



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**RELACIÓN ENTRE EL USO EXCESIVO DE LOS
SMARTPHONES Y LA PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología**

MARIANA PAOLA ORTEGA SANZ

Asesor:

Dr. Sergio Alexis Dominguez Lara

Lima-Perú

2020

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre el uso excesivo del Smartphone y la procrastinación académica. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes (110 mujeres), con edades entre 17 y 25 años, de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se encontró la existencia de una relación pequeña y positiva entre el uso excesivo del Smartphone y dimensión postergación de actividades. Asimismo, existe una relación pequeña y negativa entre el uso excesivo del Smartphone y la dimensión autorregulación. En conclusión, los hallazgos del presente estudio resaltan los efectos del uso excesivo del Smartphone y la procrastinación académica, así como las diferencias entre edad y sexo. Sin embargo, es necesario interpretar los resultados con precaución debido a las limitaciones discutidas en el presente estudio.

Palabras clave: uso excesivo del Smartphone, procrastinación académica, postergación de actividades, autorregulación, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this research was to study the relationship between the excessive use of Smartphones and academic procrastination. The sample for this study consisted of 200 students (110 women) between the ages of 17 and 25 years old from a private university in Metropolitan Lima. The instruments used for this study were the Dependency and Addiction to Smartphone Scale (EDAS) and the Academic Procrastination Scale (APS). It was found that there is a small relation between *excessive use of Smartphones* and *postponement of activities*. Additionally, there is an inverse but small relation between *excessive use of Smartphones* and *self-regulation*. In conclusion, the findings of this study highlight the effects of the excessive use of Smartphones and academic procrastination, as well as the differences between age and gender. However, it's necessary to interpret these findings with caution due to the limitations discussed in this study.

Keywords: excessive use of Smartphones, academic procrastination, postponement of activities, self-regulation, university students.

Introducción

La vida universitaria es una etapa clave para las personas donde se adquieren conocimientos y actitudes básicas de acuerdo con su profesión, así como alcanzar un nivel de madurez personal. Para lograr esto, se deben crear diferentes hábitos de estudio ante tareas como exámenes, prácticas, trabajos, presentaciones, etc. (Natividad, 2014). Asimismo, el estudiante se encuentra involucrado en situaciones donde se le exige un despliegue inmediato de recursos, tales como su adaptación a nuevas exigencias, así como a horarios, tareas, evaluaciones, etc. (Dominguez, Villegas, & Centeno, 2014). Sin embargo, existen dos problemas, entre muchos otros, que impiden al estudiante tener un buen desempeño académico. El primero, un comportamiento procrastinador (Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero, Paredes-Núñez, Bolaños-Pasquel, & Gómez-García, 2017) y el segundo, el constante uso de recursos como el internet que está induciendo a conductas problemáticas por parte de usuarios jóvenes (Chambi & Sucari, 2017) debido a la facilidad de acceso a medios digitales (Smartphone, tablets, etc.).

Una de las principales conductas inadecuadas en el ámbito educativo es la procrastinación académica (Natividad, 2014). Para definir este término, se tiene que entender primero el concepto de procrastinación, que se define como un comportamiento caracterizado por la presencia de una postergación voluntaria de una actividad con un propósito definido (Mann, 2016). Ferrari, Johnson y McCown (1995) señalan que, la procrastinación constituye un patrón cognitivo y conductual relacionado con la intención de hacer una tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla. En el contexto académico, la procrastinación se define como una tendencia de los estudiantes universitarios a postergar, soslayar o dejar de hacer tareas académicas, prefiriendo realizar más acciones placenteras y de satisfacción momentáneas (Tarazona, Romero, Aliaga, & Veliz, 2016).

Las causas por las que un estudiante posterga una tarea asignada en clase se deben a la falta de motivación que tienen por realizarla, la aversión por la tarea (Quant & Sánchez, 2012) así como el miedo al fracaso (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986). En cuanto a la motivación, Mas y Medinas (2007) se enfocan dos tipos de motivación: extrínseca e intrínseca. La motivación extrínseca es aquella que viene con un incentivo para realizar alguna actividad. En el contexto académico, un ejemplo de motivación

extrínseca es estudiar para un examen final con el fin de obtener una nota aprobatoria en un curso.

Mientras tanto, la motivación intrínseca se enfoca en el aspecto interno, es decir, en el crecimiento personal y la autodeterminación, que aumenta la autoestima y la satisfacción, así como fomentar la autorregulación y la autonomía. Esta motivación se da por las ganas de aprender y aplicar los conocimientos adquiridos, así como las ganas de asumir nuevos retos. Por tanto, un alumno con poca motivación para realizar actividades académicas carece de intencionalidad y de sentido de causación personal, lo que conlleva a sentirse desilusionado con las actividades académicas y, en algunos casos, al abandono de estudios (González, 2005).

Respecto a las otras dos causas de la procrastinación académica, Alegre (2013) explica que el miedo al fracaso se debe a pensamientos de no cumplir las expectativas de los demás, los estándares de perfección y la falta de autoeficacia. Asimismo, la aversión por la tarea se da cuando el individuo considera a esta como aburrida, frustrante, desagradable y difícil, lo que conlleva a que él mismo sienta insatisfacción, tanto física como emocional (Bashir & Gupta, 2019). Por otro lado, una causa reciente que ha generado mayor influencia en la procrastinación académica en estudiantes universitarios es el uso del internet, siendo un medio donde éstos invierten gran parte de su tiempo (Ramos-Galarza et al., 2017).

En relación a las consecuencias de la procrastinación académica, Quant et al. (2012) señalan que existen estudios donde la procrastinación académica tiene efectos sobre el rendimiento académico, el estrés personal, la falta de puntualidad para terminar la tarea a tiempo y problemas de salud. Moreta-Herrera y Durán-Rodríguez (2017) argumentan que, una de las consecuencias principales es la afectación al rendimiento académico, es decir, el desempeño académico disminuye ya que el estudiante se establece varios plazos para la entrega de sus asignaturas que no llegan a cumplirse. Un bajo rendimiento académico lleva a que el estudiante fracase académicamente al punto a que sea separado de la universidad o prolongue el tiempo que debe permanecer en esta.

En esta línea, Chan (2011) plantea que existe una relación entre la procrastinación y el rendimiento académico. En una muestra de 200 universitarios de carreras de letras en Lima (83% mujeres, con edades entre 19 y 23 años), se aplicó la Escala de Procrastinación

Académica (Busko, 1998). De los evaluados, el 48% rara vez trata de completar el trabajo mucho antes de la fecha de entrega. La investigación concluye que, en las tareas situacionales es donde mayormente los alumnos tienden a procrastinar. Por otro lado, Tarazona et al. (2016) realizaron una investigación para determinar el grado de la procrastinación académica en estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación en Huancayo. La muestra fue de 169 estudiantes (de ambos sexos y de edad no especificada). Se encontró que, el 64% de los estudiantes tienen un nivel alto de procrastinación académica.

Respecto a la dimensionalidad de la procrastinación académica, Dominguez et al. (2014) han destacado dos dimensiones: *postergación de actividades y autorregulación académica*. En cuanto a la postergación de actividades, Rothblum et al. (1986) la definen como una tendencia a postergar ciertas actividades académicas, de manera que los estudiantes presentan sus tareas fuera del tiempo establecido. Chigne (2017) señala que la postergación de actividades se refiere a dejar de lado asignaturas que requieren prioridad y urgencia para ser reemplazadas con actividades irrelevantes y momentáneas.

El segundo componente, la autorregulación, se define como un proceso activo en donde se construyen metas para lograr cierto nivel de aprendizaje a través de monitorear, regular y controlar su motivación y comportamiento (Rakes & Dunn, 2010). En cuanto a la autorregulación académica, esto implica (a) el establecimiento de metas y objetivos de aprendizaje, (b) la selección y utilización de estrategias de aprendizajes ajustadas a las demandas de las tareas, (c) el mantenimiento de altos niveles de autoeficacia para aprender, y (d) la regulación monitorizada y evaluación de los propios niveles de ejecución académica (García-Ros & Pérez-González, 2011).

