



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ADICCIÓN AL INTERNET Y PROCRASTINACIÓN EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA: EL ROL  
MEDIADOR DE LA ANSIEDAD”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autores:**

Coraima Nayelli Palacios Montes

Mayra Alejandra Velasquez Salinas

**Asesor:**

Marlon Walter Valderrama Puscan  
<https://orcid.org/0000-0002-7026-7013>

Lima – Perú  
2024

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Claudia Karina Guevara Cordero</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>Janeth Molina Alvarado</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>Marlon Walter Valderrama Puscan</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

## ADICCIÓN AL INTERNET Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA: EL ROL MEDIADOR DE LA ANSIEDAD

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.dspace.uce.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Submitted on 1686010799227</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia por animarme  
a continuar con mis estudios y a Mayra porque  
no pude haber tenido a la mejor compañera  
para realizar esta investigación

*Coraima Palacios*

Dedico la investigación a mis padres  
por confiar en mí para esta etapa  
universitaria y a mi amiga Coraima  
por acompañarme durante los ciclos,  
a pesar de la distancia.

*Mayra Velasquez*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por ser mi inspiración,  
por alentarme y jamás he de decirme que había algo  
que no podría hacer, su apoyo siempre me  
motivó a lograr todo lo que me proponga

*Coraima Palacios*

Agradezco a mis padres por ser mi fortaleza  
para atravesar nuevos retos y la esperanza  
de mejorar nuestra calidad de vida.

*Mayra Velasquez*

## TABLA DE CONTENIDOS

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDOS	6
INDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II. MÉTODO	42
CAPÍTULO III. RESULTADOS	52
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	61
REFERENCIAS	68
ANEXOS	78

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características Sociodemográficas de la Población	52
Tabla 2. Medidas de resumen de los puntajes directos de las variables	56
Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de las variable Procrastinación Académica y Ansiedad	56
Tabla 4. Tabla cruzada de los niveles de las variables	57
Tabla 5. Prueba de Normalidad de los grupos de datos de cada variable a través de K-S	58

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de hipótesis	41
Figura 2. Modelo de Mediación Simple	50
Figura 3. Diagrama de Resultados	59

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. La tesis tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental, de corte transversal y nivel predictivo. Los participantes fueron 378 estudiantes universitarios entre mujeres y varones en un rango de 16 a 55 años. Para este estudio se utilizaron el Test de Adicción al internet, la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado. Los resultados indicaron que el Efecto Indirecto de la ansiedad sobre la relación de la variable independiente y dependiente, obtuvo un intervalo de confianza entre los valores .002 y .026, por lo cual es estadísticamente significativo. Se concluyó que la adicción al internet predice la ansiedad, fomentando que los estudiantes universitarios procrastinen.

**Palabras clave:** Adicción al internet, Uso problemático del internet, Procrastinación académica, Ansiedad, Universitarios.

**ABSTRACT**

The present research aimed to determine whether Internet addiction predicts academic procrastination when mediated by anxiety in college students. The thesis had a quantitative approach, basic, non-experimental design, cross-sectional and predictive level. The participants were 378 male and female university students ranging from 16 to 55 years old. The Internet Addiction Test, the Academic Procrastination Scale and the Trait-State Anxiety Inventory were used for this study. The results indicated that the Indirect Effect of anxiety on the relationship between the independent and dependent variable, obtained a confidence interval between .002 and .026, which is statistically significant. It was concluded that internet addiction predicts anxiety, encouraging college students to procrastinate.

**Keywords:** Internet addiction, Problematic Internet use, Academic procrastination, Anxiety, College students.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el uso del internet se ha ido instaurando en nuestra sociedad, ya que las personas cada vez dependemos más de los aparatos tecnológicos, pues es considerado un recurso bastante importante y al alcance de todos. Esto se ha evidenciado con mayor énfasis durante la pandemia del COVID-19, ya que la distancia debido al aislamiento social nos ha obligado a buscar nuevas maneras de mantener el contacto, por ende se creó una necesidad de poseer un servicio de internet estable en casa con fines de entretenimiento, como juegos en línea e incorporación de nuevas aplicaciones, laborales, para gestiones administrativas y/o creación de nuevos emprendimientos, académicos, al implementar un entorno de aprendizaje y evaluación en línea, y sociales (Pekpazar et al., 2021).

En el Perú, entre los meses de octubre, noviembre y diciembre pertenecientes al año 2020, hubo un incremento al acceso con servicio a internet alcanzando el 45% de la población, pues con anterioridad, específicamente en el año 2019 durante el mismo periodo, las cifras señalaron el 39,1% (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2020). En el mismo año, se realizó una encuesta acerca del uso de las redes sociales en peruanos con edades entre los 18 y 70 años, contabilizando que aproximadamente existe un 13.2 millones de usuarios de redes sociales que representan un 78% del Perú Urbano; de los cuales el 94% mostraron interés principalmente por la plataforma Facebook, 86% por WhatsApp y 62% por YouTube, siendo estas las tres redes sociales más usadas durante el aislamiento social (Ipsos, 2020).

En la actualidad, la enfermedad se ha logrado controlar y la mayor población está vacunada, es decir, que el virus del COVID-19 representa un menor riesgo de contagio, sin embargo, la mayoría de las empresas e instituciones educativas han optado por mantener sus actividades de manera virtual, pues permite grandes beneficios económicos y la ejecución

rápida de actividades.

En consecuencia, las personas pasan más tiempo frente a los aparatos tecnológicos, fomentando un uso desorganizado del internet, dando mayor apertura a que esta conducta desarrolle una patología desencadenando en adicción. El impacto que tiene en la persona denota un deterioro en el ámbito social y sus actividades cotidianas poniendo en riesgo su salud física, puesto que ignora sus necesidades básicas como las de alimentación e higiene; asimismo, la salud mental de la persona cuenta con riesgo de verse más afectada, pues los daños psicológicos son aún más graves, que van desde los más mínimo como el cansancio hasta la depresión, causando en el proceso aislamiento social, sentimientos de soledad, abandono de los estudios e incluso negativismo hacia los planes en perspectiva al futuro (Ti et al., 2022).

Shek y Yu (2016) indican que el uso del internet es utilizado con mayor frecuencia entre la adolescencia y juventud, en especial entre las edades de 15 y 24 años, ya que se encuentran en su etapa universitaria, por lo cual están en constante uso de las tecnologías y diversas páginas web, por ello se encuentran más vulnerables de adoptar estas conductas (Ruíz, 2010, como se citó en Marín, 2018).

Según Araujo (2016), los hombres son más propensos a desarrollar adicción a internet, en comparación de las mujeres, ello es a causa del uso frecuente de redes sociales y al poco autocontrol que mantienen.

Evaluando la población universitaria de pregrado y postgrado, se identificó que el 30.3% de los estudiantes presentaron un alto nivel de adicción a redes sociales y, en consecuencia, a ello, se evaluaron conductas procrastinadoras que representan el 28.1% de la población estudiantil (Matalinares et al., 2017). En el Perú se evidenció el mismo contexto, pues Núñez y Cisneros (2019) hallaron esta correlación en la modalidad pregrado, pues el

alumnado mantenía el 40% de adicción a los medios virtuales, de los cuales el 39,09% procrastina, es decir que suelen postergar sus actividades académicas.

El paso a la vida universitaria solicita mayores retos, pues los estudiantes están expuestos a la entrega de diversos productos como exposiciones, ensayos, informes, charlas académicas y exámenes; por lo cual se espera una adecuada gestión de tiempo, de lo contrario, el dejar las actividades para el último momento o también conocida como procrastinar puede elevar los niveles de estrés y ansiedad, causando daños físicos y emocionales que se evidencian en el comportamiento como el dolor de cabeza, fatiga, sentimientos de tristeza, somnolencia, dificultades para atender e irritabilidad (Cardona, 2015).

Garzón y Gil (2017) mencionan que la causa por la cual los estudiantes procrastinan es debido a un bajo nivel de autorregulación y presentan dificultad para organizar sus pendientes, de esta manera al mantener actividades acumuladas, dirigen su atención en otras actividades de su preferencia, generando una relación inversamente proporcional entre el tiempo de entrega y el número de pendientes, de esa forma continuando dentro de un círculo vicioso.

Por otro lado, Zacks y Hen (2018) observan la procrastinación más allá del propio individuo, pues analizan el ambiente en el cual se relaciona; considerando de esta forma que la causa de la procrastinación es debido a los bajos recursos que sostiene el estudiante como herramientas que ayuden al desarrollo de hábitos de estudio y el apoyo familiar externo.

Sin embargo, Kim y Seo (2015) compararon la procrastinación en universitarios de diferentes edades, donde los estudiantes más jóvenes presentaron una mayor tendencia a aplazar responsabilidades. De esta manera, concluyeron que el nivel de madurez influye en la decisión de procrastinar y en la toma de decisiones responsables de los estudiantes.

Según lo mencionado anteriormente, las Naciones Unidas, reveló que la salud mental en el mismo contexto del COVID - 19 se ha deteriorado en los niños y las mujeres, esto es debido a la alta exposición a diversas dificultades como emergencias sanitarias, cambios climáticos, crisis económicas y sociales (OMS, 2022a), lo cual afectó a la ansiedad, pues aumentó en un 25% en el primer año que se desencadenó la pandemia (OMS, 2022b).

Por lo mencionado anteriormente, se planteó la siguiente pregunta general para desarrollar esta investigación:

¿La adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios?

Se establecieron las siguientes preguntas específicas:

¿Cuáles son los niveles de adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios?

¿La adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios?

¿La adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios?

¿La ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios?

Según lo explicado anteriormente, la investigación se **justifica de manera teórica** centrándose en los conceptos de Young (1998), Busko (1998) y, Spielberger y Diaz (1975), en base a un modelo predictivo entre las variables estudiadas adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad, en la que esta última mediaría la relación de las dos primeras. Con ello, se estaría cubriendo una brecha de investigación con respecto a la relación entre la adicción al internet y la procrastinación, ya que el nivel de investigación para

el presente estudio es poco frecuente en la literatura científica de las tres variables mencionadas.

A **nivel práctico**, se considera importante la elaboración de este estudio, debido a que en la actualidad el uso del internet es imprescindible para completar actividades cotidianas y de no haber un control, puede conllevar efectos negativos por un empleo inadecuado como fracaso académico, descuido de la relaciones intrapersonales e interpersonal, por lo cual se pretende determinar si la ansiedad cumple un factor importante entre estas consecuencias para la creación de futuras intervenciones psicológicas.

El aporte de la investigación **a nivel social** busca abrir mayor cantidad de estudios científicos sobre la salud mental en el desarrollo académico de los universitarios analizando la ansiedad y generando el interés en otros trastornos del estado de ánimo, a su vez fomentar espacios seguros que permitan a los estudiantes pedir orientación psicológica.

En la presente investigación se tuvo como objetivo principal determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios.

Para un análisis más detallado también se propuso los siguientes objetivos secundarios:

Identificar el nivel de adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios.

Determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Determinar si la adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios.

Determinar si la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Analizando la adicción al internet, la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios, evaluamos un panorama general, desde una perspectiva internacional de investigaciones realizadas anteriormente.

### **Adicción al internet y procrastinación académica.**

El estudio “¿La asociación del uso de las redes sociales con los comportamientos problemáticos en Internet predice la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado?” realizado en Nigeria, tuvo como objetivo determinar los medios por los cuales las redes sociales predicen la procrastinación en estudiantes universitarios pertenecientes al nivel pregrado. El diseño fue de tipo correlacional, de modelo causal e implementando dos variables independientes, cuatro dependientes y tres moderadoras. La muestra utilizada fue de 500 universitarios que cursan el primer año de la Escuela de Educación de la Universidad Nnamdi Azikiwe. Los instrumentos utilizados fueron cuatro: Cuestionario de cibervictimización, Cuestionario de ciberagresión, Escala de adicción a Internet (AIS) y Escala de procrastinación académica. Se obtuvo como resultado que las redes sociales no impactan directamente a la procrastinación académica, sin embargo, se observó una relación significativa de la procrastinación en base a la adicción al Internet. Se establece que un nivel de uso problemático de las redes sociales conduce a la procrastinación indirectamente mediante la adicción al internet (Nwosu et al., 2020).

En Arabia Saudita, ejecutaron una investigación “La adicción a los teléfonos inteligentes entre los estudiantes universitarios a la luz de la pandemia del COVID-19: Prevalencia, relación con la procrastinación académica, calidad de vida, género y etapa educativa”, que tuvo como objetivo identificar los niveles la adicción a los teléfonos

inteligentes y la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios durante la pandemia del Covid-19, así como identificar las diferencias en la adicción a los teléfonos inteligentes, la procrastinación académica y la calidad de vida según el género y la etapa de estudio; y revelando la capacidad predictiva de la procrastinación académica y la calidad de vida para la adicción a los teléfonos inteligentes. Se estableció un diseño descriptivo, comparativo y correlativo. La muestra constó de 556 estudiantes entre hombres y mujeres de universidades de Arabia Saudita, de edades entre los 18 y 52 años. Los instrumentos usados fueron el Inventario de Adicción a Teléfonos Inteligentes (SPAI), Escala de Procrastinación Académica (APS) y Escala de calidad de vida (WHOQOL-BREF), que tuvieron confiabilidad y validez. Como resultados de esta investigación, el 37% de los encuestados eran adictos al uso de teléfonos inteligentes, un 7,7% tenía un alto nivel de procrastinación y un 62,8% poseía un nivel medio de la misma variable; por otra parte, no hubo diferencias significativas en la adicción a teléfonos inteligentes y calidad de vida dependiendo del género y la etapa educativa, pero sí hubo diferencias significativas en la procrastinación según el género teniendo los hombres un nivel más elevados en esta variable. Además, se reveló una relación estadísticamente positiva y significativa entre la adicción a los teléfonos inteligentes y procrastinación, a su vez una relación negativa entre adicción a teléfonos inteligentes y calidad de vida, de la misma forma calidad de vida con procrastinación. Asimismo, la procrastinación académica fue el mejor predictor de la adicción a los teléfonos inteligentes. Se concluyó que la adicción a los teléfonos inteligentes y la procrastinación académica eran los principales problemas que enfrentaban los estudiantes encuestados (Albursan et al., 2022).

