

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE
AREQUIPA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**ADICCIÓN AL INTERNET Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN TIEMPOS DE LA COVID 19**

Tesis presentada por:
Ivan Renato Rodas Quispe
Wilberth Puma Quispe

**PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE
LICENCIADOS EN
EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD:
LENGUA, LITERATURA,
FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA**

Asesor: Dr. Walter Cornelio
Fernández Gambarini

**AREQUIPA – PERÚ
2021**

DEDICATORIA

A Dios por las bendiciones dadas y por darnos la oportunidad de crecer profesionalmente. A nuestros padres que han sabido formarnos con buenos sentimientos, hábitos y valores, que nos siguen acompañando a cada paso por el camino de la vida. A nuestros amigos por ser nuestros eternos compañeros; por su amistad incondicional y apoyo.

Ivan Renato Rodas Quispe

Wilberth Puma Quispe

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios y a nuestros padres por el apoyo que siempre nos brindaron y a nuestro querido amigo Richard Quispe Machaca por el apoyo que nos brindó siempre

A nuestra asesora la Dr. Walter Fernández Gambarini por los conocimientos y enseñanzas brindadas con mucha paciencia y de manera muy especial. Nuestro más sincero reconocimiento a todos los que de alguna manera, directa o indirectamente, han contribuido para la culminación del presente trabajo.

A la Universidad Nacional de San Agustín y a los docentes de esta casa de estudios quienes sembraron en nosotros la semilla de hacer de la educación un medio para el buscar la felicidad de los niños y jóvenes de nuestra Patria. Nuestro agradecimiento a la Institución Educativa “40174 Paola Frassinetti Fe Y Alegría 45” Paucarpata Arequipa por ser parte de esta investigación. Gracias por su colaboración y apoyo.

Ivan Renato Rodas Quispe

Wilberth Puma Quispe

RESUMEN

El objetivo general del presente estudio es Determinar la relación que existe entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021. Se realiza un estudio con un tipo de investigación básico, con un nivel correlacional y un diseño no experimental – transversal. La población está constituida por 67 estudiantes de la sección A y B, del 2do grado de educación secundaria en la I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45. Para hallar la muestra se utiliza el método no probabilístico, por tal razón se va a elegir a la población censal. La muestra se constituye por la población al 100%. El instrumento para medir la adicción al internet es la escala de adicción al internet de Lima; para medir la procrastinación académica es la escala de procrastinación académica. Los principales resultados demostraron que, el nivel de adicción moderado del 37% y el nivel alto de adicción en el 36%, de estudiantes, establece que los estudiantes navegan en el internet más de 40 horas a la semana, incluyendo las sesiones académicas, lo que se presenta como adicción. En consecuencia, el 62% de estudiantes tuvieron un nivel alto de procrastinación laboral, concluyendo que si existe relación entre la variable adicción al internet y procrastinación académica.

Palabras clave: Educación remota, internet, adicción al internet, procrastinación académica.

ABSTRACT

El objetivo general del presente estudio es Determinar la relación que existe entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021. Se realiza un estudio con un tipo de investigación básico, con un nivel correlacional y un diseño no experimental - transversal. La población está constituida por 67 estudiantes de la sección A y B, del 2do grado de educación secundaria en la I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45. Para hallar la muestra se utiliza el método no probabilístico, por tal razón se va a elegir a la población censal. La muestra se constituye por la población al 100%. El instrumento para medir la adicción al internet es la escala de adicción al internet de Lima; para medir la procrastinación académica es la escala de procrastinación académica. Los principales resultados demostraron que, el nivel de adicción moderado del 37% y el nivel alto de adicción en el 36%, de estudiantes, establece que los estudiantes navegan en el internet más de 40 horas a la semana, incluidas las sesiones académicas, lo que se presenta como adicción. En consecuencia, el 62% de estudiantes tuvieron un nivel alto de procrastinación laboral, concluyendo que si existe relación entre la variable adicción al internet y procrastinación académica.

Keywords: Remote education, internet, internet addiction, academic procrastination.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I MARCO OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1. Descripción del problema.....	13
1.1 Formulación del problema.....	15
1.1.1 Problema general	15
1.1.2 Problemas específicos.....	15
1.2 Justificación del problema	16
1.3 Formulación de la hipótesis.....	17
1.4 Objetivos.....	17
1.4.1 Objetivo general	17
1.4.2 Objetivos específicos	17
1.5 Viabilidad	18
CAPÍTULO II.....	19
2. MARCO TEÓRICO ADICCIÓN AL INTERNET Y	
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN TIEMPOS DE LA COVID 19 EN LA	
I.E. 40174 PAOLA FRASSINETTI FÉ Y ALEGRÍA 45 EN AREQUIPA, 2021... 19	
2.1 Antecedentes.....	19
2.2 Definición de términos básicos.....	22
2.3 Conceptos o definiciones.....	24

2.3.1	Covid-19	24
2.3.2	Educación virtual	25
2.3.3	Internet.....	26
2.3.4	Adicción al internet	27
2.3.5	Procrastinación académica	38
CAPÍTULO III.....		55
3.	MÉTODOS Y MATERIALES	55
3.1	Metodología.....	55
3.1.1	Enfoque de investigación.....	55
3.1.2	Nivel de investigación	55
3.1.3	Tipo de investigación	55
3.1.4	Diseño de investigación.....	55
3.2	Diseño muestral	56
3.2.1	Población	56
3.2.2	Muestra	56
3.3	Variables de investigación.....	56
3.3.1	Operacionalización de variables	57
3.4	Técnicas de recolección de datos.....	58
3.5	Técnicas e instrumentos.....	58
3.5.1	Técnicas	58
3.5.2	Instrumentos	58
3.6	Técnicas estadísticas.....	60
3.6.1	Registro de datos	60
3.6.2	Procesamiento y análisis de la información	60
CAPÍTULO IV RESULTADO Y DISCUSIÓN.....		62

4.1	Presentación de los resultados de la investigación	62
4.1.1	Resultados de las dimensiones	62
4.1.2	Resultados de las variables	67
4.2	Comprobación de la hipótesis	69
4.2.1	Prueba de normalidad	69
4.2.2	Prueba de hipótesis general	70
4.2.3	Prueba de hipótesis específicas.....	71
4.3	Discusión	72
CAPÍTULO V MARCO PROPÓSITIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....		75
5.1	Denominación de la propuesta	75
5.2	Descripción de las necesidades	75
5.3	Justificación de la propuesta.....	76
5.4	Público objetivo.....	77
5.5	Objetivos de la propuesta	77
5.6	Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta.....	77
5.7	Planificación detallada de las actividades	78
5.8	Cronograma de acciones.....	88
5.9	Presupuesto que involucra la propuesta.....	90
5.10	Evaluación de la propuesta.....	92
CONCLUSIONES		93
RECOMENDACIONES		95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		97
ANEXOS.....		105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables	57
Tabla 2. Dimensión característica sintomatológicas.....	62
Tabla 3. Dimensión característica disfuncionales.....	63
Tabla 4. Dimensión organización académica	64
Tabla 5. Dimensión aplazamiento	65
Tabla 6. Despreocupación académica.....	66
Tabla 7. Adicción al internet.....	67
Tabla 8. Procrastinación académica.....	68
Tabla 9. Prueba de normalidad	69
Tabla 10. Prueba de hipótesis Rho de Spearman.....	70
Tabla 11. Prueba de hipótesis específicas.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dimensión característica sintomatológicas	62
Figura 2. Dimensión característica disfuncionales	63
Figura 3. Dimensión organización académica.....	64
Figura 4. Dimensión aplazamiento.....	65
Figura 5. Despreocupación académica	66
Figura 6. Adicción al internet	67
Figura 7. Procrastinación académica	68

INTRODUCCIÓN

Para el presente estudio se pretende responder a la pregunta ¿Existe relación entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fé y Alegría 45 en Arequipa, 2020? Para la hipótesis se plantea la relación significativa entre ambas variables.

La situación que el mundo está atravesando por la Covid 19, ha causado en el sector educación que haya un uso más frecuente de las herramientas digitales, y esto puede ser causando que los estudiantes presenten una adicción al internet, lo que, a la vez, es probable que se relacione con la procrastinación académica de los estudiantes; es por tal razón, que el presente estudio pretende relacionar la adicción al internet y procrastinación académica. En la institución educativa I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fé y Alegría 45, la situación es la misma, la mayoría de estudiantes presentan sus tareas a destiempo, algunos son desorganizados y tienden a no entrar puntuales a sus clases, además, se ha notado una despreocupación con respecto a su rendimiento académico; por otro lado, algunos padres de familia han reportado que sus hijos pasan mucho tiempo detrás de una computadora, es decir, además de las horas de clase, los estudiantes se mantienen navegando en el internet, juegos o las redes sociales.

El estudio se realiza debido a que los estudiantes de la institución educativa en estudio están presentando sus actividades escolares de forma tardía, muestran despreocupación e impuntualidad en la entrega de sus trabajos; esta situación se ha venido presentando al mismo tiempo que el incremento en el uso del internet; por tal razón, obtener resultados de la asociación entre ambas variables puede permitir implementar estrategias que controles y minimicen la adicción al internet de los estudiantes y con ello, de forma directa, la procrastinación académica. Asimismo, la adicción al internet se viene

presentando como un problema mundial en los estudiantes y tiene efectos negativos tanto en la vida social, como en la vida académica de las personas generando múltiples consecuencias como el consumo de sustancias, trastornos inmunológicos, a conductas agresivas, problemas de adaptación y rendimiento académico; asimismo, debido al mayor tiempo de uso de las herramientas digitales por la educación virtual, los estudiantes tienen mayor riesgo de volverse adictos y a que esto provoque la procrastinación académica, por ello es importante estudiarlo de forma científica. Para realizar el estudio se sigue el siguiente proceso basado en el método científico:

Capítulo I. Marco operativo de la investigación, se presenta el problema del estudio, la justificación, los objetivos, hipótesis y variables

Capítulo II. Se van a conceptualizar y fundamentar teóricamente las variables de estudio.

Capítulo III. Se presenta la metodología. También se presentan el diseño muestral, variables, técnica de recolección de datos y las técnicas estadísticas.

Capítulo IV. Resultado y discusión. presentación de los resultados y las propuestas de solución, se presenta una propuesta para intervenir sobre el problema encontrado en el estudio.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

MARCO OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Descripción del problema

El 15 de marzo del año 2020, en el Perú se anuncia el Decreto Supremo que declara el Estado de Emergencia Nacional por un periodo de 15 días, lo que luego se prolongó hasta la fecha del escrito, a consecuencia del brote del Covid – 19; por lo que Ministerio de Educación (MINEDU) se vio en la obligación de suspender de forma presencial las laborales escolares durante todo el año 2020 a causa de la creciente crisis sanitaria que enfrenta el país para asegurar que los escolares sigan recibiendo educación; para ello, el Ministerio de Educación optó por transmitir un programa de televisión educativo que brinde enseñanza a los estudiantes según su gado, asimismo, otras instituciones educativas optaron por utilizar herramientas digitales por medio del internet para realizar sus clases. Como se evidencia uno de los sectores que ha sido más afectado por la Covid 19 ha sido la educación. En instituciones educativas privadas y públicas hoy en día se realizan sesiones de aprendizaje totalmente remotas, lo que al comienzo presentó diversas dificultades tanto para los profesores como para los estudiantes quienes, hasta el día de hoy, no se adaptan a la situación y siguen presentando problemas con el cumplimiento de las tareas y la puntualidad en la entrega de trabajos.

En la institución educativa I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45, la situación es la misma, la mayoría de estudiantes presentan sus tareas a destiempo, algunos son desorganizados y tienden a no entrar puntuales a sus clases, además, se ha notado una despreocupación con respecto a su rendimiento académico; por otro lado, algunos padres

de familia han reportado que sus hijos pasan mucho tiempo detrás de una computadora, es decir, además de las horas de clase, los estudiantes se mantienen navegando en el internet, juegos o las redes sociales.

Un estudio realizado por Cahuana (2019), sobre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019. Tuvo como resultados que las variables no poseen una distribución normal con valores P menores del 0.05 por kS, además las correlaciones indicaron una relación directa significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Otro estudio realizado en el Perú, precisa que los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de la ciudad de Trujillo muestran un índice de adicción al internet en más del 45% de estudiantes, Tacna, es otra ciudad que presentó un índice alto de adicción al internet con el 30%, Lima y Pira con 24% y 29% respectivamente, estos resultados fueron asociados de forma directa con la agresividad de los estudiantes. (Yarlequé, Alva, Nuñez, Navarro, y Matalinares , 2018).

Rojas (2020), en su estudio sobre la adicción al internet en estudiantes de nivel secundario de las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Huancay, por medio de los resultados se logró conocer que, el mayor índice de adicción a internet se encuentra en estudiantes de instituciones públicas con un 64.65, mientras que los estudiantes de las instituciones educativas privadas obtuvieron el 35.6%.

Por otro lado, estudios realizados por Charca y Taco (2017), sobre los factores personales que influyen en la procrastinación académica en los estudiantes tuvieron como resultados que, un 88.0% de los estudiantes procrastinan habitualmente, asimismo se pudo conocer que el 55.5% de los estudiantes lo hacen por que realizan diversas

actividades al mismo tiempo, un mayor porcentaje de estudiantes procrastinan por otros distractores como la influencia del uso abusivo de tecnologías, ya sea en juegos, páginas exclusivas, redes sociales

Cabe recalcar que estos estudios citados se realizaron en una etapa donde el uso del internet no era tan frecuente como en el año 2020.

La situación que el mundo está atravesando por la Covid 19, ha causado en el sector educación que haya un uso más frecuente de las herramientas digitales, y esto puede ser causando que los estudiantes presenten una adicción al internet, lo que, a la vez, es probable que se relacione con la procrastinación académica de los estudiantes; es por tal razón, que el presente estudio pretende relacionar la adicción al internet y procrastinación académica.

1.1 Formulación del problema

1.1.1 Problema general

¿Existe relación entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021?

1.1.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la adicción al internet y la organización académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la adicción al internet y el aplazamiento de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021?

- ¿Cuál es la relación entre la adicción al internet y la despreocupación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021?

1.2 Justificación del problema

El estudio tiene justificación social, debido a que, la adicción al internet se viene presentando como un problema mundial en los estudiantes y tiene efectos negativos tanto en la vida social, como en la vida académica de las personas generando múltiples consecuencias como el consumo de sustancias, trastornos inmunológicos, a conductas agresivas, problemas de adaptación y rendimiento académico; asimismo, debido al mayor tiempo de uso de las herramientas digitales por la educación virtual, los estudiantes tienen mayor riesgo de volverse adictos y a que esto provoque la procrastinación académica, por ello es importante estudiarlo de forma científica.

Tiene justificación práctica debido a que, los estudiantes de la institución educativa en estudio están presentando sus actividades escolares de forma tardía, muestran despreocupación e impuntualidad en la entrega de sus trabajos; esta situación se ha venido presentando al mismo tiempo que el incremento en el uso del internet; por tal razón, obtener resultados de la asociación entre ambas variables puede permitir implementar estrategias que controlen y minimicen la adicción al internet de los estudiantes y con ello, de forma directa, la procrastinación académica.

Tiene justificación teórica, debido a que, para realizar el estudio se van a presentar fundamentos teóricos que han sido probados de forma científica, además de antecedentes investigativos que muestran la problemática que pueda traer consigo la adicción al internet, asimismo, las teorías utilizadas se concentran en un temario actualizado y verídico, teniendo como fuentes primarias libros y artículos científicos.

Tiene justificación metodológica debido a que, los instrumentos utilizados para medir ambas variables han sido validados de forma estadística y por medio de la aplicación en diversos estudios, en diversos contextos, por lo que, sus preguntas están alineadas a las dimensiones e indicadores que permiten medir la situación problemática y el contexto de la presente investigación.

1.3 Formulación de la hipótesis

- Hi: Existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021
- Ho: No existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la adicción al internet y la organización académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021

- Establecer la relación entre la adicción al internet y el aplazamiento de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021
- Establecer la relación entre la adicción al internet y la despreocupación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021

1.5 Viabilidad

Es viable realizar el estudio dado que se cuenta con los recursos necesarios tales como, humanos, tecnológicos, materiales y financieros para realizar la investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

ADICCIÓN AL INTERNET Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN TIEMPOS DE LA COVID 19 EN LA I.E. 40174 PAOLA FRASSINETTI FÉ Y ALEGRÍA 45 EN AREQUIPA, 2021

2.1 Antecedentes

a) Internacionales

Siguencia y Fernández (2017), sustentaron una tesis titulada, “Nivel de adicción y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado de la escuela Carlos Crespi. Cuenca 2016”. El objetivo de la investigación fue, determinar el nivel de adicción al internet y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado. La investigación fue abordada desde el enfoque cuantitativo, usando un método transversal descriptivo, la muestra la integraron 176 estudiantes. La investigación permitió conocer los siguientes resultados, el 60.8 % de los estudiantes evidenció un uso controlado del Internet, el 34.7% de los estudiantes evidencian índices de adicción a Internet, un 4.5% evidenció un índice moderado, mientras que no hubo índice porcentual para los índices graves o severos. En cuanto a los comportamientos adictivo se conoció que, un 13.6% se conectaban a Internet más tiempo de lo esperado, un 4.5 % afirmó que descuidaba las labores del hogar con frecuencia, otro 4.5% evidenció afección en el rendimiento académico, el 5.7% evidencio sentimientos de molestia, 11.4% manifestó que utiliza el Internet para aliviar la ira y la tristeza y un 5.1% afirmó que a causa del Internet han perdido el sueño y el descanso.