Si bien la autorregulación académica implica el uso de estrategias para lograr un buen ajuste académico, éste se vincula con creencias motivacionales (Cazan, 2011). Estas son un conjunto de expectativas que tiene el estudiante para lograr sus objetivos y el esfuerzo que pone para poder lograr sus metas. Respecto a la relación entre la procrastinación y autorregulación, Wolters (2003) halla que, la autorregulación es el segundo predictor de la procrastinación, por tanto, concluyen que, niveles bajos de autorregulación se asocian con un aumento en la postergación de actividades académicas.

Por otro lado, Condori y Mamani (2016) deducen que, los estudiantes con mayores niveles de procrastinación utilizan la mayoría de su tiempo libre en la navegación de redes sociales, chats y otros lugares del ciberespacio que ofrecen actividades placenteras. Se puede concluir que, al no tener una buena autorregulación académica, el alumno posterga sus tareas y que dedican el tiempo que deberían realizar dichas tareas en el uso de redes sociales a través del *Smartphone* principalmente.

De esta manera, la procrastinación académica se relaciona con un mayor consumo de tiempo en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), es decir, se dedica un mayor tiempo al internet, redes sociales, a los que se acceden no solamente por una computadora o una laptop, sino también por medio de los *Smartphone*. Existen estudios donde se evidencia que, los problemas académicos causados por la adicción al internet incluyen faltar a clases, llegar tarde a la clase, aumentar la probabilidad de una matrícula condicional y tener inadecuados hábitos de estudio (Mishra, Draus, Goreva, Leone, & Caputo, 2014). Leiva-Gutierrez y Urzúa (2017) mencionan que, recientes estudios sobre las adicciones conductuales están orientadas hacia la identificación de patologías asociadas con el uso patológico de internet, como *Facebook* o *WhatsApp*, evaluado la adicción con los criterios propuestos por la *American Psychiatric Association* (2013).

Con respecto al segundo problema mencionado, existe otro factor que impide al estudiante tener un buen desempeño académico, que se conoce como *uso excesivo del Smartphone*, también conocido como *Problematic Smartphone Use (PSU)* o uso problemático del *Smartphone*. Long et al. (2016) define este término como la inhabilidad de regular el uso del *Smartphone* lo que eventualmente conlleva a consecuencias negativas de la vida diaria.

Por otro lado, en varios estudios se conoce a esta problemática como “adicción al *Smartphone*” debido a las similitudes de síntomas observadas en personas con un uso problemático del mismo, así como en personas con adicción a sustancias (e.g. pérdida de control, prominencia cognitiva, cambios de humor) (Long et al., 2016). Sin embargo, la adicción tiene un aspecto patológico, especialmente cuando se trata de abstinencia, dependencia y tolerancia. En el aspecto psicopatológico, Cía (2013) argumenta que los comportamientos adictivos tienen como característica esencial la falta de control. En otras palabras, dicha conducta adictiva comienza como algo placentero para la persona y luego

marca territorio con sus preferencias hasta el punto de que llega a tomar control de su vida. Dentro de la adicción, también se encuentran los modelos de reforzamiento negativo que sugieren que la adicción se desarrolla como un mecanismo para superar sentimientos negativos (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017).

Utilizando los criterios del DSM-IV-TR de dependencia y adicciones, Chóliz (2012) evaluó la dependencia del móvil o el *Smartphone* en cuatro dimensiones: (1) la *abstinencia* y (2) el *abuso y dificultad en controlar los impulsos*, se dan cuando el uso del *Smartphone* se convierte más frecuente y genera conductas patológicas como la dependencia y la ansiedad, así como el desarrollo de ciertas conductas como la agresividad; (3) los *problemas que ocasionan el uso excesivo* o los problemas que genera una distorsión de los objetivos personales, familiares o profesionales de la persona (Franco, Martínez, Parra, & Ramos, 2018); y (4) la *tolerancia* o necesidad de tener el *Smartphone* cerca para estar tranquilo (Simó, Martínez, Ballester, & Domínguez, 2017).

A diferencia del DSM-IV-TR, la última versión, DSM-V (APA, 2013) incluye las adicciones comportamentales dentro de los “Trastornos adictivos y relacionados a sustancias”, específicamente en los “Trastornos no relacionados a sustancias” (Gaspar, 2015). De este modo, las adicciones comportamentales incluyen la adicción a las TIC. Según Cía (2013), las adicciones comportamentales de un uso problemático de las TIC se caracterizan por el tiempo prolongado de conexión con un fin recreativo que puede llevar a que el individuo descuide de otros aspectos de la vida como el trabajo, relaciones interpersonales, alimentación, descanso o las actividades académicas.

Billieux (2012) señala que existen factores que influyen en el uso excesivo del *Smartphone*. En lo sociodemográfico, Ling (2002) menciona que las mujeres son más propensas a un uso intensivo del teléfono móvil desde una edad más temprana mientras que los hombres llegan a tener un uso intensivo del mismo a una edad más tardía. Concluye que, las mujeres tienen mayor tendencia a utilizar el teléfono móvil que los hombres debido a factores sociales, por ejemplo, tener una comunicación personal en sus relaciones interpersonales. Asimismo, otro factor sociodemográfico que influye en el uso excesivo del *Smartphone* es la edad. Castro y Mahamud (2017) consideran que la etapa de la adolescencia es en donde existe más predisposición hacia los trastornos psicológicos debido al uso excesivo del *Smartphone*.

En cuanto a lo psicológico, varios estudios enfocan las diferencias individuales en ciertos rasgos de personalidad como variables que conllevan al uso excesivo del *Smartphone*. Igarashi et al. (2008) se enfocan en dos de los factores del *Big Five* (extroversión, amabilidad, neuroticismo, responsabilidad, y apertura a la experiencia), las cuales son: (1) extraversión, jugando un rol en el uso excesivo y la necesidad de crear relaciones interpersonales y (2) neuroticismo, en donde se asocia el uso excesivo del *Smartphone* con la ansiedad y seguridad. Otro factor que puede llevar al uso excesivo del *Smartphone* es la impulsividad, un bajo control de los impulsos sirve como un puente que conlleva a la adicción (Billieux, Van Der Linden, & Rochat, 2008). Por tanto, el uso excesivo del *Smartphone* no es una adicción, pero puede conllevar al mismo ya que, al utilizarlo de manera muy consistente, genera una conducta adictiva que afecta su vida cotidiana.

Con el alcance actual de las TIC, el uso del *Smartphone* se ha vuelto una distracción para los procrastinadores debido a que no solo son inmediatas, si no también ayudan a aliviar emociones negativas y el aburrimiento (Küchler, Albus, Ebert, & Baumeister, 2019). Aranda, Fuentes y García-Domingo (2017) plantean que, si bien las TIC contribuyen a una mejor calidad de vida, puede conllevar a problemas en relación a su uso excesivo. Por ello, crean la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) que se basa en tres dimensiones: (1) uso, abuso y adicción al *Smartphone* y sus aplicaciones, (2) rasgos de personalidad, y (3) gasto monetario en aplicaciones y juegos móviles.

Respecto a la primera dimensión, Gökçearsan, Mumcu, Haşlamam y Çevik (2016) argumentan que los jóvenes que presentan un uso excesivo del *Smartphone* suelen tener problemas sociales y académicos. Dewitte y Schouwenburg (2002; en Rozgonjuk, Kattago, & Täht, 2018) señalan que los distractores sociales, como las amistades, los medios de comunicación, las redes sociales, etc., se relacionan con la procrastinación y baja concentración. Dentro del aspecto académico se encuentra la autorregulación, aspecto central dentro de la procrastinación académica, y tiene un rol importante en trastornos como la adicción a las TIC (van Deursen et al., 2015).