En Irán, se hizo un estudio llamado “Procrastinación académica de los estudiantes de medicina: El papel de la adicción a Internet” con el objetivo de examinar el efecto de la adicción a Internet en la procrastinación académica entre los estudiantes de medicina, por ello, presentó un diseño de investigación transversal correlacional. Los participantes fueron

233 estudiantes de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Shiraz en Irán, que fueron seleccionados mediante muestreo por conveniencia y participaron en este estudio. Los instrumentos para la recogida de datos fueron el Cuestionario de adicción a Internet de Young (IAT-20) de 20 ítems y el Cuestionario de procrastinación académica de Solomon y Rothlum de 18 ítems, siendo ambas escalas tipo Likert de 5 puntos. Los datos fueron analizados en el programa SPSS en su versión 22, mediante la correlación de Pearson, la prueba T para muestras independientes y ANOVA, considerando un nivel de significación de  $P < 0.05$ . Se encontró como resultados que había una correlación positiva y significativa entre la adicción a internet y procrastinación académica ( $r=0,39$ , con  $P < 0,01$ ), asimismo, el 57,1% de la muestra eran mujeres y 42,9%, hombres; también se halló que 8 (3,43%) de los encuestados eran adictos de internet en estado severo. Por otro lado, hubo una correlación positiva entre las dimensiones de procrastinación académica (escribir un trabajo, estudiar para un examen, cumplir con las tareas de lectura semanales, realizar tareas administrativas, asistir a reuniones y realizar tareas académicas en general) y adicción a internet ( $r = 0,22$ ,  $r=0,32$ ,  $r=0,21$ ,  $r=0,29$ ,  $r=0,33$  y  $r=0,23$ , respectivamente, con  $P < 0,01$ ). Se concluyó que un número importante de los estudiantes tuvieron niveles de adicción a internet y procrastinación. Además, se destaca que los estudiantes que presentaron mayores valores en adicción a internet tienen mayores probabilidades de caer en un uso descontrolado del internet, sin embargo, el estudio es limitante, puesto que a pesar de que se halló una correlación, no se probó una relación causal entre adicción al internet y procrastinación, ni viceversa (Hayat et al., 2020).

El artículo “Adicción a Internet y procrastinación entre los adultos jóvenes chinos: Un modelo de mediación moderada”, tuvo como propósito explorar la correlación entre la adicción a internet, la procrastinación y los mecanismos subyacentes de la misma, usando un diseño transversal. Tuvo como muestra un grupo de 405 universitarios chinos (196 hombres y

209 mujeres) con edades entre los 17 y 22 años, que completaron los siguientes cuestionarios para la recogida de datos la Escala china de Adicción a Internet Revisada (CIAS-R), Escala de autocontrol (SCS), Escala de Autoevaluaciones Básicas (CSES), Inventario de Procrastinación de Aitken (API) y Cuestionario de Ajuste Social (SAQ). Se encontró que la adicción a Internet y la procrastinación estaban positivamente correlacionadas, sin embargo, ambas se correlacionaron negativamente con autoevaluaciones básicas y con el autocontrol. Por otra parte, las autoevaluaciones básicas tuvieron una relación positiva con el autocontrol, también el ajuste social tuvo la misma relación con las autoevaluaciones básicas. Asimismo, se halló que ante un alto nivel de ajuste social se podría bloquear el efecto directo de la adicción a internet en la procrastinación y disminuir los efectos indirectos de la adicción a Internet en la procrastinación a través de las autoevaluaciones básicas. Además, se halló que la adicción al Internet fue un predictor importante de la procrastinación entre los jóvenes. Se concluyó que, mejorando las autoevaluaciones básicas, el autocontrol y el ajuste social pueden reducir la procrastinación en universitarios adictos a internet (Geng et al., 2018).

La investigación “Adicción al teléfono móvil y procrastinación de los estudiantes universitarios: Análisis de un modelo de mediación moderado” también realizada en China tuvo el objetivo de aclarar el mecanismo de la adicción al teléfono móvil en la procrastinación. Se utilizó un diseño de estudio transversal y los participantes fueron 1212 estudiantes universitarios que llenaron la Escala de índice de adicción al teléfono móvil, Cuestionario de Control de Atención, Cuestionario de procrastinación y Cuestionario de control voluntario. Los resultados señalaron que la adicción al teléfono móvil presentó una relación directa en la procrastinación de los estudiantes que fue mediada por el control de atención, y este último era moderado por el control voluntario. Se concluyó que el estudio es importante para ampliar la perspectiva de la teoría del control atencional y la teoría del fracaso de la autorregulación, y desde esta, entender la relación entre la adicción al teléfono

móvil y la procrastinación; también los resultados pueden ayudar a promover un uso racional de los teléfonos móviles en los universitarios (Lian et al., 2018)

### **Adicción al internet y ansiedad.**

Se desarrolló un estudio en Turquía, “Un examen exploratorio de la relación entre el trastorno de los juegos de Internet, la adicción a los teléfonos inteligentes, la ansiedad por la apariencia social y la agresión entre estudiantes universitarios”, con el objetivo de examinar las relaciones estructurales entre la ansiedad por la agresión, apariencia social, la adicción al internet y el trastorno de los juegos en Internet (IGD). Se evaluaron a 383 universitarios de nacionalidad turca, donde el 50,9% eran hombres y el 49,1% eran mujeres, el 100% de la población evaluada jugaban en línea. Los Instrumentos utilizados fueron preguntas demográficas y la Escala de Ansiedad de Apariencia Social, la Escala de Agresión de Buss-Perry, la Escala de Adicción a Teléfonos Inteligentes y la Escala de Trastorno de Juegos de Internet-Forma Corta. La evaluación de estas escalas se realizó con el modelo de ecuaciones estructurales. Se obtuvo como resultado que ansiedad por la apariencia social ( $\beta=.583$ ) y la variable de adicción a los teléfonos inteligentes ( $\beta=.319$ ) tenían una relación directa sobre el trastorno de los juegos en Internet, asimismo que la adicción a los teléfonos media entre la agresión e IGD. Se obtiene como resultados del estudio que la IGD podría estar relacionada con la variable ansiedad por la apariencia social, la adicción a teléfonos inteligentes y la agresión (Yilmaz et al., 2023).

En Estados Unidos realizaron una investigación sobre “La relación entre el uso del celular, el rendimiento académico, la ansiedad y la Satisfacción con la Vida en estudiantes universitarios”, con el objetivo de investigar las relaciones entre el uso de teléfonos celulares (N = 496) y los mensajes de texto (N = 490) en la Satisfacción con la Vida (SWL) en una muestra de 536 estudiantes universitarios. Se propuso que la relación anterior estaría mediada

por las variables Rendimiento académico (GPA) y ansiedad. Dos modelos mencionaron que el manejo de teléfonos y mensajes de texto tenían buen ajuste general. Ambos usos se relacionaron negativamente con la variable Rendimiento académico (GPA) y se relaciona positivamente con la ansiedad, asimismo GPA, se relaciona de manera positiva con Satisfacción con la vida (SWL), por lo contrario, esta misma variable, se relaciona negativamente con la Ansiedad. La investigación aporta a las consecuencias acerca del uso de teléfonos celulares, y como su uso excesivo puede afectar de manera negativa al rendimiento académico, la salud mental y el bienestar subjetivo o la felicidad (Lepp et. al, 2014).

Un estudio se efectuó en India sobre la “Carga de adicción a internet, ansiedad social y fobia social entre estudiantes universitarios, India”, con el objetivo de evaluar la prevalencia de ansiedad social en adolescentes y explorar su correlación con el uso de internet. El estudio consiste en un método transversal exploratorio. La población fue de 307 universitarios mayores de 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Ansiedad de Interacción Social (SIAS) para medir la ansiedad y la fobia social y la Escala de Adicción a Internet de Young para evaluar la adicción a Internet. Se obtuvo que la adicción se encontró presente en el 93,8% de los participantes. Se halló una tasa de 15,3% de mayor incidencia en el Trastorno de Ansiedad Social (SAD). Se obtuvo una correlación de Pearson = 0,994,  $P < 0,001$ , es decir que la variable adicción a Internet se correlacionó positivamente con la puntuación de ansiedad social (Jaiswal et al., 2020).

### **Ansiedad y Procrastinación académica.**

En Letonia, se publicó un estudio, titulado “Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes” con objetivo de revelar los vínculos entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes, para ello se realizó una investigación de tipo correlacional. Los participantes fueron 60 estudiantes de entre 20 y 27 años de la Facultad de Ingeniería de

Latvia University of Life Sciences and Technologies. Los instrumentos usados fueron la Escala de Procrastinación, el Inventario de Ansiedad Estado-Riesgo (Formulario Y). Se encontró que el 48% de los participantes tuvieron un alto nivel de procrastinación académica, el 27% un nivel medio y el 25%, nivel bajo. Además, se reveló que una correlación positiva significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad personal ( $r_s(60) = 0,45$ ,  $p < 0,001$ ) y ansiedad situacional ( $r_s(60) = .42$ ,  $p < 0,001$ ). Así pues, se recomienda un entorno alentador de aprendizaje y una distribución equilibrada de la carga de trabajo disminuirán el nivel de procrastinación académica en los universitarios (Saplavska y Jerkunkova, 2018).

En Irán, se concretó el artículo llamado “Investigación de la relación de la ansiedad ante los exámenes y la gestión del tiempo con la procrastinación académica en estudiantes de profesiones de la salud”, la meta fue investigar la relación de la ansiedad ante los exámenes y la gestión del tiempo con la procrastinación académica en estudiantes de carreras de salud mediante un estudio correlacional que contó como muestra a 281 estudiantes iraníes de profesiones de salud que completaron la Escala de procrastinación de Tuckman, Escala de gestión del tiempo, y la Escala de Ansiedad para medir las variables. Se encontró una correlación significativamente negativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica ( $r = -0.487$ ,  $P \leq 0.01$ ), también una correlación significativamente positiva entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica ( $r = 0.443$ ,  $P \leq 0.01$ ). El modelo de regresión lineal indicó que los predictores independientes (gestión del tiempo y la ansiedad ante los exámenes) representaron el 32,6% de la variación en la procrastinación, es decir la ansiedad ante los exámenes y la gestión de tiempo predijeron la procrastinación académica. Por ello, se necesitan intervenciones educativas y psicológicas para reducir la procrastinación académica en los estudiantes (Roshanisefat et al., 2021).

En Estados Unidos, se llevó a cabo una investigación llamada “Procrastinación en estudiantes universitarios: el papel de la autoeficacia y la ansiedad”, que tuvo como finalidad examinar las relaciones entre la procrastinación, las expectativas de eficacia, la ansiedad, el género y la edad, teniendo como participantes a 141 universitarios estadounidenses entre los 18 y 54 años que llenaron los siguientes instrumentos de recolección de datos: El inventario de Autoeficacia(SEI), una versión modificada del formulario G del inventario de Procrastinación(PI) y el inventario de Ansiedad Estado- Rasgo(STAI). Los resultados indicaron que la procrastinación se correlacionó de manera inversa y significativa con el nivel de eficacia ( $r = -.40$ ), fuerza de eficacia acumulada ( $r = -.50$ ), y fuerza de eficacia promedio ( $r = -.39$ ). Además, la procrastinación se correlacionó positiva y significativamente con el estado ( $r = .31$ ), así como con el rasgo de ansiedad ( $r = .23$ ), sin embargo, no se relacionó ni con la edad ni con el sexo. Asimismo, cuando las variables “expectativas de eficacia” y “ansiedad” ingresaron a un modelo de regresión, pero sólo la eficacia acumulada fue un predictor significativo de la procrastinación. Por ende, es importante buscar explicaciones teóricas de la procrastinación (Haycock et al., 1998).

También en Estados Unidos, ejecutó una investigación llamada “Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica entre estudiantes de enfermería antes de obtener la licencia”, donde se presentó cuatro objetivos: determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica entre los estudiantes de enfermería, identificar las diferencias de la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica entre los tipos de programas de enfermería, identificar los factores que afectan la incidencia de la procrastinación y determinar las tareas que se procrastinan en mayor medida en los estudiantes de enfermería antes de graduarse. Se eligió un diseño correlacional descriptivo cuantitativo y los participantes fueron 202 estudiantes de enfermería de Pensilvania que llenaron el Inventario de ansiedad ante los exámenes (TAI) y la Escala de evaluación de

procrastinación para estudiantes (PASS). Se halló que la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica están significativamente correlacionadas, también se encontró correlaciones significativas moderadas entre el TAI total y la subescala de PASS, miedo al fracaso ( $R = .40$ ,  $p < .01$ ). De igual forma, sucedió entre las subescalas del TAI, preocupación y PASS, miedo al fracaso ( $r = .38$ ,  $p < .01$ ). De ahí que aprecia la necesidad de que los docentes de enfermería puedan abordar la ansiedad en los exámenes y la procrastinación académica en los estudiantes de pre-licenciatura (Custer, 2018).

### **Adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad.**

En Polonia se analizó la “Procrastinación y uso problemático de los nuevos medios: el papel mediador de la ansiedad futura”, para ello, se planteó probar el papel mediador de la ansiedad futura en la relación entre la procrastinación y el uso problemático de los nuevos medios. La muestra consistió en estudiantes polacos de 18 a 27 años (METRO =19.93, DE =1,77), que realizaron la Escala de Procrastinación General, la Escala de Procrastinación Decisional, el Cuestionario de intrusión de Facebook, el Hábito de uso del teléfono móvil adaptado y la Escala de Ansiedad futura en su forma corta. Los resultados expresaron que los estudiantes que procrastinan seguidamente presentaron una alta tendencia a tener un uso problemático de nuevos medios y un alto nivel de ansiedad futura. Adicionalmente, se probó que la ansiedad futura tuvo un papel mediador entre la procrastinación y el uso problemático de los nuevos medios (intrusión de Facebook y uso problemático del teléfono móvil), en otras palabras, la procrastinación influyó positivamente al uso problemático de los nuevos medios a través de la ansiedad futura. Los resultados se explican en que los estudiantes con un alto nivel de procrastinación piensan negativamente en el futuro y sienten ansiedad por lo que pueda suceder próximamente, así que escapan hacia Facebook o hacia el teléfono móvil. En resumen, los hallazgos encontrados en este estudio contienen aspectos importantes para

futuras investigaciones sobre el uso problemático de Facebook y teléfonos móviles

(Przepiorka et al., 2021)

En China, se llevó a cabo una investigación publicada con el nombre de “La Relación entre la Procrastinación Académica y la Adicción a Internet en Estudiantes Universitarios: Los Múltiples Efectos Mediadores del Pensamiento Intrusivo y Depresión-Ansiedad-Estrés”, donde tuvo como propósito explorar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a Internet en universitarios chinos con base en la teoría del autocontrol limitado e analizar los múltiples efectos mediadores del pensamiento intrusivo, depresión, ansiedad y estrés; en el que participaron 306 estudiantes chinos y completaron el cuestionario de pensamiento intrusivo, la escala DASS (ansiedad-depresión-estrés) y el cuestionario de adicción a Internet. Se encontró que hubo una correlación positiva significativa entre la procrastinación académica, el pensamiento intrusivo, la depresión, la ansiedad, el estrés y la adicción a Internet. Además, se mostró que la procrastinación académica afectó la adicción a Internet a través de tres vías indirectas: independiente mediación a través del pensamiento intrusivo, mediación independiente a través de DASS y mediación a través del pensamiento intrusivo y DASS. El pensamiento intrusivo, la depresión, la ansiedad y estrés tienen un papel relevante en la adicción a Internet, es decir, la procrastinación llevará a problemas en el control del pensamiento y la regulación emocional. Como conclusión, la procrastinación académica presenta un efecto significativo en la adicción a internet, a través los múltiples efectos mediadores del pensamiento intrusivo, depresión, ansiedad y estrés (Zhang et al., 2022).

