



Proyecto



Relación entre la procrastinación académica, la motivación intrínseca y la adicción a las redes sociales

Resumen

Ante el creciente uso del internet, especialmente después de la pandemia del COVID-19, y el gran registro que se tiene de los malestares psicológicos entre los estudiantes y su influencia en el rendimiento académico, la siguiente investigación se propone analizar desde un diseño correlacional la relación entre la procrastinación académica, la motivación intrínseca y la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, Perú. Para ello, se trabaja con una muestra de 84 participantes, que son mayores de edad y llevan cursos de carrera. Mediante la aplicación de instrumentos psicométricos, se recopilan los datos correspondientes que son posteriormente analizados a través de pruebas estadísticas, que muestran el grado en el que las variables están correlacionadas y el tamaño del efecto de estas relaciones.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, estudiantes universitarios, motivación intrínseca, procrastinación académica



Introducción

En las últimas décadas, los avances tecnológicos han permitido masificar el uso de tecnologías de la comunicación, tanto para resolver necesidades laborales, educativas y para facilitar el entretenimiento de las personas. Entre estas tecnologías, las más populares hoy en día son las redes sociales, pues en el mundo existen alrededor de 3.96 billones de usuarios activos, lo que constituye casi la mitad de la población global entera (Dixon, 2023). Pese a los beneficios ampliamente reconocidos de esta revolución digital, el distanciamiento social y las medidas de confinamiento a partir de la pandemia del COVID-19 han incrementado significativamente el uso de la tecnología y las redes sociales a un punto en el que es necesario cuestionar su impacto sobre la salud mental y el bienestar de las personas, particularmente sobre los adolescentes y adultos jóvenes, quienes tienden a ser más propensos a caer en el uso excesivo (Miao *et al.*, 2018; Shi *et al.*, 2021). Actualmente, la procrastinación está ampliamente extendida entre los estudiantes (Steinert *et al.*, 2021) y, dado que las herramientas digitales son hoy indispensables en las actividades académicas, el riesgo de que los estudiantes se distraigan en exceso con otras actividades en el internet aumenta (Onukwuli *et al.*, 2023; Reinecke *et al.*, 2018). Esta conducta puede conducir a un bajo rendimiento académico (Javaeed *et al.*, 2020), a la reducción de la satisfacción de los estudiantes que llevan clases virtuales (Besalti y Satici, 2022) e incluso a la deserción académica (Delgado *et al.*, 2021). Por otro lado, se ha comprobado también que la educación a distancia afectó la motivación intrínseca de los estudiantes a lo largo del mundo, lo que generó mayores niveles de procrastinación en ellos (Pelikan *et al.*, 2021). En el Perú, se estima que un 60% de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación académica, mientras que un 34% presenta un nivel alto en esta misma variable (Nava Oré Garro, 2018). Solo el 36% de la población de entre 15 a 29 años se encuentra cursando estudios de nivel superior (Secretaría Nacional de la Juventud, 2021), por lo que, si de por sí ya existen grandes brechas a solucionar en este aspecto, el impacto del uso cada vez más frecuente del internet bien puede terminar agravando la situación en vez de mejorarla si es que su uso no es correctamente regulado, lo cual aparece necesidad teniendo en cuenta la alta prevalencia de este fenómeno entre los adolescentes peruanos (Estrada Araoz *et al.*, 2021; Mohanna Velásquez y Romero Espinoza, 2019).

A nivel local, se han hallado también entre los estudiantes peruanos una correlación positiva entre motivación y procrastinación académica (Grados, 2023) y una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica (Arteaga Araujo *et al.*, 2022; Magallán Loja y Rodas Becerra, 2020; Matalinares *et al.*, 2017); sin embargo, no existen investigaciones recientes que la investiguen en conjunto la relación entre las tres variables. Por ello, esta investigación busca abordar ese vacío y contribuir a profundizar el conocimiento sobre los factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Para resolver esta dificultad, la pregunta que esta investigación plantea es: ¿cuál es la relación entre las redes sociales, la motivación intrínseca, y la procrastinación en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana?

