

Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios

Roxana Luisa Núñez -Guzmán
Universidad Nacional de San Agustín
Arequipa, Perú
rnunezg@unsa.edu.pe

Betsy Carol Cisneros-Chavez
Universidad Nacional de San Agustín
Arequipa, Perú
bcisnerosc@unsa.edu.pe

RESUMEN

Uno de los principales problemas en la educación universitaria que ha venido incrementándose en los últimos años es la procrastinación académica, dado que se ha evidenciado su presencia, magnitud y consecuencias en poblaciones de todo el mundo. Uno de los factores asociados a la procrastinación académica es la adicción a las redes sociales. En este contexto, el propósito de la investigación es determinar la relación existente entre los niveles de adicción a redes sociales y los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Los resultados de la investigación muestran una correlación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica ($r = 0.9778$), y que, por tanto, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, le corresponde un mayor nivel de procrastinación académica.

Palabras clave

Adicción a redes sociales y procrastinación académica.

INTRODUCCIÓN

La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son problemas que vienen afectando a los estudiantes universitarios en diferentes partes del mundo, los cuales tienen una serie de implicancias y consecuencias en su desempeño y rendimiento académico, razón por la cual, son parte importante del debate académico que llevan a cabo los especialistas en los entornos universitarios. En ese sentido, es necesario la realización de investigaciones que aborden con mayor profundidad esta problemática estudiantil.

Respecto al abordaje sobre las adicciones no convencionales, éste se ha ampliado considerablemente en los últimos tiempos, como consecuencia de la aparición de una serie de conductas y comportamientos dependientes en los estudiantes universitarios, que generan efectos parecidos a los que se producen a través de una adicción a sustancias químicas. Al respecto, hay que precisar que, cuando se habla de adicciones no convencionales, se hace referencia a todas las conductas que comienzan siendo placenteras y terminan por convertirse en actividades que generan dependencia. Para West y Brown (2013), citados por Araujo (2016), los indicadores fundamentales de que una actividad se ha convertido en adicción para un individuo son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas. Al

respecto, para Andreassen (2015), citado por Araujo (2016), estos dos criterios son aceptados para hablar de adicción a las redes sociales, a diferencia de lo que sería un uso ocasional de éstas.

Terán (2019) explica que el uso excesivo o la adicción a las NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), como es el caso de la adicción a las redes sociales, provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas, sobre todo, en el de los niños, adolescentes y jóvenes, y que éstos se convierten en el centro de su actividad vital, de forma que el joven se distancia de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales, además, de que la pérdida del control sobre el tiempo de su uso, hace que el pensamiento gire permanentemente en temas relacionados con estas tecnologías, especialmente en las redes sociales, provocando problemas en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes.

Para Watson (2015), la adicción a redes sociales es un estado caracterizado por una preocupación excesiva por hacer uso de las redes sociales, la necesidad de pasar más tiempo conectada para obtener la misma satisfacción, intentos infructuosos por disminuir su uso; un sentimiento de irritabilidad cuando intenta desconectarse, permanecer conectada más tiempo de lo previsto, mentiras acerca de los propósitos de iniciar una conexión, y una disfunción como resultado de esta conducta o uso de internet como un medio de automedicación.

Por otro lado, un estudio realizado por Steel (2007) muestra que la prevalencia de procrastinación académica es elevada en estudiantes universitarios. Sin embargo, existen discrepancias en cuanto a las cifras de prevalencia de la procrastinación académica, que, según Domínguez (2017), pueden estar relacionadas con el país de origen de la investigación, el instrumento utilizado, el punto de corte escogido a priori, o el método para clasificar a la persona como procrastinador o no-procrastinador.