Cevallos (2019), sustentó una tesis cuyo título fue “Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo”. El objetivo planteado para la investigación fue, determinar la relación entre la edad, el año escolar y la procrastinación académica en una muestra de adolescentes. El estudio se desarrolló siguiendo un enfoque de tipo cuantitativo, usando como tipo de investigación la correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo integrada por 210 estudiantes del nivel secundaria. La investigación permitió conocer como resultado, la existencia de una correlación positiva media entre la dimensión de la edad ($r=,453$ $p<,001$) y el año escolar en que se encontraba el sujeto ($r= ,474$; $p<,001$) con la variable procrastinación académica. No se logró evidenciar una diferencia significativa entre la procrastinación académica con el género ($p>,05$). Esto permitió afirmar que la procrastinación académica se encuentra determinada por la edad y el año escolar.

b) Nacionales:

García y Zecenarro (2019), sustentaron una tesis cuyo título fue “Adicción a internet, adicción a las redes sociales, dependencia al móvil y su influencia sobre la procrastinación académica en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019”. El objetivo planteado para la investigación fue, determinar si la adicción a internet, adicción a las redes sociales y dependencia al móvil son predictores estadísticamente significativos para la prevalencia de la procrastinación académica a una muestra de adolescentes. La investigación se abordó siguiendo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, con tipo de investigación explicativa, la muestra estuvo integrada por 273 estudiantes. Por medio de los resultados se logró conocer que, se evidenció una correlación negativa entre la adicción a internet y la adicción a las redes sociales ($\rho = -0.584$, $p = 0.000$), se evidenció la existencia de una correlación positiva entre la adicción

al internet y la dependencia al móvil ($\rho = 0.577$, $p = 0.000$) y por último se evidenció una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dependencia al móvil ($\rho = -0.747$, $p = 0.000$).

Mamani y Gonzales (2019), sustentaron una tesis titulada “Adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución educativa Privada en Lima-Perú”. Para la investigación se estableció como objetivo, estudiar la relación entre las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes. La investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo, usando un tipo de investigación no experimental, de corte transversal y con diseño correlacional, la muestra la integraron 180 estudiantes. Los resultados permitieron evidenciar que, existe una relación significativa alta entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($\rho = 0.325^{**}$, $p < 0.01$). Afirmando con ello que mientras el estudiante tenga una tendencia a la adicción de las redes sociales mayores serán los índices de la procrastinación académica en este.

c) Locales:

Betancourt y Vasquez (2019), sustentaron una tesis titulada “Madurez psicológica y procrastinación en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una Institución Educativa Estatal de Arequipa-2018”. Se estableció como objetivo, determinar la relación entre la madurez psicológica y la procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria. La investigación se desarrolló siguiendo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, se contó con una muestra de 244 estudiantes. Los resultados permitieron concluir que, existe una correlación negativa o inversa entre las variables estudiadas, muchos estudiantes que procrastina de forma moderada de no atender este tipo de

comportamiento a tiempo podrían generarle consecuencias negativas como ansiedad, bajo rendimiento académico hasta llegara a la pérdida del año.

Cauhana (2019), sustento una tesis titulada “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019”. Como objetivo se planteó, identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario. El estudio se desarrolló siguiendo un enfoque cuantitativo, para el cual se usó un diseño de investigación no experimental, con tipo de investigación descriptivo correlacional, la muestra la integraron 113 estudiantes. Por medio de los resultados se logró conocer que, las variables no presentaron una distribución normal, donde los valores de P fueron menores del 0.05 por KS, además, la correlación indicó la existencia de una correlación directa y significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($\rho=0,297$; $p<0.05$).

2.2 Definición de términos básicos

- Adicción: Se considera una enfermedad recurrente en el cerebro, cuyo rasgo principal es la búsqueda de recompensas por medio de estímulos que pueden ser sustancias tóxicas o acciones.
- Abstinencia: Esta se da cuando el sujeto es privado de su adicción, cuando dicha privación se da, se generan unas series de síntomas en el sujeto que le provocan altos niveles de malestar psicológico y físico.
- Adicción a Internet: Es una patología relacionada con el uso abusivo y desmedido del internet. Este comportamiento le genera a la persona graves consecuencias en su vida cotidiana.

- **Aplazamiento:** Es la postergación voluntaria de acciones o actividades que se consideran poco importantes para la persona.
- **Autorregulación:** Es el proceso que permite manejar nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y acciones, que se realiza con el propósito de poder cumplir con los objetivos planteados.
- **Dilatorio:** Está relacionado con el tipo de comportamiento en la persona que causa la postergación y aplazamiento de sus actividades.
- **Dopaminérgica:** Se encuentra asociado con la dopamina, la cual es fundamental en el aprendizaje medido por recompensa y tiene una función importante en la acción. Las adicciones generan alteraciones en las funciones básicas de aprendizaje relacionadas con dicho sistema.
- **Hiperoxia:** Es un tipo de enfermedad relacionada con la respiración, o circulación, esta genera síntomas como problemas para respirar
- **Internet:** Es una red informática que funciona a nivel mundial, comúnmente utilizada para transmitir información y mantenerse comunicado.
- **Pandemia:** Enfermedad epidémica que se propaga a todos los países, o que puede propagarse en las personas que habitan una comunidad o región.
- **Patología:** Esta es una rama de la medicina encargada de lo relacionado con la causa, el origen y la naturaleza de una enfermedad.
- **Procrastinación:** Es un tipo de comportamiento que se caracteriza por la postergación o aplazamiento de actividades, este puede estar presente en todos los ámbitos de la vida de las personas.
- **Procrastinación académica:** Es la postergación o aplazamiento de las tareas escolares, que comúnmente se hace con la intención de realizar otra actividad considerada de mayor importancia.

- Saliencia: Esta se da cuando una actividad tiene todos los rasgos de un estímulo y en un momento determinado tiene toda la atención del sujeto.
- Volitivo: Este se encuentra relacionado con todas aquellas acciones en donde está presente la voluntad de la persona.

2.3 Conceptos o definiciones

2.3.1 Covid-19

Para finales del año 2019, la población mundial comenzó a conocer los primeros casos relacionados con una enfermedad que para ese entonces era desconocida, el brote de dicha enfermedad se originó en la ciudad de Wuhan, específicamente en la provincia de Hubei, China. A inicios de 2020 ya la enfermedad se había propagado a diversos países y se le dio el nombre de Coronavirus-2019, entre los síntomas que presentan las personas contagiadas con dicha enfermedad se encuentran: tos, fiebre, neumonía, dolor de cabeza, diarrea, hemoptisis, disnea, entre otros. Lo que transformo la enfermedad en una pandemia fue su alto índice de contagio, y la facilidad en su propagación, ya que las personas que tienen más probabilidades de morir por la enfermedad son aquellas que presentan alguna condición médica o adultos mayores (Alfonzo et al., 2020).

Debido a la rápida propagación de la enfermedad la Organización Mundial de la Salud les recomendó a los diversos gobiernos del mundo, emplear como medidas de prevención y protección de la población el aislamiento social y las cuarentenas obligatorias (San Martín, 2020)

El Perú fue uno de esos países, pese a las medidas tomadas en la actualizada ya se han contabilizado más de 35.000 personas fallecidas a causa de la pandemia por Covid-19. (Apaza et al., 2020).

2.3.2 Educación virtual

La educación virtual se considera un modelo de educación que se caracteriza por la instrucción o formación a distancias, donde los contenidos de desarrollo utilizando como herramientas las plataformas virtuales, no obstante, este tipo de educación aún no tiene una definición determinada, por lo que muchos sistemas educativos la asuman como educación electrónica, educación distribuida, etc. Sin embargo, todas estas definiciones convergen en que la misma es una educación que utiliza como herramienta los medios tecnológicos (Expósito y Marsollier, 2020).

Aunado a esto, esta educación se llevaba a cabo en entornos virtuales que precisan el uso del Internet. Para el uso de esta modalidad es necesario que se cumplan con una serie de elementos, como es el contar con las herramientas tecnológicas adecuadas, el contenido quede desarrollado de manera virtual, entre otros, los cuales permitirá que se dé un verdadero aprendizaje en los estudiantes (Areth et al., 2015).

Este tipo de modalidad no es algo nuevo, solo que algunos estudiantes y docentes no habían tenido la oportunidad de utilizarla. El uso de la educación virtual se hizo vigente en la actualidad a causa de la pandemia por Covid-19, donde los gobiernos han establecido las distintas medidas de aislamientos y cuarentenas que le permitan disminuir la propagación del virus entre la población (Petrelli et al., 2020).

Antes de que se originara esta situación, la educación virtual era poco utilizada, o a veces era empleada por el docente como complemento a otros recursos o para el reforzamiento de algunos conocimientos, la emergencia de salud ha hecho que a nivel mundial la educación virtual sea a considerado una alternativa para continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje (Areth et al., 2015).

En el Perú, en función a lo establecido en el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM. En el cual fue determinado el aislamiento social obligatorio que inicio en marzo y que fue postergado con el Decreto Supremo N° 116-2020-PCM. Donde se establece la cuarentena y destacando que específicamente los menores de 14 años deben hacer cumplimiento del aislamiento social obligatorio conforme a lo establecido en el decreto. El decreto determina que los niños y adolescentes no deben asistir a clases presenciales, o a cualquier actividad que se realice en las instituciones educativas, puntualizando:

- La recuperación de las clases, por lo que las instituciones educativas deben informar a las entidades competentes el plan que utilizaran para la recuperación de dichas actividades.
- La suspensión de clases presenciales, se determinó como una medida para evitar los contagios por Covid-19.

2.3.3 Internet

Uno de los mayores y más grandes inventos del siglo XX es el Internet, la presencia de este es notorio en todos los ámbitos de la vida, puntualizando que entre sus ventajas resalta el fácil acceso, lo veloz que resulta la comunicación por medio del mismo y lo fácil que es tener acceso a una gran cantidad de información. Aunado a esto, el Internet les permite a las personas una comunicación en tiempo real (Sánchez, 2018)

El Internet les ha permitido a las personas tener información desde diversas partes del mundo, cualquier persona puede tener acceso a la información con ayuda de este, el Internet permite establecer una comunicación directa entre personas, debido a la velocidad de sus herramientas y de la conexión en línea (Mendoza et al., 2016)

Para Castro y Mahamud (2017), el Internet funciona como un conjunto de ordenadores trabajan en red, a través de los cuales se da el compartimiento de datos. La conexión de red se da a nivel mundial, lo que brinda la oportunidad de establecer la comunicación con personas desde cualquier parte del mundo, además ello brinda grandes ventajas en todos los entornos de la vida.

De acuerdo con Mejías y Gómez (2016), el Internet es visto en la actualidad como una gran herramienta para la propagación del conocimiento, especialmente en el ámbito educativo, por medio de la herramienta se puede acceder a un sinnúmero de información de todo tipo, además de que permite realizar diversas conexiones para la comunicación por medio de una serie de aplicación que permiten que las personas puedan establecer un contacto en tiempo real. Para la educación se ha convertido en una potente herramienta.

Tomando en consideración lo antes planteado, el Internet ha transformado la manera de comunicarnos y las formas de acceder a la información. Especialmente en el ámbito educativo esta herramienta se ha convertido en un aliado del proceso enseñanza aprendizaje, gracias a las múltiples aplicaciones que esta ofrece. En los tiempos de pandemias que vive la sociedad actualmente, el Internet es una herramienta fundamental no solo para la educación, sino para todos los ámbitos de la vida.

2.3.4 Adicción al internet

Las adicciones se determinan a través de la pérdida del control y la dependencia que esta produce en las personas, y mantiene una orientación descontrolada hacia alguna actividad que puede convertirse en una adicción, esté presente o no en esta una sustancia química. Las adicciones pueden ser no tóxicas, sin droga, las cuales son comprendidas como comportamientos continuos que le generan placer y que producto de ellos se origina

la pérdida del control, esto se da producto de la relación entre el sujeto y la actividad y no por el comportamiento como tal (Beverido-Sustaeta et al., 2016).

El uso del Internet se ha vuelto una actividad cotidiana en la sociedad, debido a su integración a los distintos ámbitos de la vida, sin embargo, pese a que este ofrece múltiples beneficios, su uso se ha relacionado con diversos problemas como la adicción. De acuerdo con algunas investigaciones, el abuso en el uso del internet se ha relacionado con diversos problemas como disminución de la actividad física, falta de sueño, mentir acerca de su uso, darle prioridad en comparación a otras actividades, no controlan el tiempo, descuido, falta de interés, ansiedad e irritación al no poderse conectar, además de que puede llegar al punto de experimentar una transrealidad (Jasso et al., 2017).

Hoy en día el uso del Internet se ha vuelto un hábito en las personas, diversos estudios han permitido comprobar el uso de este por las masas, especialmente en la población más jóvenes, ya que para ellos no solo es una herramienta comunicacional, sino un medio para el desarrollo de sus relaciones con las demás personas, o para ser parte de grupos de interés (Martínez y Moreno, 2017).

Entre los problemas y desventajas que ha generado el uso del Internet se encuentra la adicción al mismo, este es un tipo de adicción que no involucra sustancia, sino que se da por el consumo desmedido y disfuncional del internet. Es una adicción no química que relaciona la interacción del sujeto con actividades que involucran el uso del internet (Beverido-Sustaeta et al., 2016).

Para de la Villa Moral (2016), la adicción al Internet es un problema que se enfoca en el control de su uso, cuyas manifestaciones pueden evidenciarse desde lo cognitivo, conductual y fisiológico, en el cual el uso del internet se produce en exceso, generando un caos en el logro de los objetivos personales, familiares y profesionales.

Antes de que inicie la adicción la persona primero desarrolla un involucramiento con la red, un estado de uso de las herramientas que esta tiene, y de acuerdo a las necesidades y requerimientos de las personas es el nivel de involucramiento. Producto de esta analogía se puede desarrollar conductas irregulares cuyas consecuencias pueden influir en su cotidianidad, por lo cual se le da el nombre de adicción al Internet (Lam-Figueroa, 2011).

Arnaiz et al., (2016) plantea que, “cuando el uso del Internet es descontrolado, se genera una dependencia que se puede convertir en una adicción patológica, disminuyendo la libertad en las personas, su consciencias e intereses” (p.761)

En función a lo afirmado por el autor, no es el Internet en sí lo que representa el problema, sino el uso desmedido que le da el sujeto, lo que hace que dicha conducta se torne adictiva, este intenso involucramiento de la persona para con su uso le genera serias consecuencias, como la disminución de manera inconsciente de su libertad y conciencia, además de la perdida de interés por otras actividades importantes para su vida.

De acuerdo con Aponte et al., (2017):

La falta de control en el uso del Internet tiene efectos negativos en las actividades cotidianas, las relaciones familiares y la estabilidad emocional. La adicción al Internet se evidencia por medio del uso descontrolado, sentimientos de iras, depresión cuando no puede conectarse y tolerancia a los efectos negativos que este tipo de problemas les pueden generar a las personas en su diario accionar. Este tipo de adicción se genera cuando la persona permanece mucho tiempo navegando en Internet, esta situación le produce un estado de excitación de tal magnitud que son pocas las horas

que la persona emplea para dormir, hiperoxia y la disminución de la actividad física durante tiempos prolongados. (p.180)

De acuerdo con lo antes señalado, la adicción al Internet se produce cuando la persona comienza a perder el control del tiempo que invierte navegando en la red, este comportamiento es tan placentero para la persona, que aplaza otras actividades de relevancia para su organismo como el descanso o la disminución de las actividades físicas para pasar mayor tiempo conectado a la red. Cuando la persona presenta adicción al uso de Internet evidencia comportamiento de ira, ansiedad o irritabilidad al no lograr conectarse, el fuerte involucramiento que la persona establece con la red hace que se vuelva tolerante a las consecuencias negativas que este le produce. Además, las consecuencias de dicho comportamiento pueden influir en sus relaciones sociales, familiares y en su rendimiento académico.