LaRose y Eastin (2004) argumentan que, cuando hay una baja autorregulación, el uso de los medios aumenta; en este caso, aumenta el uso excesivo del *Smartphone*. Jeong et al. (2016) han concluido que los individuos con poca habilidad de autorregularse tienen

mayor probabilidad de utilizar el *Smartphone* de manera excesiva. De acuerdo con lo mencionado, al no tener una autorregulación adecuada, es decir, no tener una meta establecida, estrategias para cumplir una asignatura, entre otros, puede llevar a la postergación de actividades.

La segunda dimensión se compone de los rasgos de la personalidad (introversión y extroversión) y la autoestima. En su estudio, Schmidt et al. (2010) menciona sobre el modelo de personalidad de Eysenck que consiste en tres dimensiones: Extraversión (E) con rasgos sociales y activos, Neuroticismo (N) relacionado a trastornos del estado de ánimo como la ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros, y Psicoticismo (P) relacionado a rasgos de agresividad, impulsividad, y antisociales.

La tercera dimensión se compone del gasto monetario en los aplicativos y juegos móviles. Para explicar esto, se debe entender la teoría de reforzamiento de Skinner (1979). El reforzamiento positivo implica reforzar un comportamiento a cambio de una recompensa. Por ejemplo, cuando se utiliza un juego móvil en donde se requiere una cierta cantidad de energía para seguir jugando. Una vez que se agota esta, se debe esperar 24 horas para que se recargue o se tiene la opción de comprar más energía por una cierta cantidad de monedas. Si se opta por comprar más energía para continuar jugando, a la vez involucra un mayor uso del *Smartphone*.

Sobre las consecuencias del uso excesivo del internet, existen estudios donde demuestran que el bajo rendimiento académico, falta de ejercicio, falta de interacción directa o “face-to-face”, estados afectivos negativos, falta de sueño, baja habilidad para concentrar, problemas de salud y conflictos familiares se presentan como las más comunes (Chow, 2017). Dentro del uso excesivo del *Smartphone*, los últimos estudios muestran que este se asocia con síntomas de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión (Elhai et al., 2017), o educativos como el bajo rendimiento académico (Lepp et al., 2015; Samaha & Hawi, 2016).

De acuerdo con Yang, Asbury y Griffiths (2019), existen escasos estudios empíricos donde se asocie la procrastinación académica y el uso problemático del *Smartphone*. No obstante, los autores mencionan que existen estudios sobre la relación entre la procrastinación académica y el uso del internet. Por ejemplo, Sahin (2014)

encontró una relación directa entre el uso del *Facebook* con la procrastinación académica ($r = .205$; $p = .01$). De la misma manera, Castro y Mahamud (2017) plantean que existe una relación entre la procrastinación académica y adicción a internet en una muestra de 168 alumnos universitarios (ambos sexos; entre 18 y 25 años), $r = .322$; $p < .05$, indicando que los estudiantes terminan perjudicando sus actividades académicas ya que carecen de control para utilizar el internet.

Por otro lado, Sert, Yilmaz, Kumsar y Aygin (2019) estudiaron si el uso del internet y el uso *Smartphone* conllevan al bajo rendimiento académico y el cansancio. Con una muestra de 743 estudiantes universitarios (ambos sexos), encontraron que, estas variables tienen una asociación casi nula con el rendimiento académico ($r = .047$; $p = .197$). No obstante, Parra et al. (2016) y García et al. (2008) mencionan que sí hay un uso y abuso de estudiantes universitarios en cuanto al internet, pues, mientras éstos se encuentran en plataformas virtuales para enriquecer su aprendizaje académico, hay páginas como redes sociales, juegos online, entre otros, formando estímulos distractores que aumentan el comportamiento procrastinador.

Rozgonjuk et al. (2018) plantean que el uso excesivo del *Smartphone* se asocia con problemas psicopatológicos y con un bajo rendimiento académico en una muestra de 366 universitarios de Estonia (78.69% mujeres; entre 19 y 55 años). El estudio encontró que, existe una asociación pequeña entre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación ($r = .153$; $p < .01$). De igual manera, Qaisar, Akhter, Masood y Rashid (2017) investigaron sobre la relación entre el uso excesivo del *Smartphone*, la procrastinación académica y el rendimiento académico en un grupo de 200 estudiantes universitarios (100 varones; entre 17 y 25 años). Los resultados evidencian que el uso excesivo del *Smartphone* tiene una asociación grande y positiva con la procrastinación académica ($r = .61$; $p < .01$). Por tanto, se puede concluir que el uso excesivo del *Smartphone* conlleva a que los estudiantes dejen de lado las actividades académicas, bajando, de esta manera, su rendimiento académico.

Liu, Min, Yue y Cheng (2018) realizaron una investigación con el fin de determinar si el uso del *Smartphone* se relaciona con la procrastinación académica. La muestra fue de 600 estudiantes universitarios de medicina en China (303 mujeres). En cuanto a los resultados, existe una asociación baja con respecto al uso del *Smartphone* con la procrastinación evitativa ($r = .251$; $p = .01$). Se concluye que, el uso excesivo del

Smartphone es predictor de la procrastinación, pues, el usuario pone toda su atención en utilizar el *Smartphone* y, por ende, dejan de hacer otras actividades, especialmente actividades académicas.

Respecto a estudios a nivel latinoamericano sobre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica, estos se encuentran en Colombia y Perú. En Colombia, León (2017) encontró que el problema de autocontrol se ve reflejado en individuos con algún tipo de adicción, como la adicción al *Smartphone*. En Perú, existen estudios sobre la adicción al *Smartphone* y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria, dado que la adolescencia es la etapa donde existe mayor predisposición a sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos con relación al uso de las tecnologías de la información (Castro & Mahamud, 2017). Un ejemplo es el estudio de Ugaz y Lizana (2019) en estudiantes de secundaria en Moyobamba, encontrando que, a mayor dependencia al *Smartphone*, existe una tendencia alta a conductas procrastinadoras. Además, existen estudios en relación con conductas adictivas debido al uso del *Facebook* (Leiva-Gutierrez et al., 2017), debido a que los países latinoamericanos tienen la mayor cantidad de usuarios de esa red social.

Si bien el uso de los *Smartphone* ha facilitado las actividades de la vida diaria, es probable que su uso excesivo se relacione con la procrastinación académica en el contexto peruano. Asimismo, cuando un estudiante no tiene la necesidad ni interés por aprender sobre algún tema en clase, realiza otras actividades placenteras como utilizar el *Smartphone*. Dicha conducta se aplica fuera de clase mediante el uso escaso de estrategias de aprendizaje para llevar a cabo las tareas de manera organizada; por tanto, postergan dicha tarea hasta el último día para enfocarse en actividades que les causan mayor interés.

En vista de lo argumentado, el objetivo del presente estudio es estudiar la relación entre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. En cuanto a los objetivos específicos del estudio, son los siguientes: (1) conocer la relación entre el uso excesivo del *Smartphone* y la autorregulación académica; (2) conocer la relación entre el uso excesivo del *Smartphone* y la postergación de actividades; (3) comparar el uso excesivo del *Smartphone* respecto a la edad; (4) comparar la procrastinación académica, y sus dimensiones, respecto a la edad; (5) comparar el uso excesivo del *Smartphone* respecto

al sexo; y (6) comparar la procrastinación académica, y sus dimensiones, respecto al sexo. De acuerdo a la literatura revisada, la hipótesis de investigación indica una relación entre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica.