Un concepto de procrastinación académica, enmarcado en la investigación, es el desarrollado por Matalinares et al (2017), dado que, de acuerdo al planteamiento realizado por estos autores, ésta consiste en que el estudiante posterga de forma sistemática aquellas tareas que debe de realizar, las cuales son cruciales para su desempeño

académico, y que son reemplazadas por otras más irrelevantes, pero más placenteras de llevar a cabo en el corto plazo. Estos autores enfatizan en que la procrastinación se está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud mental de los estudiantes, y que se manifiesta, ante todo, como una pésima gestión del tiempo, ya que el estudiante procrastinador suele, o bien sobrestimar el tiempo que le queda para realizar una tarea o trabajo académico, o bien, subestimar el tiempo necesario según sus recursos propios, para realizarla. Para Sánchez (2010), en cuanto a la procrastinación académica, concebida como un comportamiento disfuncional, se excusan o justifican retrasos, y se evita la culpa, cuando el estudiante se encuentra frente a una tarea académica.

Con relación al tema de estudio, los estudios empíricos realizados en el Perú muestran cierta evidencia empírica de que la adicción a las redes sociales se encontraría relacionada de forma directa y significativa a la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En ese sentido, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, les corresponderían mayores niveles de procrastinación académica y viceversa. Los resultados encontrados en las investigaciones realizadas por Condori y Mamani (2016), Cholán y Valderrama (2017), Matalinares et al (2017), Castro y Mahamud (2017), Nicodemos (2018), Fernández y Quevedo (2018), y Quiñones (2018), sostienen dicha argumentación, la cual es reforzada por el estudio elaborado por Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños y Gómez (2017) en estudiantes universitarios ecuatorianos, en la ciudad de Quito. Estas investigaciones son correlacionales, de campo y transversales. Sin embargo, no hay investigaciones que se hayan realizado en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. Hay que tomar en cuenta que las tendencias en cuanto a resultados obtenidos son variables según el país, y más aún, de acuerdo a la ciudad dentro de un determinado país.

METODOLOGÍA

El enfoque de la investigación es cuantitativo. Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4). Esta definición coincide con las elaboradas por Gómez (2012) y Zorrilla (2017).

Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta, y, como instrumento, el cuestionario. Para medir la adicción a las redes sociales se utilizó una versión modificada del Cuestionario de Medición de Adicción a las Redes Sociales (MEYVA), construido y estandarizado por Mendoza y Vargas (2014), sobre la base de la operacionalización de indicadores realizada por Griffiths

(2005). Asimismo, para medir la procrastinación académica una versión modificada de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), elaborada y estandarizada por Gonzales (2014). En ambos casos, se hizo uso de la escala de Likert corregida: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5). Lo que se busca es medir los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación académica.

La población del estudio estuvo conformada por los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú, para el año 2018, que en total son 220. Los instrumentos se aplicaron a toda la población.

La estrategia de recolección de datos comprendió la elaboración y aplicación de los instrumentos, así como la tabulación de datos, y la clasificación, ordenamiento y presentación de los resultados obtenidos. Se utilizó el programa estadístico informático SPSS Statistics, versión 25.

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se utilizó el Alfa de Cronbach:

Alfa de Cronbach para el cuestionario de medición del nivel de adicción a las redes sociales (MEYVA):
 $\alpha = 0.9313$

Alfa de Cronbach para la Escala de Procrastinación Académica (EPA): $\alpha = 0.9291$

Los valores de los Alfa de Cronbach obtenidos muestran la alta confiabilidad de los instrumentos utilizados, ya que sus valores son cercanos a 1. Se trata de instrumentos confiables y hacen que sus mediciones sean estables y consistentes, lo cual indica que estos instrumentos tienen una alta confiabilidad y consistencia interna.

RESULTADOS

Es necesario precisar que las razones que explican el por qué la investigación solo incluye a los estudiantes del primer año, y únicamente de la Facultad de Educación de la UNSA, tienen que ver fundamentalmente con que:

- a) Las características económicas, sociales y culturales del estudiante promedio de esta facultad, son similares al de los estudiantes que pertenecen a la mayoría de escuelas profesionales del área de ciencias sociales de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa (UNSA).
- b) La imposibilidad de financiar los costos asociados al desarrollo de una investigación que abarque los cinco años de la Facultad de Educación (al ser demasiados estudiantes), y mucho menos, si se intentara hacerlo en las diferentes facultades de la UNSA.

Tabla 1

Género	Cantidad	Porcentaje
Masculino	89	40.45%
Femenino	131	59.55%
Total	220	100.00%

Distribución de los estudiantes según género.

