



**DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN
Y PRODUCCIÓN INTELECTUAL**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES
Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN DE LOS AQUIJES -
ICA, 2021.**



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE ICA

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTU-
DIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DE LOS AQUIJES – ICA, 2021.**

**ADDICTION TO SOCIAL MEDIA AND
ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS
OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF LOS
AQUIJES - ICA, 2021.**

Anthony Martin Andres Quispe

anthony.andres@autonomadeica.edu.pe

71472164

Angelica del Carmen Sessarego Quijaite

47538778

angelica.sessarego@autonomadeica.edu.pe

Mag. Kelly Fara Vargas Prado

42721030

kelly.vargas@autonomadeica.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-3322-1825>

1 Universidad Autonoma de ICA (UAI), Facultad de Ciencias de la Salud.

Resumen

Este estudio tuvo como propósito establecer la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes – Ica, 2021. Centrando su metodología en una tipología básica, seleccionando un diseño no experimental de corte transversal; trabajando con una población muestral de 60 estudiantes; siendo su técnica la encuesta y los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios. Los resultados evidenciaron que el 38.3% de participantes se ubican en la categoría de bajo respecto a la adicción a las redes sociales, el 53.3% (medio), y el 8.3% (alto); mientras para la procrastinación el 45.0% se ubican en la categoría de bajo, el 53.3% (medio), y el 1.7% (alto). Logrando afirmar que existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica; con un valor de correlación de 0.633, siendo directa y positiva. Palabras clave: Obsesión por las redes sociales; uso excesivo de las redes sociales; autorregulación académica; postergación de actividades.

Abstract

The purpose of this study was to establish the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in students of the José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes Educational Institution - Ica, 2021. Focusing its methodology on a basic typology, selecting a design non-experimental cross-sectional; working with a sample population of 60 students; His technique being the survey and the instruments used were two questionnaires. The results showed that 38.3% of participants are in the low category regarding addiction to social networks, 53.3% (medium), and 8.3% (high); while for procrastination, 45.0% are in the low category, 53.3% (medium), and 1.7% (high). Managing to affirm that there is a relationship between addiction to social networks and academic procrastination; with a correlation value of 0.633, being direct and positive.

Keywords: Obsession for social networks; excessive use of social networks; academic self-regulation; postponement of activities.

Línea de investigación: Calidad de vida, resiliencia y

bienestar psicológico

Introducción y Antecedentes.

En la actualidad el uso de las redes sociales ha producido efectos positivos y negativos en la vida de todas las personas, especialmente de los adolescentes; observándose como existen casos de jóvenes que se obsesionan con las redes sociales, apareciendo conductas desadaptativas que traen como consecuencia que disminuya su rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Las redes sociales son fuentes de datos e interacción social con personas de todo el mundo, pero, también es una fuente de peligros porque puede producir en la población dependencia hasta llevarlo a descuidarse de su cuerpo (Cahuana, 2019). Así mismo el empleo de las nuevas tecnologías han cambiado la manera de cómo se transmitía la información; pero consigo ha traído nuevas patologías si se emplea de manera excesiva o priorizando actividades como los juegos en línea; que solo distraen al estudiante, desviándolo de su objetivo y siendo un factor clave para que puedan sufrir de procrastinación, por lo cual es necesario e importante reflexionar sobre esta situación y buscar alternativas de solución (Matalinates, et al., 2017).

Se considera importante y significativo desarrollar el estudio de estas variables, para que adopten diversas estrategias que contribuyan a revertir cualquier falencia evidenciada durante el desarrollo del estudio. Asimismo, aporta conocimiento científico sobre las adicciones a las redes sociales y su nivel de procrastinación académica que tiene la muestra de estudio para cantar una mejor visión de la problemática planteada y determinar el nivel de comportamiento de ambas variables.

Hoy en día, la juventud es muy tecnológica, por lo que están por horas prolongadas conectados a los diferentes aparatos tecnológicos, haciendo uso desmedido de las redes sociales. Por otro lado, se sabe que, el poder disiparse en cierto momento del día en ello, puede ser favorable, pues es un medio de comunicación en el que se tiende a compartir información valiosa y productiva para su crecimiento personal, profesional y social; sin embargo, cuando esto ya se vuelve adictivo, termina siendo un problema, ya que dejan de hacer muchas cosas solo por estar conectados, y dentro de ellas, está que tienden a postergar sus labores, no solo académicas, sino las diferentes activi-

dades que se les pudo haber encomendado, siendo su prioridad solo estar haciendo uso de las redes sociales en asuntos no necesariamente productivos para ellos.