La presente investigación se justifica por el incremento de la procrastinación en el ámbito educativo y una disminución en el rendimiento académico en jóvenes universitarios debido al uso excesivo de los *Smartphone*. Asimismo, esta investigación servirá para explicar y conocer la relación que existe entre estas dos variables en los jóvenes universitarios. Respecto a la relevancia social, los resultados servirán no solamente para los centros de investigación, sino que, los docentes universitarios también serán beneficiados, de manera que ellos den a conocer la relación entre las variables de estudio y promuevan mejores hábitos académicos para los estudiantes a través de campañas de intervención. Finalmente, los resultados de esta investigación serán útiles para conocer en mayor medida sobre las conductas de los estudiantes fuera del aula relacionado a la procrastinación académica y al uso del *Smartphone* de manera excesiva.

Método

Tipo y diseño de investigación

A partir del sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología de Ato, López y Benavente (2013), este estudio corresponde a una clase de investigación empírica, donde se busca responder una pregunta de investigación específica siguiendo una estrategia determinada en función del objetivo que se persigue.

La estrategia es asociativa, dado que se explora la relación que existe entre dos variables, en este caso, el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica, teniendo como base una hipótesis de covariación (Ato et al., 2013).

El tipo de investigación es predictiva debido a que se estudia la relación entre variables cuyo objetivo es el pronóstico del comportamiento de una de ellas a partir de otra u otras. Además de su naturaleza no experimental, este tipo de investigación se caracteriza por (1) tener una sola muestra de participantes usualmente no aleatorizada; (2) trabajar con variables cuantitativas en la mayoría de los casos; y (3) contar como insumo básico para el análisis estadístico con coeficientes de correlación (Ato et al., 2013).

El diseño de investigación es correlacional simple (DCS), que presenta una naturaleza transversal y estudia la relación funcional entre dos variables sin establecer diferencias entre ellas. Asimismo, una característica de este diseño es que no se controlan terceras variables que puedan afectar la relación estudiada. El análisis estadístico que comúnmente acompaña este diseño trabaja con coeficientes de correlación apropiados según el nivel de medición de las variables de estudio (Ato et al., 2013).

Participantes

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional (Kerlinger & Lee, 2002). El tamaño de muestra se obtuvo a partir de un análisis de poder estadístico a priori, para el que se utilizó el software G*Power 3.1.9.4 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009). El poder estadístico indica la probabilidad que tiene una prueba estadística para detectar un efecto cuando este realmente existe (Cohen, 1992), en este estudio, detectar una correlación existente entre dos variables. Para obtener el tamaño de muestra mínimo recomendado bajo este análisis, se establecieron como parámetros de entrada (1) una prueba de dos colas; (2) un nivel de significancia de .05; (3) un tamaño del efecto esperado de .30 (efecto medio); y (4) un poder estadístico esperado de .80 (mínimo recomendado

en ciencias sociales y de la salud). El tamaño de muestra mínimo sugerido a partir de este procedimiento fue de 82 participantes.

La muestra está conformada por 200 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. En la Tabla 1 se presenta una mayor descripción de las características sociodemográficas de los participantes, donde, la mayoría fueron mujeres (55%), con edades entre 17 y 25 años ($M = 21.38$, $DE = 1.99$), solteros (97%) y nacieron en Lima (76%). Asimismo, la mayor parte de los participantes pertenecen a la carrera de Psicología (42%) y se encuentran en el cuarto año de estudios (40%). Finalmente, más de la mitad de los participantes indicó trabajar actualmente (79%) y haber desaprobado cursos en la universidad alguna vez (62.5%).

Tabla 1

Características sociodemográficas de los participantes (n = 200)

Variable	N	%
Sexo		
Varón	89	44.5
Mujer	110	55
No contestó	1	0.5
Edad		
17	4	2
18	12	6
19	17	8.5
20	35	17.5
21	41	20.5
22	36	18
23	24	12
24	12	6
25	19	9.5
Estado civil		
Soltero	194	97
Casado	1	0.5
Conviviente	4	2
Divorciado o separado	1	0.5
Lugar de nacimiento		
Lima	152	76
Fuera de Lima	48	24
Carrera profesional		
Administración	26	13
Arte y diseño	3	1.5
Comunicaciones	13	6.5
Derecho	3	1.5
Economía y finanzas	3	1.5
Economía y negocios internacionales	1	0.5
Economía	5	2.5

Gastronomía	1	0.5
Hotelería	1	0.5
Ingeniería ambiental	2	1
Ingeniería civil	7	3.5
Ingeniería empresarial	2	1
Ingeniería industrial	7	3.5
Ingeniería informática	2	1
Ingeniería logística	4	2
International business	14	7
Marketing	14	7
Psicología	84	42
Relaciones internacionales	7	3.5
Turismo	1	0.5
Año de estudios		
Primero	27	13.5
Segundo	11	5.5
Tercero	52	26
Cuarto	80	40
Quinto	30	15
Trabaja actualmente		
Sí	158	79
No	42	21.0
Cursos desaprobados en la universidad		
Sí	125	62.5
No	75	37.5

Instrumentos

Para medir el uso excesivo del *Smartphone*, se empleó la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS), elaborada por Aranda, Fuentes y García-Domingo (2017). El instrumento consta de 40 ítems que evalúan tres dimensiones: (1) Uso, abuso y adicción al Smartphone y sus aplicaciones (ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 35, 38, 39, 40), (2) rasgos de personalidad (ítems 5, 7, 19, 27, 33, 36) y (3) gasto monetario en aplicaciones y juegos móviles (ítems 28, 32, 34, 37). Todos los ítems puntúan en una escala Likert de 5 puntos con opciones de repuesta en relación al grado de acuerdo con los reactivos, estas van de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Para este estudio solo se utilizó la primera dimensión del EDAS, debido a que es la variable de interés del estudio, y la que presenta mejores propiedades psicométricas dentro del proceso de validación (Sánchez-Villena et al., 2019). Si bien la versión peruana del instrumento de Sánchez-Villena et al. (2019) sigue en proceso de validación, se ha calculado la confiabilidad de acuerdo a la muestra utilizada para el presente estudio, con

un coeficiente de .720. Asimismo, la versión original presentó un adecuado nivel de fiabilidad ($\alpha = .810$), cargas factoriales altas (entre .405 y .698), producto del análisis de componentes principales y evidencias de validez convergente (correlación de .549 con adicción a internet) y discriminante (correlación de -.084 con satisfacción con la vida) (Aranda et al., 2017).

Por otro lado, el instrumento que se utilizó para medir la procrastinación académica fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), en la versión adaptada por Dominguez et al. (2014) para adultos peruanos. Esta prueba está compuesta de 12 ítems con 5 alternativas de respuestas que van desde nunca hasta siempre (1 al 5). La escala evalúa dos dimensiones: autorregulación académica (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12) y postergación de actividades (ítems 1, 6 y 7).

En la versión adaptada de Dominguez et al. (2014), se observan adecuados indicadores de confiabilidad, el coeficiente alfa para autorregulación académica fue de .821, mientras que, postergación de actividades (PA) tuvo un alfa de .752. Además, los análisis factoriales exploratorio y confirmatorio indicaron buenos niveles de ajuste al modelo de dos factores, presentando en ambos casos cargas factoriales superiores a .40.

Procedimiento

Como primer paso, se coordinó previamente con las autoridades de la universidad privada para la realización de la investigación. Luego de su aprobación, se procedió a solicitar los permisos con los docentes para aplicar los dos instrumentos de medición dentro de una sesión de clases, considerando la disponibilidad de cada profesor. La fecha de evaluación se ingresó al aula o biblioteca y el evaluador se presentó ante los alumnos. Luego de ello, se les informó los pormenores de la investigación, su objetivo y se solicitó brindar su consentimiento para su participación anónima en la misma.

La técnica para la recopilación de los datos fue por medio de la encuesta autoadministrada, anónima y tiene una duración de aproximada de 15 a 20 minutos. Se aplicaron los instrumentos en espacios cerrados (por ejemplo, bibliotecas o aulas de clases), tomando en cuenta la presentación del consentimiento informado, el objetivo de la investigación y la confidencialidad de los datos y respuestas de los participantes. Para identificar si el alumno cumplía con los criterios mencionados anteriormente, se le preguntaba su edad y el ciclo que actualmente cursaba.

Otra manera en que se aplicaron los instrumentos fue adaptándolos mediante un formato online (Google Forms) presentando las consideraciones éticas como el uso del consentimiento informado, la finalidad de la investigación y la confidencialidad de los participantes. El formato online de los instrumentos se les enviaba mediante correo electrónico y redes sociales, como *Messenger*.

Es necesario mencionar que, en todo el proceso de recolección de datos (antes, durante y después), se siguieron los principios éticos internacionales para el trabajo con personas dentro de una investigación (*American Psychological Association*, 2016). Finalmente, se recopiló la información obtenida de los instrumentos para crear una base de datos en Microsoft Office Excel para luego procesarlos con el programa estadístico IBM SPSS, versión 22, y contrastar la hipótesis del estudio.

Análisis de datos

Para el análisis de confiabilidad, se utilizó el coeficiente alfa, donde se consideraron aceptables los valores entre .70 y .90 (González & Pazmino, 2015). Por otro lado, para el análisis descriptivo, se tomó en cuenta los datos referentes a la media, desviación estándar, asimetría y curtosis.

Se sumaron las respuestas de los 12 ítems de procrastinación académica para conformar las dos dimensiones mencionadas anteriormente (autorregulación académica y postergación de actividades). Asimismo, se sumaron los 30 ítems de la dimensión *Uso, abuso y adicción al Smartphone y sus aplicaciones* del EDAS para conformar el puntaje de dependencia al uso del *Smartphone*. Posteriormente, se analizó la magnitud de las correlaciones bivariadas entre cada dimensión del *uso excesivo del Smartphone* y de la *procrastinación académica*, tomando en cuenta la magnitud de $r < .10$ como trivial; entre .10 y .30, pequeña; entre .30 y .50, mediana; y .50 a más, grande (Cohen, 1988). En cuanto al tamaño del efecto, se ha medido a partir del coeficiente de determinación (r^2).

Para los objetivos de comparación entre grupos (según edad y sexo), se consideró la magnitud de la diferencia de medias entre las categorías de las variables sociodemográficas edad y sexo, para esto se utilizó el estimador d de Cohen, interpretándose un valor menor a 0.20 como trivial; entre 0.20 y 0.50, pequeño; entre 0.50 y 0.80, mediano; y mayor a 0.80, grande (Cohen, 1988).

No obstante, el análisis de los datos se enfoca en el tamaño del efecto en vez de la significancia estadística debido que se obtiene resultados más amplios que el valor p , del cual pierde su valor al obtener un resultado trivial (Kirk, 2007). Es decir, cuando hay un resultado no significativo, esto implica una diferencia igual a cero o tan pequeñas que se consideran nulas (Castillo-Blanco & Alegre, 2015; Dominguez-Lara, 2018).

Resultados

Análisis descriptivo y correlacional

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Tabla 2, se ha encontrado que la asimetría y la curtosis de las variables se encuentran dentro del rango razonable (± 1.50). Por otra parte, la variable que ha obtenido una media alta ha sido el uso excesivo del *Smartphone* ($M = 88.22$) mientras que, la variable de postergación de actividades ha obtenido una media baja ($M = 9.31$). Por otro lado, en relación al análisis de fiabilidad, únicamente el uso excesivo del *Smartphone* tuvo un coeficiente alfa por encima de .70, indicando un buen nivel de consistencia interna entre sus ítems. Sin embargo, para las dimensiones de procrastinación académica no indicaron una buena consistencia interna.

Tabla 2

Análisis descriptivo del uso excesivo del Smartphone y procrastinación académica

Variable	α	Análisis descriptivo			
		M	DE	g_1	g_2
Uso excesivo del Smartphone	.720	88.22	12.314	-.578	.581
Procrastinación Académica					
Autorregulación académica	.421	31.25	4.794	.225	-.330
Postergación de actividades	.526	9.31	2.444	.111	-.095

Nota: $n = 200$; M = Media; DE = Desviación estándar; g_1 = asimetría; g_2 = curtosis

Respecto al análisis de relación entre variables (Tabla 3), de acuerdo con las correlaciones entre las variables del *uso excesivo del Smartphone* y la *procrastinación académica*, se ha encontrado que existe una correlación directa y pequeña entre el *uso excesivo del Smartphone* y la *postergación de actividades* ($r = .238$). Por otro lado, existe una correlación inversa y pequeña entre el *uso excesivo del Smartphone* con la *autorregulación académica* ($r = -.171$).

Tabla 3

Análisis correlacional entre el uso excesivo del Smartphone y procrastinación académica

Procrastinación académica	Uso excesivo del Smartphone		
	<i>r</i>	<i>r</i> ²	<i>Magnitud</i>
Autorregulación académica	-.171	.029	Pequeña
Postergación de actividades	.238	.057	Pequeña

Nota: n = 200; M = Media; DE = Desviación estándar; r = Coeficiente de relación; r² = Coeficiente de determinación

En relación con las comparaciones en las variables de estudio según la edad de los participantes (Tabla 4), en el uso excesivo del *Smartphone* y autorregulación académica, la magnitud de la diferencia fue pequeña entre los grupos de 17 a 21 años y 22 a 25 años ($d > 0.20$), además, en ambos casos, el mayor puntaje promedio correspondió a este último grupo. En la dimensión postergación de actividades, la diferencia fue trivial ($d < 0.20$).

Tabla 4

Diferencias en el uso excesivo del Smartphone y procrastinación académica según la edad de los participantes

Variable	17 a 21 años (n = 109)		22 a 25 años (n = 91)		<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Uso excesivo del Smartphone	87.00	12.02	89.67	12.57	0.22
Autorregulación académica	30.68	4.61	31.93	4.94	0.26
Postergación de actividades	9.20	2.26	9.44	2.66	0.10

Nota: n = 200; M = Media; DE = Desviación estándar; d = Cohen

Finalmente, respecto a las comparaciones en las variables de estudio según el sexo de los participantes (Tabla 5), en *uso excesivo del Smartphone* y las dos dimensiones de la procrastinación académica, la magnitud de la diferencia fue pequeña entre varones y mujeres ($d > 0.20$). No obstante, en *uso excesivo del Smartphone* y la *postergación de actividades*, el mayor puntaje medio lo obtuvo el grupo de varones, en tanto que, en *autorregulación académica*, la puntuación promedio de las mujeres fue superior.

Tabla 5

Diferencias en la dependencia al uso del Smartphone y procrastinación académica según el sexo de los participantes

Variable	Varón (<i>n</i> = 89)		Mujer (<i>n</i> = 110)		<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Uso excesivo del Smartphone	89.88	9.78	86.93	13.97	0.24
Autorregulación académica	30.21	4.61	32.07	4.82	0.39
Postergación de actividades	9.58	2.45	9.09	2.44	0.20

Nota: *n* = 200; *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *d* = Cohen

Discusión

El objetivo principal del presente estudio fue estudiar la relación entre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica. De acuerdo con los resultados obtenidos, existe una relación pequeña entre el uso excesivo del *Smartphone* y la procrastinación académica. Además, se evidencia que, cuando un estudiante no prioriza sus asignaturas académicas opta por realizar otras actividades que considera divertidas, por ejemplo, el uso de las redes sociales por medio del *Smartphone*. Al dedicar tiempo al *Smartphone*, pierde la noción del mismo, llegando al punto de olvidar la realización de la tarea asignada y, por tanto, postergar dicha tarea hasta el día de la fecha de entrega. Por otra parte, el uso excesivo del *Smartphone* también influye en la *autorregulación académica*, puesto que, al no tener una estrategia u objetivo para completar una tarea asignada, el alumno se enfoca en utilizar el *Smartphone* y, a la misma vez, termina postergando sus asignaturas. Finalmente, el análisis descriptivo indica una baja confiabilidad en las dimensiones de la *procrastinación académica*, es decir, los resultados se deben interpretar con precaución debido a algunos factores que influyeron durante la aplicación de la prueba que serán detallados en las siguientes líneas.

Comparando los resultados encontrados con estudios previos, Rozgonjuk et al. (2018) encontró una relación positiva entre el uso excesivo del *Smartphone* con la procrastinación, porque consideran que el uso de este se relaciona con un bajo rendimiento académico. Cabe mencionar que, al igual que el estudio presente, dichos autores recomiendan interpretar sus resultados con precaución, la diferencia fue debido a que el estudio tuvo un diseño transversal y el modelo propuesto se limitaba a correlaciones bivariadas. Además, Kim et al. (2016) menciona que la impulsividad se asocia con comportamientos adictivos por la falta de control ante el uso de un estímulo que causa la adicción, en este caso, el *Smartphone*. A diferencia del estudio mencionado, el estudio presente no explora explícitamente el efecto de la impulsividad que se da por el uso excesivo del *Smartphone* que conlleva a una adicción. Sin embargo, sería importante explorar la relación entre ambos en futuras investigaciones.

Por otra parte, Liu et al. (2018) evaluó la relación entre la adicción al *Smartphone* con tres diferentes variables, siendo una de ellas la procrastinación, entendiéndola como un comportamiento evasivo, es decir, cuando el individuo posterga tareas y les da mayor

atención a actividades momentáneas, como utilizar el *Smartphone*. Esto va en línea respecto a su relación con la variable de *postergación de actividades* en el presente estudio. A diferencia de esta investigación, Liu et al. (2018) evalúa la adicción del *Smartphone*, no solamente como un comportamiento evitativo, sino también como la adicción del mismo asociado con un comportamiento de excitación y se da mayor énfasis a la perspectiva de tiempo a futuro. No obstante, existe una baja confiabilidad en una de las variables de dicho estudio, específicamente la variable de perspectiva de tiempo futuro. Esto se debe al fenómeno de las expectativas sociales mediante el autoreporte y sesgos en los resultados por el tamaño de la muestra. De alguna manera, lo señalado se ve reflejado en el presente estudio con la baja confiabilidad en las dimensiones de la procrastinación académica.

En la literatura revisada, se resalta la diferencia entre un uso problemático y una adicción, lo cual resulta ser paradójico, por la similitud de síntomas entre ambos. Sert et al. (2019) describe el uso excesivo del *Smartphone* como una “adicción” por su similitud a la adicción de sustancias con efectos psicológicos negativos como la ansiedad, depresión, inseguridad, entre otros. Por ello, debido a la patologización del término del uso excesivo del *Smartphone* como una adicción, Long et al. (2016) utilizan el termino *uso problemático del Smartphone* de manera que se diferencie ante la adicción. De la misma manera, el estudio presente se enfoca en el uso excesivo del *Smartphone* en una perspectiva psicológica que conlleva a una conducta negativa como la procrastinación académica, mas no se enfoca en un aspecto patológico en donde un uso problemático se convierte en una adicción que marcó territorio del cual existe una falta de control para detener dicho uso.

A diferencia del presente estudio, los resultados de la investigación desarrollada por Qaisar et al. (2017) han mostrado una asociación alta entre el uso problemático del *Smartphone* con la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Esto podría deberse a que se incorporan diferentes aspectos de la procrastinación académica como el hecho de estudiar para los exámenes, tareas asignadas, asistencia a clase, o proyectos finales, los cuales pueden causar cierta angustia y estrés. Por tanto, conlleva al uso del *Smartphone* de manera que se evita en pensar en llevar a cabo dichas asignaturas que causan sentimientos negativos. Esta última parte resalta el reforzamiento negativo, ya que al tener sentimientos de desagrado por realizar una asignatura difícil o que causan

aburrimiento, uno realiza una actividad más agradable. En este caso, utilizar el *Smartphone*. A su vez, esto se convierte en un reforzamiento para aliviar dichos sentimientos que se tiene ante una asignatura desagradable.

En cuanto al estudio que realizó Castro y Mahamud (2017) en estudiantes universitarios peruanos, más de la mitad de los encuestados mostraron tener una falta de autorregulación, es decir, no controlan sus tiempos para realizar sus asignaturas y carecen de motivación del mismo, lo que lleva a realizar actividades de ocio para llenar ese tiempo en donde podrían ser más productivos. Asimismo, el estudio también muestra que un tercio de los estudiantes tiene una tendencia a postergar las actividades académicas por el uso excesivo al internet, puesto que no se encuentran suficientemente motivados por la aversión que causa el mismo, así como el temor al que van a fracasar en dicha tarea.

En relación con los hallazgos respecto a la edad, la diferencia resultó ser baja entre ambos grupos respecto a las variables de estudio. Esto podría deberse a que las edades que conforman gran parte de la población se encuentran entre las edades de 21 años (20.5%) y 22 años (18%), por lo tanto, no existe gran diferencia entre ambos grupos. No obstante, algunos estudios, como el de Demirci, Akgonul y Akpinar (2015) plantea que la edad es un predictor independiente del uso excesivo del *Smartphone* y consideran que, cuanto menor es la edad, mayor tendencia al uso del *Smartphone*. Por su parte, Smetaniuk (2014) argumenta que se debe tomar precaución antes de hacer una suposición respecto a la edad y el uso excesivo al smartphone, puesto que un joven con una edad avanzada (e.g. un joven de 25 años) frecuenta menos utilizando el *Smartphone* que un joven de una edad menor (e.g. un joven de 17 años). Del mismo modo, se debe tomar dichas precauciones en el presente estudio, no solo por la suposición de la edad, también se debe considerar la confiabilidad ya que podría haber creado sesgos en los resultados.

Finalmente, el sexo es un factor importante que explica ciertos comportamientos y necesidades para utilizar el *Smartphone* y postergar sus actividades académicas. A diferencia de los hallazgos en este estudio, Billieux et al. (2008) deducen que el uso excesivo del teléfono móvil (o uso excesivo del *Smartphone* en este caso), se presenta mayormente en mujeres que en hombres ya que suelen desarrollar síntomas de dependencia al mismo. Esto podría deberse a la necesidad de tener una comunicación personal con sus amistades. Sin embargo, el presente estudio resalta que los varones tienen mayor predisposición a un uso excesivo que las mujeres. Esto podría deberse a las

diferentes aplicaciones de juego que hoy en día existen y quienes más los frecuenta son los varones. Mientras tanto, Liu et al. (2018) señalan que los hombres son más propensos a tener un mayor uso al *Smartphone* y mayor procrastinación en sus actividades académicas, puesto que consideran que las mujeres suelen tener mayor competitividad para el estudio. Esta última parte concuerda con los hallazgos del estudio, donde indica que las mujeres están más predispuestas a autorregularse en los estudios que los varones, dado que son más organizadas al crear estrategias para resolver una tarea o estudiar para un examen.

En cuanto a las implicaciones prácticas de los resultados, esto ayudará a los alumnos a tener mayor conciencia sobre el uso excesivo del *Smartphone* para que puedan desarrollar un mejor autocontrol del uso de este, de manera que no afecte su rendimiento académico. Asimismo, se requiere que los docentes expliquen a los alumnos sobre la importancia del autocontrol respecto al uso del *Smartphone* y las consecuencias que conllevan un uso excesivo del mismo. De acuerdo con lo que propone Kuss et al. (2018), es importante realizar intervenciones respecto al uso excesivo del *Smartphone*, animando a los alumnos a encontrar y utilizar diferentes mecanismos para reducir y evitar llegar al punto en donde el uso de este se convierta en una adicción.

En esa misma línea, se pueden realizar talleres, capacitaciones o programas para enseñar sobre el uso adecuado del *Smartphone* mediante aplicaciones favorables como GoogleDrive, Dropbox, Evernote, entre otras, de manera que ayude a mejorar su rendimiento académico. Para ello, se debe capacitar a los docentes en el uso de aplicaciones digitales interactivas y puedan orientar al alumno en el uso de los mismos.

Como se mencionó anteriormente, una limitación del presente estudio ha sido la confiabilidad de las dimensiones de la escala de procrastinación académica, pues un valor del coeficiente alfa entre .70 y .90 indican mayor consistencia interna en los ítems (González et al., 2015) y en el presente estudio los coeficientes alfa de *autorregulación* y *postergación de actividades* se encuentran debajo del intervalo mencionado. Un factor posible de dicha limitación pudo ser la variabilidad de la muestra, debido a que todos los estudiantes pertenecían a una única institución, y otra, a las múltiples formas de aplicación de los instrumentos. Finalmente, un factor que podría influir en el resultado es la

deseabilidad social, es decir, el hecho de distorsionar respuestas para dar una buena impresión hacia los demás (Anastasi & Urbina, 1998).

En conclusión, el uso excesivo del *Smartphone* tiene una relación pequeña con la procrastinación académica. Los hallazgos del presente estudio resaltan los efectos del uso excesivo del *Smartphone* ante la autorregulación y la postergación de actividades. Asimismo, resaltan las diferencias entre los grupos de edades y el sexo de los participantes.

Finalmente, respecto a las recomendaciones, si bien existen investigaciones internacionales sobre las variables en el presente estudio, es necesario realizar más estudios acerca del uso excesivo del *Smartphone* con la procrastinación académica en jóvenes universitarios peruanos. Por otro lado, debido a que los resultados deben interpretarse con cautela, se recomienda estudiar a profundidad el uso excesivo del *Smartphone*, no solamente con instrumentos de autoreporte, sino también por medio de la observación controlando la deseabilidad social. Por último, se recomienda emplear una única metodología de aplicación de instrumentos, principalmente presencial, para evitar introducir distintas fuentes de error en los resultados.

Referencias

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. <https://doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th. Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2016). Revision of Ethical Standard 3.04 of the “Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct” (2002, as amended 2010). *American Psychologist*, 71(9), 900. <https://doi.org/10.1037/amp0000102>
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). *Test Psicológicos* (7a. ed.). México: Prentice Hall.
- Aranda, M., Fuentes, V., & Garcia-Domingo, M. (2017). No sin mi Smartphone: Elaboración y validación de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). *Terapia Psicológica*, 35(1), 35-45. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100004>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bashir, L., & Gupta, S. (2019). Measuring academic procrastination: Scale development and validation. *Elementary Education Online*, 18(2), 939-950.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Billieux, J., Van Der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* (Tesis de maestría inédita). University of Guelph, Ontario.

- Castillo-Blanco, R., & Alegre-Bravo, A. (2015). Importancia del tamaño del efecto en el análisis de datos de investigación en psicología. *Persona*, 18, 137-148.
- Castro, S., & Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Cazan, A.-M. (2011). Self-regulated learning strategies – predictors of academic adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 104-108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.092>
- Chambi, S., & Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017* (Tesis de Bachiller). Juliaca: Imprenta Unión. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/664>, el 28/10/18.
- 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>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://doi.org/10.20453/rnp.v76i4.1169>
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo Repositorio Digital Institucional. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8556>, el 28/10/18.
- Condori, Y., & Mamani, K. (2016). *Adicción al Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión* (Tesis de Grado de Psicología). Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/177?show=full> el 28/10/18.
- Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E. G., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., & Conspira-Cross, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes

- escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 25-30.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 1, 33-44.
- Chow, H. (2017). Predicting problematic internet use in a sample of Canadian university students. *Alberta Journal of Educational Research*, 63(2), 219-225.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2da ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cuesta, U., & Gaspar, S. (2013) Análisis motivacional del uso del smartphone entre jóvenes: una investigación cualitativa. *Historia y Comunicación Social*, 18, 435-447. https://doi.org/10.5209/rev_HICS.2013.v18.44252
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 191-256. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Dominguez, S. Villegas, G., & 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.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use. *Internet Research*, 28(2), 315-332. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>

- Enríquez, F., & Domínguez, A. (2010). Influencia de la deseabilidad social (DS) en reportes de capacitación. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 2010, 69-79.
- Franco, A. G., Martínez, E., Parra, C. A., & Ramos, V. (2018). Identificación de rasgos de la personalidad que probabilizan la adicción a Internet. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 4(7), 30-35.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York, NY: Plenum Press.
- García, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., & Sitges, E. (2008). El uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142. <https://doi.org/10.20882/adicciones.277>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2011). Validez predictiva e incremental de las habilidades de autorregulación sobre el éxito académico en la universidad. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 231-250.
- Gaspar, S. (2015). *Bases psicosociales del uso del smartphone en jóvenes: un análisis motivacional y cross-cultural* (Tesis de Doctorado). Universidad de Madrid. Madrid, España.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- González, A. (2005). *Motivación académica: teoría, aplicación y evaluación*. Madrid: Pirámide Psicología.
- González, A., Paoloni, V., & Rinaudo, C. (2013). Aburrimiento y disfrute en clase de Lengua española en secundaria: predictores motivacionales y efectos sobre el rendimiento. *Anales de Psicología*, 29(2), 426-434. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.136401>

- González, J., & Pazmino, M. (2015). Cálculo e interpretación del alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*, 2(1), 62-77.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., & Yosida, T. (2008). No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 24, 2311-2324. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.001>
- Jeong, S., Kim, H., Yum, J., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Kim, Y., Jeong, J.-E., Cho, H., Jung, D.-J., Kwak, M., Rho, M, ... Choi, I. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLOS ONE*, 11(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.015978>
- Kirk, R. E. (2007). Effect magnitude: A different focus. *Journal of Statistical Planning and Inference*, 137(5), 1634–1646. <https://doi.org/10.1016/j.jspi.2006.09.011>
- Küchler, A. M., Albus, P., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2019). Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 17, 100245. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100245>
- Kuss, D., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G., & Sumich, A. (2018). Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: The Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3, 141–149. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0041-3>
- LaRose, R., & Eastin, M. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52, 358-377. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803_2

- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Leiva-Gutierrez, J., & Urzúa, A. (2017). Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Terapia Psicológica*, 36(1), 5-11. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000300001>
- León, J. (2017). *Problemas de autocontrol: nociones del comportamiento de los estudiantes de la Universidad de La Salle sobre el consumo de teléfonos inteligentes*. (Título de Licenciatura). Universidad La Salle. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://ciencia.lasalle.edu.co/economia/275>, el 20/09/2019.
- Ling, R. (2002). Adolescent girls and young adult men: Two sub-cultures of the mobile telephone. *Revista de Estudios de Juventud*, 57(2), 33-46.
- Liu, L. Q., Min, G., Yue, S. T., & Cheng, L. S. (2018) The influence of mobile phone addiction on procrastination: A moderated mediating model. *Journal of Ergonomics*, 8(3), 1000232. <https://doi.org/10.4172/2165-7556.1000232>
- Long, J., Liu, T.-Q., Liao, Y.-H., Qi, C., He, H.-Y., Chen, S.-B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC Psychiatry*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>
- Mann, L. (2016). Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 51, 47-51. <https://doi.org/10.1111/ap.12208>
- Mas, C., & Medinas, M. (2007). Motivaciones para el estudio en universitarios. *Anales de Psicología*, 23(1), 17-24.
- Mishra, S., Draus, P., Goreva, N., Leone, G., & Caputo, D. (2014). The impact of internet addiction on university students and its effect on subsequent academic success: A survey based study. *Issues in Information Systems*, 15(1), 344-352.
- Morales, J., Giraldo, J., & Zuluaga, S. (2018). *Relación entre rasgos de personalidad y los patrones de uso de internet en adolescentes* (Tesis de Grado). Universidad de