La tabla 1 muestra que el 59.55% de la población estudiada pertenece al género femenino y el 40.45% al género masculino. Esta distribución de la población según género se viene manteniendo en el tiempo en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Tabla 2

Edad	Cantidad	Porcentaje
De 16 a 18 años	159	72.27%
De 19 a 21 años	61	27.73%
Total	220	100.00%

Distribución de los estudiantes según edad.

La tabla 2 muestra que el 72.27% de la población estudiada tiene edades que oscilan entre los 16 y 18 años, y el 27.73% entre 19 y 21 años. Esta distribución de la población según edad es similar a la que presentan las diversas Facultades de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Tabla 3

Niveles de adicción a las redes sociales	Masculino		Femenino		Cantidad de estudiantes	Porcentaje
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje		
Adicción muy grave	4	4.49%	6	4.58%	10	4.55%
Adicción grave	14	15.73%	20	15.27%	34	15.45%
Adicción moderada	35	39.33%	53	40.46%	88	40.00%
Adicción leve	23	25.84%	32	24.43%	55	25.00%
Sin adicción	13	14.61%	20	15.27%	33	15.00%
Total	89	100.00%	131	100.00%	220	100.00%

Adicción a redes sociales.

En esta investigación, tomando en cuenta la escala de Likert que ha sido descrita en la sección de Metodología, los rangos considerados para calificar a un estudiante según su nivel de adicción a las redes sociales, son los siguientes: adicción muy grave: hasta 80 puntos; adicción grave: de 81 a 100 puntos; adicción moderada: de 101 a 120 puntos; adicción leve: de 121 a 160 puntos, y, sin adicción: de 161 a 200 puntos.

La tabla 3 muestra que el 85.39% de varones y el 84.73% de mujeres presentan algún nivel de adicción a las redes sociales. En efecto, el 39.33% de varones y el 40.46% de mujeres presentan un nivel de adicción moderada a las redes sociales; el 25.84% de varones y el 24.43% de mujeres presentan un nivel de adicción leve a las redes sociales; el 15.73% de varones y el 15.27% de mujeres

presentan un nivel de adicción grave a las redes sociales, y el 4.49% de varones y el 4.58% de mujeres presentan un nivel de adicción muy grave a las redes sociales. Solo el 14.61% de varones y el 15.27% de mujeres no presentan adicción a las redes sociales.

Además, en general, el 85% de estudiantes presenta algún nivel de adicción a las redes sociales. En efecto, el 40% de estudiantes presenta una adicción moderada a las redes sociales; el 25% tiene una adicción leve; el 15.45% una adicción grave, y el 4.55% una adicción muy grave. Solo el 15% de estudiantes no presenta algún nivel de adicción a las redes sociales.

Tabla 4

Niveles de procrastinación académica	Masculino		Femenino		Cantidad de estudiantes	Porcentaje
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje		
Procrastinación académica muy alta	7	7.87%	11	8.40%	18	8.18%
Procrastinación académica alta	11	12.36%	15	11.45%	26	11.82%
Procrastinación académica moderada	35	39.33%	51	38.93%	86	39.09%
Procrastinación académica baja	23	25.84%	36	27.48%	59	26.82%
Sin procrastinación académica	13	14.61%	18	13.74%	31	14.09%
Total	89	100.00%	131	100.00%	220	100.00%

Procrastinación académica

Tomando en cuenta la escala de Likert descrita en la sección de Metodología, para determinar el nivel de procrastinación académica del estudiante, los rangos son los siguientes: procrastinación académica muy alta: hasta 78 puntos; alta: de 79 a 98 puntos; moderada: de 99 a 117 puntos; baja: de 118 a 156 puntos, y, sin procrastinación académica: de 157 a 195 puntos.