Dentro de los antecedentes se han considerado los siguientes: En cuanto a los antecedentes internacionales se tiene a Chimbana (2020), quien buscó determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes, Entre los resultados que se obtuvieron a través de este estudio, se tiene que, existe en los evaluados una predominancia en la dimensión uso excesivo de redes sociales, y que un 70.70% no presentan riesgo a este tipo de adicciones. Por otro lado, se puso en evidencia también, que son los adolescentes entre 16 y 17 años quienes hacen mayor uso de las redes sociales y que los de 19 años son los que hacen un menor uso de las mismas.

Por otra parte, Maldonado (2019), realizó un estudio que tiene por finalidad establecer la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. De acuerdo a los resultados obtenidos mediante el análisis descriptivo, encontramos niveles medio y alto en adicción a las redes sociales en un 54% de la población evaluada, por otra parte, en procrastinación académica el 73% de los evaluados presenta niveles medio bajo. Se sabe que el sobre uso de las redes sociales conlleva a una adicción por la cual el joven estudiante disminuirá su rendimiento académico por estar mayor tiempo en el internet, que sin darse cuenta se descuidará de las tareas académicas y perderá el interés o preocupación de su educación, conllevando a la postergación de sus actividades y a una mala calificación.

Para los antecedentes nacionales se han citado a Amado y Condori (2019), siendo su objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes. Los resultados que se obtuvieron en este trabajo muestran que, existe entre el estrés académico y la procrastinación académica; también se observó que un 78% de los evaluados presentan un nivel de estrés académico moderado y un 84.9% evidencia un nivel moderado en procrastinación académica. Finalmente, dichos investigadores concluyen que el estudiante durante los procesos de ejecución de sus deberes dentro del proceso de aprendizaje va a evidenciar una serie de actitudes en las cuales van a estar relacionadas al tipo de ambiente que se va formando en con-

junto con los compañeros y docentes, como es el caso del estrés académico. Partiendo de lo señalado, se van a ir presentando una serie de actitudes negativas en el día a día del estudiante y su desempeño, como es el caso de la procrastinación, en donde se presentará deficiencias en el cumplimiento de responsabilidades de la escuela.

Por su parte, Villalobos (2019), planteo en su estudio determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Entre los resultados obtenidos se obtuvo que la procrastinación académica en estudiantes en promedio es un 70%, seguida de un nivel alto en un 24%. Cabe precisar que los estudiantes no están tomando conciencia de la procrastinación que están cometiendo, al no ser responsables con sus deberes académicas como realizar sus tareas que designa el docente, por otra parte, la gran mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel medio mientras que el resto es alto, lo que convierte en un caso muy alarmante para los representantes educativos en brindar lo antes posible una solución rápida y eficaz.

Objetivos

Establecer la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes – Ica, 2021.

Marco conceptual / conceptualización de las variables.
Adicción a las redes sociales

Según Salas (2014), las adicciones son ese conjunto de conductas que resultan ser repetitivas que se convierten en adicciones que se van desarrollando de manera incontrolable y que se priorizan en relación a otras acciones y actividades que son más importantes, las cuales crean dependencia y una serie de factores que van en contra del bien en general de la persona; esta definición concuerda también con lo que señala (Cugota, 2008; Gavilanes, 2015).

Para Ecurra y Salas (2014) consideran que se fundamenta en las siguientes dimensiones: Las dimensiones determinadas para esta variable de estudio, fue un trabajo importante para el análisis de la adicción a las redes sociales, teniendo en primer lugar a la obsesión que se puede lograr desarrollar, también la falta de control, y finalmente el uso excesivo de las redes sociales. Se puede evi-

denciar que estas dimensiones logran estructurar de manera importante a la variable de estudio.

Las consecuencias de desarrollar esta adicción van más allá de generar irresponsabilidad por parte del adicto, sino que afecta a todo el ámbito social en el que interactúa y por el que está rodeado, un claro ejemplo es la familia y la escuela, en donde se verán afectadas directamente el grado de relación y las actividades que se necesitan ejecutar en esos espacios sociales. Aparte de ello, el exponerse de manera constante a las redes sociales, se corre con el peligro de ser captado por individuos del mal vivir, los cuales pueden acceder a información personal de manera fácil. Resultando perjudicial en muchos aspectos y en todas las edades, por lo que se debe de prevenir y de actuar si es que se empieza a evidenciar la presencia de ella tanto en los menores y en uno mismo (Garcés & Ramos, 2010; Huancapaza & Huanca, 2018).

