



UNIVERSIDAD  
**SAN IGNACIO  
DE LOYOLA**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**Carrera de Arte y Diseño Empresarial**

**LA PROCRASTINACIÓN CONSECUENCIA DEL USO  
EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES  
UNIVERSITARIOS DE 18 A 22 AÑOS**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de  
Bachiller en Arte y Diseño Empresarial**

**ELIANA ALESSANDRA HAJI YAGI**

**Asesor:  
Sofía Ana Pinto Vilca**

**Lima – Perú  
2020**

## INDICE

### CAPÍTULO I

1. Planteamiento y delimitación del problema	1
2. Formulación de problema	3
2.1. Problema principal	
2.2. Problemas secundarios	
3. Justificación del estudio	4
4. Objetivos	5
4.1. Objetivo principal	
4.2. Objetivos secundarios	

### CAPÍTULO III

1. Redes Sociales	6
1.1. Generalidades	6
1.1.1. Definición	
1.1.2. El “Panal de las Redes Sociales”	
1.1.2.1. Identidad	
1.1.2.2. Conversación	
1.1.2.3. Compartir	
1.1.2.4. Presencia	
1.1.2.5. Relaciones	
1.1.2.6. Reputación	
1.1.2.7. Grupos	
1.2. Impacto	10
1.2.1. Relaciones sociales humanas	

1.2.2. Negocios	
1.2.3. Movimientos sociales	
1.2.4. Medios de comunicación	
1.3. Clasificación	12
1.3.1. Comunidades	
1.3.1.1. <i>Facebook</i>	
1.3.2. <i>Microblogging</i>	
1.3.2.1. <i>Twitter</i>	
1.3.2.2. <i>Medium</i>	
1.3.2.3. <i>Tumblr</i>	
1.3.3. Audiovisual	
1.3.3.1. <i>Instagram</i>	
1.3.3.2. <i>Youtube</i>	
1.3.4. Debates	
1.3.4.1. <i>Reddit</i>	
1.3.4.2. <i>Quora</i>	
1.3.5. Chat	
1.3.5.1. <i>WhatsApp</i>	
1.3.6. Laboral	
1.3.6.1. <i>Linkedin</i>	
1.4. Usos	19
1.4.1. Teorías acerca del uso de las redes sociales	
1.4.1.1. Teoría del Capital Social	
1.4.1.2. Teoría de Usos y Gratificación	
1.4.1.3. Teoría e la Presencia Social y de la Riqueza de los Medios	

1.4.1.4.	Teoría de los movimientos sociales	
1.4.1.5.	Teoría de la afirmación propia	
1.4.2.	Tipos de usuarios	
1.4.2.1.	Digitales Nativos	
1.4.2.2.	Digitales Inmigrantes	
1.4.3.	Uso de las redes sociales en alumnos universitarios	
1.5.	Consecuencias en los universitarios	23
1.5.1.	Trastornos de sueño	
1.5.2.	Performance académico	
1.5.3.	Distorsión de la imagen corporal	
1.5.4.	<i>Cyberbullying</i>	
1.5.5.	Salud mental	
1.5.6.	<i>FOMO</i>	
1.5.7.	Baja concentración	
1.5.8.	Procrastinación	
2.	Procrastinación	26
2.1.	Definición	26
2.1.1.	Procrastinación académica	
2.1.2.	Procrastinación de las horas de sueño	
2.2.	Formas	28
2.2.1.	Procrastinación tradicional	
2.2.2.	Procrastinación activa	
2.3.	Tipos de procrastinadores	29
2.3.1.	Perfeccionistas	
2.3.2.	Soñadores	

2.3.3. Generadores de crisis	
2.3.4. Atormentados	
2.3.5. Desafiantes	
2.3.6. Sobrecargados	
2.4. Causas	31
2.4.1. Miedo al fracaso	
2.4.2. Perfeccionismo	
2.4.3. Auto-regulación	
2.4.4. Falta de interés	
2.4.5. Falta de motivación	
2.4.6. Mala gestión del tiempo	
2.5. Consecuencias	32
2.5.1. Ansiedad	
2.5.2. Trastorno de sueño	
3. Ansiedad	34
3.1. Definición	
3.2. Síntomas	
3.3. Tipos de trastornos de ansiedad	
3.4. Causas	35
3.4.1. Genética	
3.4.2. Bioquímica	
3.4.3. Temperamento	
3.4.4. Estrés	
4. Trastorno de sueño	
4.1. Definición	