Igualmente, se publicó un artículo llamado “Una exploración del uso problemático de teléfonos inteligentes entre estudiantes universitarios chinos: asociaciones con ansiedad académica, procrastinación académica, autorregulación y bienestar subjetivo”, donde se tuvo

como finalidad de explorar las relaciones entre el uso problemático de teléfonos inteligentes y los posibles correlatos que son importantes para la vida estudiantil, la ansiedad, procrastinación académica, autorregulación académica y la satisfacción con la vida. Los participantes de esta investigación 475 universitarios chinos que completaron la Escala de adicción a teléfonos inteligentes en su versión corta (SAS-V), el Cuestionario de Emociones Académicas (AEQ), la Escala de Procrastinación Irracional (IPS), Escala de autorregulación (SRS) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Se encontró que el uso problemático de internet (PSU) predijo la procrastinación académica ( $\beta = 0,21$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ) y ansiedad académica ( $\beta = 0,18$ ,  $\text{pag} < 0,01$ ). La procrastinación académica fue predicha significativamente por PSU ( $\beta = 0,28$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ) y ansiedad académica ( $\beta = 0,31$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ). También se halló que la ansiedad académica medió parcialmente la relación entre la PSU y la procrastinación académica; asimismo, la autorregulación predijo la PSU ( $\beta = -0,35$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ), la ansiedad académica ( $\beta = -0,29$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ), procrastinación académica ( $\beta = 0,23$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ) y satisfacción con la vida ( $\beta = 0,23$ ,  $\text{pag} < 0,001$ ). Este estudio ayuda a avanzar en la comprensión del papel del uso problemático de teléfonos inteligentes en relación con el bienestar de los estudiantes, la salud mental y el comportamiento académico (Yang et al., 2019).

**Procrastinación.** Con respecto a la variable procrastinación, Ferrari et al. (1995) menciona que el término proviene del latín procrastinare que significa dejar para mañana y que se entiende como la tendencia de retrasar la realización de actividad que deberían de ser realizados en un periodo de tiempo establecido, ya sea en su inicio o su final, generando malestar subjetivo en la persona.

De igual forma, Lay (1986) indicó que la procrastinación es una tendencia irracional para aplazar las actividades planeadas a llevarse a cabo y si la demora se extiende de manera

innecesaria genera un malestar emocional en el individuo. Este último desarrolla una amplia gama de sesgos cognitivos, como infravaloraciones, excusas, remordimientos y acciones de auto sabotaje con el propósito de seguir con el retraso.

Schouwenburg et al. (2004) advierten que las conductas procrastinadoras pueden inferirse en base a otras manifestaciones comportamentales como la demora en entrega de trabajos académicos o la falta de puntualidad en las reuniones, también las intenciones de ejecutar las responsabilidades podrían ser indicadores de procrastinación, lo que representa un nivel más cognitivo.

***Procrastinación Académica.*** Además, de los autores ya mencionados que han definido a la procrastinación de una forma más general, también hay algunos que se han encargado de investigar esta variable de un ámbito mucho más específico como es el académico.

Rothblum et al. (1986) describen a la procrastinación académica como un retraso irracional o la postergación de tareas académicas, que se vuelve un patrón repetitivo hasta llevar a experimentar un nivel de ansiedad considerable teniendo consecuencias académicas negativas. También, mencionan que las personas procrastinadoras presentan altas posibilidades de entregar sus tareas fuera de fecha.

Chan (2011) menciona que la procrastinación académica es provocada por una afectación en la resolución de conflictos y toma de decisiones, durante la deliberación entre hacer labores académicas o satisfacer las propias necesidades o deseos. Considera que la procrastinación académica está compuesta por dos factores, la postergación de actividades y el proceso de regulación académica, relacionada a uso métodos de aprendizaje poco eficaces, dificultades en el autocontrol y organización de tiempo.

Busko (1998) define a la procrastinación académica como una predisposición a posponer responsabilidades casi siempre, comprometiéndose a realizarlas después de un tiempo determinado usando excusas y justificaciones con el fin de no sentir culpa. Destaca que la procrastinación no solo afecta en el ámbito académico, sino también en la vida diaria, causando la pérdida de autonomía de la persona por no cumplir con sus obligaciones domésticas, lo que también afecta en el desenvolvimiento de sus relaciones interpersonales. Además, toma en cuenta dos factores para la medición de la procrastinación académica, primero, la autorregulación implica un proceso constante en el que los estudiantes dirigen y controlan su comportamiento hacia objetivos planteados con el propósito de su aprendizaje; por otro lado, la postergación trata del aplazamiento de actividades académicas.

**Modelos psicológicos relacionados a Procrastinación.** Atalaya y García (2019) han definido la procrastinación en base de varios autores considerando diferentes enfoques psicológicos:

***El Modelo Conductual.*** Conceptualizado por Skinner y Belmont en 1993 mencionan que una conducta se mantiene debido a los reforzamientos de la misma mediante recompensas, y a su vez es constante formando así un hábito. Relacionando este enfoque con la conducta de procrastinar podemos entender que los estudiantes al postergar tienen recompensas a corto plazo en comparación a la ejecución de tareas que solicita mayor tiempo, es por ello que se recurre a procrastinar habitualmente para obtener “premios” y postergar las actividades poco agradables para después.

***El Modelo Motivacional.*** Conceptualizado por Ferrari en 1995 se basa en que el sujeto varíe su comportamiento para lograr el éxito, sin embargo, hay dos perspectivas ante ello: donde existe la fe para alcanzar la victoria, factor motivacional, o el temor de no alcanzar el triunfo, es decir que la persona se encuentra motivada para esquivar sucesos que

encuentra como negativos. Cuando está última sensación domina al sujeto, suele postergar su actividad principal para elegir otras que pueda afrontar y de esa forma garantizar el éxito requerido, de esa forma generando la conducta procrastinadora. La motivación que se manifiesta ante la decisión de ejecutar una actividad con triunfo desencadena en un estado de libertad y bienestar en la persona.

***El Modelo Psicodinámico.*** Conceptualizado por Ferrari, Johnson y McCown en 1995 indican que la acción de procrastinar se genera desde la infancia, ya que en esta etapa de la vida se forma la personalidad que el sujeto va a demostrar en la vida adulta, asimismo se forma el inconsciente y los conflictos internos. Ferrari et al. en 1995, menciona que Freud fundamenta que la procrastinación es la acción de ignorar tareas y la ansiedad es una advertencia para el ego, enfatizando en ello, las tareas cuando son difíciles de realizar suelen ser evitadas porque suponen una amenaza. Además, estos teóricos psicoanalistas, mencionan que el criterio de los padres también toma parte ante la formación de la personalidad del niño, pues impone sus esperanzas, solicitando un alto rendimiento académico. Estas expectativas, puede generar presión en su corta edad, sin embargo, en la adolescencia opta por ser rebelde e intentar sobrepasar los límites impuestos, basándose en la acción de procrastinar.

***El Modelo Cognitivo.*** Conceptualizado por Wolters en 2003 indica que se suele procrastinar debido a un proceso de información poco funcional, ya que constantemente están evaluando su comportamiento de decidir por aplazar sus tareas, por ende, poseen un pensamiento desestructurado y poco adaptativo, de esta manera teniendo temor a ser rechazado y poseyendo una perspectiva baja sobre la posibilidad de realizar alguna actividad. Ellis en 1999 menciona su teoría del Modelo ABC, donde A, representa a la situación que se debe afrontar, B son las emociones ante la situación y C la conducta que se ejecuta basada en las mismas emociones.

Por otro lado, el Modelo de procrastinación llamado Evaluación- Ansiedad-Evitación propuesto por Milgram y Toubiana en 1999 brindó información sobre el rol del papel de la ansiedad en el comportamiento de procrastinación, planteando que cuando las personas se sienten incapaces o amenazados ante una evaluación académica tienden a sentir ansiedad, por lo que evitarían realizar tareas para así disminuirla y cayendo en la procrastinación (Milgram y Toubiana, 1999).

**Adicción.** La adicción, según Rosenfeld (1976) determina que la adicción se encuentra asociada a rasgos narcisistas subyacentes, tales con los modos y mecanismos que suele tener la persona para relacionarse con los objetos o variados estímulos.

Según Lopez (2011) La adicción es un término universal que engloba conductas de dependencia que tienden a conservarse a pesar del daño generado y, en la mayoría de los casos, la sensación de la persona de no poder ejercer el control sobre las sustancias u objetos. Se menciona dos tipos de adicción:

**Adicción Química.** La Organización Mundial de la Salud en el CIE-10 (1992), establece a la Adicción Química, como dependencia a las drogas, donde se observa una alteración en lo fisiológico, comportamental y cognitivo, abarcando gran parte de su vida, afectando su cotidianidad y toma decisiones respecto a la misma. Asimismo, la dependencia se define como el deseo fuerte e inevitable de consumir sustancias psicoactivas.

Ante la mención de la palabra adicción se suele evocar el conocimiento acerca de la adicción a las sustancias psicoactivas, como el cannabis, cocaína, nicotina, opiáceos, anfetamina o alcohol.

**Adicción Psicológica.** La Adicción Psicológica, explicada por Echeburúa (1999) refiere que el contexto actual no limita la definición de la “Adicción” a sólo el uso de

sustancias químicas. Por el contrario, se refiere a la adicción sin la necesidad de drogas (APA, 1994), es decir el uso excesivo de otros estímulos, tales como los juegos, el sexo, la comida, hacer compras, el trabajo y el uso constante del internet, que suelen ser percibidas inocuamente, pueden fomentar diversos hábitos de conducta, lo cual puede desencadenar en adicción de tipo Psicológica. Inicialmente se convierte en una actividad placentera, incrementando para formarse en rutina y finalmente esta conducta controla sobre las demás, ignorando la importancia de ejecutar otras labores de igual o más relevancia. (Echeburúa, 1999)

En el DSM - V (2013) se determinó dos subcategorías dentro de Trastornos adictivos respecto a las adicciones conductuales y sustancias, en las cuales se incluyeron los Trastornos relacionados a sustancias y los Trastornos no relacionados a sustancias.

En la última se considera al Trastorno por Juego de Apuesta (F63.0), también conocida como Ludopatía, cómo único trastorno dentro de esta categoría, sin embargo, no menciona abiertamente que pasa a ser Adicciones Conductuales.

***Adicción al Internet.*** Moretta et al. (2022) determina que la adicción psicológica enfocada en el uso problemático del internet (PUI) o también conocida como Adicción al internet, guarda relación con la adicción química, pues los efectos son similares ante el uso de sustancias psicoactivas, por ende, es considerado un problema actual que afecta a la salud mental

Tras 20 años de investigación sobre el uso problemático de Internet y las redes sociales, se observó que existe una elevada cantidad de estudios acerca del Uso Problemático del Internet (PUI), sin embargo, aún no existe una estabilidad con respecto a la definición del mismo, ya que existen una variedad de conceptos. Sin embargo, aún existen dudas acerca del comportamiento de las personas relacionado con Internet y en qué medida logra convertirse

en una psicopatología. Además, algunos investigadores plantean que el internet funciona como intermediario para descubrir otros comportamientos específicos como el uso de los juegos en línea, pornografía, redes sociales y el manejo de distintos equipos electrónicos, que vendrían a ser el “problema principal”. De esta manera PUI podría mantenerse como adicción al internet, a causa del manejo del mismo software o la falta del equipo mismo en sí (Moretta et. al, 2022).

Fang et al. (2010) evalúan el contexto de los países de China, Corea y Taiwán, y el incremento colosal con respecto a los adictos al internet. Este estudio fue a nivel neurológico, donde la necesidad de jugar liberó señales en personas que hacen uso incontrolable de los juegos en internet. Se comparó las regiones cerebrales activadas, notando que el resultado es el mismo que mantienen las personas con adicción a las drogas cuando tienen la urgencia de consumir.

Young y Nabucco (2011) reconocen que el Trastorno de dependencia de la red, tiene una variedad de nombres en la actualidad y es también conocido como: Desorden de adicción a Internet, uso patológico de Internet o uso compulsivo de Internet. Ambos autores mencionan que las consecuencias psicológicas observadas ante este trastorno suelen ser ansiosas, mostrar cambios de humor o ser impacientes frente a las acciones o al buscar algún producto de su interés, la conciencia se ve afectada y son irritables en caso de ser interrumpidos. Un signo usual es que el adicto suele aislarse de su entorno y reduce su atención a deberes necesarios, afectando su entorno social, académico y laboral.

El término de trastorno de adicción a Internet fue presentado por primera vez por el psiquiatra Goldberg en 1995, como un trastorno o patología caracterizado por un uso excesivo de la red que evidencia una amplia variedad de comportamientos y del mecanismo impulso-control (Golberg, 1995, como se citó en Saliceti, 2015). Además, estableció criterios

para su diagnóstico entre ellos: cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse, disminución generalizada de la actividad física, descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet, evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado, de privación o cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red, disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades, negligencia respecto a la familia y amigos, rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red, deseo de más tiempo para estar frente al ordenador, y negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales (Golberg, 1995, como se citó en Terán, 2019).

Por otro lado, la doctora Young (1998), creadora del Center for On-Line Addiction de la Universidad de Pittsburg, define a la adicción a Internet como un deterioro en el control del uso de esta red, haciendo que la persona dependiente la emplee de una manera excesiva y presente una serie de síntomas conductuales, fisiológicos y cognitivos, lo que causa una distorsión en sus metas personales, familiares o profesionales.

**Adicción al internet: Subtipos.** Años más tarde, Young (2005) establece cuatro subtipos de la adicción a Internet, ya que este último es un término que tiene una variedad de herramientas para navegar como mensajería instantánea, juegos, grupos de noticias, casas de subastas y bases de datos; adicional a lo expresado los adictos a internet mayormente llegan a esa condición debido a una aplicación particular que desencadena un uso excesivo, en otras palabras, el centro del uso de internet puede deberse a un chat específico, un determinado juego, un grupo particular de sitios de adultos o un casino virtual.

El primero es la adicción ciber sexual que se describe como la dedicación a ver, descargar e intercambiar contenido pornográfico por internet o se integran a salas para ver representaciones sexuales con el fin de satisfacer sus propias fantasías. Se destaca que los

sitios para adultos han desarrollado un amplio comercio electrónico con diferentes servicios para diferentes intereses sexuales.

El segundo, se trata de las relaciones por internet, que ocurren cuando las personas se implican en exceso en nuevos vínculos interpersonales que formaron mediante internet usando mensajes de texto, conversaciones orales, salas de chats, correo electrónico; estos patrones de conducta pueden volverse próximamente adictivos, haciendo que las relaciones virtuales sean demasiado importantes para ellos, dejando incluso de lado a su familia y sus amigos de la realidad.

El tercero, es el juego a través de internet que se divide en dos categorías, interactivo y no interactivo. Los juegos interactivos incorporan varias actividades que se realizan en Internet, pero se distingue por integrar a otros usuarios, teniendo un componente social; en muchos casos, también se agrega aspectos de fantasía permitiendo que las personas adopten el rol de un personaje y un nombre dentro de ese mundo, sin embargo, esto podría llegar a ser perjudicial para personas con baja autoestima porque les podría agrandar mucho más pasar tiempo en los juegos que en el mundo real. Por otro lado, los juegos no interactivos son programas de entretenimiento para ordenadores como Solitario y Buscaminas, pero que no necesitan del internet para acceder a ellos.

El cuarto se denomina sobrecarga de información, debido a que la navegación excesiva en la web y la búsqueda de datos pueden formar comportamientos compulsivos, donde los individuos poco a poco pasarán más cantidades de tiempo en estas actividades, causando que puedan sentirse abrumados y estresados por las responsabilidades que dejan de lado por seguir conectados en la red.