La tabla 4 muestra que el 85.91% de estudiantes presenta algún nivel de procrastinación académica. En efecto, el 39.09% de estudiantes presenta una procrastinación académica moderada; el 26.82% tiene una procrastinación académica baja; el 11.82% presenta una procrastinación académica alta, y el 8.18% de estudiantes presenta una procrastinación académica muy alta. Solo el 14.09% de estudiantes no presenta procrastinación académica. Además, en general, el 85.39% de varones y el 86.26% de mujeres presentan algún nivel de procrastinación académica. En efecto, el 39.33% de varones y el 38.93% de mujeres presentan un nivel de procrastinación académica moderada; el 25.84% de varones y el 27.48% de mujeres, un nivel de procrastinación académica baja; el 12.36% de varones y el 11.45% de mujeres, un nivel de procrastinación académica alta, y el 7.87% de varones y el 8.40% de mujeres presentan un nivel de procrastinación académica muy alta. Solo el 14.61% de varones y el 13.74% de mujeres no presentan procrastinación académica.

Correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica

Para determinar la relación estadística entre las variables de estudio se aplicó la prueba de correlación de Pearson. Al respecto, se utilizó el programa estadístico informático SPSS Statistics, versión 25.0.

Correlaciones			
		Adicción a redes sociales (ARS)	Procrastinación Académica (PA)
Adicción a redes sociales (ARS)	Correlación r de Pearson	1	0.9778**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N (Cantidad de estudiantes)	220	220
Procrastinación Académica (PA)	Correlación r de Pearson	0.9778**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N (Cantidad de estudiantes)	220	220
** La correlación es significativa al nivel de 0.01 (bilateral)			

Se observa que, de acuerdo al rango de la relación estadística entre las variables, la correlación es fuerte y positiva, ya que $r = 0.9778$. Por tanto, la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica es positiva y significativa. El coeficiente de correlación de Pearson obtenido refuerza el hecho de que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales le corresponde un mayor nivel de procrastinación académica.

Coefficiente de determinación

Para analizar la dirección de la relación entre las variables de estudio, es útil el coeficiente de determinación. En ese sentido, como el coeficiente de correlación es de 0.9778, entonces, el coeficiente de determinación: $r^2 = 0.9561$, es decir, del 95.61%. Por tanto, el 95.61% de los cambios que se generan en el nivel de procrastinación académica de los estudiantes son explicables por los cambios que se producen en el nivel de adicción a las redes sociales.

Prueba de hipótesis sobre las diferencias en la variable adicción a las redes sociales según género

Tabla 5

Comparación de la variable adicción a las redes sociales según género (N= 220)

Variable	Grupo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z
Adicción a las redes sociales	Masculino	89	123.5	16124	-.235
	Femenino	131	120.2		

La tabla 5 muestra que, con respecto a la variable adicción a las redes sociales, no existen diferencias significativas según género.

Prueba de hipótesis sobre las diferencias en la variable procrastinación académica según género

Tabla 6

Comparación de la variable procrastinación académica según género (N= 220)

Variable	Grupo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z
Procrastinación académica	Masculino	89	120.5	17224	-.133
	Femenino	131	122.5		

La tabla 6 muestra que, con respecto a la variable procrastinación académica, no existen diferencias significativas según género.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que el 85% de estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, presenta algún nivel de adicción a las redes sociales (40% adicción moderada; 25% adicción leve; 15.45% adicción grave, y el 4.55% adicción muy grave). Asimismo, el 85.91% de estudiantes presenta algún nivel de procrastinación académica (39.09% procrastinación académica moderada; 26.82% procrastinación académica

baja; 11.82% procrastinación académica alta, y el 8.18% procrastinación académica muy alta.

En concordancia con los estudios realizados por los autores en otras ciudades del Perú (Lima, Trujillo, Chiclayo, Tarapoto), así como el trabajo realizado en Ecuador, esta investigación muestra que existe una correlación directa y significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación académica en los estudiantes universitarios.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa por el apoyo institucional.

