

UADE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de Integración Final de Psicología

Adicción a redes sociales y procrastinación en jóvenes adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

María Florencia Ferraro LU: 1048314

Carrera: Licenciatura en Psicología

Tutor: Juchnowicz, Myriam Cynthia Raquel.

Fecha de presentación: 10 de diciembre de 2020

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción	5
Pregunta de investigación	6
Objetivos generales.....	6
Objetivos específicos	6
Hipótesis	6
Marco teórico	8
Adicción a redes sociales	8
Procrastinación	11
Adultos jóvenes.....	13
Estado del arte.....	15
Metodología	20
Diseño.....	20
Participantes	20
Instrumentos	20
Procedimiento de recolección de datos.....	21
Procedimiento de análisis de datos	21
Resultados.....	22
Estadísticos descriptivos.....	22
Discusión	26
Limitaciones.....	28
Referencias.....	29
Anexos:.....	32

Resumen

Este estudio se realizó con el propósito de describir y analizar la relación entre los niveles de adicción a redes sociales y la procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para dicho estudio se recolectó una muestra no probabilística de 650 jóvenes adultos con una edad promedio de 25 y 30 años. Se administro un cuestionario sociodemográfico, el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escurra y Salas, 2014) y la Escala de Procrastinación General (Busko, 1998). Asimismo, se hizo una diferenciación entre sexo y los niveles presentados en la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados obtenidos demuestran que las mujeres puntuaron mayor que los hombres en adicción a redes sociales. No se encontró una diferencia significativa respecto del sexo en cuanto a la procrastinación. Además, se encontró que, en contraste con los adultos de 18 a 30 años, los adultos jóvenes de 18 a 25 años presentan mayor adicción a las redes sociales pero menores niveles de procrastinación. Por último, el hallazgo más significativo en el análisis de datos fue que las personas que se encontraban en pareja tienen menores niveles de adicción que aquellos que estaban solteros.

Palabras clave: adicción a redes sociales, procrastinación general, adultos jóvenes, uso problemático de redes sociales.

Abstract

This study was carried out with the purpose of describing and analyzing the relationship between the levels of addiction to social networks and procrastination in individuals between 18 and 30 years old residing in the Autonomous City of Buenos Aires. For this study, a non-probabilistic sample of 650 young adults with an average age of 25 and 30 years was collected. A sociodemographic questionnaire, the Social Network Addiction questionnaire (Escurra and Salas, 2014) and the General Procrastination Scale (Busko, 1998) were administered. Likewise, there was a differentiation between gender and levels of social network use as revealed by the Social network addiction scale. The results obtained show that regarding addiction to social networks, women scored higher than men. No significant difference was found for gender in terms of procrastination. In addition, it was found that, in contrast to adults aged 18 to 30, young adults aged 18 to 25 have greater addiction to social networks but lower levels of procrastination. Finally, the most significant finding in the data analysis was that people who are in a relationship have lower levels of addiction than those who were single.

Keywords: addiction to social networks, general procrastination, young adults, problematic use of social networks.

Introducción

En los últimos años se viene produciendo una revolución tecnológica en donde se promueve el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos. El alcance a nuevos estratos sociales que antes no estaban incluidos, lo cual produce que cada individuo pueda acceder a computadoras personales, teléfonos inteligentes, que les permiten manejar desde su agenda diaria hasta negocios, entre otros (Arab & Días, 2015). Esto trae como consecuencia la modificación vincular entre las personas porque ahora la comunicación pasa a un plano virtual mas que presencial.

La masificación a su vez, trae consigo, el alcance y uso de una población mayor, incorporándolas a todos los ámbitos de su vida, como comunicación y vínculos, negocios, entre otros (Arab & Días, 2015). Pero como lo mencionamos en el primer párrafo, el uso continuo y sin control puede acarrear conductas adictivas, utilizando las nuevas tecnologías y aplazando sus tareas.

El aplazamiento de tareas, comprendido en la presente investigación bajo el concepto de procrastinación tiene sus bases en la baja confianza y autoestima (Morales, 2018). Si bien esta variable no es una actitud y se puede presentar en distintos niveles según diferentes factores de la personalidad, no predice el fracaso, pero esto llevara al individuo a cuestionar la capacidad de si mismo y generar un mal estar psicológico en la persona (Cabrera, 2019)

En la presente investigación se relacionaron dos variables, a saber, adicción a redes sociales y procrastinación. Se entiende por adicción a redes sociales a la compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social (Gavilanes, 2015) y la procrastinación como un aplazamiento voluntario ante los compromisos personales pendientes, donde el individuo buscará aplazar aquellas tareas que perciba como aversivas (Laureano & Becerra, 2012). Este estudio tiene como propósito encontrar aquellos puntos de intersección entre ambas variables. Es interesante entender algunas de las consecuencias que puede acarrear la pérdida del control, entendida como la preocupación que puede experimentarse a partir de la falta de control en el uso de redes sociales, y el aplazamiento de actividades, lo cual puede generar un malestar significativo para el individuo. También es importante saber la influencia de la tecnología a la hora de elegir la actividad que va a realizar el individuo y como se podría hacer

un uso correcto de las mismas para que le sea funcional y no le generen un malestar. Asimismo, pueda usarlas para ser productivo en su autorrealización y no postergar las tareas que le son importante en su vida cotidiana.

El objetivo que se propone es ver la relación que se produce entre el consumo problemático de redes sociales y la procrastinación general, en una población de individuos de entre 18 y 30 años, lo que comprende a la adultez joven, residentes en CABA. Se analizará cada variable y se determinará si hay una correlación entre ambas.

Pregunta de investigación

¿Qué asociación tiene la adicción a redes sociales y procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años, residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires?

Objetivos generales

Describir y analizar la relación entre los niveles de adicción a redes sociales y la procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años residentes en CABA.

Objetivos específicos

1. Describir los niveles de adicción a redes sociales y procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años, residentes en CABA.
2. Comparar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en los niveles de adicción a redes sociales (falta de control personal, obsesión por las redes sociales y uso excesivo de redes sociales) y de procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años según sexo y edad.
3. Analizar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y de procrastinación en individuos de 18 a 30 años residentes en CABA.

Hipótesis

1. Las mujeres presentan mayor adicción a redes sociales, falta de control personal, obsesión por las redes sociales y uso excesivo de redes sociales,

y de procrastinación que los hombres en individuos de entre 18 y 30 años, residentes en CABA.