- Antioquia, El Carmen de Viboral, Antioquia. Recuperado en: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/1436>, el 29/07/19.
- Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis de Doctorado). Universidad de Valencia. Valencia, España. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>, el 28/10/18.
- Parra, V., Vargas, J., Zamorano, B., Peña, F., Velázquez, Y., Ruiz, L., & Monreal, O. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del internet, en una muestra de jóvenes universitarios. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 56, 60-73. <https://doi.org/10.21556/edutec.2016.56.741>
- Qaisar, S., Akhter, N., Masood, A., & Rashid, S. (2017). Problematic mobile phone use, academic procrastination and academic performance of college students. *Journal of Educational Research*, 20(2), 201-214.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
- Rakes, G., & Dunn, K. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78-93.
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>

- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Sahin, Y. L. (2014). Comparison of users' adoption and use cases of Facebook and their academic procrastination. *Digital. Education Review*, 25, 127–138. <https://doi.org/10.1344/der.2014.25.127-138>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sánchez-Villena, A. R., Dominguez-Lara, S., Copez-Lonzoy, A., Aranda, M., Fuentes, V., & García-Domingo, M. (2019). Análisis estructural de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) en universitarios peruanos. Datos no publicados. Manuscrito en preparación.
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., Oliván, M., Casella, L., Cuenya, L., ... Pedrón, V. (2010). Modelo psicobiológico de personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), 1-21. <https://doi.org/10.33670/18181023.v11i02.63>
- Sert, H., Taskin, F., Karakoc, A., & Aygin, D. (2019). Effect of technology addiction on academic success and fatigue among Turkish university students. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 7(1), 41-51. <https://doi.org/10.1080/21641846.2019.1585598>
- Simó, C., Martínez, A., Ballester, M., & Dominguez, A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Health and Addictions*, 17(1), 5-14. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i1.265>
- Skinner, B. F. (1979). *Contingencias de reforzamiento: Un análisis teórico*. México: Trillas.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.004>

- Tarazona, F., Romero, J., Aliaga, I., & Veliz, M. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.
- Ugaz, Y., & Lizana, D. (2019). *Procrastinación académica y dependencia al móvil en los estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario de la Institución Educativa Emblemático Serafín Filomeno, Moyobamba, 2018* (Tesis de Titulación). Universidad Peruana Unión. Juliaca, Perú Recuperado en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1835/Yesenia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y, el 20/09/2019.
- van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2018). 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. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>

ANEXOS
FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Aspectos académicos vinculados al uso del smartphone en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Institución: Universidad San Ignacio de Loyola

Investigador: Mariana Paola Ortega Sanz

Correo: mariana.ortega@usil.pe

Dirección: Av. La Fontana 550, La Molina

El presente es un estudio de Psicología de la Universidad de San Ignacio de Loyola, que tiene como objetivo determinar aspectos personales asociados al rendimiento académico. En este sentido, su participación es fundamental en este proceso y estaremos sumamente agradecidos si accede.

La participación consiste en responder los cuestionarios que figuran a continuación. El proceso es completamente anónimo y puede interrumpir su participación cuando considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas en sus calificaciones.

Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio.

Muchas gracias por su atención.

He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio económico por esta participación.

Firma: _____

Fecha: _____

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

D1. Edad: _____	D6. Ciclo: _____
D2. Sexo ☐ Masculino ☐ Femenino	D7. Trabaja actualmente ☐ Sí ☐ No
D3. Estado civil ☐ Soltero ☐ Casado ☐ Conviviente ☐ Divorciado / Separado	D8. ¿Has desaprobado cursos alguna vez en la universidad? ☐ Sí ☐ No
D4. Lugar de nacimiento ☐ Lima ☐ Fuera de Lima: _____	
D5. Carrera: _____	

CUESTIONARIO 1. A continuación encontrarás una serie de afirmaciones respecto al uso del celular y sus aplicaciones. Para responder tienes que marcar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones. La intensidad de la respuesta va desde 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”). No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo indica con la mayor sinceridad posible tu opinión.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

ITEMS	1	2	3	4	5
1. Siento ansiedad si me quedo sin batería en el celular					
2. Miro alguna de las aplicaciones del celular (por ejemplo WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada cinco minutos aproximadamente					
3. Mi familia, enamorado(a), amigos, se han quejado alguna vez del tiempo que ocupo mirando el celular					
4. Dedico demasiado tiempo a mirar distintas aplicaciones del celular (Facebook, WhatsApp, juegos, etc.)					
5. Mi autoestima es baja					
6. Miro el celular constantemente incluso cuando estoy solo con otra persona					
7. El concepto que tengo de mí mismo/a depende de cómo me ven los demás					
8. Miro alguna de las aplicaciones del celular (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 10 minutos aproximadamente					
9. No dedico más tiempo del necesario a usar las aplicaciones de comunicación(p.e. redes sociales) y ocio del celular (p.e. juegos)					
10. Volvería a casa por el celular si lo he olvidado aunque ya esté lejos.					
11. Soy capaz de salir de casa sin el celular					
12. Miro frecuentemente el celular en clase o en el trabajo					
13. Soy incapaz de dejar de usar el celular aunque lo intente					
14. Podría apagar el celular durante unas horas sin que esto me provoque intranquilidad.					

15. Sólo utilizo las aplicaciones sociales del celular (p.e. redes sociales) cuando es estrictamente necesario					
16. Dedico gran parte del día a usar las distintas aplicaciones del celular (p.e. redes sociales)					
17. No me importa quedarme sin batería en el celular					
18. Dedico parte de mi jornada laboral o estudiantil a consultar el celular					
19. Mi autoestima es elevada					
20. Mi principal motivación para tomar o salir en una foto es compartirla inmediatamente en redes sociales (WhatsApp, Instagram, Facebook)					
21. Suelo terminar la batería antes de que acabe el día					
22. El uso del celular ha afectado alguna vez mi desempeño académico y/o laboral					
23. Lo primero que hago al despertarme es mirar el celular					
24. Me siento mal si no miro inmediatamente el celular cuando recibo las notificaciones de un mensaje (sonido, vibración, luz o ícono)					
25. De mis actividades diarias, el uso del celular es a la que dedico más tiempo					
26. Si me despierto durante la noche siempre miro el celular					
27. Me considero una persona tímida					
28. Realizo pagos por algunas aplicaciones del celular					
29. He intentado disminuir el uso que hago del celular, pero no puedo					
30. Me comporto de manera distinta cuando uso las redes sociales del celular (p.e. WhatsApp, Facebook) a cuando me relaciono “cara a cara”					
31. Suelo utilizar el celular cuando estoy en situaciones sociales con varias personas (en un bar con los amigos, en una comida familiar, etc.)					
32. Tengo juegos en el celular que me cuestan dinero					
33. Soy una persona extrovertida					
34. He gastado dinero en comprar aplicaciones para el celular					
35. Me relaja utilizar el celular					
36. Estoy a gusto con mi físico y mi manera de ser					
37. Juego on-line con el celular frecuentemente					
38. Alguna vez he considerado que tengo un problema con alguna de las aplicaciones del celular por el tiempo o coste que me supone					

39. Cuando no tengo señal me preocupa la idea de perderme alguna llamada					
40. El uso del celular me ha causado problemas en mi trabajo, estudios o vida personal					

CUESTIONARIO 2: 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 tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre

	N	CN	AV	CS	S
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.					