 ítems) en la muestra estudiada es de .939 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a .70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002). Asimismo, se puede observar que los puntajes de fiabilidad de las dimensiones son aceptables.

Tabla 16

Estimación de consistencia interna de la escala de procrastinación Académica

Dimenciones	N° de items	Alpha
Procrastinación crónica emocional	22	.867
P. por estímulo demandante	5	.891
P. por incompetencia personal	4	.813
P. crónica aversión a la tarea	11	.751
Procrastinación global	41	.939

Validez de constructo sub test – test dela escala de procrastinación académica

Como se observa en la tabla 17 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad todos son altos, además de ser altamente significativos.

Tabla 17

Correlaciones sub test - test de la escala de procrastinación académica

Dimenciones	Escala general	
	r	p
Procrastinación crónica emocional	.947**	.000
P. por estímulo demandante	.895**	.000
P. por incompetencia personal	.812**	.000
P. crónica aversión a la tarea	.804**	.000

Anexo 5. Consentimiento informado

Título de la investigación:

“Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada en Lima-Este”

Estimado padre de familia, somos Danny Gonzales y Ana Luz Mamani, estudiantes de la Universidad Peruana Unión. Le presentamos estos cuestionarios (Inventario de Adicción a redes sociales MEYVA y Escala de Procrastinación Académica EPA) con el propósito de identificar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica. Para lo cual pedimos su autorización para que su menor hijo sea participe de esta investigación; es totalmente voluntario y no será obligatorio llenar dicha encuesta si no desea su participación.

Si decide que su hijo participe en este estudio, por favor firme en la parte inferior.

He leído los párrafos anteriores y estoy dando mi consentimiento para que participe mi menor hijo en este estudio.

Acepto, _____

Firma

Anexo 6. Autorización institucional



CONSTANCIA

La Directora del Colegio Peruano-Alemán "Beata Imelda" de Chosica, deja constancia que:

*Danny GONZALES VILLEGAS y
Ana Luz MAMANI AQUINO*

están desarrollando en nuestra Institución el proyecto de investigación "Adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica en una institución educativa privada de Lima Este (CBI)"

Se expide el presente a solicitud de los interesados para los fines que estimen convenientes.

Chosica, 10 de diciembre de 2018

M. Maritza J.P.
M. Maritza Paredes Vargas, O.P.
Directora