2. Los adultos jóvenes de 18 a 25 presentan mas alto nivel de adicción a redes sociales que los adultos jóvenes de 26 a 30.
3. Los adultos jóvenes de 18 a 25 presentan mas alto nivel de procrastinación que los adultos jóvenes de 26 a 30.
4. A mayor adicción a redes sociales, más altos son los niveles de procrastinación en individuos de entre 18 y 30 años, residentes en CABA.

Marco teórico

Adicción a redes sociales

El uso excesivo y potencialmente adictivo de Internet entre niños y adolescentes se ha convertido en una preocupación importante en los últimos tiempos. La adicción a Internet a menudo se conceptualiza como un trastorno de control de impulsos, con características similares al juego patológico (King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar, 2012). O bien, según Young (1999, en Yang, Sun, Zhang, Wu & Ye, 2014), quien define la adicción a Internet como la incapacidad de un individuo para controlar su uso de Internet, lo que ocasiona dificultades psicológicas, sociales, académicas o laborales en la vida. Se cree que la adicción a Internet comprende varios subtipos, que incluyen preocupaciones ciber-sexuales, juegos de video en línea, juegos de azar, compras, navegación, correo electrónico y redes sociales (Block, 2008). Actualmente, no hay planes para incluir la adicción a Internet (o un diagnóstico similar) dentro del espectro de trastornos adictivos en el DSM-5, pero si se puede observar en un apéndice como digno de ulterior investigación empírica. Curiosamente sólo se han propuesto dos revisiones al DSM actual relacionado específicamente con Internet y/o el comportamiento en línea. Estas revisiones se refieren a los siguientes trastornos: (a) Trastorno de ansiedad por enfermedad (el individuo busca en línea los signos y síntomas que cree tener para poder tener un diagnóstico certero, sin acudir a algún profesional del ámbito de la salud) y (b) Trastorno hipersexual (visualización y descarga de imágenes y videos pornográficos) (Echeburúa, 2016).

En nuestro contexto diario, el avance tecnológico que se viene implementando en todos los ámbitos de nuestra vida lleva a que todos los individuos tengan acceso a un teléfono móvil. Para Padilla Flórez (2015) hay muchas ventajas en el uso de este dispositivo: la comunicación que avanza rápidamente, múltiples oportunidades de progreso en diferentes espacios y el intercambio cultural. El problema que se plantea es si los individuos consumidores de los móviles y, por lo tanto de las redes sociales, se cuestionan si se están volviendo dependientes de este sin ser conscientes de ello. Asimismo, advierte sobre las múltiples investigaciones que dan como resultado los estados físicos y psicológicos, entre ellos la ansiedad, que se produce a nivel

individual cuando este no obtiene respuesta rápida, no tiene acceso a las redes sociales, cuando se olvidan el móvil o se quedan sin batería.

El hallazgo de Kraut (1998, en Yang et al. 2014) sugiere que la adicción a Internet está asociada con eventos estresantes de la vida, y que los adolescentes con adicción a Internet experimentarán eventos vitales más estresantes por parte del estudio, los compañeros y la familia en situaciones reales. Así y todo, siendo que Internet es un fenómeno de la modernidad, se puede encontrar gran cantidad de estudios que han descrito las asociaciones entre la adicción a Internet y varios problemas de salud mental, de los cuales la depresión es la más frecuentemente relacionada con la adicción a Internet entre los adolescentes (Yen, Ko, Yen, Wu y Yang, 2007).

Se agrega una definición a las primeras mencionadas de la adicción psicológica. Son comportamientos que se repiten y resultan placenteros en un primer momento, pero cuando se instala como hábito estos generan un estado de ansiedad. Por lo cual, el individuo busca realizar el comportamiento para bajar los niveles de ansiedades y no por la gratificación que este le puede generar (Calvet, Acosta, Diaz, Chocano, Iparraguirre, 2017). Para Padilla Flórez (2015) los primeros síntomas de alerta son: (a) dejar de hacer cosas que antes le gustaban, (b) cambia horarios de sueño o comida, (c) cambia el comportamiento y/o carácter, pasando a estar más agresivo e irritable, (d) discute por todo, (e) empieza a mentir y justificar el tiempo excesivo dedicado, (f) hurto de dinero para saldo u otros, (g) declive del rendimiento; y, (f) se muestra encerrado en si mismo. También se encuentra que pueden producir altibajos de ánimo sin motivo, egocentrismo, autosuficiencia, hostilidad al orden político, escasa capacidad de empatía y una profunda timidez (Fernandez y Quevedo, 2018)

Echeburúa y de Corral (2010) explicitan que algunas veces se trata de personas que muestran una insatisfacción con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con conductas adictivas. Un ejemplo de esto, puede verse en los adolescentes, ya que la presión de sus pares, competitividad o fracaso escolar, son considerados como circunstancias de estrés, de vacío existencial, falta de objetivos, entre otros.

Dentro de la adicción a redes sociales podemos encontrar tres variables: (a) obsesión por las redes sociales, (b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales; y, (c) uso excesivo de las redes sociales.

La obsesión por las redes sociales se define como el compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso de las redes (Calvet, et. al 2017)

La falta de control personal en el uso de las redes sociales es entendida como la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas personales (Calvet, et. al 2017). También, esta variable es el autocontrol que el individuo maneja sobre si mismo, y este concepto puede tener diferentes acepciones entre ellas el automanejo y la autorregulación. La primera hace referencia a la respuesta de un individuo para modificar la probabilidad de otra respuesta, la segunda hace referencia al proceso mediante el cual un individuo mantiene un patrón de comportamiento donde no difiere la recompensa positiva de la negativa y se genera un hábito (Quant y Sánchez, 2012)

El uso excesivo de las redes sociales es entendido como la dificultad en la que se encuentra el individuo del manejo del tiempo a la hora de estar conectado a algún aparato tecnológico. Muchas veces se hace notar porque su grupo de cercanía hace referencia a este comportamiento pero no es tenido en cuenta por el individuo (Quant y Sánchez, 2012).

Es importante destacar que dentro de las consecuencias negativas del uso excesivo se encuentra la cantidad de radiofrecuencia a la que se expone el usuario de los artefactos tecnológicos, más si el dispositivo utilizado es un celular. Los estudios recientes no demuestran una correlación directa y se está ahondando más en esta cuestión ya que se relaciona directamente con los canceres de cerebro, de nervios u otros tejidos de la cabeza o del cuello. También a nivel físico, se presentan patologías de espalda debido a la mala postura en relación al uso del móvil o computadora (Padilla Floréz, 2014).

