



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas

Carrera de Comunicación

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Autora:

María Sofía Abad Abad

Director:

Sebastián Esteban Carrasco Hermida

Cuenca – Ecuador

2024

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Tim Urban, cuya charla TED apareció en YouTube en un momento crítico para mí, como lo fue la pandemia. Su explicación sobre la procrastinación, este complejo fenómeno, me brindó claridad acerca de mal hábito que estaba generando y no tenía conocimiento para definirlo

A todos aquellos investigadores y autores que se han dedicado al estudio de la procrastinación y han proporcionado las bases necesarias para esta investigación.

Finalmente, A las personas que luchan diariamente contra la procrastinación, quienes aún no comprenden completamente este fenómeno y quienes continúan batallando contra el aplazo de tareas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a cada docente de esta universidad que me ha guiado a lo largo de mi trayectoria académica hasta la culminación de la misma, de cada uno me llevo enseñanzas y herramientas valiosas para defenderme en mi vida laboral.

A mi director de tesis, Sebas Carrasco, por haber guiado mis pasos en el trayecto de mi tesis, gracias por sus consejos, experiencia y paciencia, han sido fundamentales para la culminación de este trabajo.

A mi tribunal, Xime Guerrero por su apoyo constante en este proyecto, agradezco de corazón los consejos, observaciones y comentarios, han sido cruciales en esta investigación.

A mi querida profe, Caty González, una docente excelente quien va más allá de impartir conocimientos académicos, llevo varios de sus consejos personales conmigo. Agradezco infinitamente la paciencia que me ha tenido durante este viaje académico, especialmente al enseñarme a usar SPSS.

Agradezco a toda mi familia paterna, quienes han formado parte de este trayecto brindándome su apoyo incondicional.

A mis amigas Cris y Ani, gracias por brindarme su apoyo durante la carrera y por soportarme en los momentos de estrés desde que comencé el trayecto de mi proyecto final de graduación. La carrera no hubiera sido lo mismo sin su invaluable amistad.

A mi mejor amigo, José, gracias por esos diez años de amistad inquebrantable, un compañero fiel durante cinco años en el colegio y otros cinco años en la universidad, siempre presente en cada etapa, el mejor amigo extrovertido que una introvertida puede pedir.

A mi hermano, Jorge, por haber sido un apoyo emocional durante mi camino académico, agradezco su comprensión en los momentos más difíciles y estresantes durante mi carrera universitaria, gracias

por comprender a una hermana que se estresa por lo más mínimo.

Por último, pero no menos importante, gracias a mi mamá y papá. En realidad, deje este espacio a propósito para cerrar con “broche de oro” agradeciendo a las personas más importantes durante este trayecto. Gracias por apoyarme a seguir mis sueños y lo que amo, gracias por comprender a una hija estresada, cansada y malhumorada, gracias porque aún en los momentos difíciles hicieron lo posible por pagar mis estudios, gracias por recorrer este duro camino conmigo y brindarme esta oportunidad, una oportunidad que talvez ustedes no tuvieron. Los amo con mi corazón.

RESUMEN:

La procrastinación, definida como el retraso voluntario de tareas, es un fenómeno que afecta negativamente tanto a nivel personal como académico, causa problemas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión. Estudios han demostrado que un alto porcentaje de estudiantes presentan niveles significativos de procrastinación académica y adicción a las redes sociales. Adicionalmente, la adicción a las redes sociales, caracterizada por síntomas como la pérdida de control y el abandono de otras actividades también impacta en el rendimiento académico y en la salud. El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación con base en las subdimensiones de la teoría de usos y gratificaciones, asimismo, identificar los espacios virtuales donde la procrastinación es más común. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo correlacional en el que 240 participantes completaron un cuestionario en línea. Los resultados mostraron una correlación significativa entre el alto nivel de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación, asimismo, se encontró correlación con las medidas de usos y gratificaciones que se utilizaron en esta investigación. Estos hallazgos pueden tener implicaciones importantes para la gestión del tiempo y la productividad personal.

Palabras clave: Adicción a las redes sociales, aplazo de tareas, desempeño académico, procrastinación, usos y gratificaciones.

ABSTRACT:

Procrastination, defined as the voluntary delay of tasks, is a phenomenon that negatively affects both personal and academic levels, causing psychological problems such as stress, anxiety and depression. Studies have shown that a high percentage of students present significant levels of academic procrastination and addiction to social networks. Additionally, addiction to social networks, characterized by symptoms such as loss of control and abandonment of other activities, also impacts academic performance and health. The objective of the present study was to analyze the relationship between addiction to social networks and procrastination based on the subdimensions of the theory of uses and gratifications, as well as to identify the virtual spaces where procrastination is most common. A quantitative correlational study was carried out in which 240 participants completed an online questionnaire, where the study variables were measured. The results showed a significant evaluation between the high level of addiction to social networks and the levels of procrastination, likewise, evaluation was found with the measures of uses and gratifications that were used in this research. These findings may have important implications for time management and personal productivity.

Keywords: Academic performance, addiction to social networks, procrastination, postponement of tasks, uses and gratifications.



Firmado electrónicamente por:
SEBASTIAN ESTEBAN
CARRASCO HERMIDA

INDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN:.....	IV
ABSTRACT	IV
CAPÍTULO 1.....	1
1. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	1
1.1 <i>Introducción.....</i>	<i>1</i>
1.2 <i>Definición de Procrastinación</i>	<i>1</i>
1.3 <i>Procrastinación Académica.....</i>	<i>2</i>
1.4 <i>Usos y gratificaciones.....</i>	<i>4</i>
1.5 <i>Adicción a las redes sociales</i>	<i>5</i>
1.6 <i>Objetivos de investigación e Hipótesis.....</i>	<i>6</i>
CAPÍTULO 2.....	9
2. Metodología.....	9
2.1. <i>Participantes</i>	<i>9</i>
2.2. <i>Instrumentos.....</i>	<i>10</i>
2.2.1. <i>Procrastinación.....</i>	<i>10</i>
2.2.2. <i>Adicción a las redes</i>	<i>10</i>
2.2.3. <i>Usos y gratificaciones.....</i>	<i>11</i>
CAPÍTULO 3.....	12
3. Resultados	12
3.1. <i>La red social más utilizada.....</i>	<i>12</i>
3.2. <i>Mayor frecuencia de uso de redes</i>	<i>12</i>
3.3. <i>Contraste de hipótesis.....</i>	<i>13</i>
CAPÍTULO 4.....	15
4. Discusiones y conclusiones	15
REFERENCIAS	19
ANEXOS	25
<i>Anexo 1: Cuestionario</i>	<i>25</i>