Por otra parte, Block (2008) propuso que la adicción al internet como un uso desadaptativo de la red y consideró que debería encontrarse dentro de los trastornos obsesivo-

compulsivos, donde consideró relevante diagnosticar por cuatro criterios: tolerancia, uso excesivo, retirada o abstinencia y consecuencias negativas.

La tolerancia se define como la necesidad de tener más horas de uso, un nuevo programa o equipamiento informático, con el objetivo de calmar la ansiedad de una reacción compulsiva por no estar conectado.

El uso excesivo se encuentra relacionado con la pérdida del sentido del tiempo, en la cual el individuo no es capaz de controlar la necesidad de estar conectado a internet, desplazando sus planes familiares o sociales; esta característica impulsiva se denota al inicio del problema.

La retirada o abstinencia se expresa como sentimientos de depresión, ansiedad o ira cuando el internet no es accesible, que interfieren en sus emociones, motivaciones y pensamientos.

Las consecuencias negativas son las mentiras o argumentos para seguir conectado a internet, bajo rendimiento, descuido en las actividades domésticas y fatiga debido al uso excesivo de la red.

**Modelo Cognitivo conductual y Adicción al internet.** Uno de los modelos teóricos más conocidos para explicar la adicción al internet es el modelo cognitivo conductual plantea que esta es debido a un grupo de factores como comportamientos disfuncionales que implican el uso de internet para calmar un uso compulsivo o el malestar emocional de la persona que llevan a consecuencias negativas en distintas esferas de su vida; y procesos cognitivos, incluye los pensamientos rumiativos y las distorsiones cognitivas (Caplan, 2002). Posteriormente, Caplan (2010) renovó el modelo gracias a su investigación realizada ese mismo año que permitió operacionalizar a la adicción a internet en cuatro componentes que

se encuentran conectados entre sí: la preferencia por la interacción social online, la regulación de ánimo a través de internet, una deficiente autorregulación y consecuencias negativas. A continuación, explicamos cada uno de ellos.

En primer lugar, la preferencia por la interacción social se refiere a la creencia de que las relaciones interpersonales creadas mediante internet son eficaces, cómodas y más seguras, puesto que no hay una necesidad de estar con la otra persona cara a cara y esto está asociado a un nivel más alto del uso problemático del internet. Las personas que son más propensas a caer en esto muestran pocas habilidades sociales y aislamiento debido a la ansiedad social, por lo cual terminan presentando un empleo inadecuado del internet.

En segundo lugar, la regulación del estado de ánimo trata del uso de internet con el propósito de calmar la ansiedad, los sentimientos negativos o la sensación de aislamiento.

En tercer lugar, la autorregulación deficiente es un concepto que incluye dos partes que se están claramente diferenciados, pero a la vez relacionados, la preocupación cognitiva y el uso compulsivo de internet. La primera se describe como los patrones de pensamiento obsesivos con respecto al uso de internet, y la segunda hace alusión a falta de control para regular la conducta de conexión a la red.

En cuarto lugar, la propuesta destaca la presencia de consecuencias negativas, que representan el grado en que la persona experimenta problemas laborales, sociales, académicos o personales debido a un uso desmedido del internet.

El autor menciona de forma predictiva que la preferencia por la interacción social de manera virtual y la regulación del estado de ánimo aumentan las posibilidades de tener una autorregulación deficiente, esto a la vez, produce diferentes consecuencias negativas en diferentes ámbitos del individuo.

Se considera que el uso excesivo del celular aumenta conductas ansiosas en las personas, puesto que cuenta con un papel principal en la vida emocional de las personas de tal manera que el comportamiento del individuo puede llegar a tener desarrollo patológico e incontrolado que afecta a la toma de decisiones y postergación de tareas (Stankovic et al., 2021).

**Ansiedad.** La ansiedad es considerada un trastorno, donde la conducta se ve alterada por presentar miedo y ansiedad excesiva, ante objetos o situaciones, como respuesta a esta situación suceden las crisis de pánico, los cuales aparecen inesperadamente causando inquietud y expectación. La ansiedad puede presentar comorbilidad frente a los trastornos depresivos, psicóticos y fobias, como la agorafobia, por tener miedo a tener una crisis de pánico estando en público, o la autofobia, al tener un miedo excesivo al estar solos y no mantener los recursos para afrontar una crisis (DSM - V, 2013).

Spielberger y Díaz definen la ansiedad como una situación emocional que fomenta tensión o miedo frente a los estímulos que se le presentan a la persona, ya sea como estado o rasgo (Spielberger, 1972).

La ansiedad-estado enfatiza en la reacción emocional transitoria de la persona ante un evento estresante y sensación de tensión mediante la activación fisiológica, por otro lado, en ansiedad-rasgo podemos observar la reacción del individuo, en base a sus rasgos de personalidad, fomentada por situaciones altamente estresantes y amenazantes. La ansiedad rasgo se mantiene y se activa dependiendo de las situaciones de riesgo a los que se expone el individuo, también se ve la presencia de experiencias anteriores y permiten predecir, de cierta manera, la conducta en futuras situaciones, es decir que en ansiedad rasgo se encuentra involucrado las diferentes formas que poseen las personas al responder a las diversas situaciones de tensión, por ende el obtener un alto nivel de ansiedad rasgo, fomentará un alto

nivel en ansiedad estado (Spielberger y Diaz, 1975).

Además, la ansiedad como rasgo inicia con un concepto psicodinámico, en el que este se desarrolla ante la ausencia de mecanismos de defensa. Actualmente, se establece que la ansiedad rasgo puede predecirse en base a experiencias ansiosas pasadas y con ello evaluar la continuidad de la frecuencia y la intensidad en la que se presentó en el pasado, el comportamiento ansioso, al futuro. El uso de test de rasgos debe estar necesariamente enfocado en los síntomas de ansiedad (Reiss, 1997).

**Signos de Ansiedad.** Pelissolo en 2012 identificó los signos del Trastorno de ansiedad en tres niveles:

**Emoción.** Las emociones que caracterizan a este trastorno son la ansiedad, el miedo y la angustia. Una reacción común es el miedo debido a la percepción constante de estar atenta ante un posible peligro, que puede ser precioso o irracional. Según la terminología, ansiedad y angustia son sinónimos y se caracteriza por ser aguda, es decir de aparición rápida y corta duración, también es paroxística, pues aparece de manera brusca y de alta intensidad, suele ser oscilante, donde puede mantener larga duración y continua. Los niveles de la ansiedad también son variados, ya que puede iniciar en un término medio e incrementar a una intensidad explosiva, generando crisis de pánico, estas emociones intensas alteran el pensamiento y pueden desencadenar conductas patológicas. Es necesario identificar la ansiedad como patología en relación a otras emociones:

- Evaluar si existe la presencia de un estímulo verdaderamente peligroso que fomenta angustia o miedo justificado.
- Un alto nivel de tristeza, vergüenza y desesperación caracterizan la depresión, sin embargo, también se debe evaluar si hay signos de ideas suicidas, placer por las cosas y/o enlentecimiento, para poder estar más seguros de la existencia de

depresión.

- La existencia de angustias psicóticas se caracteriza por un dolor inexpresable, sensación de vacío o despersonalización. (Pelissolo, 2012)

**Pensamiento.** Las emociones se relacionan con pensamientos ansiosos, los cuales se caracterizan por ser atípicos y son muy constantes, mucho más cuando aparecen de manera intrusiva y excesiva. Pueden existir ideas que intentan afrontar estos pensamientos “No hay razón para que suceda tal cosa”, pero el pensamiento suele ser irracional y la angustia conlleva a ubicarse en las peores situaciones relacionadas con graves accidentes, la muerte o diversas catástrofes, estos pensamientos pueden aparecer en relación a las situaciones actuales “Me estoy sintiendo mal”, acerca del futuro “Esto pasará y me voy a morir” o el pasado “No debí haber hecho eso”, estos pensamientos obsesivos mantienen ideas angustiosas que suelen ser intrusivas y repetitivas. En casos donde de por medio hubo un trauma psicológico, aparecen estos episodios de ansiedad junto a recuerdos y sensaciones de revivir la situación, de manera muy detallada. Los escenarios se trasladan a situaciones verdaderas y desencadenan en consecuencias terribles (Pelissolo, 2012).

**Conducta.** Los pacientes ansiosos buscan mantener comportamientos que eviten parcial o totalmente situaciones de ansiedad o estados inhibidos, en los que se observa incapacidad para pensar y reaccionar ante la angustia y el miedo, y se mantiene en una postura paralizada, en otras ocasiones la reacción suele ser de impulsividad o agresividad, sin embargo, las personas con ansiedad buscan esconder sus síntomas lo logran. Las conductas patológicas se caracterizan por mantener rituales, acciones repetidas y estereotipadas con el objetivo de controlar la ansiedad ante una obsesión, también en ocasiones en que el paciente es consciente de los rituales irracionales y la lucha interna de estar obligado a realizarlos. Existen dos tipos de conductas, en la visible predomina conjuros y/o verificaciones

imaginarias, la contrafóbica; es más un recurso que acompaña al paciente para sobrellevar situaciones ansiosas (Pelissolo, 2012).

**Percepción del paciente Ansioso.** Se identificó que las personas con ansiedad presentan una autopercepción negativa y presentan la idea errónea de que son juzgados negativamente por los demás en un contexto social, por lo cual, aparentemente, no poseen un punto de vista objetivo real de cómo son vistos por los demás, viéndose afectado su proceso de información ante diversos estímulos. (Hezel y Mc. Nally, 2014)

**Teoría Cognitivo conductual en Ansiedad.** Un tratamiento eficaz en pacientes ansiosos es la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), donde se utilizan diversos recursos que tienen como objetivo la activación del comportamiento y programación de actividades agradables que permiten el desarrollo de habilidades sociales y la solución de problemas, el TCC sostiene e implica una mejora potencial en la ansiedad (Rozenman et al., 2019)

En base a la teoría explicada se presenta como hipótesis principal:

*H1* Existe una mediación de la ansiedad en la relación de adicción al internet y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Asimismo, se propuso las siguientes hipótesis secundarias:

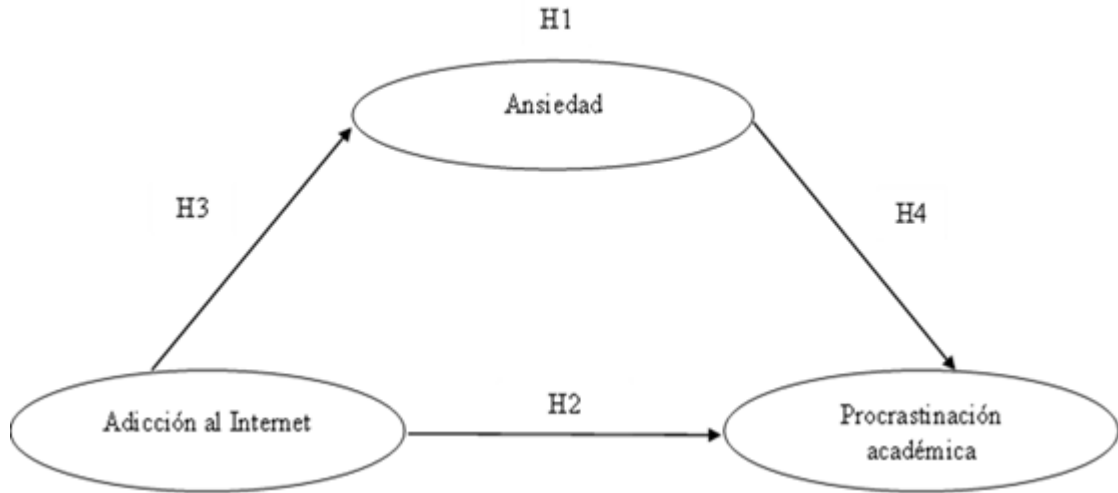
*H2* La adicción a internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

*H3* La adicción a internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios.

*H4* La ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

**Figura 1**

*Diagrama de hipótesis*



## CAPÍTULO II. MÉTODO

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, el cual se basa en una recolección de datos, con el objetivo de probar la hipótesis establecida, para ello se utiliza el cálculo numérico y estadístico, con el fin de validar teorías y patrones de comportamiento (Hernández et al., 2014). Además, el tipo de investigación elegido fue básica, ya que se orienta en conseguir nuevos conocimientos que aporten al contexto actual, basado en investigaciones anteriores que se encuentran enlazadas entre sí, sin embargo, no hay intención alguna de modificarlo sólo comprobarlo (Álvarez, 2020). El diseño es no experimental, debido a que no se manipulan intencionalmente las variables de investigación. En este tipo de diseño no se intenta alterar las variables independientes con el objetivo de observar su efecto en otras variables, por el contrario, se dedica a analizar los fenómenos en su contexto natural (Hernández et al., 2014). Asimismo, el estudio presenta corte transversal, que se caracteriza por tener propósito descriptivo y analítico, y es evaluado por un único momento en el proceso de la investigación, asimismo se encarga de evaluar la medición de las variables, más no la manipulación de estas, por ello este corte se puede emplear en investigaciones, en las cuales el objetivo es reconocer el nivel de un comportamiento o enfermedad (Rodríguez y Mendivelso, 2018). También, presenta un nivel predictivo, donde la investigación tiene como objetivo explorar la relación funcional a través del pronóstico de alguna variable a partir de uno o más predictores (Ato et al., 2013).

Los criterios de inclusión establecidos para especificar la unidad de estudio de los participantes en esta investigación fueron: estudiantes universitarios de Lima pertenecientes a la modalidad pregrado y postgrado, con rango de edad entre los 16 y 55 años. Además, se tiene como criterios de exclusión: estudiantes no pertenecientes al rango de edad mencionado, no matriculados durante el periodo 2023-1 y que no hayan firmado el consentimiento de

participación voluntaria.

Con los criterios de inclusión y exclusión descritos, se especificó nuestra población que se define como un grupo de casos (humanos, animales, familias, objetos, organizaciones, etc.), que es accesible y limitado, pues debe cumplir un conjunto de criterios, la cual es referencia para próximamente elegir la muestra (Arias et al., 2016).

Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 378 estudiantes universitarios de pregrado y postgrado. La muestra es un grupo dentro de la población y representa a la misma en la investigación, la cual es usada para recoger los datos deseados que permitirán la generalización de los resultados (Hernández y Mendoza, 2018).

Se decidió utilizar el muestreo de investigación no probabilístico, ya que la elección de las unidades, en nuestro caso, personas, no depende de un procedimiento mecánico o electrónico en fórmulas de probabilidad, sino de criterios establecidos por el investigador de acuerdo con el contexto del estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

Los instrumentos de medición sirven para obtener datos observables de las variables que ha establecido el investigador, para ello debe cumplir con tres requisitos importantes que son la validez, confiabilidad y objetividad (Hernández et al., 2014).