Dentro de las estrategias de prevención encontramos: (a) limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador, (b) fomentar la relación con otras personas, (c) potenciar aficiones tales como la lectura, (d) estimular el deporte y las actividades en equipo, (e) desarrollar actividades grupales; y, (f)

estimular la comunicación y el dialogo en la propia familia (Echeburúa y de Corral, 2010)

Para comprender las dos variables implicadas en esta investigación se encontró en Díaz y Morales (2011) que el uso problemático de las redes sociales se asocia con la procrastinación, lo cual reflejaría la falta de auto-regulación (una de las variables implicadas en la procrastinación). Teniendo en cuenta también que tanto en la adicción a las redes sociales, como en la procrastinación, se hace énfasis en los malestares subjetivos que atraviesan a las personas sin que estas sean conscientes, afectándolos a nivel cognitivo, afectivo y conductual.

Procrastinación

La definición de procrastinación viene siendo trabajada desde el arte literario hasta en artes plásticas. Una de las teorías más tempranas identifica a Hesíodo hablando de las consecuencias negativas, que podían llevar a la ruina al individuo, en el momento del aplazamiento de la tarea. Por otra parte, Tucídides, resalta a la procrastinación como un rasgo ofensivo en los soldados (Laureano & Becerra, 2012). En teorías más actuales y partiendo de la definición que nos ofrece la Real Academia Española (RAE,2012), procrastinar refiere a diferir o aplazar, mientras que procrastinación es la acción y el efecto de procrastinar, proveniente del latín *procrastinatio*. Se definirá a la procrastinación como la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado (Morales, 2018). También puede ser definida como un proceso en donde se comienza como una secuencia de conductas de aplazamiento seguida por un resultado de calidad inferior al esperado lo que implica que la tarea es percibida como importante para el procrastinador, y por último, esto resulta en un estado de alteración emocional (Laureano & Becerra, 2012).

Dentro de los rasgos de personalidad, Morales (2018) encuentra que la procrastinación se relaciona con la baja autoconfianza y autoestima, y a su vez, con dos rasgos de personalidad principales: (a) alto neuroticismo y (b) baja responsabilidad, específicamente baja autodisciplina. Esto último se relaciona estrechamente con una de las variables principales de la procrastinación que es el autocontrol. Asimismo, se afirma que las personas que procrastinan tienen

presencia de síntomas depresivos, síntomas ansiosos, pensamientos negativos tanto para si mismo (capacidad de realización de una tarea) y como para su entorno. El temor en exceso devenido de la baja autoconfianza y autodisciplina deriva en que el individuo genere pensamientos negativos y que no tiene las habilidades o capacidad necesaria para realizar de manera correcta la actividad. Por lo tanto comenzará a presentar un comportamiento de postergación que tiene como consecuencia la disminución de la sintomatología ansiosa. Es por sabido que el individuo justificará su comportamiento con un argumento que también le permita encontrar la estabilidad emocional que pierde ante estas situaciones (Quant & Sánchez, 2012).

Asimismo, el estudio de esta variable psicológica, nos permitió realizar una diferenciación entre las clasificaciones que actualmente se encuentran: procrastinación en general (Laureano & Ampudia, 2019), procrastinación académica, procrastinación familiar y procrastinación emocional (Carranza & Ramírez, 2013). En esta presente investigación se hace foco en la procrastinación en general, entendida como el hecho de posponer una tarea de poco interés que genera malestar subjetivo (Ferrari, 1995).

Se ofrecen siete tipos de características principales en relación a la categorización de los individuos que procrastinan: (a) perfeccionista es aquel que busca el máximo desempeño y piensa que con la tarea no lo está alcanzando, (b) soñador como el individuo que divaga y es poco realista, (c) preocupado es aquel está en relación con la tarea ya que este tiene miedo de que las cosas se salgan de control o salgan mal, (d) generador de crisis quien disfruta del aplazamiento, (e) desafiante quien bajo la excusa de posible control de parte de terceros aplaza agrediendo, (f) ocupado quien realiza *multitasking* y no puede finalizar una tarea porque que está realizando varias a la vez, y; (g) relajado aquel que evita las situaciones que le causan estrés o malestar.(Laureano & Becerra,2012).

De la misma forma, encontramos en Herrera, Rodríguez y Villegas-Villacrés (2018) que la procrastinación se puede clasificar en: (a) crónica: aquella que se extiende a todos los contextos de la vida del individuo; y, (b) situacional: el individuo solo aplaza cierto tipo de tareas en contextos determinados.

La procrastinación fue definida desde cuatro enfoques: el psicodinámico, motivacional, el modelo conductual y el modelo cognitivo (Rothblum, 1990). En

el enfoque psicodinámico, que centra su atención en la comprensión de las motivaciones individuales a la hora de abandonar una tarea, Laureano y Ampudia (2019), exponen como el temor del niño se inicia a partir de consecuencias desfavorables de los actos, lo cual terminan postergando sus quehaceres, y esto mismo se vuelve a reproducir en la edad adulta con la sensación de insuficiencia o subestimación del individuo para realizar los quehaceres. Igualmente, encontramos en Quant y Sánchez (2012) que agregan a este modelo que el miedo al fracaso proviene del establecimiento de relaciones familiares en donde el rol de los padres facilita la maximización de frustraciones y la minimización de la autoestima del niño.

Desde el enfoque motivacional, McClelland (1953) citado por Rothblum (1990) lo define como la orientación al camino del éxito o al miedo al fracaso como elección del camino que tomará el individuo. También se describen cuatro componentes claves a la hora de analizar la procrastinación desde este modelo, y esos son: (a) motivación, (b) expectativa, (c) valoración, (d) autocontrol; y, (e) demora de satisfacción (Calvet, Acosta, Diaz, Chocano & Iparraguirre, 2017).

Respecto de los otros dos modelos también fueron explicados por Quant y Sánchez (2012): el modelo conductual lo expresan como llevar a cabo actividades que a corto plazo le generen bienestar al individuo, evitando la demora en conseguir ese bienestar. El modelo cognitivo hace referencia a un mal procesamiento de información que involucra esquemas desadaptativos.

Como conclusión es importante entender que tanto la procrastinación, como la adicción a redes sociales, presentan características de personalidad similares como baja autoestima y en ambos se encuentran consecuencias psicológicas similares como el malestar subjetivo.

Adultos jóvenes

El grupo etario elegido surge a partir del estudio de Cassia (2019) en donde los individuos de 18 a 30 años son en mayor medida incapaces de disminuir las horas de uso de las redes sociales y tienen más dificultades para controlar su uso.