No obstante, el término de adicción al Internet, aún no se ha reafirmado desde lo científico, hasta ahora el uso inadecuado del internet no se considera una adicción, no se ha determinado en los manuales relacionados con el diagnóstico de enfermedades y trastornos mentales, además ciertos estudios relacionados con el tema afirman que no se puede definir como un trastorno adictivo, pero a pesar de ello se conocen relevantes propuestas de tratamiento que han permitido que se lleven a cabo un sinnúmero de estudios relacionados al tema. (Soto et al., 2018).

La adicción al Internet es un tema nuevo, los estudios relacionados han permitido conocer que este es un problema que se ha venido incrementando en nuestra sociedad. Esto ha permitido la creación de programas que ayuden a la persona a controlar dicha adicción (Aponte et al., 2017).

Para Redondo (2016), “el uso patológico del internet se describe como un trastorno del control de impulsos, que presenta los mismos rasgos que los trastornos por dependencia, pero sin la presencia de intoxicación por sustancias” (p.9).

En función a lo señalado, el uso obsesivo del Internet es un trastorno relacionado con el manejo de los impulsos, es la incapacidad del sujeto para controlar la impulsividad de su comportamiento, se le considera una adicción porque la pérdida de control es una característica determinante en los trastornos de dependencia, sin que dicha dependencia o adicción esté relacionada con el uso de algún tipo de sustancia.

Por consiguiente, dicha adicción es la imposibilidad de controlar el uso e involucramiento de Internet, además presenta características sintomatológicas que son claramente identificables de los estados normales de involucramiento y características disfuncionales, que son los efectos que se determinan como aspectos problemáticos (Lam-Figueroa et al, 2011).

El modelo de biopsicosocial de la adicción al Internet, toma el enfoque de diversos ámbitos como cognitivoconductual, habilidades sociales y sociocognitivas con el propósito de explicar la adicción al Internet (Jasso et al., 2017).

De acuerdo con Aponte et al. (2017), la adicción al Internet incide negativamente en el funcionamiento familiar, como el surgimiento de conflictos en la vida diaria de las personas y con los integrantes de su grupo familiar.

Desde lo cognitivo describe la adicción como conocimientos adaptativos, que son amplificadas por los elementos del entorno, siendo los sujetos con algunos aspectos psicológicas y experiencias sociales, los que tienden a presentar adicción (Jasso et al., 2017).

De acuerdo con Aponte et al. (2017), son los adolescentes las personas que corren mayor peligro de padecer este tipo de adicción, producto de su lenta maduración en las analogías donde influyen el control de su comportamiento.

Para de la Villa Moral y Suárez (2016), hay hábitos de la conducta que pueden parecer que no representan ninguna clase de peligro, pero que en algunas situaciones se pueden tornar adicciones y tener consecuencias negativas en la vida diaria de las personas, las cuales son determinantes de la falta de control y dependencia.

El enfoque socicognitivo plante por medio de la expectativa de resultados positivos, unido con la autoeficiencia del uso del Internet y una baja autorregulación, es lo que genera la adicción. El enfoque biológico se orienta desde la neurocientífica, que une la adicción al Internet con las transformaciones en la conectividad neuronal y en la estructura y funcionamiento del cerebro, evidenciando en los bajos niveles de actividad dopaminérgica, donde se han determinados ciertas relaciones con dicha adicción (Jasso et al., 2017).

Los rasgos del Internet favorecen la adicción al mismo, esto se debe a su acceso, a la alta estimulación y la sensación de anonimato que le brinda la red (Caro y Plaza, 2016).

De acuerdo con Berverido-Sustaeta et al., (2016) se puede considerar que una persona tiene esta clase de adicción cuando evidencia una o varios rasgos de comportamiento:

- Altos niveles de preocupación y ansiedad cuando no está conectado al Internet.
- No se muestra interesado por otras formas de diversión acordes a su edad y a su entorno social.

- Disminución de las relaciones interpersonales y de actividad física.
- Alteración en el estado de ánimo.
- Se mantiene conectado al internet por horas, siendo este incapaz de culminar la conexión.
- Incremento del aislamiento social.

Para Fernández-Montalvo et al. (2015), los signos de alarmas ante esta situación deben activarse cuando en el momento en que el adolescente, no demuestra interés por sus actividades escolares y disminuye su nivel académico, cuando tiene una reacción de ira o molestia si es interrumpido cuando se encuentra conectado a la red o se le imponen condiciones en cuanto el horario para la navegación, cuando deja a un lado actividades que realiza comúnmente al aire libre para pasar más tiempo en el Internet, al momento en que contacto con amistades es cada vez más escaso o abandona a sus amigos reales para estar más tiempo con sus amigos virtuales.

De acuerdo con lo descrito en los párrafos anteriores, la adicción a Internet es un tipo de adicción que no es provocado por el uso de una sustancia, sino que se da por la relación entre el estímulo y el comportamiento, la persona adicta crea una analogía que le resulta placentera, generando una serie de consecuencias como la pérdida de la tolerancia y las situaciones negativas, la falta de sueño, el desinterés por otras actividades, falta de sueño, aislamiento social y desinterés por las actividades escolares, todos elementos inciden en el bajo rendimiento académico del estudiante.

En tal sentido, la adicción al internet se puede determinar a partir de características sintomatológicas y características disfuncionales (Jasso et al., 2017)

2.3.4.1 Características sintomatológicas

De acuerdo con algunos autores, existen ciertos rasgos de la personalidad y estados emocionales que incrementan los riesgos psicológicos a las adicciones, por lo que las personas que evidencian estados emocionales como disforia, impulsividad, poca tolerancia a los estímulos displacenteros, experimentación de emociones fuertes, etc., son más propensos a experimentar adicción al Internet (de la Villa Moral y Suárez, 2016)

Para Caro (2017), las personas cuyo comportamiento cumplan los siguientes criterios se puede considerar como adicción:

- Saliencia, donde la actividad es el asunto más importante para el sujeto.
- Cambios de humor, producto de involucrase mucho con la actividad.
- Tolerancia, incremento de la actividad para lograr efectos positivos.
- Síndrome de abstinencia, sentimiento desagradable que se produce cuando la conducta es interrumpida.
- Conflictos, relacionados con el comportamiento de la persona que presenta la adicción.
- Recaída, tendencia volver a los patrones tempranos de actividad.

Para Arnaiz et al., (2016), entre las características sintomatológicas que evidencian este tipo de adicción están “el consumo de sustancias nocivas para la salud, depresión, problemas para dormir, trastornos inmunológicos y malestar psicológico” (p. 762)

En función a lo antes señalada, las características sintomatológicas relacionadas con la adicción al Internet en estudiantes, son la depresión, la falta de sueño, malestar subjetivo al no poder conectarse al internet, irritabilidad, impulsividad y agresividad.

Considera que entre los rasgos de adicción se encuentra la tolerancia que es la necesidad que se incrementa continuamente por conectarse a la red para generar sentimiento de tranquilidad, o la abstinencia que es la ansiedad que se produce la imposibilidad de no mantenerse conectado (Simó et al., 2017).

Por consiguientes, las características sintomatológicas de la adicción al Internet son la saliencia y el control (Caro, 2017)

1.3.1.1.1. Saliencia

La saliencia se da cuando el sujeto enfoca toda su atención hacia el estímulo en este caso el internet. La actividad en sí se convierte lo más relevante de la vida para la persona, dominado por su mente, sentimientos y comportamientos (Caro, 2017)

De acuerdo a lo antes señalado, cuando la persona se encuentra ante una situación donde el estímulo domina su mente, comportamiento y sentimientos, y recurre a este continuamente se considera una adicción. En el caso de la adicción al Internet, cuando el sujeto considera el Internet como la principal actividad para su vida dejando a un lado otras de mayor relevancia e influyendo en su pensamiento, comportamiento y emociones, se puede decir que el sujeto presenta un comportamiento adictivo.

1.3.1.1.2. Control

Lo evidente en una adicción es que la persona pierde el control sobre la actividad escogida y sigue con esta pese a los efectos negativos que este le puede generar en su vida (Caro, 2017).

En función a lo antes descrito, el comportamiento adictivo genera pérdida de control en las personas. Cuando tiene una seria adicción al internet puede perder el control

de los elementos relacionados con el comportamiento, suelen pasar más horas conectadas al internet por qué siente que el tiempo no es suficiente, no siente necesidad de alimentarse o de dormir, se muestran agresivos o ansiosos cuando no pueden conectarse a la red. Todo ello le genera consecuencias negativas especialmente en su rendimiento académico.

2.3.4.2 Características disfuncionales

Para Arnaiz et al., (2016) existen una serie de características funcionales que permiten identificar este tipo de adicción como, “problemas de adaptación social, aislamiento y bajo rendimiento académico” (p. 762)

De acuerdo a lo antes señalado, a la dicción al Internet en estudiante de secundaria, se puede evidenciar por medio de las características disfuncionales que presentan los sujetos como la incapacidad para adaptarse a grupos, desinterés por establecer relaciones interpersonales, aislamiento social voluntario y el bajo índice académico.

La presencia de características nocivas aparecen más rápido que otros tipos de adicciones, esto se debe a que el involucramiento con el internet está relacionado con los rápidos problemas que genera con otros tipo de actividades, como es el caso de retrasar el horario para alimentarse y la hora para dormir, disminución del sueño, supresión de comidas, dejar las salidas con amigos, abandono de las responsabilidades académicas, familiares y sociales; y disminución de la comunicación con las personas que forman parte de su entorno (Ortiz y Muñoz, 2005).

La adicción al uso del Internet puede asociarse con problemas de relaciones interpersonales, la soledad y otros. Esta adicción se da cuando el exceso en las horas de uso incide negativamente en el desarrollo de la vida cotidiana de la persona, esto

únicamente no se relaciona con el tiempo dedicado, además de ello se relaciona con los efectos en aspectos personales y sociales de la vida del sujeto (Malo-Cerro et al., 2018).

Por consiguiente, las características disfuncionales en el uso del internet se encuentran relacionado como, problemas académicos y problemas interpersonales (Arnaiz et al., 2016).

1.3.1.2.1 Problemas académicos

De acuerdo con diversas investigaciones, se ha podido comprobar que dicha adicción puede genera graves problemas en el estudiante especialmente en el entorno escolar, incidiendo en su rendimiento académico, el uso desmedido del internet se relaciona con la disminución de las horas de sueño y la sustitución de las tareas académicas por actividades relacionadas al uso del internet, amabas se relacionan con los bajos niveles de atención, memoria y problemas de conducta (Chacón et al., 2017).

En virtud a lo antes descritos, la adicción al internet en estudiantes especialmente de secundaria presenta una alta analogía con los bajos índices de memoria, atención y problemas del comportamiento. Los estudiantes que presentan este tipo de adicción, evidencian graves dificultades en su rendimiento académico, esto se debe a que pasan gran parte de su tiempo conectados a la red, dejando a un lado las actividades escolares.

1.3.1.2.2 Problemas interpersonales

Entre los problemas que produce la adicción al internet se encuentra, pocas relaciones afectivas, personas menos sociales. Otro factor importante de tipo fisiológicos relacionado con la producción excesiva de testosterona y cortisol, que con el paso del tiempo presenta una analógica con la depresión, la ansiedad y la pérdida de memoria (Chacón et al., 2017).

De acuerdo a lo antes planteado, los adictos al uso del Internet suelen tener problemas con sus relaciones afectivas, debido a que el involucramiento con la red los vuelve personas menos sociables, poco a poco van perdiendo contacto con el mundo real y se involucran más con el mundo virtual. Este tipo de comportamiento le genera conflictos en su entorno familiar, social y educativo.

2.3.5 Procrastinación académica

La palabra procrastinación se originó del verbo latino *procrastinare* cuyo significado es dejar algo para el día siguiente. La procrastinación es una tendencia de retardar el comienzo o culminación de actividades importantes a tal punto ser algo incómodo o desagradable (Rodríguez y Clariana, 2017).

De acuerdo con Ramos-Galarza et al., (2017), la procrastinación puede ser descrita como, “un comportamiento claramente identificado por la presencia de una postergación voluntaria de la ejecución de una actividad importante”. (p.276)

En función a lo señalado, la procrastinación es un tipo de conducta que se caracteriza por la presencia del aplazamiento deliberado de la ejecución de algún tipo de actividad relevante para la vida del sujeto.

Para Arias (2021), la procrastinación se considera, “una insuficiencia del sistema de autorregulación, que genera el retardo voluntario de acciones planificadas, aunque tenga efectos negativos como consecuencias del retardo” (p. 46).

De acuerdo con lo afirmado por el autor, la procrastinación es un fallo en el proceso regulador de la persona, este es el acusante de que se produzca el aplazamiento deliberado de una o varias acciones determinadas, sin importar que tipo de consecuencias esta acción pueda tener en su vida.

Según Rodríguez y de Moura (2017) “procrastinar es un fenómeno que están compuestos por aspectos cognitivos, afectivo y conductual” (p.5)

En virtud a lo descrito, la procrastinación se considera un fenómeno que se encuentra determinado por diversos aspectos que forman parte de la personalidad del sujeto, como cognitivo, afectivo y conductual.

Algunas personas aplazan su participación en actividades las veces que le sea posible con algún tipo de propósito. Este tipo de comportamiento es socialmente entramado, en el cual intervienen diversas áreas de la vida, donde se presentan de forma distintas los dominios sociales, sanitarios, laborales, entre otros. En ciertos casos el comportamiento procrastinador puede tener ventajas en cuanto a la disminución de los índices de absentismo y rotación de actividades molestas, mientras que para otras personas puede generar problemas como mayores índices de estrés y enfermedades luego de culminar la actividad (Rodríguez y de Moura, 2017).

La procrastinación le genera a la persona una serie de consecuencias poco agradable producto de no cumplir con sus actividades y compromisos a tiempo. Existen diversos factores que inciden en este tipo de comportamiento, siendo el más influyente el uso del internet que ha producido grandes transformaciones en diversos entornos de la vida como el educativo, a pesar de que el internet es una herramienta de gran utilidad en los tiempos actuales, se ha convertido en un elemento que tiene una fuerte incidencia en la procrastinación especialmente en la población más joven (Ramos-Galarza et al., 2017).

Este tipo de comportamiento se ha relacionado con la ansiedad, depresión, impulsividad, perfeccionismo, consciencia, aversión a la tarea, bajo rendimiento escolar, poca autoestima, poco control, entre otros (Ballardin y Pereira, 2017).

La procrastinación académica es la acción de retardar de manera voluntaria y sin necesidad las actividades escolares, por diversos motivos como la dificultad que representa dicha actividad, el poco agrado por la asignatura o la actividad; estos factores le generan a la persona un malestar subjetivo. Además, cuenta con dos elementos que la conforman, el primero de ellos es la postergación de actividades que es la base del comportamiento procrastinador, el segundo elemento es la autorregulación académica, en donde se evidencian comportamientos guiados por objetivos o la planificación de las acciones (Domínguez-Lara y Campos-Uscanga, 2017).

Por consiguiente, este comportamiento se considera un fallo del proceso autorregulador de la conducta. Este elemento se presenta en las personas de manera consciente y voluntaria, por medio del cual el estudiante realiza el manejo de sus propias conductas, pensamientos y sentimiento de manera cíclica y orientada al alcance de objetivos personales. El proceso de autorregulación es indispensable en todos ámbitos de la vida, de acuerdo con algunos estudios las personas que tienen fallas en el proceso de autorregulación presentan problemas en el control de consumo de productos o servicios como el caso de la adicción al Internet (Ballardin y Pereira, 2017).

La procrastinación académica es descrita como un retardo innecesario y sin justificación de las actividades asociadas con los estudios. Se han logrado conocer dos tipos de procrastinación académica, la primera conocida como esporádica o comportamiento dilatorio, está relacionada con la falta de tipo, o el cumplimiento a destiempo de las actividades escolares. Mientras que la procrastinación académica crónica que es la conducta continua de postergar la demora del estudio (Rodríguez y Clariana, 2017).

Diversos estudios relacionan la procrastinación con factores negativos y dañinos. Los estudiantes con índices bajos de competencia académica tienden a tener este tipo de comportamiento, producido por el temor a fallar en las actividades a realizar (Rodríguez y de Moura, 2017).

Este problema se encuentra relacionado a diversos elementos, entre los cuales se encuentran la ansiedad que genera el proceso académico, el proceso de evaluación utilizado, poca autosuficiencia, presión psicológica producto de la entrega de actividades, bajo índice académico, bajo índice en escalas que valoran la inteligencia emocional, bajos niveles socioeconómicos, poco interés por las actividades académicas y la falta de planificación del tiempo destinado a la realización de las actividades académicas (Ramos-Galarza et al., 2017).

Para Rodríguez y de Moura (2017), la procrastinación está relacionada con el temor al fracaso o al logro, o en ocasiones como un tipo de rebelión a la autoridad, que se da por una desorganización neurótica en lo cognitivos y en tareas cotidianas. Las personas con mayores índices de procrastinación, generan trabajos de poca calidad, presentan mayores niveles de estrés y enfermedades y son los que obtienen la más baja evaluación en el desempeño de una tarea; todos estos criterios generan en el sujeto un estado de desánimo.