Una de las razones por las cuales esta pregunta es relevante es porque permitirá comprender cómo la omnipresencia de las redes sociales entre los estudiantes universitarios puede influir en su rendimiento académico y su bienestar psicológico. Investigar la relación entre las redes sociales y la procrastinación permitirá comprender mejor cómo estas plataformas pueden afectar la productividad y la motivación intrínseca de los estudiantes. Por otra parte, la motivación intrínseca es esencial para el aprendizaje y el logro académico. Al investigar la relación entre la motivación intrínseca y la procrastinación, se puede determinar si las redes sociales influyen negativamente en la motivación de los estudiantes y si esto se correlaciona con la procrastinación en sus tareas académicas. Finalmente, la relación entre las redes sociales, la motivación intrínseca y la procrastinación en estudiantes universitarios es un tema actual y relevante en la psicología educativa. Al responder a esta pregunta de investigación, se puede generar conocimiento y ampliar la comprensión en este campo, lo cual puede ser útil para profesionales de la educación, investigadores y aquellos involucrados en el diseño de políticas educativas.



Marco teórico

Desde la psicología, el estudio de la procrastinación ha hecho uso del concepto de autorregulación, que se refiere a la capacidad de establecer metas, monitorear el progreso y regular el comportamiento para lograr un rendimiento satisfactorio (Zimmerman, 2000). Desde la teoría sociocognitiva de Bandura, se postula que la motivación para la autorregulación se basa en las metas personales, la percepción de autoeficacia y las expectativas de resultado (Panadero y Alonso-Tapia, 2014). Como se puede inferir a partir de esta definición, la motivación intrínseca, es decir, el tipo de motivación que lleva a las personas a realizar una tarea por el mero placer de llevarla a cabo y a disfrutarla sin ningún incentivo externo (Fishbach y Woolley, 2022), es una de las fuentes de autorregulación más eficaces (Çetin, 2022). Esta idea nació en parte como una respuesta a las ideas más ortodoxas del conductismo y las contradicciones que surgieron entre estas y la conducta real de las personas, como el hecho de que no todas las acciones derivan del deseo de satisfacer necesidades fisiológicas básicas y que, en paralelo a estas, existen necesidades psicológicas básicas a satisfacer, y el hecho de que las personas pueden incurrir en actividades y disfrutarlas sin la necesidad de una recompensa externa (Deci, 2004). Esto último es lo que plantea la teoría de la autodeterminación, que sostiene que estas necesidades básicas son la autonomía, la competencia y la capacidad de establecer relaciones con los demás (Ryan y Deci, 2001). En ese contexto, la propuesta de un tipo de motivación que no dependiera del exterior logró cubrir los vacíos ya mencionados en la investigación.

En el estudio de la procrastinación, partir de esta teoría es útil, pues se ha evidenciado que los estudiantes que muestran niveles altos de autorregulación son también quienes tienen un mayor interés en cumplir sus tareas a tiempo y exigen de ellos mismos un mayor esfuerzo para llevarlas a cabo (Zarrin *et al.*, 2020), lo que muestra que esta puede ser una gran defensa contra la procrastinación. Por otro lado, se sabe también que la motivación intrínseca suele estar asociada a mayores niveles de satisfacción que permiten sostener mejor el buen rendimiento frente a los estudiantes con motivación extrínseca (Kotera *et al.*, 2023).