**El test de Adicción al Internet (TAI)** fue creado en 1998 por Young, conformada por 20 preguntas enfocadas en evaluar según los criterios ya establecidos del DSM IV sobre juegos patológicos y dependencia de sustancias. Se compone de 6 dimensiones, las cuales son predominancia, descuido del trabajo, uso excesivo, anticipación, falta de control, y descuido de la vida social. El cuestionario consta de 6 alternativas en formato de escala tipo Likert, la evaluación puede ser de manera grupal e individual en un tiempo aproximado de 25 minutos. Las dimensiones son categorizadas en 4 niveles, el rango normal va de 0 a 30, el rango leve;

de 31 a 49, moderada; de 50 a 79 y severa de 80 a 100 (Matalinares et al., 2014).

Este cuestionario cuenta con validación y confidencialidad en inglés, francés, italiano y español. Todos los factores se encuentran correlacionados entre sí de manera significativa con un valor de 0,62, además se encontró una consistencia interna en el alfa de Cronbach entre 0,54 y 0,82. Al trabajar con la variable adicción al internet, se ha considerado ser una variable unidimensional, realizando una comparativa con otros estudios, se ha determinado la existencia de cuatro, cinco o hasta seis factores, teniendo como resultado que aún no se ha logrado reagrupar todos los ítems de los factores iniciales, lo cual podría darse por el contexto socio cultural en el que se evalúa cada uno de ellos (Matalinares et al, 2014).

En el Perú, el Test de Adicción al Internet fue validado por Matalinares, Raymundo y Baca en 2014, con el objetivo de medir la adicción al internet, la evaluación puede ser de tipo individual y grupal, el cual puede ser evaluado en 15 minutos, mantiene las alternativas politómicas, tipo Likert, donde 0 es nunca y 5 es siempre. Se realizó un análisis donde se evalúa el uso de 4 dimensiones los cuales son: el uso excesivo, la retirada, la tolerancia y consecuencias negativas, además que se realizaron baremos nacionales según sexo y las regiones costa, sierra y selva. El valor Chi cuadrado significativo ( $p < 0,01$ ) y el muestreo estadístico KMO obtuvo un puntaje excelente de 0.933 (Florez, 2022).

Con respecto a la confiabilidad, Matalinares et al. (2014) indica que el Test Adicción al Internet mantiene un puntaje, a través del alfa de Cronbach, de .870. Las dimensiones de este test logran puntuaciones entre los .836 y .878.

**La Escala de Procrastinación Académica (EPA)** fue desarrollada por Busko en 1998 para estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación. Tiene el objetivo de evaluar la tendencia de la procrastinación académica y cuenta con esta única dimensión. Para su elaboración, tuvo como muestra a 112 estudiantes de la Universidad de

Guelph en Canadá (33 hombres y 79 mujeres), sin embargo, el autor sugiere que también

puede ser usado en adolescentes. La escala puede administrarse de manera individual o colectiva, está compuesta por 16 ítems cerrados y es de tipo Likert, con cinco opciones de respuesta 1= Nunca, 2 = Casi Nunca, 3 = A veces, 4= Casi siempre y 5 = Siempre. Por lo general, el cuestionario toma entre 8 a 12 minutos en ser contestado, pero no supera los 17 minutos. Se comprobó su confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se obtuvo 0.86 para la procrastinación académica; también se demostró la validez por análisis factorial exploratorio, el cual permite observar que la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin tiene un valor de 0.80 y el test de esfericidad de Bartlett alcanza un valor significativo ( $\text{Chi-cuadrado}=701.95, p < .05$ ). Álvarez en 2010, adaptó la escala al español hablado en Perú y fue aplicada en escolares limeños, donde también se obtuvo como resultado una escala unidimensional (Alvarez, 2010).

Por otro lado, Dominguez, Villegas y Centeno en 2014, realizaron una investigación para la validación del cuestionario en estudiantes universitarios limeños donde se halló que la escala estaba conformada por dos dimensiones, Postergación de actividades y Autorregulación académica, además se evaluó el índice de homogeneidad de cada ítem. En el primer análisis de ítems, los resultados indicaron que cuatro de los 16 ítems no cumplieron el criterio mínimo de 0.20, por lo cual se eliminaron; y en un segundo análisis, se pudo apreciar que los 12 ítems restantes cumplieron con ese criterio mínimo. La validez se constató mediante análisis estadísticos descriptivos y puntajes extremos, también con la inspección de la matriz de correlaciones Pearson con el objetivo de descartar la presencia de multicolinealidad. Primero, se realizó un análisis descriptivo de los ítems, donde presentó indicadores de asimetría y curtosis adecuados en el rango  $\pm 1.5$ , además, se detectó puntajes extremos y de multicolinealidad. Luego de ello, se evaluó a los ítems con suficiente

correlación para realizar el análisis factorial, obteniendo la matriz de correlaciones significativa ( $p < 0.01$ ), un KMO de 0.812 que es apropiado, así como, el test de esfericidad de Bartlett significativo ( $p < 0.01$ ) que se interpreta como suficiente intercorrelación de los ítems. La escala total contó con confiabilidad estimada por el alfa de Cronbach de 0.816, en el caso de sus factores, Autorregulación y Postergación académicas obtuvieron 0.821 y 0.752, respectivamente (Dominguez et al.,2014).

Para la corrección de la escala, en la dimensión Autorregulación académica se corrigió como escala invertida, es decir, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor; y en para la dimensión Postergación de Actividades, a mayor puntaje es mayor la tendencia a postergar; asimismo, no se aconseja el uso de una puntuación total del instrumento, ya que las dimensiones de la escala no son homogéneas al medir un único constructo (Dominguez et al.,2014). Además, Dominguez en 2016, realizó una investigación con la finalidad de elaborar los baremos de su adaptación usando percentiles, ya que los puntajes de la escala no se ajustan a la normalidad. Se estableció que, para ambas dimensiones de la escala, los puntajes por encima del Percentil 75 indican nivel alto y por debajo del Percentil 25 indica nivel bajo. En el caso de la dimensión de Postergación de actividades, el nivel bajo estaría conformado desde 3 a 6 puntos, el nivel promedio desde 7 hasta 9 puntos y el nivel alto desde 10 a más puntos. Para la dimensión Autorregulación académica, el nivel bajo está compuesto desde 9 a 26 puntos, el nivel promedio desde 27 a 35 puntos y el nivel alto desde 36 a más puntos. En la evaluación total del EPA se utilizó la baremación lógica donde se califica con un puntaje de 0 - 19, se relaciona con un nivel bajo, de 20 - 39, un nivel medio y 40 - 60, nivel alto (Dominguez,2016).

**El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)** fue creado por Spielberg, Gorsuch y Lushene en 1970, con el objetivo de evaluar niveles de ansiedad en personas no

pacientes, que mide el nivel actual en que el individuo experimenta la ansiedad y su la predisposición a afrontar situaciones amenazantes con determinada intensidad de la ansiedad estado. La escala puede ser administrada de manera individual o colectiva, el tiempo de duración es aproximadamente 15 minutos. Consta de dos subescalas para medir sus dimensiones, Ansiedad-rasgo y Ansiedad-estado. En su versión original consiste en una escala tipo Likert y cuenta con 40 ítems, 20 ítems le corresponden a cada dimensión. En el caso de la subescala Ansiedad-rasgo cuenta con 4 opciones de respuesta, 1=Casi nunca, 2=Algunas veces, 3=Frecuentemente y 4=Casi siempre. En el caso de la subescala Ansiedad-estado sus opciones de respuesta son 1=No en lo absoluto, 2=Un poco, 3=Bastante y 4=Mucho. El instrumento comprobó su validez al contar con correlaciones altas de la escala A-rasgo con la Escala de Ansiedad (IPAT), la Escala de Ansiedad Manifiesta (TMAS) y la lista de Adjetivos Afectivos de Zuckerman. Para la escala A-estado se evaluó a universitarios en dos momentos, uno en condiciones normales y otro para conocer cómo se sentían al terminar de realizar un examen, se halló que esta escala puntúa más alto al estar en la segunda condición (Spielberger y Díaz, 1975).

Para esta investigación se usó la adaptación en universitarios del primer año de dos carreras de Salud de Lima, realizada por Dominguez, Villegas y Sotelo en 2012, donde se corroboró las propiedades psicométricas del Inventario Ansiedad rasgo-estado, sin embargo, no se establecieron baremos. La validez de Ansiedad-Estado y Ansiedad Rasgo se corroboró mediante análisis factorial, sin embargo, En el caso de la primera escala se contó con una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de .841, un Test de esfericidad de Bartlett significativo ( $X^2=1321.136$ ; g.l.= 190) y una matriz de correlaciones significativa. Además, se usó el método de componentes principales con rotación promax, puesto que a hubo correlaciones de .479 entre los componentes. Adicionalmente, se utilizó el análisis paralelo para la extracción de factores y tuvo como resultado que la estructura factorial de dos

componentes diferenciados, que fueron la presencia y ausencia de ansiedad, estos explican el 48.608% de la varianza. Para la segunda escala también se realizó un análisis factorial donde hubo una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de .855, un Test de esfericidad de Bartlett significativo ( $X^2=852.591$ ; g.l.= 171) y una matriz de correlaciones significativa. Se usó el método de componentes principales con rotación promax, ya que se evidenció correlaciones entre los componentes de .504. También, se aplicó el análisis paralelo como técnica de factores y se halló una estructura factorial de dos componentes diferenciados, la presencia y ausencia de ansiedad, estos explican el 42.110% de la varianza. Para la confiabilidad, se evaluó la consistencia interna por medio del método del Alpha de Cronbach, en el caso de Ansiedad-Estado se obtuvo un alfa total de .908 y con los 20 ítems un índice de homogeneidad mayores a .20. Asimismo, el factor Ausencia de ansiedad expresó un alfa de .899 y el componente Presencia de ansiedad de .835. En la escala de Ansiedad-Rasgo el alfa fue menor (0.874) y se eliminó el ítem 31 (“Suelo tomar las cosas demasiado seriamente”), ya que la índice homogeneidad fue de .089. Para esta escala, la confiabilidad del factor Ausencia de Ansiedad presentó un alpha de .844 y la Presencia de ansiedad tuvo .795. La baremación de este instrumento es de tipo lógico, por ende, el nivel bajo puntúa de 4 a 54, nivel medio de 55 a 105 y finalmente el nivel alto de 106 - 156 (Dominguez et al., 2012).

En base al contexto del Covid-19, que se desarrolló desde el año 2020, se establecieron nuevas formas para evaluar a distancia, por lo cual se usaron diversas TIC, que se caracterizan por brindar un uso eficiente. Bajo ese enfoque se decidió hacer la recolección de datos de manera virtual a través de Google forms, en esta plataforma se realizó un cuestionario que contiene las tres escalas de las variables de interés. La difusión del cuestionario se realizó, diariamente, a través de los grupos de WhatsApp y los grupos de estudio de Facebook. Se envía el consentimiento informado junto al cuestionario, donde se

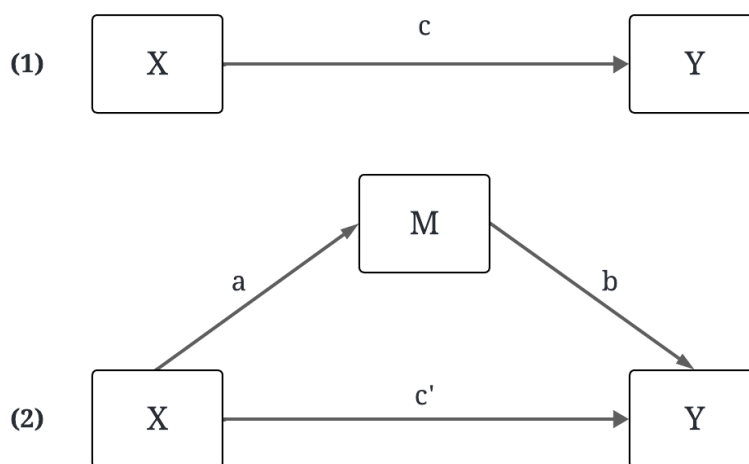
enfatisa que el desarrollo es de manera voluntaria, asimismo la información registrada es confidencial y sólo será utilizada para el desarrollo de la investigación. Los datos recogidos se guardan en la hoja de cálculo, por medio de una opción accesible en la misma plataforma, lo cual permitirá un análisis más competente.

En base a la recolección de datos mediante el Formulario de Google, se procedió a descargar los puntajes de las tres escalas en el programa Microsoft Excel 2019, con el propósito de realizar un tratamiento de la información de en el software estadístico IBM SPSS en su versión 29 con la extensión del programa llamado MACRO PROCESS.

Inicialmente, se evaluó la relación de la variable independiente X sobre la variable dependiente Y (1), sin embargo, ante la presencia de la variable mediadora (2) se utilizó la técnica del Bootstrapping, la cual consiste en la distribución de la muestra basada en una representación experimental. Esta técnica permite trabajar con una escala pequeña formando nuevos lineamientos de muestreos, fomentando una variedad de muestras para cada muestreo repetitivo. Se recomienda que el proceso de remuestreo, se repita al menos 5000 veces para obtener los alcances empíricos del efecto indirecto (ab). Asimismo, el intervalo de confianza (IC al 95%) al no incluir el valor 0, comprueba que el efecto indirecto (ab) de una variable mediadora es estadísticamente significativo. Según la investigación realizada, se utilizó el Modelo de Mediación Simple Número 4, se usó un intervalo de confianza de 95% y se consideró 10,000 muestras bootstrapping (Hayes,2013).

**Figura 2**

*Modelo de Mediación simple*



*Nota.* Adaptado de Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach, de Hayes, 2013, Guilford Publications.

Con ello, pudimos realizar la mediación que es un método estadístico para conocer cómo la variable independiente (X) afecta a la variable dependiente (Y) mediante una variable mediadora (M) que puede presentarse en el ámbito cognitivo, emocional, biológico, etc. El mecanismo por el cual M hace que X influya a Y, presenta dos caminos por donde puede transitar tomando en cuenta los coeficientes a, b, c y c' para determinar el efecto directo e indirecto, así como el efecto total.

El efecto total(c) cuantifica cómo la variable independiente (X) afecta a la variable dependiente (Y), contando con la interferencia de la variable mediadora (M). Para estimar este efecto deben analizarse los otros caminos del efecto directo e indirecto mediante la fórmula  $c = c' + ab$ . El coeficiente predictivo a mide el impacto de X sobre M, el coeficiente predictivo b mide el efecto de M sobre Y, y el coeficiente predictivo c' mide el efecto directo de X sobre Y. Por otro lado, el efecto indirecto ab o  $a*b$  se representan por los dos caminos (a y b) que

conectan X con Y a través de M (Hayes, 2013).

Se establece la redacción de un consentimiento informado, el cual debe ser autorizado por los participantes antes del desarrollo de las escalas de evaluación. La participación se otorga de manera voluntaria.

El investigador UPN deberá respetar la información encontrada en esta investigación, tales como la propiedad de datos y propiedad intelectual, para el uso de las mismas se deberá hacer uso de las citas y referencias correspondientes (Código del investigador científico UPN, art. 3).

El investigador UPN conservará de manera confidencial los datos e información brindada de parte de los encuestados (Código del investigador científico UPN, art. 5).

Se considera manejar responsablemente la información otorgada de los participantes, pues el manejo de esta es sólo con fines investigativos (Código de ética del colegio de Psicólogos del Perú, 2017, art. 22).

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados descriptivos, correlacionales y predictivos alcanzados mediante el programa SPSS y su extensión instalada de MACRO PROCESS, para determinar en qué medida predice la adicción al internet en la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios.

**Tabla 1**

*Características Sociodemográficas de la Población*

Variables	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Sexo	Masculino	133	35.2%
	Femenino	245	64.8%
Grupo Etario	16 años a 20 años	186	49.2%
	21 años a 25 años	136	36.0%
	26 años a 30 años	33	8.7%
	31 años a 35 años	9	2.4%
	36 años a 40 años	4	1.1%
	41 años a 45 años	2	0.5%
	46 años a 50 años	4	1.1%
	51 años a 55 años	4	1.1%
Aparatos usados	Celular	284	75.1%
	Tablet	1	0.3%
	Laptop	64	16.9%

	Computadora	29	7.7%
Tiempo de uso de aparatos	15 minutos	14	3.7%
	30 minutos	50	13.2%
	1 hora	84	22.2%
	2 horas	73	19.3%
	3 horas	58	15.3%
	4 horas	33	8.7%
	5 horas a más	66	17.5%
Tipo de universidad	Privada	345	91.3%
	Pública	33	8.7%
Formación profesional	Pregrado	361	95.5%
	Posgrado	17	4.5%
Nivel de estudio	Ciclo I	77	20.4%
	Ciclo II	25	6.6%
	Ciclo III	47	12.4%
	Ciclo IV	20	5.3%
	Ciclo V	46	12.8%
	Ciclo VI	17	4.5%
	Ciclo VII	22	5.8%
	Ciclo VIII	19	5.0%
	Ciclo IX	36	9.5%

	Ciclo X	39	10.3%
	Ciclo XI	8	2.1%
	Ciclo XII	5	1.3%
	Diplomado	6	1.6%
	Especialización	7	1.9%
	Maestría	3	0.8%
	Doctorado	1	0.3%
Carreras	Humanidades y Letras	7	1.9%
	Ciencias básicas	4	1.1%
	Ciencias sociales	4	1.1%
	Ciencias de la salud	53	14.0%
	Psicología y afines	117	31.0%
	Ciencias administrativas, económicas y contables	37	9.8%
	Ingeniería basada en la tecnología	38	10.1%
	Ingeniería de la construcción	23	6.1%
	Ingeniería basada en procesos	26	6.9%
	Ingeniería basada en la naturaleza y el ambiente	6	1.6%
	Derecho y ciencias políticas	30	7.9%

Comunicaciones y afines	6	1.6%
Arquitectura	9	2.4%
Diseño a nivel universitario y afines	8	2.1%
Marketing, publicidad y afines a nivel universitario	6	1.6%
Educación a nivel universitario	4	1.1%

*Nota. Los rangos de edades no corresponden a un grupo etario.*

## Tabla 2

*Medidas de resumen de los puntajes directos de las variables*

VARIABLES Y DIMENSIONES	Media	Desviación estándar	Rango	Mínimo	Máximo	Valores Posibles
Adicción al internet	32.98	19.146	95	0	95	0 - 95
Procrastinación	42.84	5.687	48	12	60	12 - 60
Ansiedad	97.81	12.380	117	39	156	39 - 156

*Nota. Número total de encuestados = 378*

En la Tabla 2 se presenta la dispersión de los puntajes directos de las variables estudiadas. Las medidas muestran el comportamiento numérico de las variables en la población estudiantil, donde se logra apreciar que los puntajes fluctúan entre los mínimos y máximos valores posibles de cada cuestionario aplicado, sin acercarse demasiado a los extremos.

**Tabla 3**

*Frecuencias y porcentajes de las variables Procrastinación Académica y Ansiedad*

Variables	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy Alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Adicción al internet	24	6.3	29	7.7	176	46.6	66	17.5	83	22.0
Procrastinación Académica	--	--	8	2.1	168	44.4	202	53.4	--	--
Ansiedad	-	-	11	2.9	347	91.8	20	5.3	-	-

*Nota. Total de encuestados=378, f= Frecuencias, %=Porcentajes*

En la Tabla 3 se señalan los resultados descriptivos de los puntajes directos de las variables mediante sus niveles. Además, se aclara que Procrastinación Académica y Ansiedad mantienen tres escalas Bajo, Medio y Alto, pero Adicción contiene cinco que inicia en Muy Bajo y termina en Muy Alto. Se logra observar que en la variable Adicción al Internet, las frecuencias se concentran en un nivel Promedio, a su vez, se obtuvo un resultado similar para la variable Ansiedad. No obstante, los resultados con respecto a la variable Procrastinación Académica, tuvieron un mayor valor en la categoría Alto.

**Tabla 4**

*Tabla cruzada de los niveles de las variables*

		Procrastinación Académica							
		Bajo		Promedio		Alto		Total	
Adicción al internet		f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Bajo		1	4.2	6	25.0	17	70.8	24	100.0
Bajo		3	10.3	7	24.1	19	65.5	29	100.0
Medio		2	1.1	81	46.0	93	52.8	176	100.0
Alto		1	1.5	37	56.1	28	42.4	66	100.0
Muy Alto		1	1.2	37	44.6	45	54.2	83	100.0
Total		8	2.1	168	44.4	202	53.4	378	100.0

*Nota. Total de encuestados=378, f= Frecuencias, %=Porcentajes*

La Tabla 4 representa los datos cruzados de los niveles de las variables Adicción al Internet con Procrastinación Académica, ambas variables no mantienen una misma escala por lo que no hay un resultado total general. La tabla cruzada indica que el 54.2% de los encuestados presentaron un nivel Muy alto en Adicción al Internet, a su vez un nivel Alto en Procrastinación Académica. Asimismo, el 46% que obtuvo un nivel Medio en Adicción al internet, alcanzó un nivel Promedio en Procrastinación académica, repitiéndose la relación anterior, por lo cual se confirma que existe asociación entre ambas variables.

**Tabla 5**

*Prueba de Normalidad de los grupos de datos de cada variable a través de K-S*

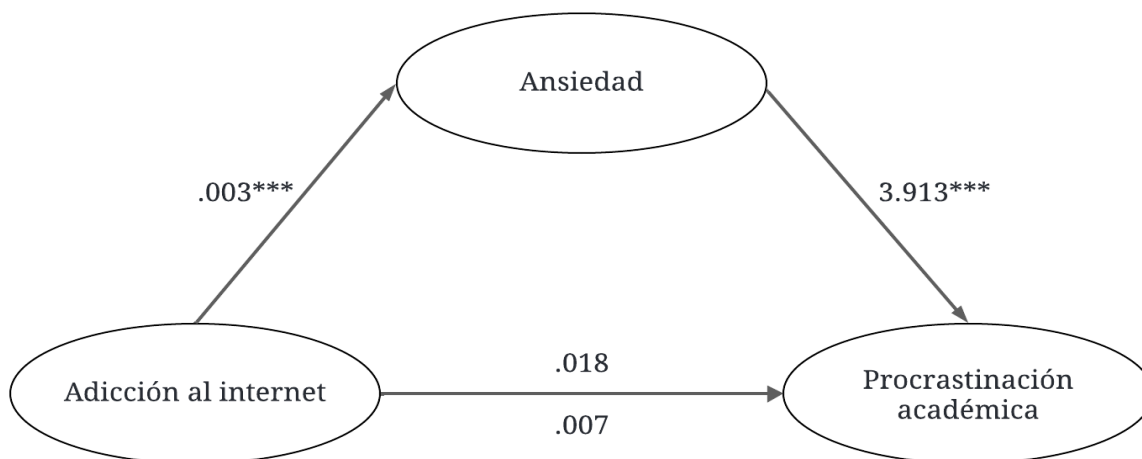
	K-Sa	gl	Sig.	$\alpha$
Adicción al internet	.071	378	<.001	.943
Procrastinación académica	.115	378	<.001	.673
Ansiedad	.070	378	<.001	.795

*Nota.* K-S a= Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors; gl= Grados de libertad; Sig.= Nivel de significancia;  $\alpha$ = Alfa de Cronbach para la fiabilidad de los instrumentos.

En la Tabla 5 se muestra que los resultados de la prueba de confiabilidad y normalidad de las variables estudiadas. Según la prueba de confiabilidad, las variables Adicción al Internet y Ansiedad se encuentran en nivel Muy Alto por encontrarse entre 0.81 a 1.00, y Procrastinación en un nivel Alto por encontrarse entre 0.61 a 0.80 (Ruiz, 2013). Por consiguiente, se determina que los instrumentos utilizados para medir las variables cumplieron con la consistencia interna requerida. Con respecto, a la prueba de normalidad se consideró pertinente emplear la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a que se contó con más de 50 participantes en la investigación (N= 378), donde se obtuvo un nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) por lo cual la distribución no se encontraría dentro de lo normal, impulsando al uso de la prueba no paramétrica para el análisis de la correlación.

**Figura 3**

*Diagrama de Resultados*



*Nota.* +  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

Se utilizó el Método de Inferencia Estadística basado en Bootstrapping en el que se obtuvo tres regresiones, en el primero se evaluó la predicción de la variable independiente (Adicción al Internet) en la Variable mediadora (Ansiedad), donde se halló un valor del coeficiente a de .003 y  $p < .000$ , lo cual indica que la predicción es estadísticamente significativa.

La segunda regresión se enfocó en identificar el coeficiente b, en la relación de la Ansiedad sobre la Procrastinación académica, donde se obtuvo un valor de 3.913 y  $p < .000$ , mostrando que la Variable mediadora predice significativamente la Variable dependiente. Además se encontró el Efecto directo entre la variable Adicción al internet y Procrastinación donde c' puntuó .007 y no se halló significancia entre ambas variables ( $p = .644$ ).

La tercera regresión evalúa el Efecto total de la variable independiente hacia la variable dependiente, en el cual se identificó que el coeficiente c tuvo un valor de .018 y el valor de significancia ( $P = .220$ ) indicó que no hubo una predicción significativa de una

variable sobre la otra.

Asimismo, se estimó que el Efecto Indirecto ( $ab$ ) del modelo de la variables independiente y dependiente con la influencia de la variable mediadora fue de .011, también se encontró que la mediación estándar del coeficiente fue .00 y que el intervalo de confianza se sitúa entre los valores .002 y .026, es decir, el Efecto Indirecto de la variable mediadora es estadísticamente significativo, también, la relación entre las variables independiente y dependiente es positiva. Además se cumplen los criterios del método de inferencia estadística basado en Bootstrapping donde el coeficiente  $b$  (3.913) es mayor al coeficiente  $c'$  (0.007) y, a su vez, este es menor que el coeficiente  $c$  (0.018).

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. Luego de la recolección de datos en la muestra seleccionada y el análisis estadístico, se tuvo como resultado que la mediación de la Ansiedad en la relación entre adicción al internet y procrastinación es estadísticamente significativa, ya que el intervalo de confianza se sitúa entre los valores .002 y .026. Por ende, se acepta la hipótesis general (H1) porque el intervalo de confianza no corresponde al valor 0. Este resultado significa que la adicción al internet predice la procrastinación, donde es significativamente mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. En base a ello, se encontró investigaciones predictivas de Polonia (Przepiorka et al., 2021) y China (Zhang et al., 2022) que determinaron que la ansiedad tomó un rol mediador entre la relación de adicción al internet y procrastinación, tomando la segunda como variable independiente y a la primera como variable dependiente. Sin embargo, una investigación realizada en universitarios chinos (Yang et al., 2019) encontró que la adicción al internet predijo la procrastinación teniendo como variable mediadora a la ansiedad, teniendo resultados similares al presente estudio. Lo antes expresado, se corrobora por lo hallado por Stankovic et al. (2021), donde menciona que un uso exagerado del uso de celulares para estar en línea incrementa conductas ansiosas, debido a que cumple con un rol importante en la vida emocional genera que las personas continúen con el comportamiento descontrolado, y que esto a su vez afecte la toma de decisiones y exista la postergación de tareas. Debido a que las variables han sido estudiadas anteriormente, hay sustento teórico que afirma nuevamente los resultados encontrados en la presente investigación. Por otro lado, los antecedentes coinciden en que las tres variables expuestas están relacionadas, pero difieren en el orden de análisis entre la variable independiente y dependiente teniendo resultados significativos, así como el espacio geográfico en el que se

encuentran los estudiantes.

De acuerdo con el primer objetivo específico, se buscó determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En base al proceso estadístico de los datos recolectados donde se realizó una regresión, se obtuvo que el coeficiente  $c$  tuvo un valor de .018 y el valor de significancia ( $p=.220$ ), lo cual indica que no hubo una predicción significativa entre la adicción al internet y procrastinación. Por tal motivo, no se acepta la hipótesis propuesta (H2) porque el valor de  $P$  fue mayor a .05. Lo mencionado se traduce a que mayores niveles de adicción al internet no predicen mayor procrastinación académica en estudiantes universitarios. No obstante, en el continente africano Nwosu et al. (2020) realizó una investigación correlacional de modelo causal en base a ambas variables teniendo como población a universitarios nigerianos, donde halló que la adicción al internet predice la procrastinación, igualmente ocurrió con otras investigaciones realizadas en Arabia Saudita (Albursan et al.,2022) y en China (Geng et al.,2018; Lian et al., 2020). Por otro lado, Hayat et al. (2020) halló una correlación positiva entre la adicción y la procrastinación, en el que plantea que no necesariamente una relación causal. Estos resultados confirman la teoría de los cuatro subtipos de la Adicción al internet de Young (2005), en el cual menciona que el excesivo uso de las páginas web (navegación y búsqueda de información), pueden fomentar conductas impulsivas que irá generando progresivamente que las personas gasten más tiempo en esta actividad, abrumándose por las responsabilidades que posponen. Según lo mencionado, el antecedente de Hayat et al. (2020) valida que existe una relación de las variables adicción y procrastinación, no necesariamente causal. Además, Young (2005) respalda esta correlación con su teoría.

Con relación al segundo objetivo específico, se buscó determinar si la adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios. Respecto al proceso de recolección

de datos estadísticos, se halló que el coeficiente  $a$  obtuvo un valor  $.003$  y  $p < .000$ , lo cual muestra resultados significativos en la predicción entre adicción al internet y ansiedad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis (H3), porque el valor de  $P$  fue menor a  $.05$ . Este resultado menciona que mayores índices de adicción al internet predicen mayores niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Al respecto, se encontraron investigaciones similares, puesto que Yilmaz et al. (2023) y Jaiswal et al. (2020) hicieron investigaciones en países de Medio Oriente y Asia, respectivamente, de tipo correlacional y diseño no experimental en estudiantes universitarios, donde hallaron que la ansiedad se muestra asociada a la adicción de los teléfonos inteligentes. Años atrás, Lepp et al. (2014) realizó también un estudio transversal exploratorio, de tipo correlacional y no experimental, siendo el resultado que la adicción al internet y la ansiedad se relacionan en la población de estudiantes universitarios estadounidenses. Block (2008) menciona la teoría tal que confirman los resultados, ya que indican que el uso excesivo del internet se relaciona con la conciencia de pérdida de tiempo, donde el individuo no controla su necesidad de estar conectado a internet, esta conducta impulsiva se observa al inicio del problema, luego ante la ausencia o abstinencia del uso de internet tiene reacciones que afectan al estado del ánimo, como la ansiedad, alterando emociones, pensamientos y conductas. Las investigaciones y antecedentes de Yilmaz et al. (2023), Jaiswal et al. (2020) y Lepp et al. (2014) confirman que se encontró una relación predictiva y significativa entre la adicción al internet y ansiedad. De igual manera, la teoría de Block (2018) apoya esta asociación.

En cuanto al tercer objetivo específico, se buscó determinar si la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Con base a la recolección y análisis de los datos de la muestra señalada, se halló que el coeficiente  $b$  tuvo un valor de  $3.913$  y  $p < .000$ . De modo que la hipótesis (H4) es aceptada, ya que  $P$  mantiene un valor menor a  $.05$ , lo que significa que la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes

universitarios. Respecto a lo mencionado, Haycock et al. (1998) en su estudio predictivo se halló que la ansiedad no logró predecir la procrastinación en estudiantes universitarios. Sin embargo, todo lo contrario sucedió con Roshanisefat et al. (2021), ya que encontraron que la ansiedad predijo la procrastinación, teniendo resultados similares a la presente investigación. Asimismo, en estudios correlacionales se ha probado la asociación significativa y positiva entre ambas variables (Saplavska y Jerkunkova, 2018; Custer, 2018). Estos resultados confirman lo que Milgram y Toubiana (1999) expresaron sobre el modelo de procrastinación Evaluación- Ansiedad-Evitación, donde las personas que no sientan amenazados por creer que son incapaces de realizar actividades de evaluación académicas se sienten ansiosas y por ello, deciden evitar aquellas tareas para aliviar su estado de ansiedad, generando que procrastinen. También, Pelissolo (2012) manifiesta que los pacientes ansiosos pretenden evitar de manera parcial o total situaciones que conduzcan a la ansiedad. Por lo expuesto, en relación con los hallazgos encontrados, se revalida que la ansiedad se asocia significativamente con la procrastinación. Las similitudes de estas investigaciones con la presente se encuentran en que comparten la población de estudiantes universitarios, pero las mayores diferencias radican en la diferente ubicación geográfica y contexto social de los estudiantes, se usaron en su mayoría diferentes pruebas psicológicas, también en que el número de muestra de la presente investigación es mayor a la de sus antecedentes.

Una de las limitaciones encontradas en la presente investigación en cuanto al marco teórico, fue la recolección de información, ya que se halló poca literatura científica en base a la relación de la variable independiente (Adicción al internet) y la variable dependiente (Procrastinación) y mediadora (Ansiedad). Asimismo, al revisar diferentes artículos científicos indexados en bases de datos altamente calificados se encontró que varios no eran de fácil acceso pues eran de modalidad de pago.

Con respecto al proceso de recolección de datos, hubo limitaciones al conseguir universitarios de diferentes carreras y universidades, puesto que se contó mayor alcance hacia la facultad de Psicología de la Universidad Privada del Norte, además al realizar el envío virtual del formulario, los estudiantes no se mostraron participativos, por lo cual no se obtuvo gran cantidad de respuesta a pesar de la alta distribución de los cuestionarios. Asimismo, al hacer esta recolección de datos, no se permitió alcanzar la homogeneidad, ya que en un inicio se intentó obtener participantes de diversas nacionalidades, sin embargo, sólo dos de los encuestados mantenían esa característica, los demás siendo peruanos. De igual forma, la mayor cantidad de encuestados fueron mujeres, no permitiendo nuevamente alcanzar la homogeneidad de la evaluación, siendo otro factor limitante.

Acerca de los instrumentos utilizados, hubo limitaciones, ya que los cuestionarios Test de adicción al internet (TAI), Escala de procrastinación académica (EPA) e Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) no contienen escala de mentiras y dejan mayor apertura a la deseabilidad social de los participantes encuestados.

Por otro lado, se halló el factor limitante con respecto al contexto en el que se brindaron los test psicológicos, ya que se compartió durante la mitad del semestre académico coincidiendo con trabajos y actividades académicas altamente demandantes.

Con respecto a la implicancia teórica, los resultados hallados en este estudio pueden brindar apertura para nuevas investigaciones que se basen en analizar la causalidad de la variable de adicción al internet y procrastinación cuando es mediada por trastornos del estado de ánimo, ya que se evidenció pocas investigaciones científicas donde se examine que una tercera variable intercede en esta correlación, por ende, el presente estudio aporta considerablemente a la literatura científica.

literatura revisada que sustenta relación de las tres variables estudiadas, se aspira a que esta investigación pueda contribuir a profesionales de la salud mental en el tratamiento y diagnóstico de la adicción al internet, así como otras adicciones tecnológicas más específicas, también su prevención tomando en cuenta los síntomas ansiosos y las conductas procrastinadoras asociados.

Con relación a la implicancia social, los resultados del estudio amplían la literatura científica de la mediación de la ansiedad entre la adicción y la procrastinación, demostrando que lo hallado se puede generalizar solo en población estudiantil universitaria de nacionalidad peruana y se encuentren dentro del rango de edad entre los 16 y 55 años.

En el presente estudio se determinó si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos permiten concluir que la mediación planteada se cumple, indicando que la ansiedad tuvo un efecto indirecto en la relación entre la adicción al internet y la procrastinación. Es decir, que el uso adictivo del internet produce ansiedad, de esta forma generando, en los estudiantes universitarios, la necesidad descontrolada de mantenerse en línea y que prefieran postergar sus actividades académicas.

Por ello, se determinó si la adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios, donde se obtuvo como resultado que la predicción no era significativa por lo cual no se acepta la hipótesis. Se concluye que mayores niveles de adicción al internet no predicen mayor procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Asimismo, se determinó si la adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios, donde se encontraron resultados significativos en la predicción entre adicción al internet y ansiedad, lo que significa que a mayor adicción al internet es mayor el nivel de

ansiedad

Finalmente, se determinó si la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios, donde los resultados mostraron que la ansiedad predice significativamente a la procrastinación, lo que significa que, a mayores niveles de ansiedad, existirá mayor procrastinación académica.

En base a los resultados, se recomienda aumentar el tamaño de la muestra de investigación con el objetivo de aumentar la confiabilidad. De igual modo, se sugiere ampliar el campo de estudio con respecto a nuevas variables mediadoras y moderadoras que puedan intervenir en la relación de la adicción al internet y la procrastinación, puesto que este estudio se limita a una sola variable mediadora que es la ansiedad, con el fin de obtener nuevos alcances científicos.

## REFERENCIAS

- Albursan, I., Al, M., Al, H., Bakhiet, S., Darandari, E., Al, S., Hammad, H., Al, M., Qara, S., Al, S., y Albursan, H. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10439.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>
- Álvarez, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales.  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>.
- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th. ed.). Author.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th. Ed.). APA.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.  
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arias, J., Villasís, M., y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Atalaya, C. y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>

- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de maestría, Universidad de Guelph]. Repositorio de la Universidad de Guelph. <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Caplan, S. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/16050>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Custer, N. (2018). Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 39(3), 162–163. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000291>
- Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- 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 Peruana de Psicología*, 20(2), 293–304.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-)

48272014000200010

Dominguez, S., Villegas, G., y Sotelo., N. (2012). Revisión psicométrica del Inventario de Ansiedad. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 45-54.

[https://uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista\\_2012\\_1\\_completa.pdf](https://uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf)

Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones. Desclée de Brouwer.

Fang, Ch., Yu, J. y Hung, Ch. (2010). Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry*, 8(2), 97. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00285.x>

Ferrari, R., Johnson, L., y McCown, G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US.

Florez, C. (2022). Adicción al internet en adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores Lima, 2020. <http://119.8.154.77/handle/20.500.12394/11088>.

Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 49682.

<http://hdl.handle.net/20.500.12495/1719>

Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., y Huang, C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320–333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>

Hayat, A., Kojuri, J., y Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of advances in medical education and professionalism*, 8(2), 83–89. <https://doi.org/10.30476/JAMP.2020.85000.1159>

Haycock, L. A., McCarthy, P., y Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The

- role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 76(3), 317-324. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1a ed.). McGraw Hill Education.
- Hezel, D., y McNally, R. (2014). *Theory of Mind Impairments in Social Anxiety Disorder*. [www.elsevier.com/locate/bt](http://www.elsevier.com/locate/bt)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). *Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnicotiv-trimestre-2020.pdf>
- Ipsos (6 de agosto del 2020). *Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A., Aneja, J. y Raghav, P. (2020) Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *J Family Med Prim Care*. 2020 Jul 30;9(7) 3607-3612. 10.4103/jfmprc.jfmprc\_360\_20
- Kim, K., y Seo, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)

- Lepp, A., Barkley, J., Karpinski, A. (2014) The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students, *Computers in Human Behavior*, 31, 343 - 350.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>.
- Lian, S., Liu, Q., Sun, X., y Zhou Z. (2018). Mobile Phone Addiction and College Students' Procrastination: Analysis of a Moderated Mediation Model. *Psychological Development and Education*, 34(5), 595–604.  
<https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2018.05.10>
- Lopez, C. (2011). Adicción a sustancias químicas: ¿Enfermedad primaria o síntoma psicoanalítico? *Praxis: revista de psicología*, (20), 41-60.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3996600.pdf>
- Marín, C. (2018). Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima Norte. *Casus: Revista de investigación y casos en salud*, 3(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.35626/casus.1.2018.63>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O, Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de La Ciencia*, 7(13), 63–81.  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>
- Matalinares, M.; Raymundo, O. y Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45-66. <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71>
- Milgram, N., y Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *The British journal of educational psychology*, 69(3), 345–361. <https://doi.org/10.1348/000709999157761>

- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z. y Potenza, M. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*.  
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Núñez, R., y Cisneros, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120.  
[https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE\\_2019\\_paper\\_83.pdf](https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf)
- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., y Unachukwu, G. C. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' academic procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1–22. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>
- Organización Mundial de la Salud. *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Organización Mundial de la Salud. 1992.
- Pekpazar, A., Kaya, G., Aydın, U., Beyhan, H., y Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2(100049).  
<https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Pelissolo, A. (2012). Trastornos de ansiedad y neuróticos. *EMC - Tratado de Medicina*, 16(4), 1–10. [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(12\)63397-2](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(12)63397-2)
- Przepiorka, A., Blachnio, A., y Cudo, A. (2021). Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201–214. doi:10.1016/s0887-6185(97)00006-6

- Rodríguez, M., y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. [https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321\\_Disenio\\_de\\_investigacion\\_de\\_Corte\\_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disenio_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf).
- Rosenfeld, D. (1976). *Clínica psicoanalítica: estudios sobre drogadicción, psicosis y narcisismo*. Galerna.
- Roshanisefat, S., Azizi, S. M., y Khatony, A. (2021). Investigating the Relationship of Test Anxiety and Time Management with Academic Procrastination in Students of Health Professions. *Education Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/1378774>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rozenman, M., Piacentini, J., O'Neill, J., Bergman, R., Chang, S. y Peris, T. (2019). Improvement in anxiety and depression symptoms following cognitive behavior therapy for pediatric obsessive compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 276, 115 - 123, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.021>
- Ruiz, C. (2013). *Instrumentos y técnicas de investigación educativa*. DANAGA Training and Consulting
- Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Saplavska, J., y Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*, 17, 1192–1197. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>

- Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T., y Ferrari, J. (2004). Counseling the procrastinator in academic settings. American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Shek, D., y Yu, L. (2016). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 29(1 Suppl), S22–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.005>
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: current trends in theory and research*. Academic Press.
- Spielberger, C. y Díaz, R. (1975). IDARE. Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. El Manual Moderno.
- Spielberger, C., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stankovic, M., Nestic, M., Cicevic, S., Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences*, 1(168).  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). *Congreso de Actualización Pediatría 2019*(pp. 131-141). Lúa Ediciones.
- Ti, Z., Zhang, L., y Yan, J. (2022). Analysis and Management of Academic Procrastination Behavior of Students with Internet Addiction. In *Proceedings of the 4th International Seminar on Education Research and Social Science (ISERSS 2021)*. Atlantis Press, 635, 381-384. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220107.074>
- World Health Organization: WHO. (17 de junio del 2022b). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

- World Health Organization: WHO. (18 octubre del 2022a). Un nuevo análisis de las Naciones Unidas revela un deterioro alarmante de la salud de las mujeres, los niños y los adolescentes. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/news/item/18-10-2022-staggering-backsliding-across-women-s--children-s-and-adolescents--health-revealed-in-new-un-analysis>
- Yang, Z., Asbury, K., y Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. 4  
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M., y Yilmaz, F. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11(100483), 100483.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology y Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a Internet. *Psicología Conductual Revista Internacional de Psicología Clínica de la Salud*, 13(3), 463–480. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young\\_13-2oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa-1.pdf)
- Young, K., y Nabuco, C. (2011) *Internet Addiction; a handbook and guide to evaluation and treatment*. Jhon Wiley y Sons, Inc.
- Zacks, S., y Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *J Prev Interv Community*, 46(2), 117-130.

<https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zhang, X., Chen, K., Wang, M., y Chen, C. (2022). The Relationship between Academic Procrastination and Internet Addiction in College Students: The Multiple Mediating Effects of Intrusive Thinking and Depression-Anxiety-Stress. *Psychology*, 13(04), 591–606. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.134040>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
P1: ¿La adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios?	O1: Determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios.	H1: Existe una mediación de la ansiedad en la relación de adicción al internet y procrastinación académica en estudiantes universitarios.	<b>1.- Variable Independiente (VI):</b> VI: Adicción al Internet <b>Definición</b> La adicción a Internet se define como un deterioro en el control del uso de esta red, haciendo que la persona dependiente la emplee de una manera excesiva y presente una serie de síntomas conductuales, fisiológicos y cognitivos, lo que causa una distorsión en sus metas personales, familiares o profesionales (Young,1998).  <b>Dimensiones de la VI</b>	<b>1.- Tipo de investigación</b>  <b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativa  <b>Tipo de investigación:</b> Investigación básica  <b>Diseño de investigación:</b> Investigación no experimental  <b>Corte de investigación:</b> Corte transversal  <b>Alcance o nivel de investigación:</b> Nivel predictivo
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		
P2: ¿Cuáles son los niveles de adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios?	O2: Identificar el nivel de adicción al internet, procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios.	H2: La adicción a internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.		
P3: ¿La adicción al internet	O3: Determinar si la			

<p>predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios?</p>	<p>adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.</p>		<p>D1: Uso excesivo D2: Tolerancia D3: Retirada D4: Consecuencias negativas</p>	<p><b>2.- Población y muestra</b></p> <p><b>Unidad de estudio:</b> Los participantes en esta investigación fueron estudiantes universitarios de modalidad pregrado y postgrado, con rango de edad entre los 16 y 50 años y matriculados durante el semestre 2023-1.</p> <p><b>Población:</b> Universitarios que cumplan con los criterios de inclusión de la unidad de estudio.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra estuvo conformada por 378 estudiantes universitarios de pregrado y postgrado.</p> <p><b>3.- Instrumentos</b></p> <p><b>Para la V1:</b> Test de adicción al internet (TAI)</p> <p><b>Para la V2:</b> Escala de Procrastinación Académica</p>
<p><i>P4:</i> ¿La adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios?</p>	<p><i>O4:</i> Determinar si la adicción al internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios.</p>	<p><i>H3:</i> La adicción a internet predice la ansiedad en estudiantes universitarios.</p>	<p><b>2.- Variable Dependiente (VD):</b> VD: Procrastinación académica</p>	
<p><i>P5:</i> ¿La ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios?</p>	<p><i>O5:</i> Determinar si la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.</p>	<p><i>H4:</i> La ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios.</p>	<p>Definición La procrastinación académica es una predisposición por posponer responsabilidades casi siempre, comprometiéndose a realizarlas después de un tiempo determinado usando excusas y justificaciones con el fin de no sentir culpa (Busko, 1998).</p> <p><b>Dimensiones de la VD</b> D1: Autorregulación académica D2: Postergación académica</p> <p><b>3.-Variable mediadora (MD):</b></p>	