En cuanto a los tipos de procrastinadores Rodríguez y Clariana (2017) indican que, los tipos de procrastinadores pueden ser:

- Procrastinador arousal: Retrasa la ejecución de actividades para vivir emociones con la idea de que si trabaja bajo presión puede tener mayores y mejores resultados.

- Procrastinador evitativo: Este tipo de sujeto retarda la ejecución de actividades para no hacer frente a sus propios obstáculos y con ello prevenir el fracaso, producto de una baja autoestima y confianza en el mismo.

Mientras que, para Domínguez et al., (2014), los tipos de procrastinadores pueden ser ocasionales o cotidianos. El procrastinador ocasional, tiene un comportamiento dinámico y dicho comportamiento está determinado por la interacción del sujeto con su entorno y la acción específica que debe ejecutar. La procrastinación cotidiana está relacionada con un modelo regular de aplazamiento ante ciertas situaciones, como tareas y actividades personales, esto se debe a que si la persona inicia la procrastinación a una edad temprana este comportamiento de aplazamiento se propaga a otros ámbitos de su vida, no solo en el académico, y tiende a ser un hábito en su vida.

Pese a que este tipo de comportamiento tiene efectos dañinos y negativos de las personas que lo practican, la procrastinación es una actitud voluntaria y de comportamiento en las personas, por lo general este tipo de personas les gusta trabajar bajo presión y su decisión de procrastinar es intencional. Estos son conocidos como procrastinadores pasivos, los cuales presentan características similares a las personas que no procrastinan, evidenciando altos índices en un uso correcto del tiempo, gestionando su tiempo de manera adecuada y demostrando autosuficiencia (Rodríguez y de Moura, 2017).

En cuanto a la relación entre la procrastinación académica y la adicción al uso del Internet, Ramos-Galarza et al., (2017) puntualiza lo siguiente:

El abuso del Internet por parte de los jóvenes, puede generarse debido a que, en el mismo entorno virtual de las plataformas educativas utilizadas por esto para el aprendizaje, están muy cercanas a páginas donde los

jóvenes pueden invertir deliberadamente su tiempo, como el uso de los juegos, redes sociales, videos y películas, entre otros; los cuales pueden llegar a convertirse en los determinantes del comportamiento procrastinador de los estudiantes. Se ha comprobado que este tipo de comportamiento incide en las bajas calificaciones del estudiante. (p.277)

En función a lo antes afirmado, una de las causas del comportamiento procrastinador en los estudiantes puede ser su adicción al Internet, el Internet es una herramienta que permite la información y comunicación, sin embargo el fácil acceso al mismo en nuestra actual sociedad ha generado como consecuencia que muchas personas utilicen de manera excesiva el recursos, incidiendo en su comportamiento hasta llegar a la adicción, entre las consecuencias que desencadena se encuentra la falta de interés por otras actividades como las académicas, generando en el estudiante un comportamiento de postergar sus deberes escolares por permanecer más tiempo conectado a la red.

Finalmente, la procrastinación académica se encuentra determinada la organización académica, el aplazamiento y el desinterés académico (Ramos-Galarza et al., (2017),

2.3.5.1 Organización académica

Una de las características que presentan este tipo de personas la poca organización de sus actividades académicas, estos prometen que realizaran sus tareas, justificando su postergación en la entrega de trabajos, evadiendo la culpabilidad de sus actos (Ramos-Galarza, 2017).

Algunas investigaciones han permitido comprobar que cuando los estudiantes tienen una organización académica y manifiestan la intención de culminar sus labores escolares, tienen un nivel elevado de la conciencia como rasgo de la personalidad y

cuando piensan cuidadosamente sobre lo que están haciendo; son personas que tienen menos probabilidades de procrastinar (Rodríguez y Clariana, 2017).

Una de las características de la organización académica, es la planificación, que es el manejo y organización del tiempo en la realización de las actividades académicas. Esta implica un cúmulo de pasos o capacidades que obtiene y utilizan deliberadamente como instrumento para adquirir un aprendizaje significativo, además de dar respuesta a conflictos, problemas y exigencias académicas (Murillo y Botero, 2005).

La procrastinación se ha considerado por diversos autores como un fallo en el proceso de autorregulación, lo que indica que el sujeto no tiene la capacidad para organizar y planificar adecuadamente el tiempo que dedicara al estudio. (García, 2019).

De acuerdo con Ventura et al. (2017), “esta organización académica, necesita de programar los momentos de estudio, plantearse metas realistas y hacer un uso correcto del tiempo que se tiene disponible” (párr. 15).

En función a lo antes señalado, la organización académica se encuentra relacionada la programación o planificación del tiempo para el estudio, donde el sujeto se traza metas y propósitos para ser logrados en poco tiempo y que no requieren de procesos tan complejos, el propósito de dicha organización es que se le dé un uso correcto al tiempo que tiene disponible.

Por consiguiente, en la organización académica se encuentra presentes ciertos elementos como la organización, planificación y el ánimo (Ramos-Galarza, 2017).

1.3.2.1.1 Organización

La organización puede ser descrita como una estrategia que reúne factores informativos previamente escogidos, determinando analogías internas entre estos. Además, se asocia con la capacidad que tiene el estudiante para organizar los contenidos, ayudando con el repaso y la memorización de los mismos (Espinoza, 2015).

La organización académica, puede ser vista como una estrategia para organizar los contenidos y el tiempo disponible para el estudio, esta estrategia tiene altas ventajas para el estudiante si es utilizada de manera adecuada. Los estudiantes procrastinadores pueden emplear la organización, pero no cumplir con ella de manera correcta, mientras que otros no la utilizan para nada, son descuidados cuando se trata de este proceso.

1.3.2.1.2 Planificación

La planificación se encuentra relacionada con el proceso de autorregulación, destacando que la autorregulación es un proceso cíclico que mediante el cual el estudiante se establece sus objetivos de aprendizaje, la planificación la emplea para desarrollar las estrategias relacionadas a estos objetivos, para posteriormente ejecutar dichas estrategias por medio de acciones de control volitivo (Chaves et al., 2016).

De acuerdo a lo antes señalado, la planificación en la organización académica cumple un rol importante, por medio de esta el estudiante se plantea metas o propósitos reales que espera logra en un tiempo determinado aplicando una serie de estrategias. Los estudiantes que procrastina generalmente no planifican su tiempo, ya que ellos presentan un fallo en el proceso de autorregulación, lo que le produce el aplazamiento o postergación de actividades.

1.3.2.1.3 Ánimo

La poca motivación por los estudios, se da por la no existencia de un verdadero compromiso y responsabilidad personal con los estudios que comenzaron. Si una motivación intrínseca desde el comienzo es difícil que se de dicho compromiso. Esto se debe a que la motivación intrínseca es la que mantienen el compromiso continuo, porque se transforma en la función continua y regulada del estudio. Si la presencia de esta en el sujeto, la ruptura entre dicha relación se rompe, haciendo con ello que el estudiante no sienta ningún tipo de ánimo a realizar deberes (García, 2019)

En tal sentido, el ánimo se encuentra asociado a la motivación, que es la encargada de mantener la responsabilidad y el compromiso en las personas, forma parte de la función encargada de regular los comportamientos orientados al estudio. Cuando no existe motivación la analogía entre el compromiso y el estudio se disuelve, generando con ello un estado de desánimo que se transforma en procrastinación académica.

2.3.5.2 Aplazamiento

El aplazamiento es una característica que permite identificar que una persona procrastina, este no es más que la acción de aplazar el comienzo o culminación de las tareas escolares para realizarlas luego. Este tipo de característica por lo general se encuentra determinada por un estado de malestar subjetivo, y no únicamente por un asunto de poco compromiso y administración del tiempo disponible, sino que se encuentra relacionado con un fallo en proceso de autorregulación (Díaz, 2019).

De acuerdo con Quant y Sánchez (2012), el aplazamiento puede describirse como:

Tipo de comportamiento de alta negatividad debido a las consecuencias que este puede tener para el estudiante, el entorno escolar, social y familiar.

Es un comportamiento disfuncional que tiene como rasgo característico

evitar realizar los deberes escolares y justificar dicho aplazamiento y evadir el sentimiento de culpabilidad ante los deberes escolares. (p.48)

De acuerdo con lo antes señalado, el aplazamiento se considera una conducta negativa que puede llegar a generar graves consecuencia en el entorno social y escolar del estudiante. Se trata de una conducta disfuncional cuya característica principal es evitar las tareas o deberes escolares, recurriendo a excusa para no sentirse culpable por ello.

El aplazamiento puede ser descrito como la acción de dejar para después los deberes escolares, de manera intencional. Este tipo de comportamiento se ve a diario en estudiantes que postergan para el último momento los compromisos, para atender otros asuntos, este comportamiento se considera una grave problemática en los jóvenes de hoy en día (Calle et al., 2012).

Esta actitud de aplazar los deberes escolares es muy común en estudiantes, esto se debe a que la mayoría de dichos deberes deben realizarse en un tiempo determinado. Cuando un estudiante no cumple a tiempo con sus deberes escolares, producto de este aplazamiento podría ser por compartir con amigos, o dedicarse a otras actividades que no se relacionan con el entorno académico. Por lo que esa tendencia recibe el nombre de procrastinación (Díaz, 2019).

Este aplazamiento se puede dar debido a que los estudiantes pueden tener la disposición de realizar los deberes dentro del tiempo establecido, pero no se sienten motivados, ni interesados en realizarlos, por la aversión que le genera la actividad. Este tipo de estudiantes siente temor por el fracaso, aversión a los deberes escolares, poca capacidad de autorregulación o un elevado nivel de ansiedad (Quant y Sánchez, 2012).

Para Díaz (2019):

El aplazamiento o postergación, se trata de aplazar los deberes escolares para realizar otro tipo de acciones que el estudiante considera de mayor importancia en ese momento. Los deberes son aplazados de forma positiva con el propósito de ejecutar otras actividades, sin que se tenga como consecuencia el malestar psicológico para el estudiante. (p.45)

De acuerdo a lo planteado por el autor, el aplazamiento es descrito como la postergación de las tareas escolares, por otras acciones que para el estudiante son de mayor relevancia. Este comportamiento es voluntario y no genera en el estudiante ningún sentimiento de culpabilidad o malestar por no realizar los deberes escolares.

Son muchos los factores que originan este tipo de comportamiento, uno de ellos es el éxito académico que alcanza el estudiante posterior al aplazamiento, lo que potencia diversas creencias, como la de que se trabaja mejor cuando se está bajo presión (Quant y Sánchez, 2012).

Es así como diversos estudiantes postergan sus deberes escolares, lo que hace difícil que cumplan de forma inmediata y en el tiempo estipulado dichas actividades, y que le generen una serie de problemas en su entorno, que pueden ser sociales, académicos o familiares. Esta conducta no debe ser vista como un sencillo fallo de la autorregulación, si no como una de las diversas situaciones donde el estudiante no logra orientarse, ni enfocarse hacia el alcance de sus objetivos de manera adecuada (Gil-Tapia y Botello-Principe, 2018).

Por consiguiente, el aplazamiento de las actividades académicas se encuentra determinado por la disponibilidad de tiempo y la claridad en las instrucciones (Díaz, 2019).

1.3.2.2.1 Disponibilidad del tiempo

Para Garzón y Gil (2017):

La gestión del tiempo es un factor indispensable de la autorregulación académica, esta habilidad se encuentra asociada a elementos cognitivos y motivacionales. La gestión del tiempo es un comportamiento que persigue alcanzar un uso adecuado del tiempo, la vez que se realizan otras actividades orientadas hacia el alcance de un objetivo. Entre los factores que determinan un buen rendimiento académico se encuentran: habilidades para administrar el tiempo, inteligencia, el tiempo que se destina para el estudio, tener las herramientas adecuadas y menor tiempo dedicado al descanso pasivo. De acuerdo con una revisión meta-analítica se puede afirmar que existe una relación negativa entre la procrastinación y el rendimiento académico, esto se debe a que la primera es lo opuesto al manejo adecuado del tiempo. (p.51)

De acuerdo con lo antes señalado, la gestión del tiempo es lo opuesto a la procrastinación, una persona que tiene esta capacidad difícil mente evidencia comportamientos procrastinadores. La gestión del tiempo es uno de los aspectos que determina el éxito en el rendimiento académico, esto se debe a que el mismo le permite al estudiante realizar actividades orientadas al alcance de objetivos previamente determinados, al aprovechar de manera correcta el tiempo disponible.

1.3.2.2.2 Claridad en las instrucciones

De acuerdo con Esquivel y Solano (2020):

La capacidad de seguir instrucciones de forma exitosa es indispensable para el funcionamiento cognitivo afectivo y es una estrategia que se utiliza en diferentes actividades de la vida diaria que se les ha considerado como retardadoras o desencadenadoras de errores. La forma en que son dadas las instrucciones genera un impacto en el procesamiento de la información, en la memoria del sujeto. Por lo que el procesamiento de la información que se encuentra en las instrucciones necesita gran cantidad de esfuerzo cognitivo en el estudiante. (p.11)

En función a lo antes descrito, el seguimiento de las instrucciones es una estrategia que comúnmente utilizan las personas en su vida cotidiana, además se encuentra relacionada con el funcionamiento cognitivo afectivo. Al momento en que las personas reciben las instrucciones se genera un proceso mental donde se devela la información, siendo indispensables que las personas tengan capacidades cognitivas adecuadas para ello. Cuando una persona no procesa dicha información de manera adecuada, puede tener la tendencia a postergar las tareas asignadas.

2.3.5.3 Despreocupación académica

En el proceso de aprendizaje y su éxito inciden diversos factores uno de ellos es la despreocupación. Los estudiantes por lo general relacionan a este tipo de comportamiento con las causas producidas por las situaciones, pero para ellos el comportamiento de los otros se debe a los rasgos de la propia personalidad (Murillo y Botero, 2005)

Una tendencia comúnmente observada en la actualidad, es la poca motivación personal o apatía, que se puede apreciar en diversos ámbitos de la vida de la persona. El desinterés más común entre adolescentes es la ejecución de actividades escolares, por

considerar que estas no tienen la misma importancia que otras actividades (Aguilar et al., 2015).

Para Murillo y Botero (2005), las excusas más utilizadas por los estudiantes para justificar su éxito o fracaso en el ámbito académico se basan en tres características, las cuales son:

- a) El LOCUS, o lugar de procedencia de lo que ocasiona el éxito o fracaso.
- b) La estabilidad, si lo que ocasiona el éxito o fracaso continuo de manera estable sin transformaciones o si estas se transforman.
- c) La responsabilidad, si el estudiante puede manejar o no lo que ocasiona el éxito o fracaso.

Para Veiga et al. (2015):

Se ha logrado comprobar que los estudiantes motivados tienen mayores probabilidades para una mejor autorregulación y adaptabilidad efectiva. Además, esta se encuentra asociada con el autoconcepto y la autoestima factores necesarios para el ajuste del estudiante en el contexto académico. La poca motivación y compromiso del estudiante con sus tareas conllevan a un bajo rendimiento académico, problemas de comportamiento y en casos extremos el abandono de la escuela (p.306)

En tal sentido la motivación juega un papel importante en la procrastinación académica, especialmente en la despreocupación del estudiante por sus deberes escolares, la motivación incide en el proceso de adaptabilidad y autorregulación, cuando el estudiante no percibe una adecuada motivación dicha relación se quiebra, pudiendo generar con ello consecuencias como el bajo rendimiento académico.

Aunado a esto, cuando el estudiante le otorga su éxito o fracaso académico a elementos determinantes el tiempo, como la dificultad de la tarea o por el contrario se lo otorga a la suerte o al destino, esperar que se den cambios a futuro que le permitan controlar la situación de manera igual. Se puede dar la despreocupación porque espera producir las mismas situaciones para que le generen los mismos resultados o resultados mejores (Murillo y Botero, 2005)

Mientras que Ospina (2006), señala:

La motivación es lo que ocasiona la acción o impulso que generan en la persona ciertos hechos, objetos o situaciones que lo orientan a realizar una determinada actividad. Esta motivación proviene de afuera, por lo que un estudiante que se encuentra extrínsecamente motivado ve el aprendizaje como una forma de obtener beneficios o prevenir incomodidades, debido a que se concentra en los resultados del aprendizaje y lo que esto trae consigo. (p.159)

Tomando en consideración a lo planteado por el autor, es la motivación la que genera en el estudiante el impulso para realizar sus actividades escolares, cuando un estudiante se siente motivado percibe que obtendrá beneficios del aprendizaje que obtiene, lo que hace que se muestre interesado por aprender y por cumplir con sus actividades escolares.

La motivación, es un cúmulo de estados y procesos internos del sujeto, los cuales se encargan de sostener, orientar y despertar las actividades académicas que realizan. Lo que hace que el estudiante materialice sus propósitos y objetivos personales, y se mantenga en sus estudios con fortaleza, persistencia y lograr así los objetivos que se estableció (Murillo y Botero, 2005).