La adicción en general, cuenta con diferentes características, las cuales se harán presente cuando la persona empiece a experimentar la adicción por una acción en específico, en este caso el que se da sobre las redes sociales, en donde la persona experimentará un grado determinado de tolerancia al iniciar con la adicción, de igual forma se hará presente niveles de dependencia, los cuales van a ir incrementándose conforme no se le restrinja el uso de las redes sociales y empieza a dejar de hacer otras cosas para enfocarse solamente a la red social, y finalmente el síndrome de abstinencia, el cual involucra una serie de sentimientos y decisiones que se involucran cuando se decide hacer frente a la adicción (Mendoza y Vargas, 2017).

Esta variable se fundamenta en la teoría de Intrusión de Kavanagh (citado en Molleda, 2015); la cual se fundamenta en el proceso cognitivo y craving (deseo), en la manera como se relacionan e incide en la persona hasta el punto de llevarlo a ejecutar una establecida conducta, meta o alguna actividad específica, por lo cual la teoría de Intrusión se ajusta adecuadamente con aquellas adicciones comportamentales que se han mencionado en el apartado de las dimensiones ya que no es necesario que el individuo pueda tener una dependencia física para que se manifieste.

Procrastinación académica
Villegas (2018), define a la procrastinación académica

como aquellas experiencias de suspender, aplazar y/o finalizar las actividades a realizar, las cuales se acumularán provocando en el estudiante altos niveles de estrés; esta definición concuerda con Galarregui, Arana y Partarrieu (2011); Gonzales (2014), quienes señalan que son el hecho o la conducta en la cual el individuo pospone la realización de sus actividades académicas.

Para Domínguez, Villegas y Centeno (2014), la procrastinación académica debe de fundamentarse en las siguientes dimensiones: Autorregulación académica; consiste en aquel proceso que contribuye al estudiante lograr sus objetivos de aprendizaje planificados de manera ordenada, anticipada y considerando una variedad de estrategias que le permite organizar su tiempo (Chigne, 2017). Postergación de actividades; se refiere a dilatar la ejecución de las tareas académicas asignadas, que las lleva a entregarlas fuera del tiempo solicitado y planificado (Rivera, 2019).

Mistry (2017) señala que hay un innumerable número de distracciones que rodean a la persona que no permiten que realicen sus actividades difíciles siendo uno de ellos el temor a malograr la situación, o a desconocer de qué trata la actividad o al fracaso porque sienten que los otros individuos consideren que no son suficientemente buenos y aunque lleguen a tener éxito tienen temor a enfrentar situaciones adversas o aterradoras.

Guzmán (2014), logra determinar 3 tipos de procrastinación dentro de cualquier tipo de entorno: -Tipo arousal; consiste en la sensación de reto al conquistar una situación difícil o de alto riesgo estimulación o fracaso. En este tipo de procrastinación la persona busca tener un reforzamiento positivo como premio por la realización de la actividad en corto tiempo, a pesar que tuvo un plazo determinado para realizarlo. -Tipo evitativo; en este tipo de procrastinación el individuo no enfrenta la tarea asignada de diferentes formas como evitar realizarla por la aversión intrínseca que le provoca o posterga para siempre la actividad por miedo a fracasar mientras la realiza. -Tipo decisional; en este tipo de procrastinación la persona pospone tomar decisiones para no afrontar la responsabilidad que esta amerita, trayendo como consecuencia sentimientos de angustia, ansiedad y culpa por no haber realizado la actividad.

Metodología

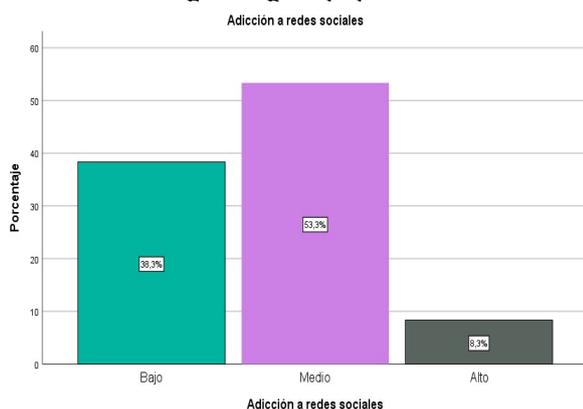
La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de acuerdo a los autores Hernández, Fernández, y Baptista (2014), desde la perspectiva de este autor resulta ser de tipo básica de nivel correlacional, con un diseño descriptivo correlacional. En cuanto a la población estuvo constituida por 60 estudiantes de la Institución Educativa José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes perteneciente a la Ciudad de Ica, por el tamaño se decidió trabajar con todos los participantes, de manera que se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo censal. Para la recolección de datos se aplicó dos cuestionarios uno para evaluar la adicción a las redes sociales elaborado por Ecurra y Salas Blas (2014) y otro para evaluar la procrastinación elaborado por Salgado (2019), siendo ambos instrumentos estandarizados. En cuanto a la estadística se utilizó tanto la descriptiva en la cual se elaboró las tablas y la estadística inferencial en la cual se logró probar las hipótesis planteadas. Para el desarrollo se empleó los programas de Excel y de SPSS Versión 25.