Para determinar correctamente la franja etaria se ha tomado el estudio de Marzana, Pérez Acosta, Marta y Gonzáles (2010), en donde el término adultos

joven se emplea para determinar al período de la vida que abarca de los 18 a los 29 años aproximadamente, aunque su significación comprende más que una demarcación de edad, utilizando este concepto para delimitar la etapa posterior a la adolescencia.

Se lee como principales características de la adultez joven como la asunción de responsabilidades, la capacidad para tomar decisiones autónomas y en menor importancia la independencia económica. En este período vital se deben resolver retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir la carrera y lograr el éxito vocacional. Dentro de la diversidad de decisiones a tomar también se encuentran la elección de pareja, el divorcio, y la paternidad. Todos estos factores afectaran en la etapa vital que le prosigue (Rice & Salinas, 1997).

Es de importancia entender que los jóvenes adultos encuentran un beneficio en el hecho de estar ocultos tras una pantalla sin tener la necesidad de interactuar directamente con otros seres y es así que estos pueden disimular varios aspectos psicológicos, como la baja autoestima y la timidez. Esto nos lleva a preguntarnos si la verdadera funcionalidad del consumo de redes es calmar ansiedades o aplacar soledades sentidas por los individuos comprendidos en este rango etario (Padilla Flórez, 2015).

Estado del arte

En la actualidad se pueden encontrar gran cantidad de investigaciones que buscan entender un poco más sobre la adicción a las redes, por el aumento de las patologías asociadas. Así como investigaciones que buscan seguir ahondando en la problemática de la procrastinación. De igual modo, se encontraron investigaciones que relacionan las dos variables pertinentes referidas en esta investigación que a continuación serán detalladas.

En cuanto a la adicción a Internet, y como ya se nombró se puede encontrar gran cantidad de estudios que han descrito las asociaciones entre la adicción a Internet y varios problemas de salud mental, de los cuales la depresión es la más frecuentemente relacionada con la adicción a Internet entre los adolescentes (Yen et al. 2007). Sin embargo, aún no se sabe si la adicción a Internet es la causa o la consecuencia de la depresión (Yang, et al. 2014). Es en busca de esto que los autores realizaron una investigación con el objetivo de examinar el papel mediador de los eventos de la vida en la relación entre la adicción a Internet y la depresión utilizando una muestra de adolescentes en China. Para dicha investigación se utilizaron 3507 estudiantes urbanos adolescentes que completaron cuestionarios, incluida la Escala de adicción a Internet de Young, la Lista de autoevaluación de eventos de vida de adolescentes, la Escala de depresión del Centro de estudios epidemiológicos, la Escala de tácticas de conflicto entre padres e hijos y las características demográficas. Los análisis demostraron que los eventos de la vida mediaron completamente la relación entre la adicción a Internet y la depresión adolescente. Dentro de las limitaciones, se plantea la necesidad de futuras investigaciones adicionales para probar la relación temporal entre la adicción a Internet y la depresión adolescente y explorar los mecanismos subyacentes a las vías que conducen a la depresión adolescente.

Asimismo, Cassia (2019), quien se propone realizar una investigación del tipo cuantitativa con diseño no-experimental y alcance descriptivo, correlacional y comparativo de corte transversal. Su objetivo fue realizar un lazo entre la adicción a las redes y el alcance que tiene hacia los jóvenes a través de una comparación con los adultos, y en relación a la autoestima. La muestra fue de 204 participantes, siendo 86 hombres y 118 mujeres, residentes del área Metropolitana de Buenos Aires. Dentro de esos participantes 47% eran jóvenes.

Se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) para medir la adicción, el cual consta de tres variables a evaluar: obsesión, falta de control y uso excesivo. Como resultado se encuentra que los jóvenes- adultos superaban en adicción a los adultos mayores, así como, que los adultos – jóvenes tienen mayores problemas de autoestima que los adultos mayores.

Asimismo, Romero y Blas (2017), se proponen investigar la adicción a las redes sociales y realizaron una investigación en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Norte, utilizando un diseño correlacional de corte transversal, donde el objetivo principal fue establecer una relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. Se tomó una muestra no probabilística de 262 estudiantes. Se describe a la sintomatología depresiva como pérdida de interés, sentimientos de culpa, irritabilidad, pérdida de apetito e ideación suicida. Dentro de los resultados encontramos que un 52.3% eran adolescentes de 18 a 20 años y que el sexo femenino representaba el 74.8% de la muestra. Los resultados en relación a la adicción a redes dieron muy alto en un 22.9% , alto en 23.7%, moderado 26% y bajo 27.7%. En relación a la sintomatología depresiva se encuentra el grado severo un 22.1%, moderado 17.6%, leve 25.2% y mínimo un 35.1%. Con lo cual, se puede afirmar que hay asociación significativa entre la sintomatología depresiva y la adicción a redes sociales. Un hallazgo significativo es que se encontró un 38.3% de encuestados con un nivel severo de sintomatología depresiva. Además hay un alto porcentaje de estudiantes con falta de control personal, variable implicada tanto en la adicción a redes sociales y en la procrastinación. Como conclusión encontramos que los adolescentes presentan altos niveles de adicción a internet. En lo que respecta a la diferencia de sexos, dentro de la población femenina se encontró un 48% en estado severo, mientras que esta cifra cae a solo 10% en la población masculina.

Analizando a los autores se observa que estos nos acercan diversos intermediarios, considerados aquellos que afectan a la adicción a las redes sociales de manera independiente a esta variable , es decir, que tanto la autoestima como la depresión hacen variar la adicción a las redes sociales.

En relación a la procrastinación, Zevallos (2016), realiza una investigación con un diseño no experimental, transversal correlacional, aplicando la técnica del

muestreo aleatorio, siendo 349 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Peruana, Los Andes Huancayo. Dicha investigación tiene como principal objetivo establecer si hay una relación positiva o no, del funcionamiento familiar y la procrastinación académica. Se arriba a la conclusión que hay muy baja correlación.

También encontramos que Álvarez Blas (2010) estudia la presencia de la procrastinación general y académica en una muestra de 235 individuos de ambos géneros provenientes de Lima metropolitana. En donde encuentra como resultado que la procrastinación académica era mayor a la general y que no hay diferencias significativas según el género.

Franco (2017) realiza una investigación de la procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo en el distrito de Lima. La investigación cuenta con un diseño no experimental de corte transversal. Utilizó la escala de procrastinación general y académica de Busco (1998) y el EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory. Entre los resultados encontramos que en relación a la procrastinación se observa que las valoraciones de probabilidad señalan diferencias significativas entre las medias de procrastinación de acuerdo a la edad de los jóvenes, siendo que para los jóvenes hasta los 25 años, la media produce una diferencia significativa en relación a los jóvenes que tienen más edad. Como conclusión, el autor destaca que los jóvenes que no tienen empleo presentan alto nivel de procrastinación. En relación al género, las mujeres puntúan mas alto en inteligencia emocional, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de animo. Por último, no hay diferencia significativa en el sexo teniendo en cuenta que los que tienen hasta 25 años y no tienen empleo, procrastinarían más comparados con los que tienen empleo.