De acuerdo con Valenzuela (2015), un elemento que también tiene relevancia en la despreocupación académica, es el valor que el estudiante le asigna a la tarea, el cual se encuentra determinado por cuatro factores, los cuales son:

- La importancia, lo que indica cuan tan importante es para el estudiante realizar adecuadamente una tarea.
- El interés, relacionado con el goce o disfrute que le genera al estudiante realizar una tarea.
- La utilidad de la tarea percibida por la persona, es decir de qué manera la tarea se adapta a los planes futuros del estudiante.
- El costo, es la estimación que realiza el estudiante sobre lo que debe sacrificar o invertir para ejecutar la actividad.

Finalmente, la despreocupación académica del estudiante se encuentra relacionada con el desinterés y la irresponsabilidad (Aguilar et al., 2015)

1.3.2.3.1 Desinterés

El desinterés se encuentra relacionado con la apatía por el estudio, la apatía es descrita como la falta de pasiones, emociones o sentimientos. Es la impasibilidad del ánimo, dejadez, indolencia o falta de energía. En la actualidad se ha logrado conocer que los adolescentes muestran mayores índices de desinterés por el estudio. Este desinterés puede ser generado por la idea de que no conseguirá nada favorable (Aguilar et al., 2015).

En tal sentido, el desinterés es la apatía por realizar las cosas, la falta de entusiasmo o interés por la ejecución de una actividad. Muchos son los estudiantes que presenta este tipo de comportamiento que los conduce a la despreocupación académica y

esta a su vez a los comportamientos de procrastinación. Cuando el estudiante tiene apatía por el estudio, difícilmente realizara sus actividades escolares, pues su interés estar enfocado a otras situaciones que le generen emociones agradables, lo que hará que aplace o postergue las escolares.

1.3.2.3.2 Irresponsabilidad

La irresponsabilidad es la incapacidad y la poca voluntad del sujeto para dar respuesta a sus compromisos u obligaciones o tareas (Aguilar et al., 2015).

De acuerdo con lo antes afirmado, la irresponsabilidad es una característica de la despreocupación, un estudiante despreocupado por su rendimiento académico y la ejecución de sus actividades escolares, no tiene la voluntad, ni el compromiso para cumplir con sus deberes, además este comportamiento lo hace de manera deliberada sin tener ningún sentimiento de culpabilidad por las consecuencias que le puede generar.

CAPÍTULO III

3. METODOS Y MATERIALES

3.1 Metodología

3.1.1 Enfoque de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo, este enfoque se fundamenta por utilizar valores numéricos para medir las variables del estudio, además, en este tipo de estudio deben probar hipótesis (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2019).

3.1.2 Nivel de investigación

El nivel de investigación es correlacional porque se van a correlacionar las variables de estudio, tomando los resultados obtenidos mediante la estadística descriptiva e inferencial (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2019).

3.1.3 Tipo de investigación

El tipo investigación es básica o pura debido a que, en esta investigación se busca crear teoría sobre la descripción y relación de variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2019).

3.1.4 Diseño de investigación

El diseño es no experimental debido a que no se van a alterar las variables de estudio y es transversal porque la medición de las variables se realiza en un periodo de tiempo y en un momento determinado (Arias, 2020).

3.2 Diseño muestral

Para hallar la muestra se utiliza el método no probabilístico, por tal razón se va a elegir a la población censal

3.2.1 Población

La población está constituida por 67 estudiantes de la sección A y B, del 2do grado de educación secundaria en la I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45, ubicada en Miguel Grau, distrito de Paucarpata.

3.2.2 Muestra

La muestra se constituye por la población al 100%, es decir, los 67 estudiantes de la sección A y B, del 2do grado de educación secundaria en la I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45.

3.3 Variables de investigación

- Variable 1: Adicción al internet
- Variable 2: Procrastinación académica

3.3.1 Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Adicción al internet	Características sintomatológicas Características disfuncionales	Saliencia Control Problemas académicos Problemas interpersonales	Ordinal
Procrastinación académica	Organización académica Aplazamiento Despreocupación académica	Organización Planificación Ánimo Disponibilidad del tiempo Claridad en las instrucciones Desinterés Irresponsabilidad	Ordinal

Fuente: Elaboración propia

3.4 Técnicas de recolección de datos

3.5 Técnicas e instrumentos

3.5.1 Técnicas

Para ambas variables se utiliza la técnica de la encuesta

3.5.2 Instrumentos

- a) El instrumento para medir la adicción al internet es la escala de adicción al internet de Lima

Año: 2011

Tipo de preguntas: Cerradas

Estructura: Conformado por 11 ítems

Confiabilidad: Alfa de cronbach de .84 y test de esfericidad de Bartlett de 807.26 con $p < 0.0001$

Validez: Aprobado por el Comité de Ética del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi” de Lima, Perú.

Ámbito: Estudiantes de nivel secundario

Codificación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5)

Baremos:

- **Adicción alta** : 45 - 55
- **Adicción moderada** : 35 - 44
- **Riesgo de presentar adicción** : 25 - 34
- **Sin riesgo de adicción** : 11 - 24

b) El instrumento para medir la procrastinación académica es la escala de procrastinación académica

Autor: Tuckman

Año: 1990

Adaptación: Moreta-Herrera y Durán-Rodríguez

Aplicación: Individual y colectiva

Estructura: 21 ítems

Ámbito de aplicación: Estudiantes de 12 a 18 años

Duración: Variable, entre 10 y 15 minutos incluidas las instrucciones de aplicación

Codificación: 1 (nunca), 2 (pocas veces), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre), 5 (siempre)

Validez: La validez se realizó tomando la escala elaborada de Tuckman, y fue adaptada de acuerdo a la realidad socioeducativa del Perú, la evaluación se realizó por medio de juicio de expertos con el coeficiente de V de Aiken, quedando 21 ítems para el instrumento.

Confiabilidad: En la dimensión organización académica, se obtuvo como resultado .839 y en la dimensión aplazamiento se obtuvo como resultado .786, en el instrumento de forma general se obtuvo como resultado de Alpha de cronbach .820

Baremos:

Categorías	Percentiles	Procrastinación	Organización Ac.	Aplazamiento
Muy bajo	0 -20	15 – 44	7 – 17	8 – 25
Bajo	21 -40	45 -50	18 – 20	26 – 28
Medio	41 – 60	51 – 56	21 – 23	29 – 31
Alto	61 – 80	57 – 62	24 – 28	32 – 34
Muy alto	81 – 100	63 75	29 - 35	35 - 40

3.6 Técnicas estadísticas

3.6.1 Registro de datos

Para registrar los datos se solicitará el permiso a la directora de la Institución Educativa para poder realizar el estudio y mencionar el nombre de la institución educativa en el estudio.

Luego de ello, se informará y pedirá un consentimiento informado a los padres de familia para que sus hijos puedan ser parte de la investigación. Enseguida, se comunicará a los docentes para que la aplicación de instrumentos no perjudique los horarios académicos de los estudiantes, por último, se aplicarán los instrumentos vía virtual a los estudiantes mediante un formulario de Google, para ello se debe tener los siguientes criterios según Arias (2020):

- Los instrumentos deben ser validados previamente bajo los parámetros de confiabilidad y validez.
- Elegir la herramienta digital acorde al tipo de instrumento.
- Conocimiento de las herramientas digitales para la aplicación del instrumento.
- Tener la base de datos, correos, celular, u otro medio que permita el contacto con los participantes de estudio.
- Brindar información real y confiable acerca del estudio a los participantes.
- Transferir las preguntas o enunciados y las opciones de respuesta de forma idéntica del cuestionario físico al instrumento virtual.

3.6.2 Procesamiento y análisis de la información

- Ordenar y enumerar los resultados de los instrumentos

- Contabilizar y codificar por estudiante y variable los resultados de los instrumentos
- Sistematizar los resultados en Excel 2016
- Generar las tablas de distribución y figuras en Excel 2016
- Exportar las tablas de distribución y figuras de Excel 2016 a Word 2016
- Realizar el análisis e interpretación de los resultados estadísticos

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV

RESULTADO Y DISCUSIÓN

4.1 Presentación de los resultados de la investigación

4.1.1 Resultados de las dimensiones

Tabla 2.

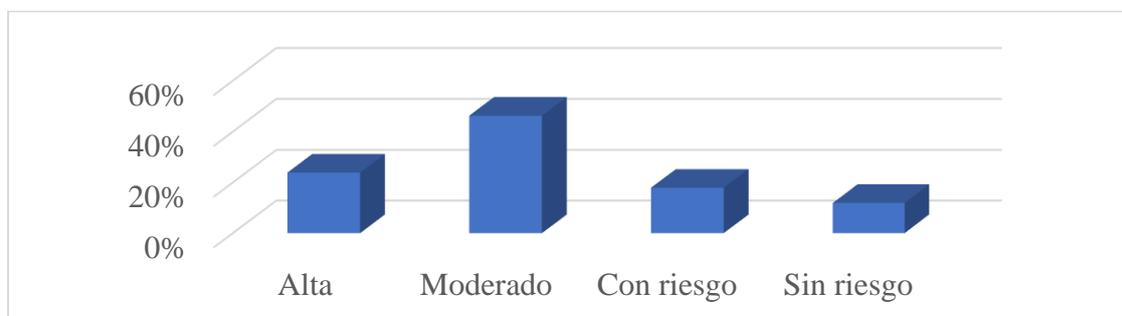
Dimensión característica sintomatológicas

Nivel de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Alta	16	24%
Moderado	31	46%
Con riesgo	12	18%
Sin riesgo	8	12%

Nota: Elaboración propia

Figura 1.

Dimensión característica sintomatológicas



Nota: Elaboración propia

En la tabla 2 y figura 1, se observan los resultados de la dimensión característica sintomatológicas de la variable adicción al internet, se muestra que el 46% tiene un nivel de adicción moderado, el 24% tiene un nivel alto, el 18% tiene riesgo y el 12% no tiene riesgo. Se debe tener en cuenta que el nivel moderado implica una navegación en la red de más de 4 horas al día, sin tener en cuenta las horas académicas. Asimismo, los estudiantes con nivel alto y moderado de adicción presentan estados emocionales como

disforia, impulsividad, poca tolerancia a los estímulos displacenteros, experimentación de emociones fuertes, etc., son más propensos a experimentar adicción al Internet en situaciones peligrosas, debiendo necesitar ayuda profesional para controlarlo.

Tabla 3.

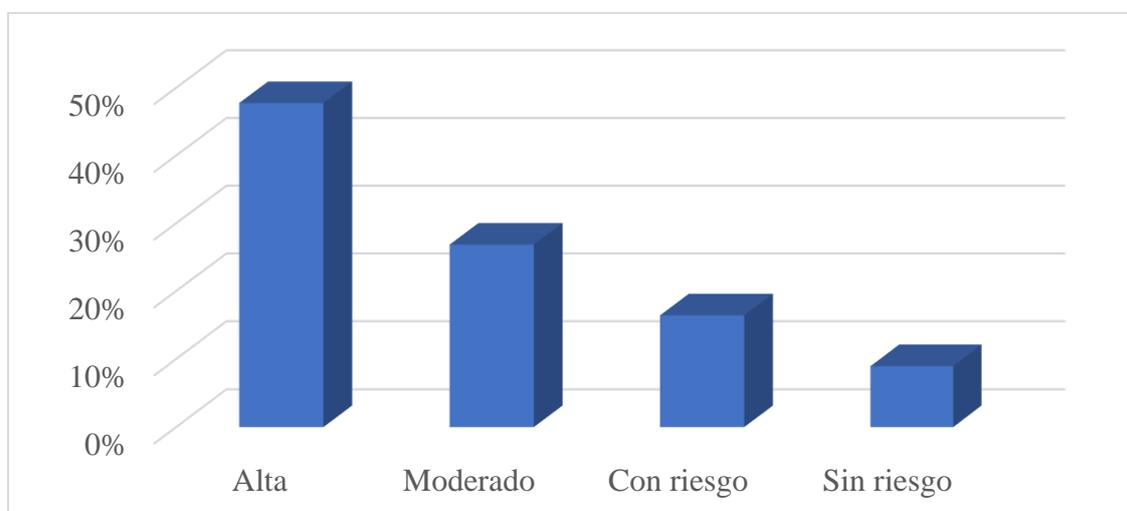
Dimensión característica disfuncionales

Nivel de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Alta	32	48%
Moderado	18	27%
Con riesgo	11	16%
Sin riesgo	6	9%

Nota: Elaboración propia

Figura 2.

Dimensión característica disfuncionales



Nota: Elaboración propia

En la tabla 3 y figura 2, se observan los resultados de la dimensión característica disfuncionales de la variable adicción al internet, se muestra que el 48% tiene un nivel de adicción alto, el 27% tiene un nivel moderado, el 16% tiene riesgo y el 9% no tiene riesgo. La presencia de estas características aparecen más rápido que otros tipos de adicciones, esto se debe a que el involucramiento con el internet está relacionado con los rápidos

problemas que genera con otros tipo de actividades, como es el caso de retrasar el horario para alimentarse y la ora para dormir, disminución del sueño, supresión de comidas, dejar las salidas con amigos, abandono de las responsabilidades académicas, familiares y sociales; y disminución de la comunicación con las personas que forman parte de su entorno.

Tabla 4.

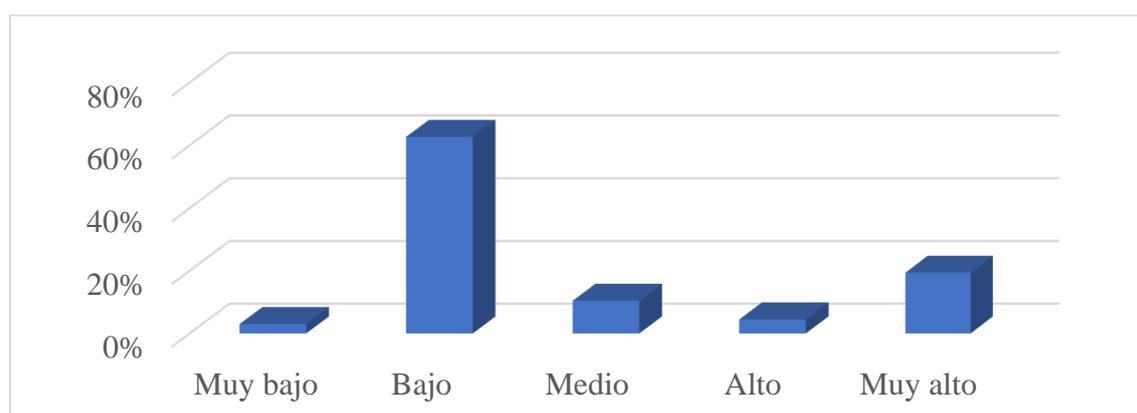
Dimensión organización académica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	3%
Bajo	42	63%
Medio	7	10%
Alto	3	4%
Muy alto	13	19%

Nota: Elaboración propia

Figura 3.

Dimensión organización académica



Nota: Elaboración propia

En la tabla 4 y figura 3, se observan los resultados de la dimensión organización académica de la variable procrastinación académica, donde se muestra que el 63% tiene un nivel bajo de organización, el 19% tiene un nivel muy alto, el 10% tiene un nivel medio, el 4% tiene un nivel alto y el 3% muy bajo. Las características que no presentan

la mayoría de estudiantes es la planificación, que es el manejo y organización del tiempo en la realización de las actividades académicas. Esta implica un cúmulo de pasos o capacidades que obtiene y utilizan deliberadamente como instrumento para adquirir un aprendizaje significativo, además de no dar respuesta a conflictos, problemas y exigencias académicas.

Tabla 5.

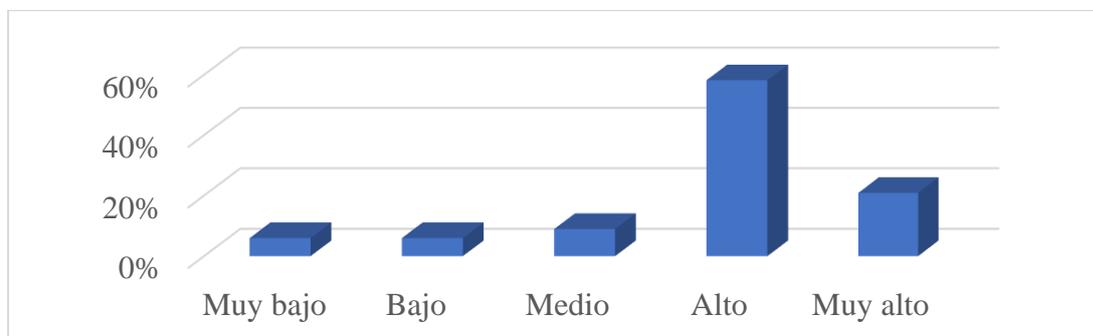
Dimensión aplazamiento

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	6%
Bajo	4	6%
Medio	6	9%
Alto	39	58%
Muy alto	14	21%

Nota: Elaboración propia

Figura 4.

Dimensión aplazamiento



Nota: Elaboración propia

En la tabla 5 y figura 4, se observan los resultados de la dimensión aplazamiento de la variable procrastinación académica, donde se muestra que el 58% tiene un nivel alto de aplazamiento, el 21% tiene un nivel muy alto, el 9% tiene un nivel medio, el 6% tiene un nivel bajo y el 6% muy bajo. Esta actitud de aplazar los deberes escolares es muy común en estudiantes, esto se debe a que la mayoría de dichos deberes deben realizarse en un tiempo determinado. Cuando un estudiante no cumple a tiempo con sus deberes escolares, producto de este aplazamiento lo hace compartir con amigos, o dedicarse a

otras actividades que no se relacionan con el entorno académico; sin embargo, en este momento de aislamiento social, se debe a la despreocupación y la falta de responsabilidad por las tareas. Por lo que esa tendencia recibe el nombre de procrastinación

Tabla 6.

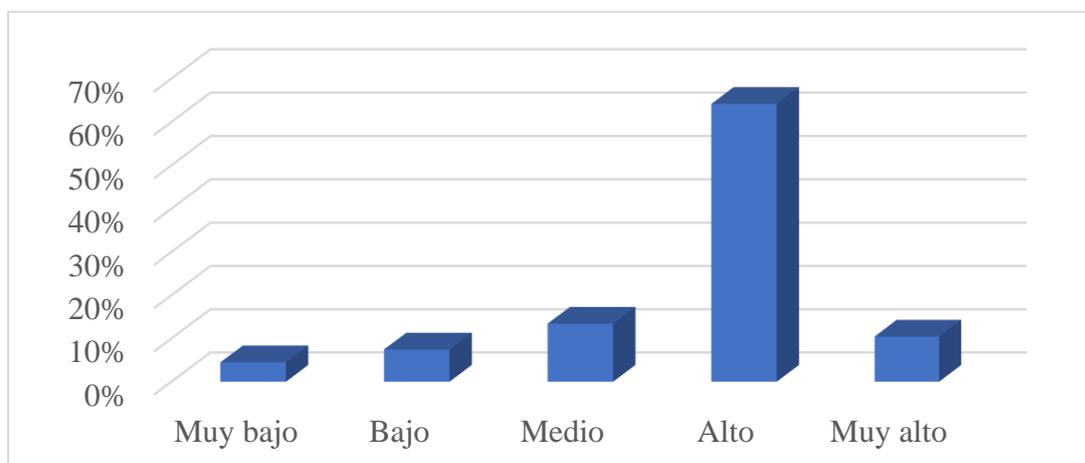
Despreocupación académica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	4%
Bajo	5	7%
Medio	9	13%
Alto	43	64%
Muy alto	7	10%

Nota: Elaboración propia

Figura 5.

Despreocupación académica



Nota: Elaboración propia

En la tabla 6 y figura 5, se observan los resultados de la dimensión despreocupación académica de la variable procrastinación académica, donde se muestra que el 64% tiene un nivel alto de despreocupación, el 10% tiene un nivel muy alto, el 13% tiene un nivel medio, el 7% tiene un nivel bajo y el 4% muy bajo. La mayoría de estudiantes se sienten despreocupados, lo que influye en la apatía por el estudio, la apatía

es descrita como la falta de pasiones, emociones o sentimientos. Los adolescentes muestran mayores índices de desinterés y despreocupación por el estudio. Este desinterés puede ser generado por la idea de que no conseguirá nada favorable

4.1.2 Resultados de las variables

Tabla 7.

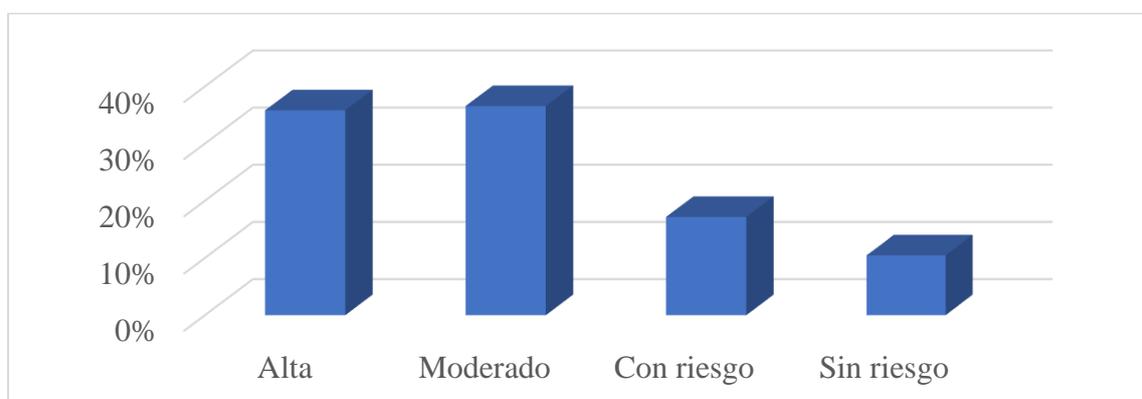
Adicción al internet

Nivel de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Alta	24	36%
Moderado	25	37%
Con riesgo	11	17%
Sin riesgo	7	10%

Nota: Elaboración propia

Figura 6.

Adicción al internet



Nota: Elaboración propia

En la tabla 7 y figura 6, se observan los resultados de la variable adicción al internet, donde se muestra que el 37% tiene un nivel de adicción moderado, el 36% tiene un nivel alto, el 17% tiene riesgo y el 10% no tiene riesgo. Los resultados permiten inferir que, el uso del Internet se ha vuelto una actividad cotidiana en la sociedad, debido a su integración a los distintos ámbitos de la vida, sin embargo, pese a que este ofrece

múltiples beneficios, su uso se ha relacionado con diversos problemas como la adicción. La pérdida del control y la dependencia del internet en los estudiantes, por otro lado, disminución de la actividad física, falta de sueño, mentir acerca de su uso, darle prioridad en comparación a otras actividades, no controlan el tiempo, descuido, falta de interés, ansiedad e irritación al no poderse conectar

Tabla 8.

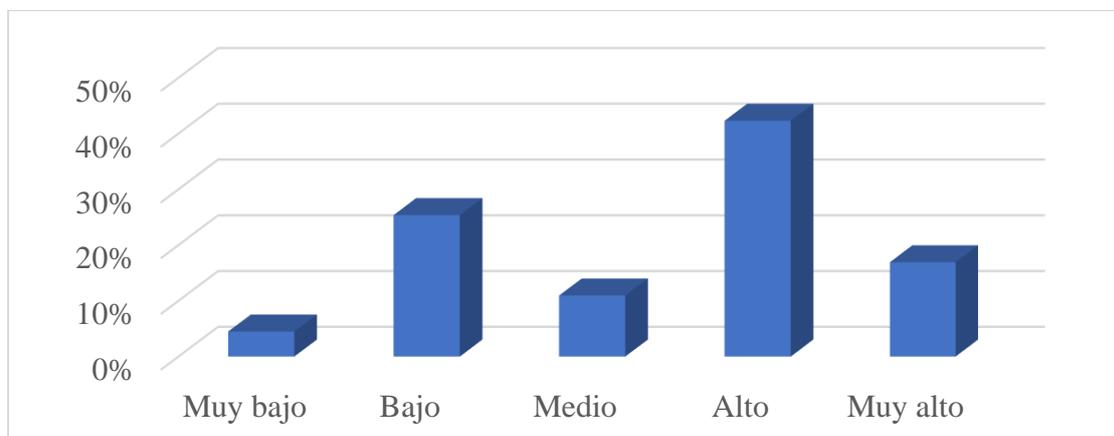
Procrastinación académica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	4%
Bajo	4	6%
Medio	7	11%
Alto	42	62%
Muy alto	11	17%

Nota: Elaboración propia

Figura 7.

Procrastinación académica



Nota: Elaboración propia

En la tabla 8 y figura 7, se observan los resultados de la variable procrastinación académica, donde se muestra que el 62% tiene un nivel alto de procrastinación, el 17% tiene un nivel muy alto, el 11% tiene un nivel medio, el 11% tiene un nivel bajo y el 4% muy bajo. Los estudiantes han presentado un fallo en el proceso regulador, este es el acusante de que se produzca el aplazamiento deliberado de una o varias acciones

determinadas, sin importar que tipo de consecuencias esta acción pueda tener en su vida. Intervienen diversas áreas de la vida, donde se presentan de forma distintas los dominios sociales, sanitarios, académicos, entre otros. Los resultados permiten inferir que los estudiantes presentan un tipo de rebelión a la autoridad, que se da por una desorganización neurótica en lo cognitivos y en tareas cotidianas.

4.2 Comprobación de la hipótesis

4.2.1 Prueba de normalidad

La prueba de normalidad es utilizada para establecer si la población tiene una distribución normal o no normal, de acuerdo a ello, existen dos métodos: Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov^a. En este caso, se utiliza el método Kolmogorov-Smirnov^a, debido a que a población tiene una cantidad de individuos mayor a 50. En consecuencia, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 9.

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Adicción al internet	.331	67	.000	.777	67	.000
Procrastinación académica	.285	67	.000	.796	67	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: IBM SPSS estadística 25.

Regla de decisión: Si el nivel de significancia es <0.05 = los datos no tienen una distribución normal. Si el nivel de significancia es >0.05 = los datos tienen una distribución normal. En este caso el valor obtenido para la prueba Kolmogorov-Smirnov^a es de .000, lo que indica que la población no tiene una distribución normal.

En consecuencia, y teniendo en cuenta el tipo de escala ordinal utilizada para medir las variables, se utiliza la prueba de hipótesis estadística Rho de Spearman.

4.2.2 Prueba de hipótesis general

Tabla 10.

Prueba de hipótesis Rho de Spearman

Correlaciones				
			Adicción al internet	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Adicción al internet	Coeficiente de correlación	1.000	.717**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	67	67
	Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	.717**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	67	67

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

Fuente: IBM SPSS estadistic 25.

Se observan los resultados de correlación entre las variables Adicción al internet y Procrastinación académica, con un valor de coeficiente de correlación de .717, de forma positiva, lo que indica que la relación es directamente proporcional y un p-valor de .000, lo que permite decidir que se rechaza la hipótesis nula: No existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fé y Alegría 45 en Arequipa, 2020. Y se acepta la hipótesis de investigación: Existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fé y Alegría 45 en Arequipa, 2020.

4.2.3 Prueba de hipótesis específicas

Tabla 11.

Prueba de hipótesis específicas

Correlaciones					
			<i>Organización académica</i>	Aplazamiento	Despreocupación académica
Rho de Spearman	Adicción al internet	Coefficiente de correlación	.815**	.693**	.709**
		Sig. (bilateral)	.000.	.000	.000
		N	67	67	67

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

Fuente: IBM SPSS estadistic 25.

Se presentan los resultados de correlación entre la variable adicción al internet y las dimensiones organización académica, aplazamiento y despreocupación académica de la variable procrastinación académica. Con un coeficiente e correlación mayor a .600 y un p-valor .000 en las tres hipótesis, se establece la relación significativa entre los elementos en estudio.

4.3 Discusión

El 37% de estudiantes tuvieron un nivel de adicción moderado, el 36% tiene un nivel alto; mientras que el 62% tuvieron un nivel alto de procrastinación. La prueba de hipótesis ha demostrado que existió relación entre ambas variables,

Con respecto a la variable adicción al internet, los resultados son similares a los obtenidos por Sigüencia y Fernández (2017) la investigación permitió conocer los siguientes resultados, el 60.8 % de los estudiantes evidenció un uso controlado del Internet, el 34.7% de los estudiantes evidencian índices de adicción a Internet, un 4.5% evidenció un índice moderado, mientras que no hubo índice porcentual para los índices graves o severos. En cuanto a los comportamientos adictivo se conoció que, un 13.6% se conectaban a Internet más tiempo de lo esperado, un 4.5 % afirmo que descuidaba las labores del hogar con frecuencia, otro 4.5% evidenció afección en el rendimiento académico, el 5.7% evidencio sentimientos de molestia, 11.4% manifestó que utiliza el Internet para aliviar la ira y la tristeza y un 5.1% afirmo que a causa del Internet han perdido el sueño y el descanso. Asimismo, Garcia y Zecenarro (2019) por medio de los resultados se logró conocer que, se evidencio una correlación negativa entre la dicción al internet y la adicción a las redes sociales ($\rho = -0.584$, $p = 0.000$), se evidencio la existencia de una correlación positiva entre la adicción al internet y la dependencia al móvil ($\rho = 0.577$, $p = 0.000$) y por último se evidencio una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dependencia al móvil ($\rho = -0.747$, $p = 0.000$).

Con respecto a la variable procrastinación laboral, los resultados son similar a los presentados por Cevallos (2019) permitiendo conocer como resultado, la existencia de una correlación positiva media entre la dimensión de la edad ($r = .453$, $p < .001$) y el año escolar en que se encontraba el sujeto ($r = .474$; $p < .001$) con la variable procrastinación

académica. No se logró evidenciar una diferencia significativa entre la procrastinación académica con el género ($p > ,05$). Esto permitió afirmar que la procrastinación a académica se encuentra determinada por la edad y el año escolar. Betancourt y Vasquez (2019), sustentaron que el nivel de procrastinación fue alto en los estudiantes.

Con respecto a la relación de ambas variables, Mamani y Gonzales (2019) evidenciaron que, existe una relación significativa alta entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($\rho = 325^{**}$, $p < 0.01$). Afirmando con ello que mientras el estudiante tenga una tendencia a la adicción de las redes sociales mayores serán los índices de la procrastinación académica en este. Asimismo, Cauhana (2019) por medio de los resultados se logró conocer que, las variables no presentaron una distribución normal, donde los valores de P fueron menores del 0.05 por KS, además, la correlación indicó la existencia de una correlación directa y significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($\rho = 0,297$; $p < 0.05$).

El uso del Internet se ha vuelto una actividad cotidiana en la sociedad, debido a su integración a los distintos ámbitos de la vida, sin embargo, pese a que este ofrece múltiples beneficios, su uso se ha relacionado con diversos problemas como la adicción. De acuerdo con algunas investigaciones, el abuso en el uso del internet se ha relacionado con diversos problemas como disminución de la actividad física, falta de sueño, mentir acerca de su uso, darle prioridad en comparación a otras actividades, no controlan el tiempo, descuido, falta de interés, ansiedad e irritación al no poderse conectar, además de que puede llegar al punto de experimentar una transrealidad (Jasso et al., 2017). Entre los problemas y desventajas que ha generado el uso del Internet se encuentra la adicción al mismo, este es un tipo de adicción que no involucra sustancia, sino que se da por el consumo desmedido y disfuncional del internet. Es una adicción no química que relaciona

la interacción del sujeto con actividades que involucran el uso del internet (Beverido-Sustaeta et al., 2016).

La procrastinación le genera a la persona una serie de consecuencias poco agradable producto de no cumplir con sus actividades y compromisos a tiempo. Existen diversos factores que inciden en este tipo de comportamiento, siendo el más influyente el uso del internet que ha producido grandes transformaciones en diversos entornos de la vida como el educativo, a pesar de que el internet es una herramienta de gran utilidad en los tiempos actuales, se ha convertido en un elemento que tiene una fuerte incidencia en la procrastinación especialmente en la población más joven (Ramos-Galarza et al., 2017

CAPÍTULO V

MARCO PROPÓSITIVO DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Denominación de la propuesta

Acciones para prevenir la adicción al internet en estudiantes de secundaria

5.2 Descripción de las necesidades

El uso de las TIC en la actualidad es cada vez más común en todos los ámbitos de la sociedad, esto se debe a las ventajas y beneficios que brindan en función a la comunicación e información. No obstante, el mal uso de las mismas ha generado algunos problemas, especialmente en la población más joven, el uso descontrolado de la red puede llegar a provocar adicción, se dice que una persona es adicta al internet cuando presenta algunos signos como inquietud o irritabilidad cuando no puede acceder al medio adictivo, o simplemente cuando no pueden controlar el tiempo que permanecen conectados a la misma. Las personas con este tipo de adicción se aíslan del mundo real y viven sumergido en una vida virtual, entre los problemas que acarrea este tipo de adicción se encuentra la procrastinación académica, que es el aplazamiento de las tareas o responsabilidades escolares por permanecer contactado a la red. Tomando en consideración lo antes planteado, se presenta la siguiente propuesta denominada acciones para evitar la adicción al internet, misma que se basa en el programa de *Prevención del Uso problemático de Internet y de las Redes Sociales (Clickeando)*, de la Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de Valencia, mismas fue creada por Sánchez et al., (2018), la propuesta fue aplicada a 16.000 estudiantes, la medición de los resultados estuvo a cargo de los docentes y directivos de las instituciones educativas a las cuales se les aplico el programa. La presente investigación arrojó como resultado la importancia de crear acciones que

ayuden con la prevención de la adicción al internet, ya que este tipo de adicción es la causa de la procrastinación académica en los mismos.

5.3 Justificación de la propuesta

Desde lo educativo, la propuesta se justificada debido que la educación permite la formación de los sujetos, por medio de estas se brindaran las estrategias necesarias que le permitan al estudiante enfocar sus metas y objetivos académicos, sin que intervengan distractores del entorno. Además, se pretende contribuir con la capacitación de los padres y representantes en cuanto los signos y síntomas que permiten identificar la adicción al internet.

Aunado a esto, la propuesta presenta relevancia social, contribuyendo con la formación integral del estudiante ayudando en el fortalecimiento de las habilidades que le permitan dar respuesta y adaptarse a las demandas de la realidad. Recordando que actualmente el internet es el medio que más utilizamos para comunicarnos debido a la emergencia sanitaria que estás viviendo la sociedad y es importante darles un buen uso a sus herramientas de tal manera que no se caiga en la adicción.

Finalmente, la importancia de la presente propuesta radica en la prevención de la adicción a internet, debido a que es una problemática latente en la sociedad actual, el uso de las herramientas tecnológicas en el ámbito educativo puede considerarse un riesgo esto se debe a la cercanía de esta con otras aplicaciones destinadas al ocio, el uso inadecuado de las TIC puede traer efectos negativos como es el caso de la adicción y la procrastinación académica.

5.4 Público objetivo

Estudiantes de 2do grado de sección A y B de la I. E. 40174 Paola Frassinetti-Fe y Alegría y estudiantes en general que presenten este problema.

5.5 Objetivos de la propuesta

I. Objetivo general

Implementar acciones para la prevención de la adicción al internet en los estudiantes de 2do grado I. E. 40174 Paola Frassinetti-Fé y Alegría

II. Objetivos específicos

- Fortalecimiento de la capacidad adaptativa.
- Desarrollo y fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje
- Conocer acerca del uso adecuado del internet
- Promoción de las relaciones sociales y actividades recreativas

5.6 Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta

Objetivo General	Objetivos específicos	Acciones	Responsable
Implementar acciones para la prevención de la adicción al internet de los estudiantes	Fortalecimiento de la capacidad adaptativa	<ul style="list-style-type: none">- Taller “Como nos adaptamos”- Taller adaptabilidad en la vida cotidiana.	Docente
	Desarrollo y fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">- Taller de autorregulación del aprendizaje- Taller de hábitos y rutinas de aprendizaje	

de 2do grado I. E. 40174 Paola Frassinetti- Fe y Alegría	Conocer acerca del uso adecuado del internet	<ul style="list-style-type: none"> - Taller: sano uso de internet - Taller: Prevención del uso problemático del internet. 	
	Promoción de las relaciones sociales y actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> - Taller de ¿Cómo organizo mi tiempo? - Taller “Practica de actividades recreativas” 	

5.7 Planificación detallada de las actividades

Taller 1

¿Cómo nos adaptamos?

I. Contenido

- Adaptabilidad
- Proceso de adaptabilidad.
- Elementos para la adaptabilidad: convivencia, motivación voluntad, capacidad intelectual, capacidad emocional y posibilidad material.

II. Objetivo

Fortalecimiento de la capacidad adaptativa

III. Metodología

La actividad inicia con una reflexión referente a la adaptabilidad.

Para el desarrollo del taller se utilizará como metodología la pedagogía de la pregunta, con el propósito de incentivar la participación activa y espontanea de los

presentes con relación a su capacidad adaptativa y a como realizan un proceso de adaptación ante un cambio inminente en el entorno.

Para culminar el taller, se les planteara a los presentes una situación relacionada en cómo ha sido su proceso de adaptación hacia las distintas demandas del entorno en función al cambio generado a partir de la pandemia por Covid-19. Posteriormente deberán compartir sus experiencias con los demás participantes.

Con la pandemia por Covid-19 la sociedad se ha enfrentado a distintos cambios de manera repentina, nos gustaría conocer su experiencia con relación a los mismos y a como se ha ido adaptando a ellos en los siguientes entornos:

- Familiar:

- - Social (amistades):

- Educativo:

IV. Evaluación

Finalmente, se les pedirá a los participantes que construyan un proceso de adaptabilidad tomando en consideración su experiencia y los elementos desarrollados durante el taller.

Taller 2

Adaptabilidad en la vida cotidiana

I. Contenido

- Plan de vida
- Planes alternos a situaciones que alteren el rumbo planteado

II. Objetivos

Fortalecimiento de la capacidad adaptativa

III. Metodología

Para el inicio del taller se realizará una dinámica relacionada con el cambio de roles, donde los participantes escogerán al azar los roles a representanta.

La actividad se desarrollará por medio de la participación activa de los presentes, los cuales deberán hacer comentarios acerca de sus planes cercanos y a futuro.

Para culminar con el taller los participantes deberán construir un plan de vida donde describa los planes cercanos y futuros, con relación a los distintos ámbitos de su vida.

IV. Evaluación

Como evaluación a partir de los planes de vida construidos los participantes deberán plantear alternativas de solución en caso de que existan cambios o interrupciones durante el alcance de los objetivos, tomando en consideración la capacidad adaptativa.

Taller 3

Autorregulación del aprendizaje

I. Contenido

- ¿Qué es la autorregulación del aprendizaje?

- Elementos de la autorregulación
- Proceso de autorregulación

II. Objetivos

Desarrollo y fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje

III. Metodología

La actividad iniciara con una lectura reflexiva.

La actividad se desarrollará siguiendo la metodología de la pregunta, por medio de la cual se pretende conocer como los presentes regulan su propio aprendizaje y de qué manera se puede fortalecer dicho proceso.

Para culminar se les pedirá a los participantes que describan su proceso de autorregulación del aprendizaje.

IV. Evaluación

Partiendo del proceso de aprendizaje descrito se les pedirá a los participantes a modo de evaluación que indique lo que deben mejorar y potenciar.

Taller 4

Hábitos y rutinas de aprendizaje

I. Contenido

- ¿Hábitos de aprendizaje?
- ¿Rutinas de aprendizaje?

II. Objetivos

Desarrollo y fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje

III. Metodología

Para el inicio de la actividad de ejecutar una dinámica.

La actividad se desarrollará de forma dialógica, permitiendo conocer cuáles son las rutinas y hábitos de aprendizaje que comúnmente utilizan los presentes.

La actividad culminará con la descripción de los hábitos y rutinas que comúnmente utilizan los participantes en su proceso de aprendizaje, y el resultado de los mismos en su nivel académico.

IV. Evaluación

Se les pedirá a los participantes que a partir de lo descrito planteen medidas o estrategias que permitan mejorar o fortalecer dichos hábitos y rutinas.

Taller 5

Sano uso de Internet

I. Contenido

- Función del Internet
- Ventajas del Internet
- Uso saludable del Internet
- Conductas de riesgos

II. Objetivos

Conocer acerca del uso adecuado del internet

III. Metodología

La actividad dará inicio con una dinámica y una breve introducción al tema.

El contenido será desarrollado por el docente utilizando algunos medios audiovisuales, aunado a ello se promoverá la participación de los presentes en cuanto a la temática.

Para finalizar se les pedirá a los asistentes que realicen una descripción del uso que estos le dan al internet en los diferentes ámbitos de su vida.

IV. Evaluación

Se les pedirá a los participantes que a partir de lo descrito identifiquen si el uso que ellos le dan al Internet es adecuado o si pueden reconocer alguna conducta de riesgo. Para ello deberán tener en cuenta el contenido desarrollado.

Taller 6

Prevención del uso problemático del Internet.

I. Contenido

- Diferencias entre el uso adecuado y el uso correcto del Internet

II. Objetivos

Conocer acerca del uso adecuado del internet

III. Metodología

Para el inicio de la actividad se realizará una dinámica y posteriormente la introducción al tema.

El taller se desarrollará por medio del diálogo entre el facilitador y los participantes acerca de lo correcto o incorrecto a cuanto al uso del internet.

Para culminar se le pedirá a los presentes que describan el uso que ellos le dan al Internet.

IV. Evaluación

A partir de lo descrito por los participantes, se plantearán alternativas de solución a seguir para utilizar adecuadamente el internet en la vida cotidiana.

Taller 7
¿Cómo organizo mi tiempo?

I. Contenido

- ¿Qué es la planificación?
- Proceso de planificación
- Como planificar el tiempo

II. Objetivos

Promoción de las relaciones sociales y actividades recreativas

III. Metodología

El taller iniciará con una dinámica, posterior a ello se dará una introducción al tema.

En cuanto al desarrollo del contenido, este se realizará de manera participativa para darles la oportunidad a los participantes de exponer sus ideas.

Para finalizar se les pedirá a los asistentes que describan como planifican sus actividades cotidianas.

IV. Evaluación

A partir de la planificación descrita se les pedirá a los participantes que realicen las respectivas correcciones siguiendo lo desarrollado en el contenido, fortaleciendo los elementos del proceso de planificación que pondrán práctica.

Taller 8

“Práctica de actividades recreativas”

V. Contenido

- Socialización
- Habilidades sociales
- Actividades recreativas.

VI. Objetivos

Promoción de las relaciones sociales y actividades recreativas

VII. Metodología

La actividad iniciará con un juego cooperativo, posterior a ello se realizará la introducción del tema.

La actividad se desarrollará por medio del conocimiento de las habilidades sociales que comúnmente utilizan los presentes en su vida cotidiana, las actividades recreativas en las que participan y como es su manera de socializar con los demás.

Para finalizar se les pedirá a los participantes que en base a la planificación realizada en el taller anterior incorporen un tiempo para la recreación.

VIII. Evaluación

Se les pedirá a los asistentes que realicen una evaluación reflexiva en función al tiempo que le dedican a la recreación y cuáles deben ser las actividades que deben ser consideradas actividades recreativas que permitan la socialización con otras personas.

5.9 Presupuesto que involucra la propuesta

Actividades	Descripción	Unidad de medida	Cantidad por actividad	Costo unitario	Costo total por actividades
	<i>Recursos materiales</i>				
1. ¿Cómo nos adaptamos?	Hojas blancas	Unidad	200	S/. 0.10	S/. 20.00
	Lápices	Unidad	50	S/. 1.00	S/. 50.00
2. Adaptabilidad en la vida cotidiana	Marcadores	Unidad	30	S/. 2.50	S/. 75.00
3. Autorregulación del aprendizaje	Fotocopias	Unidad	200	S/. 0.10	S/. 20.00
4. Hábitos y rutinas de aprendizaje	Carpetas	Unidad	50	S/.0.50	S/. 25.00
5. Sano uso de Internet	TOTAL				S/. 185.00
	<i>Recursos Tecnológicos</i>				
6. Prevención del uso problemático del Internet					
7. ¿Cómo organizo mi tiempo?					
8. Práctica de actividades recreativas					
	Descripción	Unidad de medida	Cantidad por actividad	Costo unitario	

Video Beam	Unidad	1	S/250.00	S/. 435.00
TOTAL GENERAL				S/. 435.00

5.10 Evaluación de la propuesta.

La evaluación se realizará de manera continua al finalizar cada taller, para la mismas se utilizarán los objetivos que se pretenden alcanzar, además debe permitir conocer las conductas de riesgo y los signos de adicción, tomando en consideración los apuntes y documentos construidos por los participantes en el taller y sus aportes verbales

CONCLUSIONES

PRIMERA: Con respecto al objetivo general, el nivel de adicción moderado del 37% y el nivel alto de adicción en el 36%, de estudiantes, establece que los estudiantes navegan en el internet más de 40 horas a la semana, incluyendo las sesiones académicas, lo que se presenta como adicción, y se asocia de forma directa con la despreocupación, la falta de responsabilidad y el aplazamiento de las tareas escolares. En consecuencia, el 62% de estudiantes tuvieron un nivel alto de procrastinación laboral, concluyendo que si existe relación entre la variable adicción al internet y procrastinación académica.

SEGUNDA: El nivel de adicción riesgoso presentado en el 73% de estudiantes se relaciona significativamente con la organización académica, debido a que los estudiantes no presentan planificación en el manejo y organización del tiempo para la realización de las actividades académicas. Siendo afectado directamente la dimensión organización académica, así lo demuestra el p-valor de .000 y el coeficiente de correlación Rho de .815 en la prueba de hipótesis con una relación directa.

TERCERA: La adicción que presenta los estudiantes se relaciona significativamente con el aplazamiento, debido a que los estudiantes en este momento de aislamiento social presentan despreocupación y la falta de responsabilidad por las tareas. Siendo afectado directamente la dimensión aplazamiento, así lo demuestra el p-valor de .000 y el coeficiente de correlación Rho de .693 en la prueba de hipótesis con una relación directa.

CUARTO: La variable adicción al internet se relaciona significativamente con la dimensión despreocupación académica, debido a que los estudiantes muestran mayores índices de

desinterés y despreocupación por el estudio. Siendo afectado directamente la despreocupación académica, así lo demuestra el p-valor de .000 y el coeficiente de correlación Rho de .709 en la prueba de hipótesis con una relación directa.

QUINTA: Con respecto a la hipótesis de investigación, el resultado obtenido en la prueba de hipótesis Rho de Spearman p-valor= .000 y coeficiente de correlación de 717, permite rechazar la hipótesis nula: No existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2020. Y aceptar la Hipótesis de investigación; Existe relación significativa entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2020. Y aceptar la Hipótesis de investigación

RECOMENDACIONES

1. La adicción no es una situación que deba tomarse como cualquier dificultad o estado negativo del desarrollo del adolescente, este debe ser tratado por especialistas para lograr evitarlo o controlarlo, teniendo en cuenta esto; es importante que, los estudiantes que hayan sido detectados con niveles de adicción alto, se recomienda a los padres que esta situación sea reportada a la institución educativa y a un profesional para que pueda realizar la evaluación médica correspondiente; por otro lado, debido a los efectos negativos que tiene la adicción al internet, es necesario que los padres controlen los horarios y tiempos de uso del internet, incluso en estudiantes que aún no han sido detectados con riesgo de adicción porque debido a la educación remota, el internet es el principal recursos para el proceso enseñanza-aprendizaje, pero también puede ser la principal fuente de aislamiento social en los adolescentes.
2. Se recomienda a los padres y estudiantes que armen un horario donde se evalúe y controle por minutos y horas que los adolescentes permanecen navegando en el internet. De esta forma, también pueden organizarse con sus tareas académicas y evitar la procrastinación académica.
3. Si bien, las directrices para la educación remota aún tienen ciertas deficiencias con respecto a la evaluación y las tareas escolares, es importante que los docentes sean firmes en el momento de aceptar las tareas escolares y velar por la responsabilidad y disciplina de los estudiantes con sus obligaciones académicas. Se sugiere a los docentes mantener una actitud firmeza con los estudiantes para que no se aplacen las actividades académicas.

4. Se recomienda a los padres sensibilizar a los estudiantes con respecto a la importancia de la educación remota, teniendo en cuenta que, es de igual importancia que la educación presencial es la misma. Debido a los resultados negativos de la despreocupación académica, es importante que los estudiantes muestren interés en sus tareas escolares y es la labor del padre promover la relevancia de seguir estudiando y aprendiendo en tiempos de pandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, Y.; Valdez, J.; González, N.; Rivera, S.; Carrasco, C.; Gómora, A.; Pérez, A. y Vidal, S. . (2015). Apatía, desmotivación, desinterés, desgano y falta de participación en adolescentes mexicanos. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3).
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/292/29242800010/html/index.html>.
- Aguilar, Y.; Valdez, J.; González, N.; Rivera, S.; Gomora, A.; Pérez, A. y Vidal, S. . (2015). Apatía, motivación, desinterés, desgano y fatal de participación en adolescentes mexicanos . *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología* , 20(3), 326-336.
- Alfonzao, U.; Vera, P.; Caqueo, A. y Polanco, R. . (2020). La psicología en la prevención y madejo del Covid-2019. Aportes desde la evidencia . *Revista Terapia Psicología*, 38(1), 1-18.
- Apaza, C.; Seminario, R. y Santa-Cruz, J. . (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-2109 en Perú. *Revista Venezolana de Gerencia* , 25(90), 1-22.
- Aponte, D.; Castillo, P. y González, J. (2017). Prevalencia de adicciones a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 179-186.
- Arias, J. (2021). Adaptabilidad a las tecnologías de la información, comunicación y procrastinación laboral en colaboradores del sector público en Arequipa. *Revista Científica Uisrael*, 8(1). doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.348.
- Arias, J. L. (2020). *Métodos de investigación online, herramientas digitales para recolectar datos*. 1ra edición, Arequipa, Perú
- Arias Gonzales, J. L., & Cáceres Chávez, M. del R. (2021). Estilos de crianza y adicción al internet en tiempos del Covid 19. *Revista Científica "Conecta Libertad" ISSN 2661-*

6904, 5(2), 1–12. Recuperado a partir de <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/234>

- Areth, J.; Castro, J. y Rodríguez, H. . (2015). La educación virtual en Colombia: exposición de modelos de deserción. *Revista Apertura* , 7(1), 1-10.
- Arnaiz, P.; Cerezo, F.; Giménez, A. y Maquilón, J. . (2016). Conductas de ciberadicción y experiencia de cyberbullying entre adolescentes . *Revista Anales de Psicología*, 32(3), 761-769.
- Ballrdin, G. y Pereira, M. . (2017). Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 16(1), 59-69.
- Betancourt, P. y Vasquez, L. . (2019). *Madurez psicológica y procrastinación en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una Institución Educativa Estatal de Arequipa-2018*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8250/PSbecap.pdf?sequence=1&isAllowed=y>: [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional .
- Beverido-Sustaeta, P.; Camarena-Matus, D.; Cruz-Juárez, A. y Ortiz-León, C. . (2016). Uso y abuso de la Internet en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista de Análisis Cuantitativo y Estadístico*, 8(3), 36-42.
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2822/Daniel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Calle, J.; Osto, R.; Fonseca A y Ríos, M. . (2012). Afrontamiento del estrés y procrastinación en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL-Huanuco-2012. *Revista Investigación Valdizana*, 6(2), 13-19.

- Caro, C. y Plaza, J. . (2016). Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a internet: Fundamentación teórica . *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* , 27(1), 99-113.
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedades o conducta adaptativa? *Revista MediSur*, 15(2), 251-260.
- Castro, S. y Mahamud, K. . (2017). Procrastinación académica y adicción a Internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana . *Revista A. Psicol* , 25(2), 1-15.
- Cevallos, E. (2019). *Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Ecuador] Repositorio Institucional
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2727/1/76895.pdf>.
- Chacón, R.; Zurita, F.; Martínez, A.; Castro, M.; Espejo, T. y Pinel, C. . (2017). Relación entre factores académicos y consumo de video juegos universitarios. Un modelo de regresión . *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (50), 109-121.
- Chavez, E.; Trujillo, J. y López, J. . (2016). Acciones para la autorregulación de aprendizaje en entornos personales . *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (48), 67-82.
- Consejo de Ministros (2020). *Decreto Supremo N° 116-2020-PMC. Decreto Supremo que establece las medidas que debe observar la ciudadanía en la Nueva Convivencia Social y Prorroga del Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la nación a consecuencias del Covid-19*. Obtenido de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-establece-las-medidas-que-debe-observar-decreto-supremo-no-116-2020-pcm-1869114-1/>
- de la Villa Moral, M. y Suárez, C. . (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles . *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78.

- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 44- 63.
- Dominguez, S.; Villegas, G. y Centeno, S. . (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit. Revista de Psicología* , 20(2), 293-304.
- Domínguez-Lara, S. y Campos-Uscanga, Y. . (2017). Influencia de la satisfacción con los estudiantes sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit. Revista de Psicología*, 23(1), 123-135.
- Espinoza, C. (2015). Estrategias de aprendizaje implementadas por estudiantes de sexto grado de primaria a partir del uso de computadoras de Internet en un modelo 2:1, como apoyo a los procesos de aprendizaje curricular en Ciencias y Estudios Sociales . *Revista Educación*, 39(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v39i2.19895>.
- Esquibel, I. y Solano, E. . (2020). Capacidad de memoria operativa y seguimiento de instrucciones en universitarios . *Revista Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 9(18), 9-30.
- Expósito, C. y Marsollier, R. . (2020). Virtualidad y educación en tiempos de Covid-19. Un estudio empírico en Argentina . *Revista Educación y Humanismo*, 22(39), 1-22.
- Fernández-Montalvo, J.; Peñalva, A. y Irazabal, I. . (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia . *Revista Comunicar*, 22(43), 113-120.
- García, D. y Zecenarro, L. . (2019). *Adicción a internet, adicción a las redes sociales, dependencia al móvil y su influencia sobre la procrastinación académica en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- García, L. (2019). El problema del abandono en estudios a distancia. Respuesta desde el diálogo didáctico mediado. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(1). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3314/331459398013/html/index.html>.
- Garzón, A. y Gil, J. . (2017). Propiedades psicométricas del TMBS en universitarios . *REIDE. Revista Electrónica de Investigación Educativa* , 19(4), 50-60.
- Gil-Tapia, L. y Botello-Principe, V. . (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos de Salud*, 3(2), 89-96.
- Hernández-Sampieri, R. Mendoza C. (2019). *Metodología de la investigación* (7ma edición ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Jasso, J.; López, F. y Díaza, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Revista Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838.
- Lam-Figueroa, N.; Contreras-Pulanche, H.; Mori-Quispe, E.; Nizama-Villadolid, M.; Gutiérrez, C.; Hinostroza-Camposano, W.; Terrojo, E.; Hinostroza-Camposano, R.; Coaquira-Condori, E. y Hinostroza-Camposano, W. . (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Rev Perú Med Exp Salud Publica* , 28(3), 462-469.
- Malo-Cerrato, S.; Martín-Perpiña, M. y Viñas-Poch, F. . (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista Comunicación*, 26(56). https://www.redalyc.org/jatsRepo/158/15855661012/html/index.html#redalyc_15855661012_ref13.
- Mamani, A. y Gonzales, D. . (2019). *Adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución educativa Privada en Lima-Perú*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión].

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1697/Ana_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Martínez, B. y Moreno, D. . (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114.
- Mejía, G. y Gómez, R. . (2016). Internet como herramienta didáctica en la formación académica en los estudiantes de nivel medio superior. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas* , 6(11), 1-17.
- Mendoza, J.; Nilo, L. y Andrade, W. . (2016). Los dispositivos interconectados en el acceso de información. *Revista Científica Dominio de las Ciencias* , 2(3), 307-322.
- Murillo, B. y Botero, O. . (2005). Atribuciones que dan los estudiantes de los dos primeros semestres de medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira, al bajo rendimiento académico. *Revista Médica de Risaralda* , 11(2). DOI: <https://doi.org/10.22517/25395203.1181>.
- Ortiz, M. y Muñoz, A. . (2005). El uso adaptativo del internet en la adolescencia/juventud. *INFAD Revista de Psicología* , 1(1), 429-442.
- Ospina, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, (4), 158-160.
- Petrilli, I.; Isacovich, P. y Mattioni, M. . (2020). Estudiar y trabajar en contextos de aislamiento social, preventivo y obligatorio. *Revista de la Universidad Nacional de José C. Paz*, 45-55.
- Quant, D. y Sánchez, A. . (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones . *Revista Vanguardia Psicológica* , 3(1), 45-59.
- Ramos-Galarza, C.; Jadán-Guerrero, J.; Paredes-Núñez, L.; Bolaños-Pasquel, M; Gómez-García, A. . (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de

- estudiantes universitarios ecuatorianos . *Revista Estudios Pedagógicos* , 43(3), 275-289.
- Redondo, J.; Rangel K.; Luzardo, M. y Inglés, C. . (2016). Experiencias relacionales en el uso del internet y celular en una muestra de estudiantes universitarios colombianos . *Revista Virtual Universitaria Católica del Norte*, (49), 7-22.
- Rodríguez, A. y Clariana, M. . (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.
- Rodríguez, R. y de Moura, P. . (2017). Aprendizagem e Procrastinação: Uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 15(2), 111-128.
- San Martín, P. (2020). Efectos del aislamiento social y las cuarentenas sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de Covid-19. *Revista Centro de Autoformación cívica* , 1-10.
- Sánchez, L.; Benito, R.; Serrano, A.; Benavente, R. y Bueno, F. (2018). *Programa de prevención del uso problemático del Internet y redes sociales "Clickeando"*. Adjuntament València.
- Sánchez, M. (2018). Origen y evolución del Internet y su desarrollo como entorno de interacción social a través de los medios sociales digitales . *Revista Contribuciones en las Redes Sociales* , 1-15.
- Siguencia, R. y Fernández, G. . (2017). *Nivel de adicción y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado de la escuela Carlos Crespi. Cuenca 2016*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26956/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>.

- Simó, C.; Martínez, A.; Ballester, M. y Domínguez, A. . (2017). Instrumento de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Revista Salud y Drogas*, 17(1), 5-14.
- Soto, A.; de Miguel, N.; Pérez, V. . (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación . *Revista Papeles de Psicólogo*, 39(2). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77855949007/html/index.html>.
- Vaiga, F.; García, F.; Reeve, J.; Wentzel, K. y García, O. . (2015). Cuando se pierde la motivación escolar de los adolescentes con mejor autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica* , 20(2), 305-320.
- Valenzuela, J.; Muñoz, C.; Silva, L.; Gómez, V. y Precht, A. . (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes . *Revista Estudios Pedagógicos* , 41(1), 351-361.
- Ventura, A.; Cattoni, M. y Borgobello, A. . (2017). Aprendizaje autorregulador en el nivel universitario: Un estudio situado con estudiantes de psicopedagogía de diferentes ciclos académicos. *Revista Electrónica Educare*, 21(2). DOI: 10.15359/ree.21-2.15.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE ADICCIÓN AL INTERNET

Hola querido estudiantes, este es un cuestionario para medir la procrastinación académica, NO EXISTE RESPUESTA BUENA O MALA, solo debes marcar con una “x”, la que creas conveniente

Código:

Nunca	Casi nunca	Indiferente	Casi siempre	Siempre
N	CN	I	CS	S

		N	C	I	S	S
Cuando estoy conectado, me imagino cómo será la próxima vez que estaré en conectado en Internet.						
Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy.						
Luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en Internet.						
Me siento deprimido, mal humorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme.						
Dedico más tiempo a Internet del que pretendía.						
Digo a menudo “solo unos minutos más” cuando estoy conectado.						
He intentado estar menos tiempo conectado, pero no he podido.						
Cuando siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar.						
He llegado a perder clases por estar conectado en Internet.						
He tenido problemas en el colegio por estar en Internet.						
Descuido tareas domésticas por estar más tiempo conectado.						

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Hola querido estudiantes, este es un cuestionario para medir la procrastinación académica, NO EXISTE RESPUESTA BUENA O MALA, solo debes marcar con una “x”, la que creas conveniente.

Código:

N	PV	AV	CS	S
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre

EMPEZAR

- NU PV AV CS SI **01.** Organizas tu tiempo para realizar tus deberes.
- NU PV AV CS SI **02.** Te guías de un horario para terminar y cumplir con tus deberes académicos.
- NU PV AV CS SI **03.** Tienes horarios con tiempos fijos para cada tarea de todos tus cursos
- NU PV AV CS SI **04.** Planifico mis tareas realizando un horario
- NU PV AV CS SI **05.** Organizas tus apuntes a la hora de iniciar un trabajo o tarea.
- NU PV AV CS SI **06.** Preparas tus tareas o trabajos con más de dos días antes de la fecha entregada
- NU PV AV CS SI **07.** Distribuyes tu tiempo de actividades académicas durante la semana.

NU PV AV CS SI **08.** Estudias horas antes de rendir un examen.

NU PV AV CS SI **09.** El no presentar una tarea te causaría un problema académico.

NU PV AV CS SI **10.** Reviso con tiempo mis tareas para saber que me falta y presentar a tiempo.

NU PV AV CS SI **11.** Realizaras tus deberes durante la semana

NU PV AV CS SI **12.** Te concentras en tus tareas de colegio.

NU PV AV CS SI **13.** Estudias pensando en no perder el tiempo que tienes.

NU PV AV CS SI **14.** Empiezas con facilidad el iniciar una tarea o estudiar para un examen.

NU PV AV CS SI **15.** Adquieres resultados positivos cuando estudias a conciencia.

Anexo 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

YO _____ identificado con DNI
N° _____ autorizo con todas mis facultades mentales a los Tesistas Wilberth
Puma Quispe e Ivan Renato Rodas Quispe, a realizar las pruebas correspondientes para la
investigación adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel
secundario de la I.E. 40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2020 en mi
hijo/a _____

He comprendido las explicaciones que se me dio en el lenguaje claro y sencillo,
también se me otorgó la posibilidad de hacer todas las observaciones del caso.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi autorización para que se realice
este procedimiento.

Arequipa, _____, _____, _____

Firma del Investigador

Firma del padre, madre o apoderado

Anexo 3: Sistematización de datos

Adicción al internet											
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
<i>1</i>	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5
<i>2</i>	5	5	3	5	3	4	5	3	5	3	5
<i>3</i>	3	3	5	4	4	5	4	5	3	3	4
<i>4</i>	5	3	5	3	5	4	5	5	3	5	5
<i>5</i>	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	3
<i>6</i>	4	5	4	5	5	3	5	3	5	5	4
<i>7</i>	5	5	3	3	3	5	3	3	3	5	4
<i>8</i>	5	3	4	3	4	5	3	5	3	3	5
<i>9</i>	4	3	4	5	3	4	3	5	4	3	3
<i>10</i>	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	3
<i>11</i>	4	3	4	4	3	3	5	5	5	4	5
<i>12</i>	5	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3
<i>13</i>	3	3	4	5	3	4	4	5	4	5	4
<i>14</i>	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	5
<i>15</i>	5	5	4	4	5	4	4	4	5	3	4
<i>16</i>	3	3	5	3	3	3	5	4	4	3	5
<i>17</i>	5	5	4	5	4	3	3	5	5	5	5
<i>18</i>	4	3	5	4	5	5	3	4	3	3	5
<i>19</i>	4	5	5	5	4	3	5	3	4	4	4
<i>20</i>	5	5	5	3	4	3	5	4	5	5	3
<i>21</i>	4	5	3	3	3	4	4	5	3	3	3
<i>22</i>	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4
<i>23</i>	5	3	4	5	3	4	3	3	5	5	3
<i>24</i>	5	3	5	5	3	3	3	3	3	5	3
<i>25</i>	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
<i>26</i>	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4
<i>27</i>	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4
<i>28</i>	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4
<i>29</i>	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5
<i>30</i>	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4
<i>31</i>	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
<i>32</i>	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
<i>33</i>	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3

34	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
35	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	4
36	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4
37	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	3
38	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3
39	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3
40	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4
41	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4
42	2	2	4	3	4	2	4	2	3	2	3
43	4	4	2	2	2	4	3	2	3	2	3
44	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4
45	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3
46	3	4	3	3	3	4	2	4	2	3	2
47	2	2	4	4	3	3	4	4	4	2	2
48	4	4	3	2	4	2	2	3	4	3	3
49	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	2
50	2	4	4	2	2	2	3	2	3	4	4
51	3	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4
52	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4
53	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2
54	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4
55	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4
56	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3
57	4	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2
58	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2
59	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4
60	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3
61	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2
62	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2
63	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2
64	3	3	2	1	1	2	3	1	2	2	3
65	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	2
66	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	3
67	2	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2

Procrastinación académica															
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>1</i>	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2
<i>2</i>	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
<i>3</i>	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
<i>4</i>	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1
<i>5</i>	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1
<i>6</i>	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2
<i>7</i>	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1
<i>8</i>	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
<i>9</i>	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
<i>10</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2
<i>11</i>	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
<i>12</i>	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
<i>13</i>	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1
<i>14</i>	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
<i>15</i>	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2
<i>16</i>	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
<i>17</i>	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
<i>18</i>	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
<i>19</i>	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2
<i>20</i>	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2
<i>21</i>	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2
<i>22</i>	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1
<i>23</i>	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
<i>24</i>	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
<i>25</i>	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
<i>26</i>	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2
<i>27</i>	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1
<i>28</i>	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1

29	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2
30	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1
31	2	2	4	3	2	3	4	4	2	4	3	4	2	4	2
32	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4
33	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	2	2	3
34	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	2	2	4	3	4
35	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4
36	2	3	2	2	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2
37	3	4	2	3	2	2	4	2	3	4	4	2	2	4	3
38	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4
39	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2
40	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3
41	3	4	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	4
42	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	2
43	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2
44	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2
45	2	2	2	4	4	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3
46	2	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	1
47	1	1	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2
48	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	3
49	1	2	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3
50	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	1	1	1	2	3
51	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3
52	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	1	3
53	3	2	1	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1
54	2	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	1	2	3
55	2	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1
56	5	5	4	5	3	3	4	3	4	5	3	4	5	5	5
57	5	3	4	4	5	5	4	4	5	3	5	3	5	3	3
58	3	4	4	3	5	3	3	5	4	3	5	5	5	4	5
59	3	4	3	3	5	5	3	3	4	4	5	4	3	5	5
60	5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	4	3	4	5	3
61	5	5	5	4	5	3	3	5	3	3	3	4	3	3	4
62	3	3	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	5	3
63	5	5	5	4	4	3	4	5	5	3	4	4	4	5	3
64	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	3	4
65	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5
66	4	3	5	3	3	4	3	5	5	3	3	4	3	4	3
67	3	4	5	3	3	5	3	5	4	5	3	3	3	5	4