Resultados

A continuación, en este acápite se plasmó las tablas, teniendo las siguientes:

Tabla 1. Adicción a las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes – Ica, 2021.

Frecuencia	Porcentaje
Bajo 23	38.3%
Medio 32	53.3%
Alto 5	8.3%
Total 60	100.0%

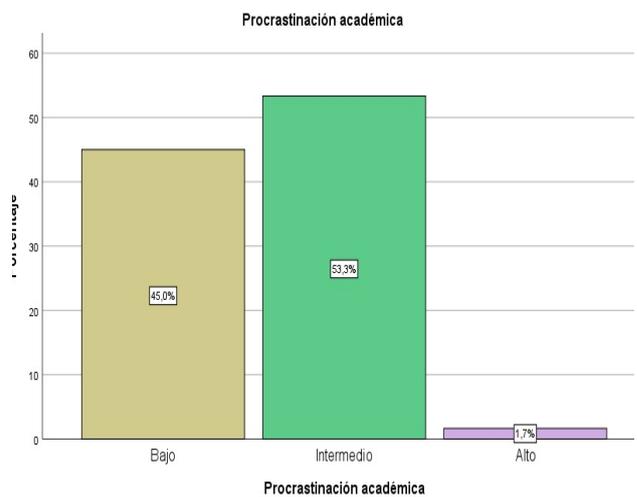


En la tabla 1, se observa que el 38.3% (23) estudiantes se ubican en la categoría de bajo respecto a la adicción a las redes sociales, el 53.3% (32) en la categoría de medio, y por último el 8.3% (5) en la categoría de alto.

Tabla 2. Procrastinación académica de los estudiantes de la Institución Educativa José Gregorio Huamán Girao de los Aquijes – Ica, 2021.

Frecuencia	Porcentaje
Bajo 27	45.0%
Medio 32	53.3%
Alto 1	1.7%
Total 60	100.0%

Fuente: Base de datos



En la tabla 2, se observó que el 45.0% (27) estudiantes se ubican en la categoría bajo respecto a la procrastinación académica, el 53.3% (32) en la categoría de medio, y por último el 1.7% (1) en la categoría de alto. En cuanto a la prueba de hipótesis general se planteo de la siguiente manera:

Estadígrafo de Prueba

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Procrastinación académica
Adicción a redes sociales	Coefficiente de correlación	,633**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	54

La correlación de Rho de Spearman evidenció que existe relación; con un valor de correlación de 0.633, siendo directa y positiva; con un valor de p=0.000

Discusión de resultados

Según los hallazgos encontrados En cuanto a la adicción a las redes sociales el 53.3% se encuentra en el nivel medio; estos resultados difieren a los resultados encontrados por Pérez (2020), en donde el 48% se ubica en la categoría de nivel alto; sin embargo resultan ser similares al estudio de Maldonado (2019), indican que el 54% se encuentran en el nivel medio alto, así mismo Cantuarias (2020), obtuvo como resultado que un 35.1% presentó un nivel medio y estos resultados demuestran que gran parte de los estudiantes presentan esta adicción lo cual evidenciaría que no se estaría implementando estrategias para contrarrestar este problema. En cuanto a las bases teóricas se logra fundamentar en Salas (2014), en donde definen a las adicciones son ese conjunto de comportamientos repetitivos que se convierten en adicciones que se van desarrollando de manera incontrolable y que se priorizan en relación con otras acciones y actividades que son más importantes, las cuales crean dependencia y una serie de factores que van en contra del bien en general de la persona. Para la variable procrastinación académica el 53.3.% se encuentran en la categoría de medio estos resultados se asemejan a los resultados obtenidos por Amado y Condori (2019), en donde 84.9% se encuentra dentro del nivel moderado en procrastinación académica; así mismo Betancur y Vásquez (2019), obtuvieron resultados en donde el 58.2% de adolescentes escolares poseen un nivel de procrastinación moderada; de igual forma Villalobos (2019), encontró que el 70 % de los estudiantes se ubican en un nivel promedio. Se evidenció que la gran parte de la población muestral se encuentra dentro de la categoría de procrastinación moderado lo cual repercute directamente en el rendimiento académico. En cuanto a las bases teóricas se logra fundamentar en Villegas (2018), quien define a la procrastinación académica como aquellas experiencias de suspender, aplazar y/o finalizar las actividades a realizar, las cuales se acumularán provocando en el estudiante altos niveles de estrés.

Conclusiones

Se pudo establecer que existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes; habiéndose encontrado un valor de correlación de 0.633.

Se pudo identificar que existe relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación

académica; habiéndose encontrado un valor de correlación de 0.679.

Se pudo identificar que existe relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica; habiéndose encontrado un valor de correlación de 0.483.

Se pudo identificar que existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica; habiéndose encontrado un valor de correlación de 0.550.

Recomendaciones

A los docentes de la institución educativa brindar talleres a los alumnos con respecto al uso de las plataformas virtuales, que se establezcan páginas web donde los estudiantes puedan realizar sus investigaciones y compartir con sus compañeros, todo esto favorecería en la relación de estudiante – docente; además de ayudar en el rendimiento académico.

A los estudiantes elaborar horarios para lograr una mejor organización de sus tareas estudiantiles, de tal forma que evite cualquier aplazamiento de ellas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

Amado, R. y Condori, D. (2019). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín] <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9958/PSamraja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Betancur, P. y Vásquez, L. (2019). Madurez psicológica y procrastinación en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución estatal de Arequipa-2018. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín] <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8250/PSbecap.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cahuana, D. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2822/Daniel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cantuarias, G. (2020). Comunicación familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de Trujillo, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles] http://repositorio.uladeh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16281/CLIMA_FAMILIAR_CANTUARIAS_MEDINA_GUILLERMO_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chigne, C. (2017). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8556>

Chimbana, J. (2015) Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescente. [Tesis pregrado, Universidad Técnica de Ambato] <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31556/1/CHIMBANA%20VILLA%20JENNY%20ESTEFANIA.pdf>

Cugota, M. (2008). Adicciones ¿hablamos? España: Editorial Parramón.

Dominguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), pp. 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista peruana de Psicología y trabajo social*, 3(1), pp. 75-90. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

Garcés, J. y Ramos, M. (2010). Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla - La Mancha. Castilla: Consejo de la Juventud de Castilla - La Mancha. <http://www.portaljovenclm.com/documentos/noticias/3069/JovenesConsumidoresyRedesSocialesenCLM.pdf>

Gavilanes, G. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. [Tesis de grado, Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Guzmán, D. (2014). Procrastinación, una mirada clínica. Barcelona: Máster de Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Barcelona.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6° Ed). México: McGraw -Hill

Huancapaza, M. y Huanca, L. (2018). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en instituciones educativas del distrito de Cayma, 2018. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7325/PShumime.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maldonado, M. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de segundo y tercero BGU de la unidad educativa Ancón - Ecuador [Tesis maestría de la Universidad César Vallejo] http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendoza, N. y Vargas, E. (2017). Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016. [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/719/Noemi_Tesis_ba-chiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Mistry, M. (2017). Overcoming procrastination. *Eastern Eye*. <https://search.proquest.com/doc-view/1939215511?accountid=40045>

Molleda, P. (2015). Adicciones y nuevas adicciones: Dos perspectivas comparadas [Tesis de grado, Universidad de Chile] <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/136389>

Matalinares, M., Diaz, A., Rivas D, L. H. ., Dioses Chocano, A. S. ., Arenas Iparraquirre, C. A. ., Raymundo Villalba, O. ., Baca Peruano, D. ., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J. ., & Fernandez, E. . (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado a partir de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>

Pérez, R. (2020). Violencia escolar y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria en instituciones educativas públicas de Los Olivos, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43065/P%0c3%a9rez_TRI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28, ISSN: 2224-3585, pp. 111-146. http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf.

Salgado, A. (2019). Procrastinación académica en los niveles de autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una Universidad de Trujillo 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37766/salgado_ra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villalobos, I. (2019). Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de La Vega] http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4222/TRABSUFICIENCIA_VILLALOBOS_IRIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villegas, M. (2018). Procrastinación y autoeficacia académica en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Simón Bolívar de Tarapoto, 2018. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25462/Villegas_VM.pdf?sequence=1&isAllowed=y