Tabla 1: Correlación entre las variables de adicción y la procrastinación.....	14
Tabla 2: Correlación entre las variables de la procrastinación y las 5 subdimensiones de UyG.....	14
Figura 1: Genero de la población.....	9
Figura 2: Red social más utilizada.....	12
Figura 3: Horas dedicadas a redes sociales.....	13

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

1.1 Introducción

La procrastinación es un fenómeno que puede acarrear varias consecuencias negativas, tanto en el ámbito personal como en el académico, lo que provoca malestares psicológicos como problemas de estrés, ansiedad, depresión, entre otras consecuencias negativas (Quant & Sánchez, 2012). Otro problema que afecta a la población joven es la adicción a las redes sociales, donde los afectados experimentan problemas tanto emocionales, como en sus relaciones, en su rendimiento e inclusive en su salud.

En el estudio realizado por Bolaños y Rodríguez (2017) se elaboró una encuesta a 168 estudiantes en una universidad privada de Lima, se comprobó que el 35.12% de los participantes presentan un alto nivel de procrastinación académica y el 58.33% tienen un nivel moderado. De igual manera, se demostró que esta población presentaba niveles altos de adicción a las redes sociales, el 11.91% posicionado en el nivel alto y un 49.40% en el nivel moderado.

Basándose en esta premisa, el propósito de la presente investigación se enfocó en analizar los niveles de adicción a las redes sociales entre la población de estudio, asimismo, identificar con precisión los espacios virtuales en los cuales la procrastinación es mucho más predominante.

1.2. Definición de procrastinación

Klingsieck (2013) explica que no existe una definición única y compartida para este término, algunos autores explican que es una forma disfuncional de retraso, mientras que otros autores hablan de procrastinación para referirse a diferentes fenómenos de retraso, también hay quienes lo consideran una forma positiva de retrasar tareas. El autor defiende que la procrastinación puede definirse como el retraso voluntario de una actividad necesaria a pesar de las consecuencias negativas. De igual manera, Elizarraraz et al. (2018) sostienen que este retraso voluntario se usa como herramienta para evitar la ansiedad ante las exigencias de la vida cotidiana. Esta demora ofrece la oportunidad para reducir el estrés y calmar la tensión al realizar una actividad que resulte tediosa.

Por otro lado, Atalaya y García (2019) argumentan que este actuar puede ser tanto voluntario como involuntario. Las personas prefieren realizar actividades que les generen más satisfacción a un corto plazo, que actividades que requieran más complejidad y tiempo. Así mismo, para Díaz (2019) el concepto de procrastinación consiste en la grave tendencia de aplazar tareas que ya han sido planificadas y que cuentan con un periodo de tiempo definido. Según Ferrari et al. (1995), la procrastinación crónica junto al comportamiento de evitación de tareas son problemas muy comunes y que suelen estar relacionados a varios síndromes psiquiátricos.

Aunque la procrastinación suele confundirse con falta de organización o pereza, esta conducta representa una forma de afrontamiento evitativo que provoca consecuencias negativas para las personas y su rendimiento académico, por ende, este retraso de tareas provoca disminución en el bienestar de la persona o un incremento de malestar psicológico (López et al., 2020). Las personas que procrastinan tienden a tener problemas de baja tolerancia a la frustración, esto se manifiesta de dos maneras diferentes, por un lado, hay personas que experimentan incomodidad en tareas que no quieren hacer y prefieren buscar esa comodidad. Por otro lado, las personas intolerantes a los sentimientos negativos a menudo aplazan las tareas que provoquen estas emociones, lo que los lleva procrastinar (Dryden, 2012).

Rodríguez (2020) estudió una muestra de 126 trabajadores que desempeñan múltiples tareas, el 27% de los encuestados fueron categorizados como procrastinadores pasivos, mientras que el 11,1% de los empleados fueron procrastinadores activos y el 65,9% de la muestra resultaron no ser procrastinadores.

En el artículo de Prem et al. (2018), se estudió a una población de 130 personas donde se demostró que las resistencias aumentan no solo cuando los encuestados perciben su día laboral más problemático, también cuando se sienten menos desafiados. Otro hallazgo interesante a tomar en cuenta es que no todos los factores de estrés se perciben de la misma manera, algunos pueden percibir tareas difíciles como amenazas y otros como oportunidades.

1.3. Procrastinación académica

En el ámbito académico, la procrastinación juega un importante papel en el rendimiento universitario, salud física y mental de los estudiantes, también se dice que

este mal hábito es una táctica de evitación al fracaso, incertidumbre hacia los estudios, apoyo insuficiente por parte del docente o profesor, entre otras razones (Garzón et al., 2020). Este fenómeno consiste en que los estudiantes tienden a postergar sus tareas académicas al realizar acciones más placenteras. En algunos casos, creen que bajo presión se trabaja de mejor manera (Rodríguez et al., 2016). Este tipo de procrastinación puede empezar los primeros años de la escuela básica, persistir en la vida universitaria y continuar por el resto de la vida del individuo, de esto se llega a la conclusión que la etapa de mayor procrastinación en una persona se encuentran entre los 17 y 20 años (García & Silva, 2019).

Por otra parte, con relación a las variables categóricas, según Hidalgo et al. (2022) no se han encontrado diferencias entre la nacionalidad, sexo, ciudad, origen, o especialidad, hablando del campo de la postergación de tareas, sin embargo, otras investigaciones realizadas por Limone et al. (2020) descubrieron que las mujeres presentaban menos puntaje de procrastinación que los hombres y saben administrar mejor su tiempo, los varones muestran bajos niveles de estrategias de aprendizaje por lo que suelen prolongar con mucha más frecuencia sus tareas.

De modo semejante, el estudio de Corkin et al. (2014) sugiere que la demora de trabajos puede estar relacionada con el impacto y la influencia de los docentes en sus alumnos. Esto ocurre debido a la manera en la que los profesores estructuran, organizan y presentan el material de enseñanza, esto puede afectar mucho más si la estructura no es clara para el alumno. Otro punto que mueve a los estudiantes a procrastinar es el grado de interés por la tarea o los trabajos que tengan que realizar, si la tarea resulta desagradable o muy aburrida es más probable que el estudiante la posponga (Nordby et al., 2017). Otro factor importante que interviene es el entorno que rodea al estudiante, Klingsieck et al. (2013) encontraron tres categorías en los antecedentes de la procrastinación: tareas grupales frente a las individuales, actitudes de personas importantes frente a la procrastinación y modelos a seguir de procrastinación, es decir, que la actitud de familia o amigos sirven de modelos a seguir para aplazar tareas.

Asimismo, Gil Flores et al. (2019), estudiaron a una población de 433 estudiantes. Se encontró que los motivos más comunes para demorar la entrega de un trabajo final es la pereza, sentirse desbordado por la tarea y manejar pobremente el tiempo.

Por su parte, Altamirano y Rodríguez (2021), analizaron a una población más pequeña, de 82 estudiantes, donde se determinó que los alumnos de primer semestre postergaban menos las tareas a diferencia de los estudiantes de niveles superiores, como los de noveno, que se supone que tienen un nivel de autorregulación más alto.

Autores como Burgos y Salas (2020), desarrollaron un estudio a una muestra de 178 estudiantes entre 18 a 36 años, donde se encontraron altos porcentajes de estudiantes que aplazan al menos una tarea, con una tasa del 70% de procrastinación en tareas regulares.

1.4. Usos y gratificaciones

El enfoque de la teoría de usos y gratificaciones sostiene que las personas utilizan los medios para satisfacer sus necesidades y deseos. Este estudio surge del interés por comprender cómo diferentes tipos de espectadores utilizan los medios de comunicación para obtener gratificaciones y cómo esto afecta en su comportamiento y en sus percepciones (Katz et al., 1973a). Asimismo, Flores y Humanes (2014) explican que la teoría de usos y gratificaciones sostiene la idea de que los individuos eligen lo que creen necesitar de los medios de comunicación para satisfacer sus necesidades.

Gil y Calderón (2021) defienden que esta teoría nace por la preocupación de conocer los factores sociológicos y psicológicos que influyen en el individuo para consumir determinados medios de comunicación. De hecho, Katz et al. (1973b) explican que los medios y el contenido que una persona consume están influenciados por el entorno social y la personalidad, por lo tanto, si un individuo selecciona cierto medio o tipo de contenido se obtiene una idea de la relación entre los atributos de los medios y las funciones sociales y psicológicas que está satisfaciendo.

En la última década, las redes sociales han desempeñado un papel importante en la satisfacción humana de comunicación y socialización, además, hay que tener en cuenta a las cuatro variables fundamentales de las redes sociales: diversión, relaciones personales, identidad personal y vigilancia (Martínez, 2010). Tarullo (2020) ofrece un ejemplo de la variable vigilancia observada desde Instagram, esto explica la motivación de los usuarios para ver las publicaciones de otros. En su estudio, los participantes respondieron que lo hacían con el fin de observar lo que suben los demás usuarios o simplemente por “chismorreo”, lo que sugiere que su curiosidad vigilante es una motivación importante

para su uso de la plataforma. Asimismo, se entiende que al navegar por redes lo que una persona intenta cubrir es una necesidad de comunicación de manera más divertida, dinámica y más ágil, donde se le permita al usuario establecer un proceso de integración social y ser visible ante los demás, en otras palabras, reafirmar su identidad ante un grupo de personas en específico (Espinell et al., 2021).

Gamboa et al. (2021) aplicaron un muestreo en 444 estudiantes a jóvenes de 18 a 25 años, los resultados reflejaron los diversos usos, necesidades y beneficios de los usuarios en las redes sociales. Primero, es necesario hablar del tiempo que los adolescentes suelen pasar en sus redes sociales, la mayor parte de los encuestados pasan de 3 a 5 horas conectados. Ahora, dentro de las necesidades se reveló que 277 estudiantes prefieren “Ser parte de la moda de utilizar redes sociales” 268 eligieron “Recibir *likes* en las publicaciones” 241 prefieren “Revisar los videos que comparten” 197 respondieron “Ser popular” y 160 prefieren “Ser parte de un grupo”.

Para el estudio de Esquiaqui et al. (2021) se analizaron 162 publicaciones correspondientes a tres grupos de migrantes, se reflejó que un 84% total del contenido corresponde a la categoría de “relaciones sociales” un 9% pertenece a “vigilancia”, un 6% a “identidad personal” y el 1% restante es por “diversión”

1.5. Adicción a las redes sociales

La llegada de la era digital ha impulsado un crecimiento tecnológico sin precedentes, esta etapa digital ha traído consigo tecnologías con un gran abanico de oportunidades a la comunicación humana (Marín, 2010). De acuerdo con Domínguez & Ybañez (2016), las nuevas tecnologías han facilitado el intercambio de información y conocimiento logrando un impacto significativo. Por otro lado, cabe resaltar que estas nuevas herramientas digitales han sido mejor adaptables en adolescentes, lo que ha desplazado la influencia de los medios tradicionales y llevó el concepto de entretenimiento y placer a otro nivel. Esta nueva forma de comunicación ha abierto un gran mundo de posibilidades para el aprendizaje e interacción social, sin embargo, también han generado situaciones problemáticas en la vida de sus usuarios, esto afecta tanto es su vida profesional como personal, por ejemplo, las nuevas herramientas que derivan del internet, como lo son los videojuegos y redes sociales son los espacios digitales que más adicción generan (Marín et al., 2015).

Según Cabero y Valencia (2019) no existe realmente un consenso que defina la adicción a las redes sociales, no obstante, hay una línea de investigación que ha estado estudiando esta conducta y ha evidenciado que esta adicción se caracteriza por tolerancia, abstinencia, pérdida de control, deseo de dejar de usarlas, abandono de otras actividades y su uso a pesar de los prejuicios. En el estudio de Robles (2016) donde se indica que estos aspectos denotan la adicción a ciertas aplicaciones, se señalan cuatro tipos de problemas: emocionales, en relaciones, de rendimiento y salud. Kuss y Griffiths (2011) agregan más aspectos negativos, tales como, problemas de concentración, procrastinación y mal manejo del tiempo. Villegas y Cortés (2016), explican que esta adicción se produce cuando la persona en cuestión necesita cubrir dos necesidades básicas: estimulación solitaria, como búsqueda de información, juegos, entre otros; y la búsqueda de interacción social, en este caso el internet puede servir de sustituto para personas tímidas o con déficits en habilidades sociales.

Huaytalla et al. (2016) realizaron un estudio mediante la aplicación de un cuestionario a un total de 135 estudiantes entre 14 y 16 años, dicho estudio reveló que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales con el autoestima y autocontrol, esto quiere decir que, si el adolescente tiene un autoestima y autocontrol bajo, existirá mayor riesgo de adicción a redes. También se pudo evidenciar que a mayor inseguridad y desconfianza en sí mismos, habrá mayor riesgo a desarrollar esta conducta adictiva.

El estudio realizado por Lozano et al. (2021) determinó que el 35,3% de los adolescentes involucrados presentaron un nivel promedio de adicción a las redes sociales, mientras que el 36,5% sufría una obsesión por estar conectado a sus redes y el 36,2% no tenían control acerca del uso de redes.

A continuación, se presentan los objetivos de esta investigación y las hipótesis que se formularon.

1.6. Objetivos de investigación e hipótesis

Objetivo general: Conocer el nivel de adicción de los cuencanos a las redes sociales, asimismo, explorar cuáles son los espacios digitales donde más procrastinación existe. De igual forma, analizar la relación entre las 5 subdimensiones (evasión,

entretenimiento, auto-presentación, presencia social y logros) de la teoría de usos y gratificaciones y su relación con la procrastinación.

Objetivos específicos:

- Identificar una correlación entre el nivel de procrastinación y el nivel de adicción al internet.
- Analizar las preferencias mediáticas que existen al momento de procrastinar.
- Identificar los usos y las gratificaciones de los participantes mientras navegan en las redes sociales.

H1: A mayor grado de adicción a las redes sociales que tenga el individuo, mayores niveles de procrastinación y postergación de las tareas.

H2: Utilizar las redes sociales para evadir la realidad tiene relación con la procrastinación.

H3: Utilizar las redes sociales para el entretenimiento tiene relación con la procrastinación.

H4: Utilizar las redes sociales con fines de relacionamiento personal tiene relación con la procrastinación.

H5: Utilizar las redes sociales para promoción de su imagen personal tiene relación con la procrastinación.

H6: Utilizar las redes sociales como herramienta para lograr influencia tiene relación con la procrastinación.

Conclusiones del capítulo

En este primer capítulo se ha analizado el término de procrastinación en el ámbito académico y las diferentes causas que podrían provocar que el estudiante procrastine con más frecuencia.

Asimismo, se ha identificado y desglosado las variables consideradas al momento que una persona navega por las redes sociales y la grave adicción que pueden generar estos espacios virtuales.

Por último, se finaliza el capítulo con los objetivos e hipótesis formuladas para este estudio.

CAPÍTULO 2

2. Metodología

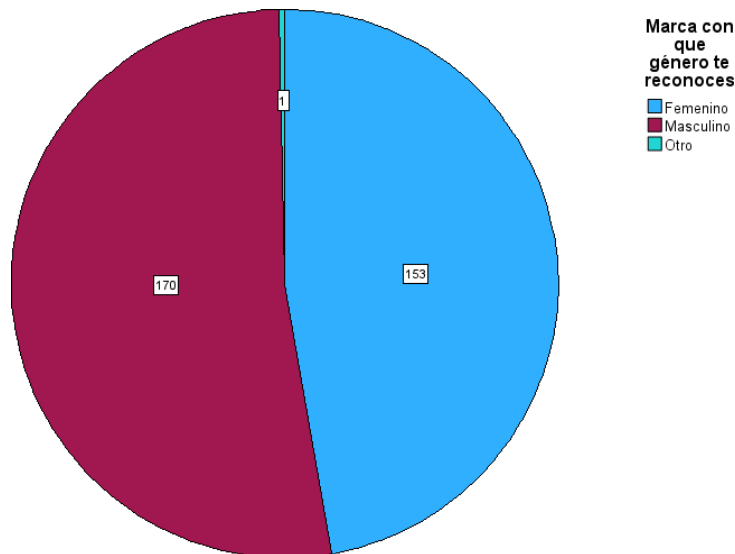
La investigación presentó un enfoque metodológico cuantitativo, el cual utilizó la recolección y el análisis de datos numéricos con el fin de comprobar las hipótesis y las preguntas de investigación. El diseño fue de tipo no experimental transversal, es decir, sin manipular las variables del estudio, también tuvo un alcance correlacional, el cual busca establecer relaciones entre las variables. Seguidamente se detallarán las características de la población, la muestra, instrumentos de medición y medidas.

2.1. Participantes

La población de estudio estuvo compuesta por 324 personas, los participantes tenían una edad que oscilaba entre 18 a 84 años ($M= 23,96$; $DT= 7,84$). De toda la muestra estudiada, el 47,2 % (153 participantes) indicaron identificarse con el género femenino, mientras que el 52,5% (170) se identificaron con el género masculino y tan solo el 0,3% (1) se identificó con otro género.

Figura 1

Género de la población



2.2. Instrumentos

Con el propósito de validar la investigación, se elaboró un cuestionario en línea (Véase en anexo) que permitió la recolección de datos, las cuales fueron procesados por el software estadístico de SPSS.

A continuación, se detallarán las medidas utilizadas:

2.2.1. Procrastinación

Se utilizará la escala de procrastinación propuesta por Tuckman (1990) ($\alpha = .85$), una medida unidimensional de la tendencia a aplazar tareas. La escala original está compuesta por 35 ítems, pero se tomarán los 15 ítems validados en el estudio de Furlan et al. (2012) ($\alpha = .85$) como, por ejemplo, “Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes”. Cada enunciado se califica en una escala tipo Likert de cuatro puntos, desde “Soy yo seguro” (1) hasta “Estoy seguro que no soy yo” (5). Cabe resaltar que dentro de la escala se encuentran subescalas con ítems 11 de codificación directa, por ejemplo “Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes” y 4 ítems que se encuentran inversos, por ejemplo “Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras” Estas se recodificaron y se obtuvo una consistencia es de .81 ($M=3.06$, $DT= .627$).

2.2.2. Adicción a las redes

Se empleará la escala de adicción a la internet propuesta por Lam et al. (2011) ($\alpha = .85$) instrumento que sirve para medir características sintomatológicas y disfuncionales de navegar en internet. Esta escala está compuesta por 11 ítems, como, por ejemplo, “Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme”. Cada enunciado se califica en una escala tipo Likert de cuatro opciones: Muy rara vez (1), rara vez (2), a menudo (3), siempre (4). Cabe resaltar que esta escala se encuentra dividida en dos subescalas: siete ítems evalúan características sintomatológicas, es decir, tolerancia, abstinencia, falla de control en internet, entre otros, de igual manera, cuatro ítems que evalúan características disfuncionales, así como, problemas académicos, familiares o interpersonales ($M=2.18$, $DT= .690$, $\alpha= .87$).

2.2.3. Usos y gratificaciones

Se utilizará la escala propuesta por García et al., (2018) ($\alpha = .84$) para medir cinco gratificaciones que son: evasión, entretenimiento, presencia social, autopresentación y logro. Esta escala cuenta con 18 ítems, como, por ejemplo, “Confío en que mis amigos de las redes sociales me ayudarán si lo necesito”, se evalúa con valores que van medidos por una escala Likert “Totalmente en desacuerdo” (1) hasta “Totalmente de acuerdo” (4). Esta escala se encuentra subdivida en cinco subescalas: cuatro miden la evasión, seis miden el entretenimiento, cuatro la presencia social, dos la auto presentación y dos los logros ($\alpha = .87$) (Evasión $\alpha = .67$, $M = 2.40$, $DT = .73$; Entretenimiento $\alpha = .71$, $M = 2.70$, $DT = .61$; Presencia social $\alpha = .76$, $M = 3.19$, $DT = .71$; Auto-presentación $M = 2.32$, $DT = .91$, $r(324) = .59$, $p = .000$; Logros $M = 1.94$, $DT = .97$, $r(324) = .71$, $p = .000$).

CAPÍTULO 3

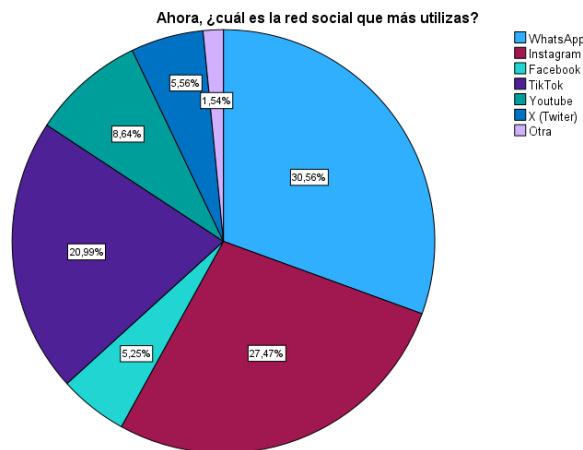
3. Resultados

3.1. La red social más utilizada

Se les preguntó a los encuestados cuál era la red social que más utilizaban, se les dio como opciones WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, X (Twitter) y la opción de marcar otra. Se pudo identificar que la red social más utilizada era WhatsApp con un 30,6% (99) y la menos utilizada era X (Twitter) con un 5,6% (18), mientras que el 1,5% (5) utiliza otra red social. Los demás datos se pueden apreciar en la siguiente figura.

Figura 2

Red social más utilizada



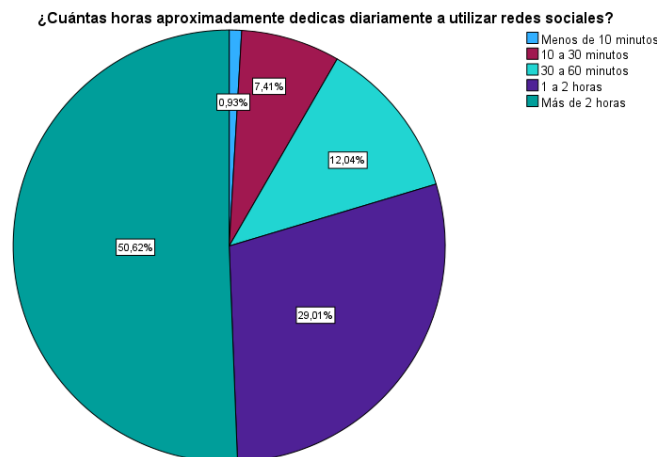
3.2. Mayor frecuencia de uso de redes

También se preguntó a la población las horas que aproximadamente dedicaban diariamente a utilizar redes sociales, la frecuencia de uso que fue más respondida por los encuestados fue “más de dos horas” con un 50,62% (164), mientras que la frecuencia más

baja fue de “menos de 10 minutos” correspondientes al 0,9% (3). A continuación, se puede observar los siguientes datos más detallados.

Figura 3

Horas dedicadas a redes sociales



3.3. Contraste de hipótesis

La H1 postulaba la relación que existe entre el grado de adicción a las redes sociales y la procrastinación. A su vez, la H2, H3, H4, H5 y H6 planteaban que las diferentes subescalas de la escala de usos y gratificaciones (evasión, entretenimiento, presencia social, autopresentación y logros) tiene relación con la procrastinación.

Para el contraste de la primera hipótesis realizó una correlación de Pearson, cuyo resultado fue significativamente estadístico ($r_{\text{adicción disfuncional}} = .391, p = .000$) ($r_{\text{adicción sintomatológica}} = .501, p = .000$). Por lo tanto, a mayor grado de adicción a redes sociales que tenga el individuo habrá mayores niveles de procrastinación y postergación de tareas (Obsérvese Tabla 1).

Tabla 1*Correlación entre las variables de adicción y la procrastinación*

Correlaciones		Índice de la procrastinación
Índice de las disfuncionales subescalas de las adicciones a las redes sociales	Correlación de Pearson	,391
	P	<,001
	N	324
Índice de sintomatológicas subescalas de la adicción a las redes sociales	Correlación de Pearson	,501
	P	<,001
	N	324
Índice de la adicción a internet	Correlación de Pearson	,481
	P	<,001
	N	324

De igual manera, para comprobar los supuestos H2, H3, H4, H5 y H6 se realizó una correlación de Pearson, cuyo resultado fue significativamente estadístico ($r_{ev} = .388$, $p = .000$) ($r_{ent} = .299$, $p = .000$) ($r_{ps} = .249$, $p = .000$) ($r_{ap} = .171$, $p = .002$) ($r_l = .224$, $p = .000$). Por lo tanto, se evidenció que las redes sociales son utilizadas con el fin de evadir la realidad, entretener, presentar una mejor imagen personal, relacionarse con otros usuarios mediante interacciones virtuales y como herramienta para lograr influencia. Además, se demuestra que todas estas gratificaciones tienen correlación con la procrastinación (Obsérvese Tabla 2).

Tabla 2*Correlación entre las variables de evasión, entretenimiento, presencia social, auto-presentación, logros y la procrastinación*

Índice de la Procrastinación	Índice del entretenimiento	Índice de la presencia social	Índice de auto presentación	Índice de logros	Índice de la evasión
Correlación de Pearson	,299	,249	,171	,224	,388
P	<,001	<,001	,002	<,001	<,001
N	324	324	324	324	324

CAPÍTULO 4

4. Discusiones y conclusiones

El objetivo principal de esta investigación fue conocer el nivel de adicción de los cuencanos a las redes sociales, asimismo explorar cuáles son los espacios digitales donde más procrastinación existe. Se logró determinar los espacios digitales más consumidos por la población, se identificó que las tres redes más consumidas son: WhatsApp, Instagram y Facebook, con una media de uso de más de dos horas. Los siguientes resultados también determinaron que mientras más adicción exista a las redes sociales, el individuo es más propenso a procrastinar. También se evidenció que las variables de usos y gratificaciones (evasión, entretenimiento, presencia social, auto-presentación y logros) tienen relación con la procrastinación, es decir, se confirmaron todas las hipótesis establecidas.

En este contexto, la hipótesis 1 confirmó la relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales, resultados que concuerdan con Núñez y Cisneros (2019), quienes afirman en su estudio la correlación directa que existe entre los niveles de adicción y los niveles de procrastinación en estudiantes, el 85% de su muestra presentaban algún nivel de adicción y el 85,91% de estudiantes presentaban algún nivel de procrastinación. De manera similar, en el estudio de Yana et al. (2022) se evidenció una gran obsesión por las redes sociales entre los encuestados, el 83,6% de los participantes reflejaban una falta de compromiso mental, lo que resultaba en un aumento significativo del tiempo dedicado a redes. También se pudo presenciar que el 75,4% de la población presentaba altos niveles de falta de control, lo que provocaba mayor tendencia a la postergación de tareas.

Las hipótesis 2, 3, 4, 5, y 6 se fundamentan en la escala desarrollada por García et al. (2018), esta escala se comprende por 5 subdimensiones: evasión, entretenimiento, presencia social, auto-presentación y logro. Estas subdimensiones permiten explorar la relación entre el uso de redes sociales, la procrastinación y los diferentes tipos de gratificaciones que los usuarios buscan dentro del mundo virtual.

La hipótesis 2 también confirma la evidente relación con el fenómeno de la procrastinación y la tendencia a evadirse del mundo. Investigaciones, como la llevada a cabo por Umaña (2018) explican que esta tendencia de escape está relacionada con el disfrute y entretenimiento. El estudio en cuestión también evidencia rasgos de procrastinación inconsciente, ya que, la población estudiada no consideraba una pérdida de tiempo evadirse de la realidad en sus teléfonos. Rivas y Igartua (2021) de igual manera confirman que la mayoría de estudios vinculados a la búsqueda de evasión y gratificación se asocian mayormente al uso de redes sociales, lo que lleva a más gente a procrastinar.

Por su lado, la hipótesis 3 respalda la relación entre la subdimensión entretenimiento y la procrastinación, Madroñero (2019) apoya esto en su artículo donde recalca que nadie está exento de procrastinar, no obstante, algunos individuos que sufren de adicción a ciertas plataformas digitales que proveen entretenimiento son más propensos a caer en este mal hábito debido a su falta de fuerza de voluntad. Este punto también se puede abordar desde la perspectiva de los videojuegos y cómo este campo afecta la productividad. En busca de gratificación y entretenimiento, el 65% de la población estudiada por García y Roque (2023), quienes presentaron problemas de adicción a los videojuegos, también sufrían de procrastinación, al igual que trastornos de ansiedad, personalidad, entre otros.

Con la hipótesis 4 se fortalece la conexión entre la subdimensión de la presencia social y la procrastinación. Según Zhao et al. (2018), la presencia social se entiende como la sensación de interdependencia en las relaciones dentro de una comunidad, esto hace que a medida que la interacción digital sea más efectiva, aumente la sensación de presencia social percibida. En el internet existen varias formas de manifestar esta presencia a través de *likes*, comentarios y diversas interacciones, esto lleva a los usuarios de internet a estar más pendientes de las redes sociales en busca de interacción. Un ejemplo de eso es el estudio realizado por Chávez et al. (2021), el cual estudia cómo Facebook, justamente una de las redes sociales más utilizadas, proporciona este entorno social para la interacción, lo cual lleva al propósito de crear nuevas interacciones y mantener contacto con amigos o cercanos. Al llegar a la conclusión de este punto, se puede determinar cuándo una interacción social lleva al individuo a permanecer más tiempo en redes, lo cual lo lleva a procrastinar mucho más.

Se afirma la relación entre la auto-presentación y la procrastinación, como se expone en la hipótesis 5. La auto-presentación es una conducta estratégica por la cual los individuos gestionan la información acerca de sí mismos, en este contexto podemos identificar dos tipos de auto-presentación, online y offline, la discrepancia principal entre ambas radica en la maleabilidad de la auto-presentación online, asimismo puede ser auténtica o asumir una personalidad diferente a la que se manifiesta offline (De la Iglesia & Castro, 2024). Según Castillo (2023), la auto-presentación define la procrastinación como la preocupación por la percepción social, esto implica la manipulación de la impresión ante los demás con excusas y justificaciones. Lo que desglosa tres características: baja confianza, saturación y victimización, que llevan al perfeccionismo, lo que dificulta la finalización de tareas.

Finalmente, la hipótesis 6 confirma la relación existente entre la procrastinación y el índice de logros. Esta variable sugiere que las personas utilizan las redes sociales para resaltar posibles logros personales, con el objetivo de obtener validación o reconocimiento. Aunque no hay demasiada información científica disponible para validar completamente esta hipótesis, en el estudio realizado se pudo observar que existe un deseo por demostrar éxitos y logros. Sin embargo, los puntos para estudiar esta subdimensión son muy parecidos a los planteados en la subdimensión 5, como, por ejemplo, “En mis redes quiero que otras personas me perciban como agradable” (perteneciente a la subdimensión de auto-presentación) y “Uso mis redes para tener más poder/influencia que otros” (perteneciente a la subdimensión de logros). Esto resalta la importancia de seguir investigando esta subdimensión para obtener una comprensión más profunda y válida científicamente acerca de cómo la procrastinación puede influir en la forma en la cual las personas utilizan las redes sociales para resaltar sus logros.

Las conclusiones de esta investigación confirman la correlación entre la tendencia a postergar tareas o actividades mucho más importantes y el uso excesivo de las redes sociales al utilizarlas de manera gratificante.

En primer lugar, se descubrió que las personas utilizan con más frecuencia las siguientes redes sociales: WhatsApp, Instagram y Facebook, lo que genera un impacto significativo en su rutina diaria. También se puede identificar que debido a su alto nivel de consumo (más de dos horas diarias) lleva al individuo a procrastinar más y aplazar con mayor frecuencia actividades que deberían ser prioridad.

También se logró demostrar que la mayoría de veces que el individuo acude a redes sociales es por gratificación y satisfacción, las variables de entretenimiento, evasión, presencia-social, auto-presentación y logros están estrechamente relacionadas con el uso de redes sociales y comparten rasgos de procrastinación.

Este hallazgo nos permite analizar los hábitos de navegación en línea y resalta la relación que existe entre la tecnología y el comportamiento humano. Estos resultados invitan a reflexionar sobre cómo las herramientas tecnológicas, que son útiles y sirven para cumplir varias funciones, son las mismas que pueden alejarnos de nuestras responsabilidades y metas establecidas y cómo el usuario que navega en línea debería plantearse una forma más equilibrada de manejar su uso en internet o redes sociales y priorizar sus tareas más importantes.

Con los datos obtenidos, las universidades o centros educativos pueden implementar acciones para abordar esta problemática. Una sugerencia es la posibilidad de desarrollar programas educativos acerca del uso responsable de las redes sociales y cómo gestionar de mejor manera el tiempo. Además, se recomienda ofrecer charlas que aborden temas como el fenómeno de la procrastinación, las causas y las consecuencias de procrastinar, así como el equilibrio que debería existir entre el entretenimiento virtual y las responsabilidades prioritarias.

Por último, se recomienda analizar a más profundidad las 5 subdimensiones (evasión, entretenimiento, presencia social, auto-presentación y logros) de la escala de García et al., (2018), en especial analizar los puntos que se utilizan para estudiar la subdimensión de logros, ya que no se haya suficiente información científica para validar dichos puntos.

REFERENCIAS

- Altamirano, C., & Rodríguez, P. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Scielo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bolaños, S., & Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1-16. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Cabero, J., & Valencia, R. (2019). La adicción a las redes sociales: Validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 19(2), 149-159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>
- Castillo, R. (2023). Procrastinación académica y satisfacción con los estudios en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Trujillo, 2023. *Repositorio Institucional*, 1, 1-89. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/125515>
- Chávez, L., Ruiz, C., & Currás, R. (2021). Efectos de los usos y gratificaciones de Facebook en la elección de destinos turísticos. *Revista de ciencias sociales*, 27(3), 120-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8090611>
- Corkin, D., Yu, S., Wolters, C., & Wiesner, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 32, 294-303. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.04.001>
- De la Iglesia, G., & Castro, A. (2024). Autopresentación online auténtica: ¿cómo medirla?, ¿está relacionada con la personalidad, la salud mental y la conducta en línea? *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 1-24. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.14>

- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación psicológica*, 51(2), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 264-281. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>
- Elizarraraz, N., Argote, M., Pérez, M., Lona, N., & Luna, G. (2018). La procrastinación de las horas de sueño y su relación con el aumento de peso. *Revista Nure Investigación*, 15(92), 1-6. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1174>
- Espinel, G., Hernandez, C., & Prada, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: De lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137-156. <https://doi.org/10.15665/encuen.v19i01.2552>
- Esquiaqui, J., Figueroa, J., & Jiménez, D. (2021). *Usos y gratificaciones en los grupos de migrantes de Facebook durante el confinamiento, desde una aproximación sociosemiótica: El caso de colombianos, mexicanos y brasileños en Sevilla*. R. Figueroa & C. Mancinas (Eds.), *Las redes de la comunicación. Estudios multidisciplinares actuales*. (pp. 430-457). Drykinson. <https://idus.us.es/handle/11441/127705>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Flores, I., & Humanes, M. (2014). Hábitos y consumos televisivos de la generación digital desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 5(1), 137. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2014.5.1.06>
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S., & Tuckamn, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Revista*

- de *Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149.
<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549016020.pdf>
- Gamboa, P., Avila, M., & Meza, R. (2021). Usos y Gratificaciones de TikTok, entre Jóvenes Universitarios del Estado de Veracruz, México. *Anuario de Investigación de la Comunicación CONEICC*, 18, 118-129. <https://doi.org/10.38056/2021aiccXVIII471>
- García, M., & Roque, Y. (2023). Adicción a videojuegos y procrastinación académica en la unidad educativa comunitaria intercultural bilingüe EMAUS. *Puriq*, 5, 1-9.
<https://doi.org/10.37073/puriq.5.461>
- García, R., Morueta, R., & Gómez, A. (2018). Redes sociales y estudiantes: Motivos de uso y gratificaciones. Evidencias para el aprendizaje. *Aula Abierta*, 47(3), 291-298.
<https://doi.org/10.17811/rifie.47.3.2018.291-298>
- García, V., & Silva, M. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura: Revista de Innovación Educativa*, 11(2), 122-137.
<https://doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Garzón, A., Gil Flores, J., & De La Fuente Arias, J. (2020). Rasgos demográficos, académicos y personales asociados a tres tipos de procrastinación en el alumnado universitario. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 72(1), 49-65. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.69513>
- Gil Flores, J., De Besa Gutiérrez, M., & Garzón, A. (2019). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200.
<https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- Gil, R., & Calderón, D. (2021). Implicaciones de la Teoría de Usos y Gratificaciones en las prácticas mediadas por redes sociales en el ámbito educativo. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 39(2), 63-74.
<https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.2.63-74>
- Hidalgo, S., Martínez, I., & Sospedra, M. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: Un meta-análisis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89.
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907>

- Huaytalla, K., Vega, S., & Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the Use of the Mass Media for Important Things. *American Sociological Review*, 38(2), 164. <https://doi.org/10.2307/2094393>
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Klingsieck, K., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostroza, W., Reyes, E., Hinostroza, R., Coaquira, E., & Hinostroza, W. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(3), 462-469. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36321259009>
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 1-184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- López, A., Pérez, L., Gutiérrez, J., Pompa, B., & Fernández, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: Un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*, 11(1), 1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>

- Lozano, D., Mendoza, D., & Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 34-44.
<https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Madroñero, A. (2019). Tecnología y procrastinación. *Revista Universitaria de Informática RUNIN*, 5(8), 6-9. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/view/5945>
- Marín, J. (2010). La era digital: Nuevos medios, nuevos usuarios y nuevos profesionales. *Razón y palabra*, 71, 1-12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199514914045>
- Marín, V., Sampedro, B., & Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 26, 233-251.
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46659/45941>
- Martínez, F. (2010). *Nuevos medios, nueva comunicación*. Universidad de Salamanca.
<https://n9.cl/xadjw>
- Nordby, K., Klingsieck, K., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20(3), 491-512.
<https://doi.org/10.1007/s11218-017-9386-x>
- Núñez, L., & Cisneros, C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15(1), 114-120.
https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Prem, R., Scheel, T., Weigelt, O., Hoffmann, K., & Korunka, C. (2018). Procrastination in Daily Working Life: A Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01087>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rivas, B., & Igartua, J. (2021). Los jóvenes se sumergen en Instagram. Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. *Profesional de la información*, 30(5), 1-15.
<https://doi.org/10.3145/epi.2021.sep.09>

- Robles, A. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
<https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Rodríguez, I. (2020). Efectos de las conductas de procrastinación en el nivel de estrés percibido y la percepción. *Universidad de Puerto Rico*, 1(1), 1-91.
<https://hdl.handle.net/11721/2511>
- Rodríguez, M., Tarazona, F., Aliaga, I., & Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.214>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, 29, 222-239. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- Tuckman, B. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. Erick.
<https://eric.ed.gov/?id=ED319792>
- Umaña, A. (2018). Análisis motivacional del uso del Smartphone en estudiantes universitarios ecuatorianos. Acercamiento a la Teoría de Usos y Gratificaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 9(17), 25-35.
- Villegas, N., & Cortés, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/32>
- Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., & Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Zhao, K., Stylianou, A., & Zheng, Y. (2018). Sources and impacts of social influence from online anonymous user reviews. *Information & Management*, 55(1), 16-30.
<https://doi.org/10.1016/j.im.2017.03.006>

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales

Consentimiento informado

La presente investigación tiene el objetivo de identificar los espacios digitales donde los jóvenes prefieren invertir más su tiempo, asimismo, estudiar sus hábitos en línea. Es fundamental completar íntegramente el cuestionario, asegurándote de responder a cada pregunta. Todas tus respuestas serán tratadas de manera confidencial, utilizadas únicamente para fines académicos. Tu privacidad será respetada y tus datos personales no serán revelados. Al continuar con este cuestionario, aceptas participar de manera voluntaria y otorgas tu consentimiento para la recolección de datos y la realización de esta investigación.

Agradezco sinceramente tu participación.

Banco de preguntas

1. Edad:

2. Marque con qué género te reconoces:

Masculino
Femenino
Otro

3. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

WhatsApp
Instagram
Facebook
Telegram
TikTok
YouTube
Otra

4.

5. En una escala del 1 al 5 responde que tan de acuerdo estás con los siguientes enunciados, siendo (1) “nunca” y (5) “siempre”

	NUNCA					SIEMPRE
• Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	1	2	3	4	5	
• Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer	1	2	3	4	5	
• Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto	1	2	3	4	5	
• Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo	1	2	3	4	5	
• Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras	1	2	3	4	5	
• Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas	1	2	3	4	5	
• Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas	1	2	3	4	5	
• Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto	1	2	3	4	5	
• Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo	1	2	3	4	5	
• Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo	1	2	3	4	5	
• Siempre que hago un plan de acción, lo sigo	1	2	3	4	5	
• Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento	1	2	3	4	5	
• Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme	1	2	3	4	5	
• Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra	1	2	3	4	5	
• Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar	1	2	3	4	5	

6. En una escala del 1 al 4 responde qué tan de acuerdo estás con los siguientes enunciados, siendo (1) “Muy rara vez” y (4) “siempre”

	MUY RARA VEZ				SIEMPRE
• Cuando no estoy conectado, imagino como será la próxima vez que estaré conectado a internet.	1	2	3	4	5
• Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy.	1	2	3	4	5
• Luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en internet.	1	2	3	4	5
• Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme.	1	2	3	4	5
• Dedico más tiempo a internet del que pretendía.	1	2	3	4	5
• Digo a menudo “solo unos minutitos más” cuando estoy conectado.	1	2	3	4	5
• He intentado estar menos tiempo conectado, pero no he podido.	1	2	3	4	5
• Cuando siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar.	1	2	3	4	5
• He llegado a perder clases por estar en internet.	1	2	3	4	5
• He tenido problemas en el colegio por estar en Internet.	1	2	3	4	5

• Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. En una escala del 1 al 4 responda qué tan de acuerdo estás con los siguientes enunciados, siendo (1) “Totalmente en desacuerdo” y (4) “Totalmente de acuerdo”

	TOTALMENTE EN DESACUERDO				TOTALMENTE DE ACUERDO
• Uso redes sociales cuando me siento frustrado.	1	2	3	4	5
• Uso redes sociales cuando he tenido un mal día.	1	2	3	4	5
• Las redes sociales me permiten sacar mi ira.	1	2	3	4	5
• Las redes sociales son la mejor manera de evadirme del mundo.	1	2	3	4	5
• Uso las redes sociales porque son entretenidas.	1	2	3	4	5
• Me divierte probar nuevas redes sociales.	1	2	3	4	5
• Las redes me ayudan a relajarme.	1	2	3	4	5
• Las redes me permiten expresarme libremente.	1	2	3	4	5
• Uso mis redes para ocupar mi tiempo.	1	2	3	4	5
• Uso mis redes para superar el aburrimiento y la soledad.	1	2	3	4	5
• Confío en que mis amigos de las redes sociales me ayudarán si lo necesito.	1	2	3	4	5
• En mis redes me siento conectado/a otras personas.	1	2	3	4	5
• En mis redes soy capaz de ser yo mismo/a y mostrar que clase de persona soy.	1	2	3	4	5
• Me siento muy integrado en mis redes.	1	2	3	4	5
• En mis redes quiero que otras personas me perciban como agradable.	1	2	3	4	5
• En mis redes quiero que otras personas me perciban como inteligente.	1	2	3	4	5
• Uso mis redes para tener más poder/influencia que otros.	1	2	3	4	5
• Uso mis redes para demostrar a otros que soy el mejor.	1	2	3	4	5