Como ya ha sido mencionado, el cada vez más extendido uso del internet ha tenido consecuencias grandes en los estudiantes alrededor del mundo. En cuanto al estudio de su relación con la motivación intrínseca y la procrastinación en el ámbito académico, existen nexos tanto directos como indirectos. Se han hallado correlaciones positivas entre el tiempo que los estudiantes invierten en redes sociales y su tendencia a la procrastinación, así como correlaciones negativas entre la motivación intrínseca y el uso de redes sociales (Latipah *et al.*, 2021; Wu *et al.*, 2020). Por otro lado, el hecho de que los estudiantes procrastinen puede ser no sólo explicado por la falta de motivación intrínseca respecto al estudio, sino que la motivación intrínseca que tienen respecto a otras actividades los puede llevar a posponer sus responsabilidades de manera más consciente (Shin y Grant, 2019). Esto sugiere que el uso del internet, dado que cuenta con la ventaja de generar interés entre los más jóvenes, puede ser aprovechado para aumentar la motivación intrínseca de los estudiantes y así ayudarlos a mejorar su capacidad de autorregulación (Sun y Gao, 2020). Sin embargo, en el caso específico de las redes sociales, las motivaciones que conducen a las personas a usarlas prolongadamente tienen que ver más con el entretenimiento y relajo que estas les proveen (Klobas *et al.*, 2018) o pueden estar siendo usadas para cubrir la necesidad de mantener relaciones con los demás (Casale y Fioravanti, 2018). Pese a estos beneficios reportados por los usuarios, el cómo y el porqué del uso de redes sociales puede también generar malestares psicológicos en ellos (Kross *et al.*, 2020), lo que plantea una nueva dificultad para ayudar a los estudiantes a manejar su tiempo adecuadamente, una dificultad que se percibe mayor cuando se tienen en cuenta las características dañinas de las redes sociales que buscan prolongar su uso entre los usuarios tanto como sea posible (Montag *et al.*, 2019). Además de esta, se han documentado otras consecuencias problemáticas que derivan del uso prolongado de redes sociales, como falta de sueño, reducción en la autoestima, repetición de conductas riesgosas y exposición al acoso virtual (Arendt *et al.*, 2019; Cingel *et al.*, 2022; Dhir *et al.*, 2023; Vanucci *et al.*, 2020). En los estudiantes, las consecuencias psicológicas negativas que esto trae implican un mayor



riesgo de rendimiento bajo y menor retención de lo aprendido (Dekker *et al.*, 2019). En síntesis, se sabe que una motivación intrínseca alta predice niveles más bajos de procrastinación y también se sabe que esta puede aumentar a causa de las redes sociales, ya sea porque cubren la necesidad de relacionarse con otros o porque su uso problemático puede dañar emocionalmente a los usuarios. Sin embargo, las investigaciones también sugieren que el rol de los factores contextuales y los factores de la personalidad no puede ser ignorado en el estudio de los efectos de las redes sociales (Beyens *et al.*, 2020; Sirois, 2023) y es por esto que esta investigación está tomando en cuenta también la motivación intrínseca, pues de este modo se incluye una variable que obedece también a los factores mencionados.

Hipótesis

Se plantea como hipótesis que la relación entre la procrastinación académica, el uso de las redes sociales y la motivación intrínseca en los estudiantes universitarios es significativa.

Para sustentar esa hipótesis se puede señalar que, durante los últimos años, el uso de las redes sociales ha evidenciado el gran impacto que tiene en los estudiantes universitarios. Hoy en día, en promedio una persona diariamente revisa sus redes sociales por lo menos durante dos horas (Haji Yagi, 2020). Partiendo de esto, es plausible suponer que en los estudiantes universitarios este puede ser un factor importante en sus niveles de procrastinación, los cuales han mostrado ser altos tanto a nivel local como internacional (Estrada Araoz *et al.*, 2021; Mohanna Velásquez y Romero Espinoza, 2019; Steinert *et al.*, 2021). Dado que la motivación intrínseca puede ser un factor protector contra este problema (Wu *et al.*, 2020), se puede esperar que niveles altos de esta variable estén asociados a niveles bajos en procrastinación y niveles bajos de adicción a las redes sociales.

Diseño metodológico

Tipo y diseño de investigación

Este estudio implica un diseño correlacional, ya que las variables que se van a evaluar serán observadas en su ambiente natural, sin la manipulación de ninguna de ellas. En esta medida, solo se conocerá el grado en el que estas variables se encuentran asociadas sin que se determine por qué (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

Participantes

El criterio de inclusión para los participantes es que sean mayores de edad y lleven cursos de facultad. El muestreo será no probabilístico y por conveniencia. Es no probabilístico dado que los participantes no tienen una probabilidad conocida de ser seleccionados, por el contrario, antes de realizar las pruebas, se incluirán o descartarán sujetos de acuerdo con los criterios de inclusión ya mencionados (Hernández González, 2021). Una ventaja de este tipo de muestreo es que no se necesita un estudio muy representativo de participantes de una población, sino una cuidadosa y controlada selección de participantes con ciertas características específicas que se han planeado previamente (Stockemer, 2019). Por eso, se toma en cuenta a los estudiantes universitarios que han optado por participar de manera voluntaria en el estudio, que al ser un subgrupo de la población no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

Para estimar el tamaño de la muestra se utilizó el programa G*power. Se planeó usar la correlación de Pearson a dos colas para el análisis de datos y se consideró un tamaño del efecto mediano (.30), un error de 0.05, una potencia de 0.80 y un valor de la hipótesis nula igual a 0. Con los parámetros anteriores, el programa arroja que se necesitan 84 participantes en la muestra.