Por otra parte, Giannoni Chávez-Ferrer (2015) investiga acerca de la correlación entre la procrastinación y la ansiedad como estado rasgo, el cual se entiende como un estado emocional que se caracteriza por sentir tensión, miedo y aprensión subjetiva. Para esto se tomó una muestra de 118 estudiantes de Lima metropolitana. También se propone hacer una diferenciación entre género de la muestra, y en relación el trabajo de cada individuo. Como resultados se encuentran que las mujeres presentan índices más elevados de ansiedad, pero que a su vez son quienes más acuden a profesionales de salud para poder manejar el cuadro clínico. El autor describe la importancia de relacionar estas

dos variables fundamentándolo con la argumentación que estas dos variables correlacionadas positivamente se acompañan de emociones que generan malestar subjetivo, como ansiedad en exceso, depresión, estrés, y falta de regulación emocional. Destaca que la muestra fue recolectada durante época de exámenes, lo cual puede generar mayor ansiedad frente a esa situación. En lo que respecta a la procrastinación como variable aislada, no encuentra una diferencia estadísticamente significativa según el sexo. En cuanto a la procrastinación y la ansiedad rasgo, se encontró que la puntuación era mayor en los hombres que en las mujeres, con la diferencia que estas últimas buscan ayuda en caso de presentar cuadros de ansiedad. Se puede explicar de una manera sociocultural donde los hombres están en menos contacto con sus emociones y sentimientos.

De igual manera, se encontró que la regulación emocional, el rendimiento y el nivel académico son predictores de la procrastinación, además de que no existen diferencias significativas en el género, así nos explican Herrera, Rodríguez y Villacres (2018) en su investigación. En términos de significancia, la variable de regulación emocional fue la más destacada. Para el estudio se utilizó una muestra de 290 alumnos de psicología, extraída del ámbito académico de Ambato, Ecuador. Dentro de la muestra se dividió entre: el 23,4% hombres y 76,6% mujeres. El estudio es de tipo cuantitativo, comparativo, correlación y de predicción. Asimismo describen como las habilidades para regular las emociones son necesarias ya que en otros ambientes permiten un funcionamiento social afectivo y adecuado. A diferencia de Cassia (2019), se puede encontrar que la procrastinación no tiene una diferencia significativa entre sexos, como la adicción a internet. Esta autora nos plantea que hay una relación entre la autoestima, siendo los resultados que los jóvenes son los que menos puntuaron en autoestima, variable implicada en lo que es la procrastinación.

Por otra parte, Fernández Toscano y Quevedo López (2018) nos acercan un resultado correlacional positivo entre uso de redes y procrastinación, definiendo la reacción positiva al llamado de las redes y la necesidad de conexión aplazando las actividades, en este caso académicas. Se configuró un diseño no experimental descriptivo y correlacional. En cuanto a la muestra seleccionada, fueron 266 universitarios de Perú. Los instrumentos utilizados fueron: el cuestionario de escala de intereses a las redes sociales, el cual incluye 45 ítems,

y el cuestionario de procrastinación académica (EAP) que cuenta con 20 ítems. El cuestionario de escala de redes sociales se subdivide en: (a) dependencia, definida como la necesidad física o psíquica que tiene el individuo, (b) tolerancia, definida como la necesidad constante de aumentar la cantidad de horas conectados, y; (c) abstinencia, definida como el malestar o inquietud cuando no se utilizan las redes sociales. Por otra parte, el cuestionario de procrastinación se subdivide en dos dimensiones, siendo la primera: elección – evitación conductual y la segunda: procesamiento cognitivo disfuncional. La primera dimensión hace referencia al excesivo patrón de evitación frente a situaciones académicas, y la segunda a los pensamientos arraigados en esquemas desadaptativos. Los autores concluyen que se encuentra una baja asociación entre la dimensión de evitación conductual y la dependencia, de forma análoga sucede lo mismo con la dimensión de procesamiento cognitivo y la tolerancia. Por otra parte, en la dimensión de abstinencia se da una correlación alta que indica que el universitario puede sentir malestar, irritabilidad, inquietud al no conectarse a algún tipo de red social. Los autores concluyen explicando que cuando los jóvenes universitarios reciben mensajes de sus pares, o de las relaciones interpersonales más cercanas, sienten una gran necesidad de estar conectados a una red social, y como consecuencia aplazan sus actividades.

En concordancia a Cassia (2019), los autores Calvet, Díaz Acosta, Rivas Díaz, Dioses Chocano y Arenas Iparraguirre (2017), encuentran una relación positiva entre la procrastinación y las redes sociales en estudiantes universitarios, sobretodo en los niveles adicción de internet. La muestra consta de 402 estudiantes de Lima, con edades de entre 15 y 65 años. La investigación descriptiva y comparativo correlacional, nos acerca que los niveles de procrastinación en alumnos menores a 25 años son más altos que el resto. De igual manera, cuando se hace la diferenciación por sexo se encuentra que las mujeres presentan un nivel más alto en la procrastinación en comparación con los hombres.

Metodología

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa de diseño no experimental, con alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal.

Participantes

Para la presente investigación se recolectó una muestra no probabilística de 650 jóvenes adultos con una edad promedio de 25.30 años ($DE = 3.241$). El 80.3% de estos corresponde al género femenino ($n = 522$), mientras que el 19.7% restante corresponde al género masculino ($n = 128$). A su vez, un 65% de estos jóvenes adultos se encuentran solteros ($n = 416$), mientras que un 35% se encuentra en pareja ($n = 234$).

Como criterio de inclusión se consideró que los participantes residan en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y cumplan con los requisitos de inclusión detallados en el cuestionario sociodemográfico. Asimismo, se excluyeron de la muestra a aquellos individuos que no cumplieron con los requisitos de edad y residencia y no aceptaron el consentimiento informado.