			<p>MD: Ansiedad Definición La ansiedad se define como una situación emocional que fomenta tensión o miedo frente a los estímulos que se le presentan a la persona, ya sea como estado o rasgo (Spielberger, 1972).</p> <p><b>Dimensiones de la VD</b> D1: Ansiedad rasgo D2: Ansiedad estado</p>	<p><b>Para la V3:</b> Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)</p> <p><b>4.- Procedimiento de recolección de datos</b></p> <p>La recolección de datos de manera virtual a través de Google forms, en esta plataforma se realizó un cuestionario que contiene las tres escalas de las variables de interés. La difusión del cuestionario se realizó, diariamente, a través de los grupos de WhatsApp y los grupos de estudio de Facebook.</p> <p><b>5.- Procedimiento de análisis de datos</b></p> <p>Se procedió a descargar los puntajes de ambas escalas en el programa Microsoft Excel 2019, con el propósito de realizar un tratamiento de la</p>
--	--	--	--	--

				información de en el software estadístico IBM SPSS en su versión 26, donde se realizó los procedimientos de Regresión logística y Análisis ANOVA para encontrar la correlación de las variables de estudio.
--	--	--	--	---

**Anexo 2. Matriz de Operacionalización de la Variable de Adicción al Internet**

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Niveles y rangos
Adicción al Internet	La adicción a Internet se define como un deterioro en el control del uso de esta red, haciendo que la persona dependiente la emplee de una manera excesiva y presente una serie de síntomas conductuales, fisiológicos y cognitivos, lo que causa una distorsión en sus metas personales, familiares o profesionales (Young,1998).	La validación de la prueba de Adicción al internet en universitarios peruanos halló que esta variable presentaba 4 dimensiones, el uso excesivo, la tolerancia, la retirada y las consecuencias negativas (Matalinares et al., 2014).	Uso excesivo	Incapacidad de la persona para controlar su tiempo en internet.	2, 3, 4 y 10	Ordinal tipo Likert de 6 alternativas: Nunca=0 Rara vez=1 Ocasionalmente =2 Con frecuencia=3 Muy menudo=4 Siempre=5	Muy bajo Bajo Medio Alto Muy Alto
			Tolerancia	Manifestación de la necesidad de permanecer en internet.	8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19		
			Retirada	Presencia de rasgos patológicos ante la ausencia de acceso a internet.	1 y 7		
			Consecuencias negativas	Postergación de actividades por el	5 y 6		

				uso excesivo de internet.			
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

**Anexo 3. Matriz de Operacionalización de la Variable de Procrastinación académica**

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Niveles y rangos
Procrastinación Académica	La procrastinación académica es una predisposición por posponer responsabilidades casi siempre, comprometiéndose a realizarlas después de un tiempo determinado usando excusas y justificaciones con el fin de no sentir culpa (Busko, 1998).	La variable se compone de dos dimensiones: autorregulación académica y postergación académica.	Autorregulación académica	Controlar y dirigir acciones hacia actividades de aprendizaje.	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Ordinal tipo Likert de 5 alternativas: Nunca= 1 Casi nunca= 2 A veces= 3 Casi siempre= 4 Siempre= 5	Bajo Promedio Alto
			Postergación de académica	Aplazar el tiempo de realización de una actividad académica.	1, 6, 7		

**Anexo 4. Matriz de Operacionalización de la Variable de Ansiedad**

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Niveles y rangos
Ansiedad	La ansiedad se define como una situación emocional que fomenta tensión o miedo frente a los estímulos que se le presentan a la persona, ya sea como estado o rasgo (Spielberger, 1972).	La variable se compone de dos dimensiones: Ansiedad estado y Ansiedad rasgo	Ansiedad estado 1 al 20	Ausencia de ansiedad	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20	Ordinal tipo Likert de 4 alternativas: <b>Ansiedad estado (AE)</b> No en lo absoluto= 1  Un poco = 2  Bastante = 3  Mucho = 4	Bajo Promedio Alto
			Ansiedad rasgo 21 al 39	Ausencia de ansiedad	21, 23, 26, 27, 30, 32, 35, 37, 38		
				Presencia de ansiedad	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18		
				Presencia de ansiedad	22, 24, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 36, 39		

**Anexo 3. Consentimiento Informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Te saludan Coraima Palacios y Mayra Velasquez, estudiantes del 10mo ciclo. Estamos realizando una investigación para optar el título de Psicólogas en nuestra universidad y quisiéramos contar con tu apoyo en una encuesta.

Nuestro estudio tiene como objetivo conocer las asociaciones que puede tener el uso de Internet con la conducta de postergación en nuestras actividades académicas. Por tanto, en caso de ser positiva tu decisión de participar, te garantizamos que la investigación es confidencial, anónima, voluntaria y con fines estrictamente académicos, por lo que garantizamos la protección de las respuestas que nos puedas brindar. Asimismo, eres libre de interrumpir su participación si lo cree conveniente.

Se agradece de antemano su participación.

¿Está de acuerdo con participar voluntariamente de esta investigación?

<input type="checkbox"/>	Sí
<input type="checkbox"/>	No

## Anexo 4. Ficha Sociodemográfica, Sociolaboral y Valores

### PREGUNTAS DE INICIO

#### Preguntas Sociodemográficas

##### Sexo

	Femenino
	Masculino

##### Edad

	16		26		46
	17		27		47
	18		28		48
	19		29		49
	20		30		50
	21		41		51
	22		42		52
	23		43		53
	24		44		54
	25		45		55

##### Nacionalidad

	Peruano
	Extranjero

### Situación laboral

¿Te encuentras laborando actualmente de manera formal?

	Sí
	No

### Tipo de universidad

	Privado
	Público

### Carrera universitaria de base

	Humanidades y Letras		Ingeniería basada en la naturaleza y el ambiente
	Ciencias básicas		Derecho y ciencias políticas
	Ciencias sociales		Comunicaciones y afines
	Ciencias de la salud		Arquitectura
	Psicología y afines		Diseño a nivel universitario y afines
	Ciencias administrativas, económicas y contables		Marketing, publicidad y afines a nivel universitario
	Ingeniería basada en la tecnología		Arte a nivel universitario
	Ingeniería de la construcción		Educación a nivel universitario
	Ingeniería basada en procesos		

### Grado académico

	Pregrado
	Postgrado

## Nivel Académico

	Ciclo I		Ciclo V		Ciclo IX		Diplomado
	Ciclo II		Ciclo VI		Ciclo X		Especialización
	Ciclo III		Ciclo VII		Ciclo XI		Maestría
	Ciclo IV		Ciclo VIII		Ciclo XII		Doctorado

**Anexo 5. Consultas Previas y Preguntas Filtro**

¿Cuál es el aparato que más usas para conectarte a internet?

	Celular
	Tablet
	Laptop
	Computadora
	Consola de videojuegos

¿Cuánto tiempo dedicas a estar conectado a Internet por entretenimiento?

	15 minutos
	30 minutos
	1 hora
	2 horas
	3 horas
	4 horas
	5 horas a más

¿Consideras que tienes uso excesivo de los contenidos en Internet más allá de lo importante para tus estudios o trabajo?

	Sí
	No
	Tal vez

¿Crees sentir ansiedad si no estás activo en Internet?

	Sí
	No
	Tal vez

¿Consideras que eres fácil de procrastinar en tus asuntos académicos?

	Sí
	No
	Tal vez

## Anexo 6. Instrumento de Recolección de Datos del Test Adicción al Internet (TAI)

### Test de Adicción a Internet (TAI)

A continuación, se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves:

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = Ocasionalmente

3 = Con frecuencia

4 = Muy a menudo

5 = Siempre

Escribiendo un aspa “X” en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

N°	ÍTEMS	CLAVES					
		0	1	2	3	4	5
1	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
2	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0	1	2	3	4	5
3	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0	1	2	3	4	5
4	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
5	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
6	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones	0	1	2	3	4	5

	escolares o del hogar?						
<b>7</b>	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0	1	2	3	4	5
<b>8</b>	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>9</b>	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0	1	2	3	4	5
<b>10</b>	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>11</b>	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0	1	2	3	4	5
<b>12</b>	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>13</b>	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>14</b>	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0	1	2	3	4	5
<b>15</b>	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>16</b>	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?	0	1	2	3	4	5
<b>17</b>	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
<b>18</b>	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0	1	2	3	4	5
<b>19</b>	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0	1	2	3	4	5

## **Anexo 7. Ficha Técnica del Test de adicción al internet (TAI)**

Nombre del instrumento: Test de adicción al internet (TAI)

Autor: K. Young (1998)

Validación peruana: Matalinares, Raymundo y Baca (2014)

Números de ítems: 19

Objetivo del instrumento: Medir la adicción al internet

Población: Adolescentes entre los 13 y 19 años

Administración: individual o grupal

Duración: aproximadamente 10 a 15 minutos

Puntuación: Politémica, de 6 alternativas, donde nunca = 0 y siempre = 5

<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71>

## **Anexo 8. Propiedades Psicométricas del Test de adicción al internet (TAI)**

**Tabla 6***Análisis de fiabilidad del Test de Adicción al Internet*

	Costa	Sierra	Selva	Total
Alfa de Cronbach	0.876	0.878	0.836	0.870

*Nota.* Tomado de Matalinares et al. (2014).

## Anexo 9. Instrumento de Recolección de Datos de Escala de Procrastinación Académica

(EPA)

### EPA

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

1= Nunca

2 = Casi Nunca

3 = A veces

4= Casi siempre

5 = Siempre

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

12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
----	---	--	--	--	--	--

## **Anexo 10. Ficha Técnica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

Nombre de instrumento: Escala de Procrastinación Académica

Autores: Busko (1998)

Validación peruana: Dominguez, Villegas y Centeno (2014), baremos en estudiantes de estudiantes de psicología por Dominguez (2016)

Número de ítems: 12 ítems

Objetivo del instrumento: Medir la procrastinación académica

Población: Universitarios entre los 16 y 40 años

Administración: Individual y colectivo

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272014000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010)

## Anexo 11. Propiedades Psicométricas de la Adaptación de la Escala de Procrastinación

### Académica (EPA)

#### *Confiabilidad*

La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor *Autorregulación académica*, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor *Postergación de actividades*.

La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor *Autorregulación académica* y de .794 para el factor *Postergación de actividades*.

*Nota.* Tomado de Dominguez et al. (2014).

**Anexo 12. Instrumento de Recolección de Datos de Inventario de Ansiedad Rasgo-  
Estado (IDARE)**

**Ansiedad estado (AE)**

Lea cada frase e indique cómo se siente ahora mismo, es decir, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No en lo absoluto = 1, Un poco = 2, Bastante = 3, Mucho = 4

N°	ÍTEMS	CLAVES			
		1	2	3	4
1	Me siento calmado	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Estoy tenso	1	2	3	4
4	Estoy contrariado	1	2	3	4
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	1	2	3	4
6	Me siento alterado	1	2	3	4
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Me siento angustiado	1	2	3	4
10	Me siento cómodo	1	2	3	4
11	Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
12	Me siento nervioso	1	2	3	4
13	Me siento agitado	1	2	3	4
14	Me siento “a punto de explotar”	1	2	3	4
15	Estoy reposado	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17	Estoy preocupado	1	2	3	4
18	Me siento agitado y aturdido	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4

<b>20</b>	Me siento bien	1	2	3	4
-----------	----------------	---	---	---	---

### Ansiedad rasgo (AR)

Lea cada frase e indique cómo se siente generalmente. No hay respuestas buenas o malas.

Casi nunca = 1, Algunas veces = 2, Frecuentemente = 3, Casi siempre = 4

N°	ÍTEMS	CLAVES			
		1	2	3	4
<b>21</b>	Me siento bien	1	2	3	4
<b>22</b>	Me canso rápidamente	1	2	3	4
<b>23</b>	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
<b>24</b>	Me gustaría ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
<b>25</b>	Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente	1	2	3	4
<b>26</b>	Me siento descansado	1	2	3	4
<b>27</b>	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	1	2	3	4
<b>28</b>	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
<b>29</b>	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
<b>30</b>	Soy feliz	1	2	3	4
<b>31</b>	Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
<b>32</b>	Me siento seguro	1	2	3	4
<b>33</b>	Procuro evitar enfrentarme a crisis y dificultades	1	2	3	4
<b>34</b>	Me siento melancólico	1	2	3	4
<b>35</b>	Me siento satisfecho	1	2	3	4
<b>36</b>	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
<b>37</b>	Me afectan tanto los desengaños, que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4

<b>38</b>	Soy una persona estable	1	2	3	4
<b>39</b>	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

### **Anexo 13. Ficha Técnica del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)**

Nombre del instrumento: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Autor: Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970)

Validación peruana: Domínguez, Villegas, y Sotelo (2012)

Números de ítems: En su versión original tenía 40 ítems, pero en la validación en el Perú cuenta con 39 ítems.

Objetivo del instrumento: Medir los niveles de ansiedad

Población: Sujetos no pacientes

Administración: individual o colectivo

Duración: aproximadamente 15 minutos

Puntuación: Politómica, de 4 alternativas, donde No en lo absoluto (1) a Mucho (4) y Casi nunca (1) a Casi siempre (4)

[https://uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista\\_2012\\_1\\_completa.pdf](https://uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf)

## **Anexo 14. Propiedades Psicométricas de la Adaptación de Inventario de Ansiedad**

### **Rasgo-Estado (IDARE)**

### **Confiabilidad**

Se analizó por medio de su consistencia interna usando el método del Alpha de Cronbach. Para Ansiedad-Estado se obtuvo un alfa total de .908, con los 20 ítems con un índice de homogeneidad mayores a .20, el cual es el punto de corte para aceptar al ítem dentro de la escala (Likert, 1932). El factor Ausencia de ansiedad evidenció un alfa de .899 y el componente Presencia de ansiedad de .835.

Por otro lado, para Ansiedad-Rasgo el alfa total fue menor, de .874. En dicha escala se procedió a eliminar el ítem 31 ("Suelo tomar las cosas demasiado seriamente") dado que presentó un índice de homogeneidad de .089. La confiabilidad correspondiente al factor Ausencia de ansiedad evidenció un alpha de .844 y el componente Presencia de ansiedad, de .795.

*Nota.* Tomado de Dominguez et al. (2012).

## **Anexo 15. Ordenamiento y análisis de datos**

<https://drive.google.com/drive/folders/1rUacgLNCJfVa4sJSwBgenTYuKtuzqBQW?usp=sharing>