Técnicas e instrumentos

Escala de procrastinación académica

La escala de procrastinación académica (Busko, 1988), adaptada y validada por Trujillo Huamán y Noé-Grijalva (2020), cuenta con 8 ítems que conforman una escala unidimensional. El formato de respuesta es de tipo Likert, en el que 1 significa nunca y 5, siempre. Se obtuvieron evidencias de validez vinculadas a la estructura interna mediante un análisis factorial confirmatorio, del que resultaron los siguientes índices de ajuste: $S-B\chi^2/gl = 3$, RMSEA = 0.048, CFI = 0.98. Finalmente, la confiabilidad de las puntuaciones fue analizada a través del coeficiente Omega, con el valor obtenido 0.80, que implica un nivel aceptable de confiabilidad (Campo y Oviedo, 2008).

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Este cuestionario, propuesto por Ecurra y Salas (2014), abarca los temas de uso excesivo de las redes sociales y la falta de autocontrol en su uso. Consta de 34 preguntas que se responden en una escala Likert que va del 1 al 5, en la que 1 significa nunca y 5, siempre.

En cuanto a las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, primero se realizó un análisis factorial exploratorio, que muestra que la medida de adecuación de la muestra KMO fue de 0.95 y un resultado estadísticamente significativo en la prueba de esfericidad de Bartlett ($p < 0.001$). Luego, se aplicó un análisis factorial confirmatorio, a partir del cual se obtuvieron los siguientes índices de ajuste: $S-B\chi^2/gl = 1.48$; GFI = 0.92; SRMR = 0.06; RMSEA = 0.04; AIC = 477.28). En cuanto a la confiabilidad, las puntuaciones derivadas de aplicar el cuestionario obtuvieron un valor de 0.88 para el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach, que resulta aceptable (De Vellis y Thorpe, 2021).

Cuestionario de autorregulación del aprendizaje

Este cuestionario presenta una estructura bidimensional y fue adaptado y validado por Matos (2009). Cuenta con 14 ítems, que se dividen en dos dimensiones: Autonomía, de la pregunta 1 a 7 y Control, de la 8 a la 14. La escala de respuesta es de tipo Likert, con valores del 1 al 7, en la que 1 significa nada verdadero para mí y 7, totalmente verdadero para mí.

Se recolectaron evidencias de validez vinculadas al contenido a través del juicio de experto. Los datos fueron analizados a través del coeficiente V de Aiken, que obtuvo un valor global de 0.9.

En cuanto a las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, estas fueron obtenidas mediante un análisis factorial exploratorio. Los resultados mostraron que la medida de adecuación de la muestra KMO fue de 0.76 y el test de esfericidad de Bartlett resultó ser estadísticamente significativo ($p < 0.001$). Posteriormente, se aplicó un análisis factorial confirmatorio, a partir del cual se obtuvieron los siguientes índices de ajuste: $S-B\chi^2/gl = 2.25$, RMSEA = 0.077, CFI = 0.90.

En cuanto a la confiabilidad de las puntuaciones, en ambas escalas, la de Control y la de Autonomía, se obtuvieron respectivamente valores de 0.79 y de 0.78 en el coeficiente Alfa de Cronbach, resultado dentro de lo aceptable (Campo y Oviedo, 2008).