Instrumentos

- a) *Sociodemográfico*. Se elaboró un cuestionario específico con criterios de inclusión y exclusión, el cual contó con información descriptiva de la muestra como sexo, edad, lugar de residencia, ocupación, entre otros datos característicos alusivos al uso de las redes sociales.
- b) *Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. Desarrollado por Ecurra y Blas (2014). Esta escala propone medir la adicción a las redes en base a las principales consideraciones del DSM IV. Consta de 24 ítems en los cuales se puntuarán con una escala Likert de cinco puntos, que incluye desde *nunca* hasta *siempre*. Es compuesto por tres dimensiones latentes: obsesión por las redes sociales ($\alpha = .86$), falta de control personal en el uso de las redes sociales ($\alpha = .46$) y uso excesivo de redes. ($\alpha = .80$).
- c) *Escala de procrastinación general (EPG)*. Desarrollada por Busko (1998), cuya adaptación a la población de Lima metropolitana, Perú, demostró la confiabilidad correcta para su uso ($\alpha = .86$). La presente escala cuenta

con 16 ítems, los cuales se evaluarán con una escala *Likert* de cinco puntos, cuya puntuación comienza con *nunca* y finaliza con *siempre*.

Procedimiento de recolección de datos

Los datos se recolectaron a través de una batería *online* por medio de los diferentes canales de comunicación virtuales, ente ellos: mail y *Google Forms*. Se distribuyeron vía *redes sociales* y *WhatsApp*. Se incluyó un consentimiento informado asegurando el anonimato y confidencialidad de las respuestas y el cumplimiento de los requisitos por parte de los participantes.

Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis de las variables, se utilizó estadística descriptiva para sacar los mínimos, máximos, media y desvió. También para el análisis cuantitativo de las variables se utilizó el programa SPSS 22 de IBM. En cuanto a la estadística inferencial, se calcularon coeficientes de correlación entre las variables a relacionar, procrastinación y adicción a redes sociales, y por otra parte, para la comparación de grupos se utilizó la *prueba t de Student*.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Los estadísticos descriptivos para analizar la prevalencia de adicción a redes sociales y procrastinación en la muestra estudiada se presentan en la tabla 1. En lo que respecta a procrastinación, estos arrojaron la media más elevada en la dimensión uso excesivo de redes sociales ($M = 12.33$; $DE = 5.699$), con un mínimo de 1 punto y un máximo de 28 puntos, seguida de obsesión por las redes sociales ($M = 10.45$; $DE = 6.327$) con un mínimo de 1 y un máximo de 32 y, en último lugar, falta de control personal en el uso de redes sociales ($M = 9.73$; $DE = 3.493$) con un mínimo de 1 y un máximo de 19. En lo que respecta a procrastinación, los participantes obtuvieron una media de 36.28 puntos, con una puntuación mínima de 13 y una puntuación máxima de 60.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de adicción a las redes sociales y procrastinación

	Media (<i>DE</i>)	Mínimo	Máximo
Obsesión por las redes sociales	10.45 (6.327)	1	32
Falta de control personal en el uso de redes sociales	9.73 (3.493)	1	19
Uso excesivo de redes sociales	12.33 (5.699)	1	28
Procrastinación	36.28 (9.687)	13	60

Diferencia de grupos

Los resultados de la prueba *t* de *Student* para muestras independientes para analizar las diferencias según género en adicción a redes sociales y procrastinación se presentan en la tabla 2. En lo que respecta a adicción a las redes sociales, estos permitieron observar que existen diferencias en sus dimensiones: la obsesión por las redes sociales ($t_{(650)} = -3.015$; $p < 0.5$) difiere significativamente entre el género masculino ($M = 8.94$; $DE = 6.343$) y el género femenino ($M = 10.82$; $DE = 6.438$). Asimismo, se observan diferencias estadísticamente significativas en falta de control personal en el uso de redes sociales ($t_{(650)} = -2.061$; $p < 0.5$) entre el género masculino ($M = 9.16$; $DE = 3.492$) y el género femenino ($M = 9.87$; $DE = 3.483$). También se pueden observar

diferencias en la dimensión uso excesivo de redes sociales ($t_{(650)} = -2.350$; $p < 0.5$) entre el género masculino ($M = 11.25$; $DE = 5.847$) y el género femenino ($M = 12.60$; $DE = 5.636$). Sin embargo, en lo que respecta a procrastinación los resultados evidencian que no existen diferencias en función del género.

Tabla 2. Diferencias en adicción a redes sociales y procrastinación según género

	Género		$t_{(650)}$
	Masculino Media (DE)	Femenino Media (DE)	
Obsesión por las redes sociales	8.94 (6.343)	10.82 (6.274)	-3.015*
Falta de control personal en el uso de redes sociales	9.16 (3.492)	9.87 (3.483)	-2.061*
Uso excesivo de redes sociales	11.25 (5.847)	12.60 (5.636)	-2.350*
Procrastinación	36.57 (8.806)	36.20 (9.898)	0.384

*. La diferencia es significativa en el nivel 0.05.

En la tabla 3 se presentan los resultados de la prueba t de *Student* para muestras independientes para analizar las diferencias en adicción a las redes sociales y procrastinación según grupos de edad. Los resultados de esta permiten observar que existen diferencias estadísticamente significativas en ambas variables, concretamente, en la dimensión obsesión por las redes sociales ($t_{(650)} = 3.664$; $p < 0.1$), donde el grupo de 19 a 25 años ($M = 11.29$; $DE = 6.168$) presenta puntuaciones más elevadas que el grupo de 26 a 30 años ($M = 9.48$; $DE = 6.379$).

Tabla 3. Diferencias en adicción a redes sociales y procrastinación según edad

	Edad		$t_{(650)}$
	18 a 25 años Media (DE)	26 a 30 años Media (DE)	
Obsesión por las redes sociales	11.29 (6.168)	9.48 (6.379)	3.664**
Falta de control personal en el uso de redes sociales	10.47 (3.256)	8.87 (3.568)	5.906**
Uso excesivo de redes sociales	13.28 (5.426)	11.23 (5.815)	4.630**
Procrastinación	35.21 (9.045)	37.51 (10.256)	-3.011*

** . La diferencia es significativa en el nivel 0.01.

* . La diferencia es significativa en el nivel 0.05.

En la tabla 4 se presentan los resultados de la prueba *t* de *Student* para muestras independientes para analizar las diferencias en adicción a redes sociales y procrastinación según estado civil. Como puede observarse, existen diferencias estadísticamente significativas en obsesión por las redes sociales ($t_{(650)} = 5.019$; $p < 0.1$) entre quienes están solteros ($M = 11.35$; $DE = 6.331$) y quienes están en pareja ($M = 8.84$; $DE = 6.005$). Asimismo, existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales ($t_{(650)} = 3.762$; $p < 0.1$) entre aquellos que se encuentran solteros ($M = 11.35$; $DE = 6.331$) y aquellos que se encuentran en pareja ($M = 8.84$; $DE = 6.005$). De igual manera, se observan diferencias en la dimensión uso excesivo de redes sociales ($t_{(650)} = 5.649$; $p < 0.1$) entre quienes están solteros ($M = 13.25$; $DE = 5.618$) y quienes están en pareja ($M = 10.70$; $DE = 5.482$). En lo que respecta a procrastinación, también puede observarse que esta difiere de manera significativa ($t_{(650)} = -3.996$; $p < 0.1$) entre los participantes que se encuentran solteros ($M = 35.14$; $DE = 9.490$) y los participantes que se encuentran en pareja ($M = 28.29$; $DE = 9.725$).

Tabla 4. Diferencias en adicción a redes sociales y procrastinación según estado civil

	Estado civil		$t_{(650)}$
	Soltero Media (DE)	En pareja Media (DE)	
Obsesión por las redes sociales	11.35 (6.331)	8.84 (6.005)	5.019**
Falta de control personal en el uso de redes sociales	10.11 (3.467)	9.05 (3.443)	3.762**
Uso excesivo de redes sociales	13.25 (5.618)	10.70 (5.482)	5.649**
Procrastinación	35.14 (9.490)	28.29 (9.725)	-3.996**

** La diferencia es significativa en el nivel 0.01.

En último lugar, se presentan en la tabla 5 los resultados de la r de Pearson para analizar si existen correlaciones entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y procrastinación. Como puede apreciarse, los resultados de esta arrojaron correlaciones entre procrastinación y todas las variables de adicción a redes sociales. En primer lugar, la procrastinación correlaciona de manera positiva y significativa con obsesión por las redes sociales ($r = .476$; $p < 0.1$). En segundo lugar, también puede observarse una correlación positiva y significativa entre procrastinación y falta de control personal en el uso de redes sociales ($r = .466$; $p < 0.1$). De manera similar y, en tercer y último lugar, se puede apreciar que la procrastinación correlaciona de manera significativa y positiva con la dimensión uso excesivo de redes sociales ($r = .544$; $p < 0.1$).

Tabla 5. Correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación

	Procrastinación
Obsesión por las redes sociales	.476**
Falta de control personal en el uso de redes sociales	.466**
Uso excesivo de redes sociales	.544**

** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Discusión

El objetivo general del presente estudio consiste en describir y analizar la procrastinación en general y las redes sociales, para ello se contó con una muestra de 650 jóvenes de entre 18 a 30 años, residentes en CABA.

En lo que respecta a la adicción a las redes sociales y género, los resultados evidencian diferencias estadísticamente significativas en donde nos encontramos que las mujeres presentan mayor adicción a las redes sociales que los hombres. Mismo se observa en las subdivisiones del test las mujeres en la dimensión obsesión supera por dos puntos al género masculino. Lo mismo sucedió con las otras dos variables, falta de control personal en donde la diferencia es notable, y en el uso excesivo de redes, en el cual se encuentra un punto de diferencia.

La comparación con el estudio realizado por Romero y Blas (2017) los resultados son congruentes dando al sexo femenino como principal en las adicciones a redes sociales. Asimismo lo más destacable de esta investigación es que los resultados dan un total de 38.3% de personas en estado severo de adicción y depresión. También hay que tener en cuenta lo planteado por Echeburúa y de Corral (2010) que este tipo de adicción depende de la insatisfacción que el individuo tiene en su vida y lo intenta llenar con conductas adictivas.

Relacionado con la diferencia de género, no se encontraron diferencias significativas en los resultado, como describió Giannonu Chávez Ferrer (2015) cuando evalúa la procrastinación crónica en una muestra de estudiantes universitarios. De igual modo es congruente con los resultados planteados por Álvarez Blas (2010) donde en su investigación de la procrastinación no encuentra diferencias significativas entre ambos géneros

Por lo tanto, se confirma parcialmente la primera hipótesis en que las mujeres presentan mayores niveles de adicción a las redes sociales que los hombres, pero este género se encuentra en equidad con los hombres cuando se habla de procrastinación.

Los resultados demostraron que los adultos jóvenes de 18 a 25 años presentan mayor nivel de adicción a las redes sociales que los adultos jóvenes que comprenden el rango etario de 26 a 30 años. En cuanto a las dimensiones,

todas las comprendidas en el test los adultos jóvenes del primer grupo dan superior que al del segundo grupo. Estos resultados concuerdan con los de Cassia (2019) en donde el grupo evaluado de adultos jóvenes dio por encima de los adultos mayores. Echeburúa y de Corral (2010) explican que se puede observar que muchas veces los individuos perciben la presión de sus pares y la competitividad en estas redes, lo que llevan a un mayor consumo. Por otra parte, Padilla Romero y Ortega Blas (2017), encuentran que un 38.8% de los encuestados en la universidad presentan un nivel severo de adicción a redes sociales.

Por lo tanto, se confirma la segunda hipótesis de que los individuos de 18 a 25 años presentan mayores niveles de adicción a redes sociales que los individuos de 26 a 30 años.

En esta investigación encontramos una diferencia estadísticamente significativa al nivel del 0.05 de que el grupo etario de 25 a 30 años presentan mayores niveles de procrastinación, esto corresponde con lo encontrado por Franco (2017), Giannoni Chavéz Ferrer (2015), entre otros. A diferencia de lo que plantea Franco (2017), en nuestra investigación nos encontramos que el grupo etario que más procrastinaría sería el opuesto al que plantea él. De igual manera, tal y como planteó Morales (2018) hay diversos factores que pueden influir: la baja autoconfianza y autoestima, cuestiones culturales y cuestiones propias de la variable estudiada. Por lo tanto la tercera hipótesis se confirma con los resultados de la propia investigación.

Por otro lado, se encontraron diferencias significativas dependiendo del estado civil. Siendo los individuos que más puntuaron aquellos que estaban solteros. Esta puntuación aplica a ambas variables: adicción a redes sociales y procrastinación.

Finalmente, nos encontramos con una correlación positiva entre adicción a redes sociales y nivel de procrastinación, lo cual confirma nuestra última hipótesis y el objetivo general de este presente estudio. Asimismo, se encontraron investigaciones similares que daban como resultado correlación positiva, tal es el caso de Fernández Toscano y Quevedo López (2018) que postula que esto se da debido a que el individuo siente una necesidad de conexión que hace que aplase sus actividades.