A la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín por el apoyo permanente en la realización de la presente investigación

REFERENCIAS

1. Alejandro Cholán y Katherine L. Valderrama. 2017. *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016*. Universidad Peruana Unión. Tarapoto, San Martín, Perú. Consultado el 4 de agosto del 2019 de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y
2. Angélica M. Sánchez. 2010. Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5, 2, 87-94. Consultado el 12 de agosto del 2019 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
3. Antonio Terán. 2019. *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría, 15 de febrero del 2019. Madrid. Lúa Ediciones 3.0; p. 131-141. Consultado el 2 de agosto del 2019 de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags_131-142_ciberadicciones.pdf
4. Carlos Ramos, Janio Jadán, Lorena Paredes, Mónica Bolaños y Antonio Gómez. 2017. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43, 3, 275-289. Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile. Consultado el 11 de agosto del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750016.pdf>
5. Cecilie S. Andreassen. 2015. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 2, 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
6. Elizabeth D. Araujo. 2016. Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10,2,48-58. Consultado el 5 de agosto del 2019 de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
7. Roberto Hernández, Carlos Fernández y Pilar Baptista. 2014. *Metodología de la Investigación* (6ª edición). Ciudad de México: Mc Graw - Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V. Consultado el 13 de agosto del 2019 de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
8. Isela R. Nicodemos. 2018. *Interés a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la Provincia de Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Chiclayo, Lambayeque, Perú. Consultado el 31 de julio del 2019 de <http://200.60.28.26/bitstream/handle/uss/5665/Nicodemos%20Vallejos%20Isela%20Rene.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
9. Javier Gonzales (2014). *Validación y construcción de las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica*. Universidad Peruana Unión. Lurigancho, Lima, Perú.
10. Jhossely K. Fernández y Xihomara D. Quevedo. 2018. *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios*. Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Chiclayo, Lambayeque, Perú. Consultado el 30 de julio del 2019 de <http://www.pead.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4981/Fern%c3%a1ndez%20Toscano%20%26%20Quevedo%20Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Joshua C. Watson. 2015. Internet addiction. In Robert L. Smith (Ed.), *Treatment strategies for substance and process addictions* (pp. 293-312). Alexandria, VA: American Counseling Association.
12. María L. Matalinares, Ana G. Díaz, Luisa H. Rivas, Alejandro S. Dioses, Carlos A. Arenas, Ornella R. Villalba, Deyvid Baca, Joel Uceda, Erika Fernández y Juan Yaringaño. 2017. Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7, 13: 63-81. Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo, Junín, Perú. Consultado el 9 de agosto del 2019 de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355/326>
13. Marili M. Quiñones. 2018. *Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, La Libertad, Perú. Consultado el 25 de julio del 2019 de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4371/1/RE_PSICOL_MARILI.QUI%C3%91ONES_PROCRASTINACI%C3%93N.Y.ADICCI%C3%93N_DATOS.PDF

14. Mark Griffiths (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 4: 191-197.
15. Noemi Mendoza y Eveling E.M. Vargas. 2014. *Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales MEYVA en estudiantes de la Universidad Peruana Unión*. Tarapoto, San Martín, Perú.
16. Piers Steel. 2007. The nature of procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 1: 65-94. From http://studimetro.au/installation29.cs.au.dk/fileadmin/www.studimetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
17. Robert West, & Jamie Brown. 2013. *Theory of addiction* (2da. Ed.). Chichester, England: John Wiley & Sons. From https://is.muni.cz/el/1423/jaro2018/PSY109/um/68207459/Robert_West_Jamie_Brown_Theory_of_Addiction.pdf
18. Sergio A. Domínguez. 2017. Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7, 1: 81-95. Universidad Católica San Pablo. Arequipa, Perú. Consultado el 12 de agosto del 2019 de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2017/09/4.-Procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-en-estudiantes-universitarios.pdf>
19. Silvia Castro y Karime Mahamud. 2017. Procrastinación académica y adicción a Internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25, 2: 189-197. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú. Consultado el 9 de agosto del 2019 de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
20. Yuli N. Condori y Karla Y. Mamani. 2016. *Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015*. Universidad Peruana Unión. Juliaca, Puno, Perú. Consultado el 6 de agosto del 2019 de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Zorrilla, S. y Torres, M. (2017). *La Tesis* (5ª. Ed). Ciudad de México: Ed. McGraw-Hill.
22. Sergio Gómez. 2012. Metodología de la investigación. Estado de México: Red Tercer Milenio. Consultado el 5 de agosto del 2019 de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf