



Universidad Argentina de la Empresa

Facultad de Ciencias de la Salud.

Licenciatura en Psicología

Tesis de grado

“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adultos entre 18 y 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires”

Alumna: Florencia Belén Vergara

L.U.:1025740

Tutor: Lic. Ricardo Papaleo

Fecha de entrega: 10/12/2020

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo establecer el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en adultos emergentes entre 18 y 35 años, residentes en CABA Y Gran Buenos Aires. Se utilizó una muestra integrada por 211 adultos (60% femenino) y (40% masculino) entre 18 y 35 años. A la muestra se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010), el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales propuesto por Ecurra y Salas (2014). Se encontraron relaciones significativa, directa y positiva entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales.

Palabras claves: procrastinación académica, adicción a las redes sociales, adultos emergentes, CABA, Gran Buenos Aires

Abstract

The present study to establish the type of relationship between academic procrastination and addiction to social networks in emerging adults between 18 and 35 years old, residents of CABA and Greater Buenos Aires. A sample made up of 211 adults (60% female) and (40% male) between 18 and 35 years olds was used. The sample was used with the Busko Academic Questionnaire proposed by Ecurra and Salas (2014). Significant, direct and positive relationships were found between both variables, which indicate that a higher level of procrastination is associated with greater addiction to networks.

Keywords: academic procrastination, addiction to social networks, emerging adults, CABA, Greater Buenos Aires.

Dedicatoria

A mi mamá, por ser el gran sostén de mi vida y un pilar fundamental en mi carrera profesional.

Al incondicional apoyo y amor de mi abuela, que aunque estando lejos hace que la sienta cerca.

A Juan, mi compañero de vida, que día a día con pequeños y grandes gestos hace que saque mi mejor versión como persona y como profesional.

A cada uno de mis amigos/as, por acompañarme y ayudarme en este largo proceso.

A la fundación UADE y los profesores de la carrera de psicología, por darme los conocimientos y herramientas necesarias para mi desarrollo como psicóloga.

Índice

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
DEDICATORIA	3
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos	7
HIPOTESIS	8
MARCO TEORICO	9
Adicción	9
Adicción a las redes sociales	10
Procrastinación académica	15
ESTADO DEL ARTE	19
METODOLOGÍA	22
Diseño	22
Participantes	22
Instrumentos	22
Procedimiento de recolección de datos	24
Procedimiento de análisis de datos	24
RESULTADOS	25
Tabla 1.	25
Tabla 2	26
Tabla 3	26
Tabla 4.	27
Tabla 5.	27
Tabla 6.	28
INTERPRETACIÓN DE DATOS Y DISCUSIÓN	28

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	31
CONCLUSIÓN	32
ANEXOS	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

Introducción

La adicción clásica fue relacionada con el consumo, el abuso y la dependencia de sustancias (American Psychiatric association, 2002), años más tarde los autores Echeburúa y Corral (2009) afirmaron que la adicción se vale de conductas abusivas y la dependencia, que pueden desarrollarse sin la intervención de sustancias. El motor de la adicción se ampara de conductas placenteras, y estas son susceptibles de convertirse en un comportamiento adictivo. Sin embargo, varios autores sostienen que la conducta adictiva se puede originar por la presencia de una sustancia, pero también por la interacción de una conducta que desencadene la pérdida de control, la dependencia y tolerancia en la persona.

En la actualidad, las tecnologías de información y el uso de internet son los más utilizados por las personas. Si bien constituyen una valiosa fuente de información y de intercambio social, puede originarse con su uso, riesgos como la dependencia (Toro, 2010). De la misma manera, la procrastinación académica es uno de los factores que puede llevar a la población a que tengan un pobre rendimiento académico y, en otros casos el abandono de los estudios. Es así, que puede perjudicar el desarrollo de la población en el ámbito académico si estos recursos no son utilizados correctamente.

Quant y Sanchez (2012) definen a la procrastinación académica, por otro lado como el aplazamiento de todo aquello que debe ser realizado y se asocia con una falla auto – regulatoria en el comportamiento de la gestión del tiempo. De todos modos, cabe aclarar, que este aplazamiento de las tareas no significa una falta de realización de las obligaciones, si no, que está ligado a una realización de las mismas bajo presión y estrés.

El presente trabajo se ha valido de investigaciones previas que permitieron comparar en qué medida los adultos emergentes postergan sus responsabilidades académicas por la recurrente visita a las redes sociales. Para esta investigación se realizará un estudio general entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales (Calvet & colaboradores 2017).

El propósito de esta investigación se centrará en conocer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adultos emergentes residentes en Gran Buenos Aires y CABA.

Para ello se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales?

Objetivos

Objetivo general Describir y analizar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adultos emergentes residentes en CABA y Gran Buenos Aires.

Objetivos específicos

1. A) Describir los puntajes alcanzados en los niveles de procrastinación académica en adultos de CABA y Gran Buenos Aires.
B) Describir los niveles de adicción a las redes sociales en la presente muestra

2. A) Analizar si existen diferencias significativas en la adicción a las redes sociales según sexo en la población estudiada.
B) Analizar si existen diferencias significativas en la procrastinación académica según sexo en la población estudiada.

3. Estudiar qué relación existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adultos emergentes.

4. Analizar si la adicción a redes sociales es un predictor en la procrastinación académica en adultos emergentes.

Hipótesis

- Objetivo N° 3 A: Se espera encontrar diferencias significativas en la adicción a las redes sociales en adultos emergentes a favor de las mujeres
- Objetivo N°3 B: Se espera encontrar diferencias significativas en la procrastinación académica en adultos emergentes a favor de los hombres.
- Objetivo N°5: Se espera encontrar si existe una correlación positiva entre la procrastinación académica de los adultos emergentes y la adicción a las redes sociales.
- Objetivo N° 6: Se espera comprobar que la procrastinación es predictora de la adicción a las redes sociales.

Marco teórico

Adicción

La conducta desmedida hacia una actividad puede desarrollar una adicción, interviniendo o no una sustancia química de por medio. La adicción es un afán patológico que causa dependencia y condiciona la libertad del ser humano al reducir su campo de conciencia y coartar la amplitud de sus intereses. En efecto, se pueden encontrar hábitos de conducta que son a simple vista inofensivos y que, en algunas circunstancias, se pueden convertir en adictivos e intervenir gravemente en distintas áreas de la persona, como la social, escolar, de salud y hasta familiar (Echeburúa & Corral, 1994). Años más tarde Echeburúa y Corral (2010) describen que las conductas adictivas están controladas por reforzadores positivos, por lo que estas conductas terminan siendo desplazadas por los reforzadores negativos. Es decir, que una persona que hace uso del teléfono celular o de redes sociales, lo hace por el placer de la conducta en sí misma, pero una persona adicta al uso del teléfono o redes sociales hace uso de estas por el simple hecho de cambiar el mal estar emocional (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian & Füredi, 2001).

Al igual que en las adicciones químicas, las personas que presentan adicción a cierta conducta, vivencian un síndrome de abstinencia cuando se ven invalidadas de llevarla a cabo, sumado de sintomatología de malestar emocional (insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz, estado de ánimo disfórico). Como ocurre en el ámbito de las drogas, es dificultoso que una persona adicta se valga como tal. En general, es una realidad demasiado negativa, ya que desata descalabro académico, aislamiento social, trastornos de la conducta, mentiras consecutivas, problemas familiares, que muestran a la persona el panorama real y hace que tome conciencia del problema. Es entonces donde el entorno de la persona sea el que consulte a un profesional, más que la persona misma (Echeburúa, 2001; Echeburúa, Amor & Cenea, 1998)

Adicción a las redes sociales

El ser humano es ser de adaptación y para su supervivencia, necesita adaptarse a los nuevos cambios. Si bien la tecnología ha avanzado notoriamente en los últimos años, ha generado un giro significativo en las conductas del ser humano, no solamente en la forma de interacción, si no, también un cambio radical en la concepción de la red social. Esto permite decir que las tecnologías son importantes para el desarrollo individual y colectivo (Zermeño, Arellano & Ramirez, 2005). Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) son herramientas que nos facilitan la vida, pero también pueden desencadenar complicaciones. En ciertos casos, más que nada en los adolescentes y jóvenes, internet y los medios tecnológicos en este caso se convierten en un fin y no en un medio. Al momento de desencadenarse una obsesión por la obtención de un dispositivo electrónico, las TIC se convierten en un instrumento de placer, y la ansiedad por tener el último modelo puede traer aparejado necesidades aún más intensas. Del mismo modo, las redes sociales pueden captar a los adolescentes dándole un espacio donde pueden crear una falsa identidad, aislamiento y distorsión del mundo real (Becoña, 2006).

Griffiths (1997), menciona el concepto de “adicciones tecnológicas” como adicciones carentes de sustancia, la cual consiste en un involucramiento del hombre con un dispositivo. Sin embargo Echeburúa y Corral (2009) sostienen que la conducta placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Empero, varios autores sostienen que la conducta adictiva se puede dar por la presencia de una sustancia, pero también por la interacción de una conducta que desencadene la pérdida de control, la dependencia y tolerancia en la persona.

De acuerdo con Del Fresno (2016), las redes sociales son plataformas tecnológicas online que se valen en la sincrónica y asincrónica en las relaciones humanas. El uso de internet y la estructura del mismo han logrado el avance en el uso de las plataformas, lo cual están hechas para soportar las interacciones sociales y permitir un espacio entre la comunicación, la organización tecnológica y las relaciones sociales. Las redes sociales forman una red de conexión que comunican a las personas y permiten compartir información, opiniones, convicciones, leyendas, chismes, en tiempo real. En conclusión, hoy en día todos están comunicados a través de redes, las cuales son útiles para diversos tipos de acontecimiento de

influencia social y además sirven para el análisis de expansión de información y establecimiento de opiniones y creencias.

Las redes sociales, son comprendidas en páginas web donde toda persona tiene la oportunidad de armar su propio perfil y adicionar todo tipo de información de interés personal, relacionándose con personas conocidas, desconocidas, familiares y amigos, sin límite de tiempo y a cualquier hora. Las más utilizadas son Facebook, Twitter, MySpace e Instagram, donde las relaciones son facilitadas y forjadas entre personas o personajes con los cuales se puede compartir intereses, mediante distintos dispositivos con acceso a internet Social Media Marketing (2011).

El sencillo acceso y veloz refuerzo de las redes sociales, expone a los sujetos a un alto riesgo de adicción. De esta manera, se construye una afición patológica que, causando dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012). La adicción a estas redes es definida como un pasatiempo desmedido en una página para interaccionar con otros, navegar e interactuar sobre intereses, preocupaciones o mantener una conversación de forma virtual o textual Bostwick y Bucci, (2008). Congruente a Vilca & Gonzales (2013) es una dependencia psicológica, que demuestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, caracterizándose principalmente por la falta de control en su utilización. Tsitsika (2013) añade que es un estándar de conducta, caracterizado por la falta de autocontrol. Cabe aclarar que el individuo adicto tiene su atención en los beneficios que obtiene inmediatamente, sin tener en consideración las consecuencias negativas a futuro como el aislamiento, el descuido de las relaciones sociales, las actividades académicas e incluso el cuidado en la salud e higiene personal Echeburúa y Corral (2010).

Cruzado, Matos y Kendall (2006) estudiaron el perfil del adicto a internet y tuvieron como resultado que el deterioro académico es una consecuencia del uso excesivo de estas plataformas, además de otras características como la depresión como condición necesaria para que exista la adicción. Goldberg (1995) por otro lado, fue uno de los pioneros del uso de la palabra “adicción” en relación a internet. El objetivo de investigar sobre las posibles diferencias de género en las distintas dimensiones de adicción, está ligado mayormente con las diferencias de sexo en cuanto a su predisposición para incurrir en conductas de riesgo. Se hayo evidencia de que el sexo masculino posee mayor tendencia hasta dichas conductas que las mujeres (Byrnes, Miller & Schafer, 1999).

Caballo (2006) demostró que el sujeto con el transcurso del tiempo logra manifestarse de manera directa, con sentimientos, pensamientos y anhelos claros, que refuerzan el conocimiento adquirido a lo largo de la comunicación directa en el correr de los años. No obstante, la globalización actual no permite su transcurso por la utilización de nuevas tecnologías, transformando la comunicación en indirecta, fundamentalmente cuando integran grupos en redes sociales como Facebook e Instagram, en donde la comunicación es básicamente por mensajes de texto, sin expresiones ni emociones, haciendo que el sujeto se sienta seguro al escribir mensajes, pero proporcionándole inseguridad al momento de comunicarse cara a cara con otra persona. Esta nueva forma de comunicación deja de lado y sin efecto la socialización entre los individuos, desvaliendo la socialización entre los sujetos de una sociedad, y dándole lugar a posibles sentimientos de depresión y ansiedad ocasionada al interactuar de forma directa. El uso de dispositivos con acceso a internet ha sido un avance en los tiempos de globalización, permitiendo una comunicación eficaz entre todo el mundo, no obstante es motivo de problemas físicos, sociales y emocionales, dado que hace que el sujeto se relacione de forma virtual pero permanezca aislado y sin contacto personal, ocasionándole inseguridades y baja autoestima, suba de peso hasta obesidad por no realizar actividad física en su hogar o fuera del mismo, ya que elige estar en línea inmenso en el mundo del ciberespacio. La adicción puede ligarse con la angustia, ya que la persona tiene intenciones de estar el mayor tiempo posible conectado y sin límite de tiempo, información que es preocupante porque esta adicción genera aislamiento de lo real y relaciones virtuales que en la vida cotidiana le daría inseguridad.

Factores relacionados con el riesgo de adicción a redes sociales

Se conocen distintos factores relacionados con el riesgo de adicción a las redes sociales, el cual en esta investigación se harán alusión a dos de ellas. Por un lado se encuentra la autoestima, que siguiendo el término de Coopersmith (1967) es la evaluación que el individuo realiza de sí mismo, sabiendo sus límites, capacidades e importancia como persona. Branden (1995) agrega que es además el juicio que se emite en cuanto a las aptitudes de uno mismo, para atender a las exigencias, sabiendo las necesidades y faltas propias, sabiendo disfrutar del fruto del esfuerzo que se realiza en la vida cotidiana, siendo las experiencias parte fundamental para llevar una vida relevante. Del mismo modo Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) concluyeron que la

utilización constante de las redes sociales se ve ligada a la depresión, la falta de habilidades sociales y la baja autoestima mostrando una percepción devaluada de su autoconcepto, su aspecto físico e intelectual, luciendo indefensos y manteniendo una percepción deteriorada sobre sus relaciones interpersonales.