Limitaciones

Las limitaciones del presente estudio se encuentran dentro del marco del surgimiento de la pandemia por el Covid-19. En Argentina se decretó un Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) desde el 20 de marzo del 2020 decretado por el Gobierno Nacional, a efectos de disminuir los riesgos del contagio del coronavirus. En dicho contexto, se vieron afectados la mayoría de los ámbitos de la vida de las personas produciendo un incremento del uso de la tecnología para las relaciones sociales, ya que era la única manera que las personas se podían comunicar. Como consecuencia se supone que el incremento de las redes sociales durante el ASPO fue en aumento, lo cual nos deja la puerta abierta a la variación que esto produce, en la investigación en relación a una de las variables, y a considerar a futuras investigaciones bajo otras circunstancias contextuales.

El test utilizado para medir la adicción a redes sociales es del año 2014, lo cual si bien es relativamente reciente, hay que tener en cuenta que la tecnología avanza de manera rápida, en donde el medio muchas veces no puede seguir el mismo ritmo cambiante. Por lo tanto, pueden quedar desactualizadas pasando tan solo unos años.

Por último, la muestra estaba compuesta por un número mayor de mujeres, siendo una limitación a la comparación. Esto nos invita a que en investigaciones futuras se tenga en cuenta de tal manera que la proporción de hombres y mujeres sea equitativa.

Referencias

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Blas, Ó. Á. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 13, 159-177.
- Block, J. J. (2018). Issues for DSM-V: internet addiction. *American journal of psychiatry*, 165, 306-307.
- Cabrera, R. (2019). *Procrastinación académica y autoestima en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. [Tesis de grado, Universidad del Salvador – sede Centro]
- Cassia Alfano, F. G. (2019). *Adicción a las redes sociales y autoestima: un estudio comparativo entre adultos jóvenes y adultos mayores en Buenos Aires* [Tesis de grado, Universidad Argentina de la Empresa].
- Díaz, J. F., & Morales. (2017). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 51(2), 43-60.
- Echeburúa, E. (2016). Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online. *Adicciones*, 22, 91-96.
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Fernández, J.K., & Quevedo, X. D. (2018). Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios. [Tesis de Grado]. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/4981> .
- Flórez, A. P. (2016). ADICCIÓN TECNOLÓGICA. *SEMILLA DICE*, (1).
- Franco Guanilo, R. L. (2018). *Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo*. Distrito de Lima, 2017. [Tesis de Maestría]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1971>.
- Gavilanes, G. M. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato).

- Giannoni Chávez-Ferrer, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* [Tesis de Grado]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>.
- Herrera, R. M., Rodríguez, T. D., Villacrés, N. V. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 156-166.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185-1195.
- Laureano, D. & Becerra, A. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94.
- Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378.
- Marzana, D., Pérez-Acosta, A. M., Marta, E., & González, M. I. (2010). La transición a la edad adulta en Colombia: una lectura relacional. *Avances en psicología latinoamericana*, 28(1), 99-112.
- Matalinares Calvet, M. L., Diaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J., & Fernandez, E. (2019). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado a partir de <http://167.114.2.69/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- Padilla Romero, C. L., & Ortega Blas, J. S. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: conceptos e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica: clínica teoría y practica*, 3(11), 45-59.
- RAE. (2012). Definición de procrastinación. Recuperado 30 de marzo de 2020, de Real Academia Española website: <https://dle.rae.es/procrastinación>.

- Rice, F. P., & Salinas, M. E. O. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Pearson Educación.
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387-394.
- Salvarezza, L. (2002). Factores biológicos y sociales que inciden en la psicología del envejecimiento. *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, 46-72.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Yang, L., Sun, L., Zhang, Z., Sun, Y., Wu, H., & Ye, D. (2014). Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 49(5), 342-347.
- Zevallos Carbajal, C. L. (2016). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes Huancayo* [Tesis de Posgrado].
<http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20226/>

Anexos:

Cuestionario sociodemográfico:

Edad:

Lugar de residencia:

Nacionalidad:

Ocupación:

Marque con una cruz la opción que considere correcta.

Sexo:

Masculino

Femenino

Estado Civil:

Soltero

Casado

En pareja / Conviviente

Divorciado

Viudo

Nivel de Educación:

Primario

Secundario

Secundario incompleto

Terciario

Terciario incompleto

Universitario

Universitario incompleto

¿Utiliza redes sociales?

Si

No

Si su respuesta es SI, indique con una X cuales. Si su respuesta es No, entregue el formulario al encuestador.

Facebook

- Twitter
- Instagram
- Otra/s. ¿Cuál/es?

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

- En mi casa
- En mi trabajo
- En las cabinas de internet
- En las computadoras de la universidad
- A través del celular

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

- Una vez al día.
- Una vez por semana
- Dos o tres veces por semana
- De tres a seis veces por día
- Gran parte del día

De todas las personas que conoce a través de la red social, ¿cuántos conoce personalmente?

- Menos del 25%
- Entre el 25% y el 50%
- Entre el 50% y el 75%
- Entre el 75% y el 99%
- El 100%

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, genero, dirección, etc.)?

- Si
- No

Anexo II: ARS

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 DE 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 que 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.					
		S	CS	AV	RV	N

Anexo III: Escala de procrastinación general.

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

Siempre **S**

Casi siempre **CS**

Nunca **N**

Pocas veces **CN**

Algunas veces **A**

Nº	ÍTEM	RESPUESTAS				
		S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo una fecha límite para hacer algo, espero hasta el último minuto para hacerlo.					
2	Encuentro una excusa para no hacer lo que tenía que hacer.					
3	Tiendo a perder mucho el tiempo.					
4	Aplazo la toma de decisiones difíciles.					
5	Casi siempre llego a tiempo a mis reuniones.					
6	Cuando me canso de hacer una tarea, tiendo a aplazarla .					
7	Cuando me aburro de una tarea, tiendo a aplazarla .					
8	Me disgusta seguir pautas estrictas .					
9	Sin tener que desarrollar otra actividad importante, aplazo realizar una tarea .					
10	No puedo cambiar mi hábito de perder el tiempo Tiendo a descuidar las tareas que me son muy difíciles.					
11	Tiendo a descuidar las tareas que me son muy difíciles .					
12	Me distraigo fácilmente cuando trato de concentrarme en hacer algo.					
13	Cuando tomo una decisión, la cumplo .					
		S	CS	AV	RV	N

Anexo IV: Cronograma

Actividad/Tiempo	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
Presentación del proyecto de tesis	X						
Preparación de los Instrumentos		X					
Análisis y ajuste de instrumentos			X				
Convocatoria Participantes y difusión				X			
Análisis de datos SPSS					X		
Elaboración de resultados y conclusiones						X	
Redacción final tesis							X