Procedimiento de recolección de datos

Para recolectar los datos de la muestra, se conversará con las autoridades de la universidad en la que se llevará a cabo la investigación, con la intención de obtener el permiso para hacerlo. Una vez que este se obtenga, se conversará con cinco profesores encargados de distintas secciones de cursos de Psicología durante sus horas de asesoría y se les explicará en qué consistirá el estudio. Básicamente, que será un trabajo de investigación del curso de metodología, que tiene como propósito analizar la relación de la procrastinación con el uso excesivo de las redes sociales y la motivación intrínseca. También, se les mencionará que la población considerada son personas de tercer ciclo en adelante, y que solo se les aplicará el test a las personas que sean mayores de edad. Luego, se les preguntará a los



profesores si pueden brindar 20 minutos de su clase de manera presencial: 10 minutos para realizar una explicación breve de en qué consiste el estudio y pedirles a los estudiantes su participación voluntaria y a quienes lo hagan se les entregará un consentimiento informado deben firmar. Por último, a los que han aceptado participar de manera voluntaria y cumplen con las características necesarias, se les entregará una hoja con las preguntas que se han seleccionado para la evaluación de las variables. Cabe mencionar que cada consentimiento informado presentará un código en la parte superior de la hoja, lo que permitirá mantener el anonimato al momento de realizar el test.

Estrategias de análisis de datos

Para analizar los datos obtenidos, se generará una base de datos en el programa Jamovi. Después, para los datos categóricos (sexo y ciclo que cursan) se describirán los porcentajes de los valores obtenidos, mientras que para los datos cuantitativos (edad, niveles de procrastinación académica, motivación intrínseca y adicción a las redes sociales) se describirán las medias aritméticas y las desviaciones estándar.

Para comprobar las hipótesis sobre normalidad, dado que se trabaja con una muestra que contiene más de cincuenta sujetos, se realizará una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. En caso de que se encuentre que las tres variables (procrastinación académica, motivación intrínseca y adicción a las redes sociales) provienen de poblaciones con distribuciones normales, se usará el coeficiente de Pearson para analizar si existen correlaciones estadísticamente significativas entre procrastinación académica y motivación intrínseca, entre motivación intrínseca y adicción a las redes sociales, y entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica. En caso se descarte el supuesto de normalidad en alguna de las variables, las asociaciones se analizarán a través del coeficiente de correlación de Spearman.

Referencias

- Arendt, F., Scherr, S. y Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media y Society*, 21(11-12), 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J. y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Besalti, M. y Satici, S. A. (2022). Online learning satisfaction and internet addiction during Covid-19 pandemic: A two-wave longitudinal study. *TechTrends*, 66, 876–882. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00697-x>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. y Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, Artículo 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* [Tesis de maestría, Universidad de Guelph]. The Atrium, University of Guelph Institutional Repository. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Campo, A. y Oviedo, H. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: La consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10(5), 831-839. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>
- Casale, S. y Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>



- Çetin, B. (2022). The relationship between intrinsic motivation towards university and intrinsic motivation towards self-regulated learning and academic success. *International Online Journal of Education and Teaching*, 9(4), 1939-1949. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1353977.pdf>
- Cingel, D. P., Carter, M. C. y Krause, H. V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, Artículo 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Dekker, I., De Jong, E. M., Schippers, M. C., De Bruijn-Smolanders, M., Alexiou, A. y Giesbers, B. (2020). Optimizing students' mental health and academic performance: AI-enhanced life crafting. *Frontiers in Psychology*, 11, Artículo 1063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- Deci, E. L. (2004). Intrinsic motivation and self-determination. En C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 437-448). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00689-9>
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, A., Zegarra, Á. y Cueva, E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), Artículo e1372. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- De Vellis, R. F. y Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications* (5ª ed.). Sage.
- Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S. y Islam, N. (2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure, and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*, 45(6), 1373-1391. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12659>
- Dixon, S. (2023). *Social media - Statistics and facts*. Statista. <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Estrada Araoz, E. G., Zuloaga Araoz, M. C., Gallegos Ramos, N. A. y Mamani Uchasara, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Fishbach, A. y Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>
- Grados, M. (2023). *Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/13308>
- Haji Yagi, E. A. (2020). *La procrastinación: consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años* [Tesis de bachillerato, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10062>
- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), Artículo e1442. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.



- Javaeed, A., Jeelani, R., Gulab, S. y Ghauri, S. K. (2020). Relationship between internet addiction and academic performance of undergraduate medical students of Azad Kashmir. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(2), 229–233. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.2.1061>
- Klobas, J. E., McGill, T. J., Moghavvemi, S. y Paramanathan, T. (2018). Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects. *Computers in Human Behavior*, 87, 129-139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.038>
- Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D., Williams, D. y Tsuda-McCaie, F. (2023). Motivation of UK graduate students in education: Self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Current Psychology*, 42, 10163–10176. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02301-6>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J. y Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Science*, 25(1), 55-66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Latipah, E., Adi, H. y Insani, F. (2021). Academic procrastination of high school students during the Covid-19 pandemic: Review from self-regulated learning and the intensity of social media. *Dinamika Ilmu*, 21(2), 293- 308. <https://doi.org/10.21093/di.v21i2.3444>
- Magallán Loja, S. P. y Rodas Becerra, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ingeniería y arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020* [Tesis de bachillerato, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3826>
- Matalinares Calvet, M. L., Diaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J. y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63–81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- Matos, L. (2009). Adaptación de dos cuestionarios de motivación: Autorregulación del Aprendizaje y Clima de Aprendizaje. *Persona*, (12), 167-185. <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/282/270>
- Miao, X., Jiang, X., Wang, P., Li, H., Wang, M. y Zeng, H. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Mohanna Velásquez, G. y Romero Spinoza, D. V. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628014>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M. y Zweig, K. (2019). Addictive features of social media / messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), Artículo 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Nava Oré Garro, J. (2018). *Procrastinación en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada del Cercado de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3394>



- Onukwuli, V., Onyinye, E., Udigwe, I., Umeh, U., Enebe, J. y Umerah, A. (2023). Internet addiction during the COVID-19 pandemic among adolescents in southeast Nigeria and implications for adolescent care in the post-pandemic era: A cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.1177/20503121231152763>
- Panadero, E. y Alonso-Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: Una comparación y reflexión teórica. *Revista de Educação a Distância e Elearning*, 4(2), 116-148. <https://doi.org/10.34627/vol4iss2pp116-148>
- Pelikan, E. R., Korlat, S., Reiter, J., Holzer, J., Mayerhofer, M., Schober, B., Spiel, C., Hamzallari, O., Uka, A., Chen, J., Välimäki, M., Puharić, Z., Evans Anusionwu, K., Nkem Okocha, A., Zabrodska, A., Salmela-Aro, K., Käser, U., Schultze Krumbholz, A., Wachs, S... Lüftenegger, M. (2021). Distance learning in higher education during COVID-19: The role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination—a multi-country study. *PLOS ONE*, 16(10), Artículo e0257346. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257346>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K. y Müller, K. W. (2018). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media and Society*, 20(3), 862–880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Rendón-Macías, M. E., Zarco-Villavicencio, I. S. y Villasís-Keever, M. A. (2021). Métodos estadísticos para el análisis del tamaño del efecto. *Revista Alergia México*, 68(2), 128-136. <https://doi.org/10.29262/ram.v658i2.949>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2021). *Informe Nacional de Juventudes: Reactivación económica y brechas pendientes 2021*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8784>
- Shi, M., Zhai, X., Li, S., Shi, Y. y Fan, X. (2021). The relationship between physical activity, mobile phone addiction, and irrational procrastination in chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), Artículo 5325. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105325>
- Shin, J. y Grant, A. M. (2019). Bored by interest: How intrinsic motivation in one task can reduce performance on other tasks. *Academy of Management Journal*, 62(2), 415-436. <https://doi.org/10.5465/amj.2017.0735>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Artículo 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Steinert, C., Heim, N. y Leichsenring, F. (2021). Procrastination, perfectionism, and other work-related mental problems: Prevalence, types, assessment, and treatment—a scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Artículo 736776. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.736776>
- Stockemer, D. (2019). *Quantitative methods in the social sciences: a practical introduction with examples in SPSS and Stata*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-99118-4>



- Sun, Y. y Gao, F. (2020). An investigation of the influence of intrinsic motivation on students' intention to use mobile devices in language learning. *Educational Technology Research and Development*, 68, 1181–1198. <https://doi.org/10.1007/s11423-019-09733-9>
- Sun, Y. y Zhang, Y. (2021). A review of theories and models in the studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, Artículo 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Vanucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S. y McCauley Ohannessian, C. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Wu, H., Li, S., Zheng, J. y Guo, J. (2020). Medical students' motivation and academic performance: The mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Medical Education Online*, 25(1), Artículo 1742964. <https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1742964>
- Zarrin, S. A., Gracia, E. y Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory y Practice*, 20(3), 34-43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>