Por otro lado, el autocontrol es otro de los factores que se vincula con el riesgo de adicción a las redes sociales. De acuerdo con Capafons y Silva (2010) lo especifican como un esfuerzo consciente del mismo individuo por cambiar sus acciones como también sus reacciones, repercutiendo en su entorno y causando resultados positivos como negativos. También es la regularización de emociones y realización de conductas basándose en las consecuencias (López; López & Freixinos, 2003). De igual modo, se considera como una característica de la personalidad que es de utilidad como fuerza de voluntad, autorizando al sujeto a controlar su propia conducta.

En la actualidad es común escuchar que hay una nueva tendencia a la adicción a internet, al ciber sexo, o a las redes sociales, variables estudiadas alrededor del mundo por la psicología y la psiquiatría. Escurra y Salas (2014) tomaron como objeto de estudio la adicción a las redes sociales y desarrollaron un instrumento para medir las mismas. Esta adicción a las redes la consideraron como adicción psicológica, una conducta repetitiva que al principio desemboca en placer, pero al tomarse como hábito desarrolla sentimientos de necesidad el cual no puede ser controlados y desencadenan grandes niveles de ansiedad. Para evitar la ansiedad las personas optan por tomar comportamientos adictivos, el cual no está ligado con la búsqueda de gratificación, si no para disminuir el nivel de ansiedad que les genera dicha adicción. El enfoque que se ha escogido para el instrumento fueron los criterios del DSM IV TR para el caso de adicción de sustancias, aunque esta se diferencia del resto a ser una adicción con ausencia de sustancia. Se identificaron 3 factores en el instrumento: **Obsesión por las redes sociales:** Pacto mental consideración y fantasía con las redes sociales, ansiedad y preocupación causada por el exceso de las mismas. **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Es el indicador de falta de control o suspensión en el uso de las redes sociales, en consecuencia del descuido de actividades académicas. **Uso excesivo de las redes sociales:** Toma en cuenta la problemática de la falta de control en el uso de las redes sociales, denotando el exceso en el tiempo de uso, es decir no poder controlarse cuando se utiliza una red social y no ser apto para disminuir su uso.

Sabemos que los sujetos que permanecen conectados largo tiempo a las redes sociales, o dispositivos electrónicos sufren riesgo de depresión, aislamiento, ansiedad, entre otros. La posibilidad de riesgo entre hombres y mujeres fue estudiada a lo largo de estos últimos años.

Podemos afirmar que las teorías del aumento de riesgo encajan en una de estas tres categorías (Lopes, 1987), que son congruentes con las aseveraciones de las teorías propias de la asunción de riesgos. Para el patrón 1, los tamaños del resultado muestran una distinción a favor de los hombres teniendo en cuenta de género en todos los aspectos. El patrón 2, se vale de distintas diferencias de género entre contextos, pero la disposición de los tamaños del efecto admitirían sólo ceros y valores positivos (entonces, los hombres son los que tomarían más riesgos cuando acontecen diferencias de género). El patrón 3, se vale de una distribución de tamaños del resultado que admite un amplio abanico de valores (negativos, ceros y positivos).

El modelo de Nett orienta al pronóstico de que los hombres tomarían más riesgos a comparación de las mujeres en la mayor parte de las culturas, ya que la búsqueda de sensaciones se encuentra ligado más a los hombres que a las mujeres. Empero, la distancia varía en función de los límites de una cultura, y el reglamento de comportamiento para cada género. Este modelo no predice necesariamente el efecto negativo hacia las mujeres con mayor riesgo de riesgo, si no que algunas mujeres son buscadoras de sensaciones, por ende no queda descartado el género femenino en la premisa búsqueda de sensaciones. De igual manera, Wilson y Daly (1985) plantean que las diferencias de género no se hallarían en todos los contextos, pero que a nivel general los hombres son los que correrían más riesgos al momento de la diferencia de género. Wilson y Daly (1985) han objetado que tomar el riesgo es adoptar una conducta psicológica masculina, que según esta postura la competencia obliga a los individuos a tomar esta postura por la ganancia misma de poder. A mayor recompensa entre los ganadores y menor recompensa entre los perdedores, mayor será el interés para asumir riesgos. Se sugiere que el sexo masculino, a diferencia del femenino asumirá la toma de riesgos cuando el contexto implique para la competencia una brecha de recompensas, corriendo el riesgo de que la más deplorable sea ser menos que el otro. Los autores afirman que para las mujeres existe poca posibilidad de una mayor asunción de riesgo por parte de las mujeres.

Procrastinación académica

Se puede conceptualizar a la procrastinación como una falla de autocontrol y organización del tiempo, de tal modo que puede evaluarse de qué manera y desde que momento comienza el hábito de posponer las actividades para después. En los jóvenes, la procrastinación afecta no solo en el momento de resolver y enfrentarse a los conflictos (como terminar sus actividades académicas, o satisfacer las demandas del entorno), si no, a la toma de decisiones. De este modo, si los hábitos procrastinadores se instauran en la etapa de la adolescencia, las conductas de aplazamiento serán mantenidas a lo largo de la vida del individuo, y a futuro se verá reflejada en las actividades académicas, laborales, sociales y familiares (Chan, 2011). Sánchez (2011) asegura que la ansiedad y la procrastinación académica se correlacionan de forma significativa, teniendo en consideración que la conducta procrastinadora no solo se puede percibir como una falta de competencia en la utilización del tiempo dedicado al estudio y a terminar con la actividad en tiempo y forma, sino que, la ansiedad se valora como una causa importante adicionada a la percepción de un estresor, como lo es el requerimiento académico, lo que genera en los individuos respuestas emocionales ligadas al malestar. Cabe aclarar que, las evaluaciones traen aparejadas sentimientos ansiógenos por parte de los estudiantes, por lo que es entendible suponer con lo expresado anteriormente, que la ansiedad de evaluación conlleve al alumno a procrastinar la fecha de un examen, o no lograr la preparación necesaria para que dicho examen sea potencialmente exitoso. Preeis, Gaylen y Allen (2006) han encontrado evidencia empírica sobre la procrastinación académica y la ansiedad de evaluación, ya que investigaron mediante un meta análisis los resultados sobre las relaciones entre dichas variables, y encontraron que los tamaños del resultado fueron en general positivos. De todos modos, otros estudios no han podido validar dicha relación (Lay & Silverman, 1996). Además, es importante destacar que el sentido es confuso, ya que es razonable pensar que la procrastinación pueda llevar a la preparación pobre de un examen, y a la vez fomenta la incrementación de la ansiedad de evaluación (Culler & Holohan, 1980; Benjamin, Mc Keachie, Lin y Holinger, 1980).

Ferrari, Johnson y Mc Cown (1995) sostienen que la procrastinación está constituida por patrones conductuales y cognitivos, relacionado a la intencionalidad de la realización de una tarea, y con falta de eficacia al momento de inicialización, desarrollo y finalización, este proceso trae aparejados sentimientos de ansiedad, inquietud o abastimiento. La actitud procrastinadora empieza en la temprana edad y luego se va instalando en distintos ámbitos, como la vida

académica, por ejemplo Chan (2011). Clariana y colaboradores (2011) aseguran que la procrastinación dificulta el camino a actividades académicas, aparejando trabas en el desarrollo del orden de la conducta académica. Conforme a Hsin y Nam (2005) existen dos tipos de procrastinadores: los activos y los pasivos. Los procrastinadores activos aplazan el trabajo, elijen trabajar bajo presión y tomar decisiones deliberadamente para luego posponer las actividades. Los pasivos, por otro lado, no está en sus planes procrastinar, dejando de realizar las actividades en el momento. En los dos casos, los individuos procrastinan de igual manera, encontrando características parecidas entre los procrastinadores pasivos y los activos, los cuales hacen un incorrecto manejo de su tiempo, tienen un concepto errado de su autoeficacia y sus estilos de afrontamiento. Además, señalan que los procrastinadores presentan menos estrés, logrando mejor salud física cuando las fechas de presentación son a largo plazo, a comparación de los no procrastinadores. De todos modos, la procrastinación puede tomarse como una estrategia que permite regular las emociones negativas, teniendo una sensación corporal de bienestar. A su vez, se encontró que posponer una tarea para las personas procrastinadoras activas no interfiere la ejecución de sus quehaceres, de igual modo el aplazar la actividad, les otorga bienestar temporal. El posponer la tarea para los procrastinadores pasivos, no es premeditado, lo cual se dificulta al momento de poder tomar una decisión eficaz y eficiente, sin embargo, al momento de presentar la actividad presentan tensión, experimentando pensamientos negativos interfiriendo en la percepción de las capacidades propias y no consiguiendo óptimos resultados

En la actualidad, las tecnologías de información y el uso de internet son los más utilizados por las personas. Si bien constituyen una valiosa fuente de información y de intercambio social, puede originarse con su uso, riesgos como la dependencia (Toro, 2010). De la misma manera, la procrastinación académica es uno de los factores que puede llevar a la población a que tengan un pobre rendimiento académico y, en otros casos el abandono de los estudios. Es así, que puede perjudicar el desarrollo de la población en el ámbito académico si estos recursos no son utilizados correctamente. Quant y Sánchez (2012) definieron a la procrastinación académica como el aplazamiento de todo aquello que debe ser realizado, y que se asocia con una falla de auto regulación en el comportamiento de la gestión del tiempo. De todos modos, este aplazamiento de las tareas no significa una falta de realización de las obligaciones, si no, que significa una realización de las mismas bajo presión y estrés. En concordancia con Steel (2007),

la procrastinación académica empieza en la educación secundaria y continua en la universidad, donde la mayor parte de los estudiantes confiesan haber tenido y tener en la actualidad retrasos reiterativos y permanentes en el momento de realizar una actividad académica. Al momento de estar con un retraso sin justificativo, sea innecesario o irracional para la realización o finalización de la actividad generando un conflicto para el individuo, se puede hablar de procrastinación. Es el momento donde se manifiesta un conflicto entre la interacción y la acción, sabiendo que no hay una concordancia entre lo que se desea y se realiza; empieza a considerarse retrasos en diversas áreas y contextos, las cuales se presentan tanto en el comienzo como en la culminación de cualquier actividad, no solo en el área académica (Natividad, 2014).

La procrastinación es una conducta que puede afectar a las personas en sus interacciones sociales, debido a los pensamientos de desvalimiento e incapacidad, ya que esto no permite la realización de la actividad académica. Alguno de los factores que intervienen en este comportamiento son: sentimiento de baja responsabilidad, nivel bajo de concentración, ansiedad y temor a no conseguir el éxito por las mismas percepciones negativas y factores de la personalidad que impactan en la dilatación académica Balkis y Duru (2009). De tal modo, se puede diferenciar la procrastinación académica de la procrastinación en la vida diaria. Al momento que una situación cause molestia, o que genere una falta de capacidad para realizar dicho evento, origina que la persona tome una postura evitativa junto al comportamiento de la postergación para la ejecución de dicha tarea, desencadene la actitud procrastinadora. Esta actitud frente a las situaciones de desagrado personales, pueden ser conductas y creencias tempranas que continúan hasta la adultez, las cuales se vincularán en diversas áreas, como hacer frente a situaciones estresoras, organización de actividades para el logro de objetivos, entre otros. De tal modo, el individuo procrastinador no logra centrar su atención en actividades importantes, ya que su pensamiento es a corto plazo, sin posibilidad de planificar hacia futuro, y su conducta se ve ligada a la evitación o a la minimización de esta sensación, que a su vez presenta cierta vulnerabilidad biológica hasta el estado de tensión con alguna impulsividad (Angarita, 2012).

El estudiante tiene que enfrentar adversidades y distracciones a lo largo de su formación académica, siendo que en el mayor de los casos, no son resueltos e influyen directamente en el rendimiento académico. El alumno está involucrado en exigencias inmediatas de actividades, recursos, tareas y evaluaciones (Peñacoba & Moreno, 1999) las cuales pueden prolongarse dificultando el cumplimiento a término, y trayendo aparejado problemas primeramente

académicos como también personales. El estudiante contemporáneo se enfrenta a retos personales que si bien pueden comenzar o finalizar en su paso por la escuela secundaria, muchos lo siguen enfrentando en su formación personal. Los cuales están sumamente ligados a eventos de índole familiar, social, económica, sin dejar de lado los intereses individuales, que forman parte del aspecto emocional de la persona y que en la mayoría de los casos no son desplazados, y por lo tanto repercuten en el rendimiento académico que es la base del futuro profesional Chan (2011).

La procrastinación académica varía a través del tiempo, por lo tanto, es una conducta dinámica, condicionada por variables educativas, como contenido, estrategias docentes, medios y material utilizado para la formación académica. Si el causal de postergación del desarrollo y finalización de la actividad se debe a la valoración negativa de las variables anteriormente mencionadas, el tiempo que el alumno dispone será utilizado en actividades que desencadenen sensaciones placenteras o tareas que promuevan la distracción Ackerman y Gross (2007). Es importante hacer una diferenciación en el estudiante que hace un aplazamiento de sus obligaciones ocasionalmente del que tiene conductas de aplazamiento cotidiano Chan (2011). Sampaio y Bariani (2011) hacen esta distinción y caracterizan al primero como dinámico, teniendo la condición necesaria la interacción del individuo con su contexto, y al segundo, en tanto como un rasgo de procrastinación.

Teniendo en cuenta lo estudiado, se pudo comprobar que a mediano y largo plazo, la procrastinación es un factor que atraviesa la vida académica de las personas (Clariana et al., 2011), siendo un disparador hacia distintas dificultades académicas como fallas en la regulación de la conducta académica (Chan, 2011; Sampaio & Bariani, 2011), que al estar aparejado a estrategias de aprendizaje menos eficaces (Howell & Watson, 2007) afecta la formación académica y finalmente el ejercicio profesional de la persona. Partiendo desde esta perspectiva resulta útil y necesario el estudio en el ámbito de la educación superior, con la finalidad de proponer mejoría en el desempeño profesional del estudiante.

Estado del arte

Criterios de Búsqueda

Con el objeto de obtener los antecedentes e investigaciones anteriores de ambas variables, adicción a redes sociales y procrastinación académica, se consultaron las Bases de datos EBSCO HOST, GOOGLE SCHOLAR y SCIELO. Se buscó en un primer momento la palabra clave adicción a redes sociales, solo estableciendo como criterio de recorte la fecha de publicación entre el año 2010 a 2020. Luego se agregó la variable procrastinación académica, para obtener investigaciones que relacionen ambas variables.

Adicción a las redes sociales

Entre las investigaciones más recientes, Calvet y colaboradores²⁰¹⁷ tuvieron como foco principal estudiar el tipo de relación entre las variables procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima, la muestra total fue de 402 estudiantes con edades entre 15 y 65 años. Se obtuvieron resultados de relación significativa directa y positiva entre las ambas variables. Se pudo observar que hay diferencias significativas entre los alumnos de post y pre grado de ambas variables. Los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación académica y hay un mayor nivel de adicción a las redes sociales.

Más reciente, García, Peña, Balsi, González, Castro, y Márquez, E. C. A. (2019) estudio la relación entre el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y la dependencia con las redes sociales en universitarios del área de la salud de Mazatlán, Sinaloa. Los resultados mostraron que las mujeres predominan (62.1%), los soltero(a) s (80.4%) y católicos (84.6%), presentan una edad promedio de 21.47 años (DE=2.55). Iniciaron a usar la Internet alrededor de los 14.03 años, a los 6.60 años los videojuegos y a los 12.07 años el teléfono móvil. El 92.5% de los universitario presentó adicción moderada y el 1.7% grave (p=.05).

Salcedo Culqui (2016), por otro lado evaluó a 346 alumnos, de ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad. Los resultados mostraron una relación entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus componentes, a parte se observaron diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las

dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensión de la variable autoestima.

Diaz Loving, Rosales y Medrano (2017) estudiaron la tecnología y la comunicación relacionado a la conducta adictiva. En una muestra de 374 universitarios se aplicó de forma electrónica una escala de adicción a redes sociales y de uso problemático al teléfono móvil (Mobile Phone Problem Use Scale [MPPUS]). Realizaron un análisis donde se encontró una relación entre la medición de la escala de adicción a redes sociales y MPPUS, escala de adicción a redes sociales con el uso del teléfono móvil y con el uso de la computadora, mientras que la medición del MPPUS solo se relacionó con el uso del teléfono móvil. El uso de computadora no se relacionó con el MPPUS y el uso del móvil.

Procrastinación académica

A diferencia de lo anterior, Alvarez Blas 2010 estudió la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana. En los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

En congruencia, Furlan, Piemontesi, Illbele y Sanchez Rosas (2010). Investigaron sobre la procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC, donde hallaron correlaciones moderadas y positivas, existiendo cierto consenso en considerar a la procrastinación como una conducta evitativa de afrontamiento orientada a aliviar los estados de ansiedad. También obtuvieron resultados que muestran la interferencia y falta de confianza correlacionan positiva y moderadamente con la procrastinación, pero la preocupación no se relaciona con la misma. Estos hallazgos sugieren una interpretación alternativa, en el que ambas variables podrían considerarse también como manifestaciones de dificultades más generales en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

Un año más tarde, Chan (2011) realizó una investigación con el fin de validar si la procrastinación académica durante la formación del estudiante de educación superior se relaciona con su respectivo rendimiento académico. La población estudiada fue conformada por

200 estudiantes de la universidad de Lima. Los resultados mostraron diferencias significativas entre calificaciones de educación escolar y superior, hallando también que el 51,5 % de los participantes ha tenido dificultades en diversos cursos a nivel superior. Con respecto a las conductas procrastinadoras se encontró que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres; sin embargo las diferencias no son significativas.

Onwuegbuzie (2004) realizó una investigación con 135 estudiantes de postgrado de diferentes disciplinas de educación de la Universidad del sur de Florida, con el fin de examinar la prevalencia de procrastinación académica e investigar la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la ansiedad. Los resultados obtenidos de la investigación mostraron que del 40 al 60% de la población casi siempre o siempre posponen actividades como estudiar para los exámenes, y leer; el 41.7% posterga casi siempre las actividades de escritura. Con respecto a la ansiedad, se evidenciaron correlaciones directas entre al temor al fracaso y el autoconcepto; aversión a la tarea y ansiedad.

Continuando, Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) realizaron un estudio con 246 estudiantes universitarias, con el fin de estudiar la relación entre la procrastinación, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad estadística entre los estudiantes universitarios iraníes. Los resultados que se obtuvieron fueron que aproximadamente entre el 66 y 80% de los estudiantes que participaron experimentan ansiedad estadística, por lo que algunos autores afirman que la mayoría de los estudiantes perciben las clases de estadística como los que más ansiedad le generan, y por lo tanto son las clases que retrasan el mayor tiempo posible para su inscripción.

Para finalizar, el estudio realizado por Bolivar, Ramirez y Ballesteros en el 2016 investigaron la relación entre procrastinación y ansiedad, donde presentan una correlación positiva. Se tomó una muestra de 100 alumnos de psicología, donde 73 eran mujeres y 27 hombres, de entre 18 y 37 años de edad.

Metodología

Diseño y tipo de estudio

Se realizó un diseño no experimental cuantitativo, descriptivo-correlacional y de corte transversal

Participantes

La muestra fue no probabilística, de muestreo de tipo intencional compuesta por 211 adultos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires. Los participantes que fueron incluidos en la muestra tienen una edad comprendida entre los 18 a los 35 años, siendo la media de 28,32 años ($SD=3,84$). Del total de la muestra un 60% fueron mujeres ($n=120$) y un 40% fueron hombres ($n=91$). Como criterios de exclusión se mencionó que los participantes no se encuentren actualmente bajo tratamiento psiquiátrico, así como también se excluyeron personas que no posean actualmente una actividad laboral y no estudien. Una vez obtenidas las respuestas se procedió a excluir a aquellos participantes, con nivel de nivel de estudio alcanzado primario, alumnos que han cambiado de carrera.

Instrumentos

1. **Cuestionario Socio demográfico** Se aplicó un cuestionario socio demográfico, desarrollado específicamente para esta investigación, con la finalidad de relevar algunas variables socio demográficas referidas a datos personales como sexo, edad, lugar de residencia y nivel de estudios alcanzados
2. **Test de adicción a las redes sociales** (TRAS; Ecurra y Salas 2014). Está conformado por 24 ítems bajo un sistema de calificación de cinco puntos: (0) *nunca*, (1) *rara vez*, (2) *algunas veces*, (3) *casi siempre*, y (4) *siempre*. Según los propios constructores, se considera que la ausencia de adicción idealmente 31 correspondería al puntaje cero (0), a partir de uno se valora el nivel de la adicción, por lo que aquello más cercano a 96 indica más nivel de adicción. Este valor se

obtiene sumando las respuestas marcadas para cada uno de los ítems, pudiendo obtenerse un puntaje mínimo de 0 y un máximo 96 de para la escala global. Los ítems están distribuidos en 3 factores o dimensiones latentes. A) Obsesión por las redes sociales: A nivel conceptual correspondería al aspecto cognitivo en relación a las redes sociales, como, por ejemplo, pensar constantemente, fantasear, etc. esta dimensión está conformada por 10 ítems. B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales: En donde se englobaría la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Esta dimensión está conformada por 6 ítems. C) Uso excesivos de las redes sociales: Constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, que abarcaría el exceso de tiempo destinado al uso de esta red, el no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes. En su versión original, la cual ha sido construida y validada en nuestro medio, y es utilizada en el presente estudio, el cuestionario de adicción a redes sociales evidencia validez y confiabilidad adecuadas, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatorio, en donde se hallaron los tres factores antes mencionados. En relación a la confiabilidad, se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0.88 hasta 0.92 en los factores que conforman el cuestionario (Ecurra y Salas, 2014). Datos que permiten señalar que el instrumento es válido y confiable.

3. ***Procrastination Assessment Scale - Students (PASS)***: Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010). Consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta (*Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre*), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento.

Procedimiento

Procedimiento de recolección de datos

Se accedió a los participantes proporcionando un cuestionario socio demográfico y las escalas pertinentes a la investigación de forma digital, a través de redes sociales como Instagram, vía correo electrónico y vía Whatsapp, mediante plataforma Google.doc de manera particular y privada. En primer lugar, se les informó acerca del objetivo de la investigación, indicando que la participación es completamente voluntaria y que los resultados obtenidos serán confidenciales y únicamente utilizados a los fines académicos, luego se solicitó consentimiento, y una vez aceptado se administraron los tres cuestionarios correspondientes: Cuestionario socio demográfico, Test de adicción a las redes sociales (TRAS; Escurra & Salas 2014) y Procrastination Assessment Scale - Students (PASS). La aplicación de la batería duró aproximadamente entre 10 a 15 minutos.

Procedimiento de análisis

Los datos y resultados obtenidos se procesaron utilizando el Software estadístico SPSS 25.0, se realizaron análisis estadísticos inferencial y descriptivo. En lo que respecta a la estadística inferencial, se realizaron pruebas paramétricas, asumiendo por el tamaño de la muestra, una distribución normal de la población, y debido a que el nivel de medición de las dos variables estudiadas es por intervalos.

Para indagar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en adultos emergentes residentes en CABA y Gran Buenos Aires (objetivo general) se utilizó el Coeficiente de correlación de *Pearson*. En lo que respecta a los objetivos específicos 1 y 2: 1- Describir los puntajes alcanzados en los niveles de adicción en adultos emergentes residentes en CABA y Gran Buenos Aires, y 2- Describir los niveles de procrastinación académica en adultos emergentes residentes en CABA y Gran Buenos Aires; se usó la estadística descriptiva, de lo cual se obtuvo puntaje mínimo, puntaje máximo, la media y el desvío estándar. Para los objetivos específicos número 3 y 4 de diferencia de grupo, según sexo se utilizó la

Prueba *t* de student. Para analizar el objetivo 5, se utilizó coeficiente de correlación de pearson. Finalmente, para el objetivo 6, se utilizó análisis de regresión lineal múltiple.

Resultados

Se aplicaron análisis estadísticos descriptivos para la descripción de los niveles alcanzados en procrastinación académica.

En la tabla 1 se muestran los resultados de medias, desvíos, valores máximos y mínimos para el puntaje total de procrastinación académica. Donde los valores que se obtuvieron fue una media de 33.49, un puntaje mínimo de 16 y un puntaje máximo de 47 puntos.

Tabla 1 Estadísticos descriptivos de procrastinación académica

	N	Media (DE)	Mín	Máx
Procrastinación académica	211	33,49	16	47

Por otro lado, se realizó también un análisis estadístico descriptivo para obtener los niveles de adicción a las redes sociales en la presente muestra. En la tabla 2 se muestran los resultados de medias, desvíos, valores máximos y mínimos para el puntaje total de adicción a las redes sociales. Donde los valores que se obtuvieron fue una media de 44.05, un puntaje mínimo de 3 y un puntaje máximo de 83 puntos. Respecto a las dimensiones que componen el cuestionario, se obtuvo para la dimensión de obsesión por las redes sociales un valor mínimo de 0.0, un valor máximo de 3.40 y una media de 1,61. Para la falta de control por las redes sociales, segunda dimensión, el mínimo que se obtuvo fue 0.0, el máximo 3.40 y la media 1,96. La tercer y última dimensión, uso excesivo de redes sociales, puntuó en un mínimo de 0.0, un máximo de 4.00 y una media de 2,21.

Tabla 2 Estadísticos descriptivos de los niveles alcanzados en la adicción a redes sociales.

	N	Media (DE)	Mín	Máx
Obsesión por las redes sociales	211	1,61 (0,93)	0,00	3,40
Falta de control personal	211	1,96 (1,03)	0,00	3,67
Uso excesivo de las redes sociales	211	2,21 (0,91)	0,00	4,00
Puntaje total	211	44,05(20,89)	3	83

Diferencias entre la adicción a redes sociales según sexo

Con el fin de analizar si existen diferencias significativas en los niveles de adicción a las redes sociales (tabla 3) y en procrastinación académica (tabla 4) según la variable sexo en los datos socio demográficos, planteados en los objetivos específicos número 3, se utilizó la Prueba *t* de Student.

Tabla 3 Diferencias significativas en los niveles de adicción a las redes sociales según sexo.

Sexo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. Bil
Adicción a las redes sociales							
Masculino	91	50,81	18,874	1,979	4,25	209	**0,005
Femenino	120	38,93	20,973	1,915			

** $p < .05$

En la tabla 3, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ($t=4.25$; $p < .005$) entre los dos grupos, donde los valores que se obtuvieron del sexo masculino fueron una media de 50.81 ($DE=18.87$), y los valores del sexo femenino una media de 38.93 ($DE=20.97$). Por lo

tanto, los varones obtuvieron mayor puntaje, lo que respecta que poseen mayor adicción a las redes sociales a comparación de las mujeres

Tabla 4. *Diferencias significativas en los niveles de procrastinación académica según sexo*

Sexo		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. Bil
Procrastinación académica	Masculino	91	38,64	5,490	0,576	9,56	209	**0,005
	Femenino	120	29,58	7,658	0,699			

**p<0,5

En la tabla 4, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ($t=9.56$; $p<.005$) entre los dos grupos, donde los valores que se obtuvieron del sexo masculino fueron una media de 38.54 (DE=5.49), y los valores del sexo femenino una media de 29.58 (DE=7.65). Por lo tanto, los varones obtuvieron mayor puntaje, lo que respecta que poseen mayor procrastinación académica a comparación de las mujeres.

Correlaciones entre las Dimensiones de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica

Para ampliar el análisis correlacional y dar respuesta al objetivo específico número 4, el cual pretende analizar la relación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, se procedió con la prueba de correlación bivariada de Pearson.

Tabla 5. *Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.*

		Procrastinación académica
Adicción a las redes sociales	Correlación de Pearson	,298**
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	,296**
	Sig. (bilateral)	0,000
Falta de control por las redes sociales	Correlación de Pearson	,322**
Uso excesivo por las redes sociales	Correlación de Pearson	,251**

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

Se encontraron asociaciones estadísticas significativas y moderadas entre los puntajes totales de la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales ($r = .298 p < .000$). La obsesión por las redes sociales ($r = .296 p < .000$), la falta de control ($r = .322 p < .000$) y uso excesivo de las redes sociales ($r = .251 p < .000$), dimensiones que componen el instrumento. Por lo tanto, según los valores obtenidos, a mayor procrastinación académica, mayor adicción a las redes sociales

Coefficiente de correlación de rangos

Tabla6. *Coefficiente de correlación de rangos*

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	Cambio en R cuadrado	Estadísticos de cambio			Sig. Cambio en F
						Cambio en F	gl1	gl2	
1	,322 ^a	0,104	0,099	7,731	0,104	24,145	1	209	0,000

a. Predictores: (Constante), Falta de control personal

El análisis de correlaciones de rango entre las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales, arrojó como resultado que la dimensión predictora a la procrastinación académica es la falta de control, la cual predice un 9%, es significativamente estadística. Por otro lado, resultaron

ser predictores negativos el uso excesivo de las redes sociales y la obsesión por las redes sociales.

Interpretación de datos y discusión

El objetivo central del presente estudio, realizado en una muestra de 211 adultos hombres y mujeres de entre 18 a 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires, consistió en analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Según los resultados revisados a lo largo de toda la tesis, es posible afirmar que en lo que respecta a la hipótesis general, existe una relación directa y positiva entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, por lo tanto, a mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a las redes sociales. Se infiere que la conducta negativa que presenta esta población, se vale de aplazar y posponer una responsabilidad u obligación para más tarde, incluso horas o días, relacionándose significativamente con la dependencia psicológica en concordancia al uso de las redes sociales, dejando en evidencia la compulsión de permanecer en línea.

Para la descripción del primer objetivo específico, se realizó un estudio estadístico descriptivo, que arrojó una media de *33.49*, un puntaje mínimo de *16* y un puntaje máximo de *47* puntos. Este resultado es congruente con los resultados de Álvarez Blas, quien encontró que la procrastinación académica era mayor que la general. En cuanto a los niveles de adicción a las redes sociales, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo, el cual demostró que la dimensión predominante respecto a la adicción por las redes sociales es el uso excesivo de las mismas. Echeburúa y Corral (2010) afirman que las conductas adictivas están controladas por reforzadores positivos, por lo que estas conductas terminan siendo desplazadas por los reforzadores negativos. Es decir, que una persona que hace uso del teléfono celular o de redes sociales, lo hace por el placer de la conducta en sí misma, pero una persona adicta al uso del teléfono o redes sociales hace uso de estas por el simple hecho de cambiar el mal estar emocional.

Respecto al segundo objetivo específico y en relación a las diferencias de sexo, se hallaron diferencias significativas a favor de los hombres en cuanto la adicción a las redes sociales. El objetivo de investigar sobre las posibles diferencias de género en las distintas dimensiones de adicción, está ligado mayormente con las diferencias de sexo en cuanto a su predisposición para

incurrir en conductas de riesgo. Hay evidencia de que el sexo masculino posee mayor tendencia hasta dichas conductas que las mujeres (Byrnes, Miller & Schafer, 1999; Courtenay, 2000). La hipótesis consistente en mayores niveles de adicción a las redes sociales a favor de las mujeres entonces fue rechazada. Wilson & Daly (1985) sostienen que el sexo masculino, a diferencia de las mujeres asumirá la toma de riesgos cuando el contexto implique para la competencia una brecha de recompensas, corriendo el riesgo de que la más deplorable sea ser menos que el otro. Los autores afirman que para las mujeres existe poca posibilidad de una mayor asunción de riesgo por parte de las mujeres. En lo que refiere al segundo objetivo específico B), existe una relación directa y positiva entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, por lo tanto, a mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a las redes sociales, siendo consistente con Cruzado, Matos, y Kendall (2006) que estudiaron el perfil del adicto a internet y obtuvieron como resultado que el deterioro académico es una consecuencia del uso excesivo de internet y redes sociales, además de otras características como la depresión como condición necesaria para que exista la adicción. La hipótesis consistente en mayores niveles de procrastinación académica a favor de los hombres fue positiva. Respecto al variable sexo, Chan (2011) sostiene en su investigación que se encuentran diferencias entre hombres y mujeres respecto al comportamiento de postergación académica, no obstante, las diferencias no son distantes, ya que los hombres tienden a procrastinar más y las mujeres posiblemente estarían en camino a la procrastinación. A su vez, Balkis y Duru (2009) y Carranza y Ramírez (2013) muestran que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la conducta procrastinadora, pero todavía no hay una postura consolidada acerca de que sexo procrastina más, aunque Balkis y Duru (2009) sostienen que procrastina más el sexo masculino que el femenino.

En cuanto al objetivo específico número 3, se encontraron asociaciones estadísticas significativas y moderadas entre los puntajes totales en la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales. Por lo tanto, según los valores obtenidos, a mayor procrastinación académica, mayor adicción a las redes sociales. La hipótesis consistente de correlación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales fue confirmada. El sencillo acceso y veloz refuerzo de las redes sociales, expone a los alumnos en un alto riesgo de adicción. De esta manera, se construye una afición patológica que, causando dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012).Expuesto esto y al encontrarse

evidencia de correlación significativa, positiva y en grado medio entre las variables estudiadas, se puede decir que a mayor procrastinación académica, hay mayor adicción a las redes sociales, entonces puede inferirse que mientras mayor sea la procrastinación de las obligaciones y actividades, mayor será la inclinación a presentar adicción a redes sociales. De esta manera se responde a la pregunta de investigación propuesta.

Respondiendo al cuarto objetivo específico, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple, para distinguir los predictores destacados de la adicción a las redes sociales en relación a la procrastinación académica. Estos resultados lograron validar la cuarta hipótesis específica, ya que la procrastinación es predictora de la adicción a las redes sociales, siendo la falta de control la dimensión predictora por excelencia. Resultados que coinciden con los resultados de Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) y Onwuegbuzie (2004), quienes mostraron correlaciones significativas entre la ansiedad y procrastinación. Otra investigación como la de Furlan, Piemontesi, Illbele, y Sanchez (2010) concuerda con los resultados de esta investigación, ya que sustenta que la ansiedad y la procrastinación académica se correlacionan de forma significativa, resaltando que la actitud procrastinadora no solo abarca la falta de competencia en la gestión del tiempo de estudio y al terminar el trabajo de forma rápida y eficaz, sino que, la ansiedad se toma como otra causa relevante.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

En primer lugar, se deben tener en cuenta las características socio demográficos, tales como rango de edades y el nivel de población puesto que las pruebas se llevaron a cabo en sujetos de hasta 35 años de edad. En futuros estudios, se debería enfocar en participantes adolescentes comprendidos entre 15 a 22 años de edad y niños entre 8 a 12 años de edad a los fines de evaluar correctamente tanto las similitudes como las diferencias que nos arrojarían dicha comparación de resultados.

De lo expuesto, otro obstáculo que se presenta como límite de esta investigación es en cuanto a los estudios longitudinales, el ver si hay un cambio de las variables en el tiempo y espacio con respecto a la procrastinación académicas y a la adicción a las redes sociales, pudiendo realizar estudios en otras aéreas geográficas como el resto de buenos aires.

Si bien en este trabajo de investigación se realizó el análisis con participantes de entre 18 y 35 años que se encuentren trabajando y estudiando, se debe tener en cuenta que el ambiente sociocultural de los participantes también obedece a otra limitación en cuanto al estudio de la muestra.

Conclusión

La presente investigación se coincide con anteriores trabajos que tuvieron como objeto de estudio la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Se demostró que mientras mayores fueran los niveles de uso excesivo de redes sociales, mayor será el nivel de procrastinación académica. Entonces, mayores son los niveles de aplazamiento de las actividades académicas por el uso de las plataformas interactivas. La obsesión por las redes sociales y el uso excesivo por las redes sociales son dimensiones que han sido excluidas como predictores, la falta de control fue la dimensión por excelencia que predice la procrastinación académica.

Se pudo afirmar que los hombres a comparación con las mujeres tienden a procrastinar más las actividades académicas, al igual que a utilizar las redes de forma excesiva. En el análisis correlacional se obtuvo un resultado significativo y positivo en la relación de la variable de procrastinación y adicción a redes sociales. Lo que indica que personas que procrastinan son propensas a desarrollar una adicción a las redes sociales. Es decir que, el rápido acceso y el refuerzo de las redes sociales, expone a los estudiantes en un alto riesgo de adicción. Por lo tanto, constituye una afición patológica que, al causar dependencia, limita la libertad del ser humano (Alonso- Fernández, 1996; citado por Echeburúa, 2012)

Finalmente, se aportó empíricamente al analizar las correlaciones teniendo en cuenta cada dimensión de la adicción a las redes sociales e incluir la procrastinación académica en relación con esta variable. Los resultados obtenidos, cumpliéndose los objetivos parcialmente fueron en general satisfactorios. Los mismos aportan claridad en cuanto al uso excesivo de las redes sociales respecto a la procrastinación académica. Se considera que se puede seguir ampliando información respecto al tema planteado para futuros estudios sobre la temática, teniendo en cuenta el grado de importancia que ha tenido en estos últimos años

Anexos

Procrastination Assessment Scale - Students (PASS): Escala de Procrastinación Académica
(EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).

ANEXO

EPA

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

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

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

Test de adicción a las redes sociales (TRAS; Ecurra y Salas 2014)

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV
 Casi siempre CS Nunca N
 Algunas veces AV

Nº ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Referencias Bibliográficas

Ackerman, D., & Gross, B. (2007). *I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate*. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110.

Alonso-Fernández, F. (1996). *Las otras drogas*. Madrid: Temas de Hoy.

Álvarez Blas, Óscar Ricardo. (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> [[Links](#)]

American Psychiatric Association (2002) *DSM – IV TR. Manual estadístico de trastornos mentales*. Barcelona: Masson

Angarita, L. (2012). *Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación*. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5 (2), pp. 85-94.

Balkis, M. y Duru, E. (2009). *Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences*. *EgitimdeKuramveUygulama*, 5 (1), 18-32

Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicións.

Bolívar, D. Ramírez, C. & Ballesteros, L. (2016) *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*

Bostwick, J. M., Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings*, 83 (2), 226-3. doi:10.4065/83.2.226.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós. Recuperado de www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). *Gender differences in risk taking: a meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367-383. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.3.367>

Caballo, V. (2006). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: Trastornos de la edad adulta e informes psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Calvet & colaboradores, 2017. *Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima*

Capafons, A. y Silva, F. (2001) *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA)*. Madrid: TEA ediciones

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios*. *Revista apuntes universitarios*, 3, 95-108.

Chan, L. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.

Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. & Gotzens, C. (2011). *La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87- 96. Recuperado de <http://www.aufop.com>, el 09.07.13

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Consulting Psychologists Press, Inc. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=xvhGAAAAMAAJ&dq=the%20antecedents%20of%20self%20esteem&source=gbs_book_other_versions.

Cruzado, L, Matos, L. & Kendall, R (2006). *Adicción a internet. Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental*. *Revista Médica Herediana*, 17(4), 196-205.

Culler, R y Holahan, C. (1980). *Test Anxiety and Academic Performance: The Effects of Study-Related Behaviors*. *Journal of Educational Psychology*, 72, 1, 16- 20.

Del Fresno García, Miguel et al. (2016). *Identificando a los nuevos influyentes en tiempos de Internet: medios sociales y análisis de redes sociales*. España: Revista Española de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de: http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_153_021452167988569.pdf

Echeburúa, E. (2002). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. *Comunicaciones breves*, 37(4).435-447

Echeburúa, E., Amor, P.J. y Cenea, R. (1998). *Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?* Monografías de Psiquiatría, 2, 38-44.

Echeburúa, E. & Corral, P. (2009). *Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 29-44). Madrid: Pirámide

Echeburúa, E y Corral, P. (2010) *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22, (2), 91-96.

Echeburúa, E. & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.

Escurra, M. & Salas, E. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales*. *Liberabit*, 20(1), 73-91.

Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.

Furlan, L., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. In *II Congreso Internacional de investigación y práctica profesional en Psicología XVII Jornadas de investigación sexto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires

García, F.; Portillo, J.; Romo, J.; Benito, M. (2009). *Nativos digitales y modelos de aprendizaje*. Extraído de <http://spdece07.ehu.es/actas/Garcia.pdf>

García, G. M. P., Peña, S. V. L., Balsi, J. J. C., González, P. P. M., Castro, F. J. A., & Márquez, E. C. A. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 7(13), 83-91.

Griffiths, M.D. (1997) *Technological addictions: Looking to the future*. Artículo presentado en la 105 annual convention of the American psychological association. Chicago: Illinois.

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder. Diagnostic criteria*. Disponible en: http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/add_ict.htm

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). *La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales. Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Recuperado de <http://www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic18-1.pdf>.

Howell, A. & Watson, D (2007). *Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.

Hsin, A. & Nam, J. (2005). *Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology*, 3, pp. 245-264.

Jasso Medrano, José Luis, López Rosales, Fuensanta, & Díaz Loving, Rolando. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://dx.doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.

LAY, C., & SILVERMAN, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61±67.

Lopez, C., Lopez, J. & Freixinos, M. (2003). *Retardo de gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género. Psicopatología clínica, legal y forense* 3(3) 5-21. Recuperado de www.masterforense.com/pdf/2003/2003art13.pdf.

Lopes, LL (1987) Entre la esperanza y el miedo: la psicología del riesgo. En L. Berkowitz (Ed.), *Avances en psicología social experimental* (Vol. 20, págs. 255-295). Nueva York: Academic Press

Marks, I. (1990). *Behavioural (non-chemical) addictions*. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.

Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., & Loving, R. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, España.

Naveh-Benjamin, M., McKeachie, WJ, Lin, YG y Holinger, DP (1981). Ansiedad ante los exámenes: déficit en el procesamiento de la información. *Revista de psicología educativa*, 73 (6), 816.

Onwuegbuzie, A. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety*. *University of South Florida. Assesment & Evaluation in higher education*. 29, 1- 18.

Peñacoba, C. & Moreno, B (1999). *La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para evaluar el estrés en grupos de poblaciones específicas*. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 61-78

Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? *Addiction*, 101 (Suppl. 1), 142-151.

Preiss, Gaylen & Allen (2006). *Test Anxiety, Academic Self-Efficacy, and Study Skills: A Meta-Analytic Review*. *Classroom Communication and Instructional Processes: Advances Through Meta-Analysis (Lea's Communication)*

Quant, D. & Sánchez, A (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59

Salcedo Culqui (2016) Relación entre la adicción a las redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima. Recuperado de: http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo_CI.pdf?sequence=1

Sampaio, R. & Bariani, I (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262.

Sánchez, J. J. M., & Pina, F. H. (2011). *Influencia de la motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de formación profesional*. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 14(1), 81-100.

Social Media Marketing. (2011). *Breve historia de las redes sociales*. Recuperado el 19 de marzo de 2015, de: www.marketingdirecto.com/actualidad/socialmediamarketing/breve-historia-de-las-redes-sociales/

Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), pp. 65-94.

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

Treuer, F., Fabian, Z. y Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric

Tsitsika, A., Janikian, M., y Tzavela, E. (2013) *Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes Europeos*. Funded by the European Union. Recuperado de www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio_conductas_internet.pdf

Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F. e Issazadegan, A. (2012). La relación entre la procrastinación, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad estadística entre los estudiantes universitarios iraníes: un análisis de correlación canónica. *Revista iraní de psiquiatría y ciencias del comportamiento* , 6 (1), 40–46.

Vilca, L y Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (CARS)* (tesis para optar el título profesional de psicólogo). Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.

Wilson, M y Daly, M (1985). Competitividad, asunción de riesgos y violencia: El síndrome del varón joven. *Etnología y Sociobiología*, 6, 59-73

Zermeño, A., Arellano, A., & Ramírez, V (2005). *Redes Semánticas Naturales: Técnica para representar los significados que los jóvenes tienen sobre televisión, internet y expectativas de vida*. *Revista Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 11(22) 305-334