4.2. Clasificación	
4.2.1. Disomnias	
4.2.2. Parasonmnias	
4. Antecedentes	71
4.1 A nivel nacional	
4.2 A nivel Internacional	
5. Referencias Bibliográficas	76

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación busca evidenciar la procrastinación causada por el uso excesivo de las redes sociales en alumnos universitarios. Existen muchos estudios que tratan los temas por separado, pero no muchos los que analizan estos comportamientos de manera conjunta. El uso desmedido de las redes sociales está tan normalizado el día de hoy, que se pasa por alto el impacto (tanto positivo como negativo) que tiene en los jóvenes.

La metodología de este trabajo consiste en una revisión teórica; tanto de las redes sociales como de la procrastinación, junto con la ansiedad y los trastornos de sueño; haciendo referencia a trabajos anteriores relacionados al tema y de estadísticas actuales.

Como punto de partida, se toman las redes sociales. Se explican teorías del porqué de su uso y de su estructura, se detallan los diferentes tipos que existen y las consecuencias de su uso en los jóvenes.

Más adelante se define qué es la procrastinación y se describen los tipos de procrastinadores. Además se puntualizan las causas de esta conducta y algunas de sus consecuencias.

Esta investigación revela la naturaleza manipuladora y adictiva de las redes sociales, convirtiéndolas en plataformas peligrosas para los jóvenes, pues afecta aspectos de su vida *offline* y promueve conductas negativas como la procrastinación.

## **ABSTRACT**

The present research seeks to demonstrate the procrastination caused by the excessive use of social media in university students. There are many studies that treat the subjects separately, but not many that analyze these behaviors together. The excessive use of social media is so normalized today, that the impact (both positive and negative) on young people is underestimated.

The methodology of this work consists of a theoretical review; both social networks and procrastination, along with anxiety and sleep disorders; making reference to previous works related to the subject and current statistics.

As a starting point, social networks are defined. Theories of why it is used and its structure are explained, the different types that exist and the consequences of their use in young people are detailed.

Later, the term “procrastination” is defined and the types of procrastinators are described. In addition, the causes of this behavior and some of its consequences are pointed out.

This research reveals the manipulative and addictive nature of social networks, turning them into dangerous platforms for young people, since it affects aspects of their offline life and promotes negative behaviors such as procrastination.

## INTRODUCCIÓN

La comunicación es algo innato para los seres humanos. Es por eso que todos los inventos que la facilitan, han tenido tanto apego; desde la creación de las imprentas, hasta la invención del teléfono móvil. Es por eso que el éxito de las redes sociales no es de sorprender. Son un fenómeno que han conquistado al mundo entero. Cualquiera que tenga acceso a un dispositivo con conexión a internet, puede crearse un perfil gratuito en cualquiera de estas plataformas y empezar a interactuar con usuarios de todo el mundo.

Pero no todo es de color rosa. Si bien han conectado al mundo y facilitan la comunicación, un uso desmedido de las redes sociales puede resultar perjudicial para el usuario. Ha pasado más de una década desde que se introdujeron las primeras redes sociales, y poco a poco se han ido descubriendo más sobre el impacto que tienen en las personas.

Los jóvenes son el público más vulnerable ante estas nuevas tecnologías, pues desconocen su naturaleza adictiva y manipuladora. Asimismo, ellos conforman el grupo que más utiliza las redes sociales y pasa más tiempo conectado que el resto de generaciones.

Al estar tanto tiempo pendientes de las redes sociales, su impacto empieza a afectar su vida personal y *offline*. Esto se evidencia, sobretodo, en su desempeño académico; pues muchos alumnos dejan de lado sus trabajos (procrastinan) por quedarse en sus redes sociales.

## CAPÍTULO I

### a. Descripción del problema encontrado

Los seres humanos son criaturas sociales y desde siempre han buscado la manera de comunicarse. Es esencial para ellos y poco a poco se ha ido desarrollando de diversas maneras gracias a la globalización y la era digital. Se realizó mediante las pinturas rupestres en un inicio; pero ahora existen otras plataformas de expresión como los libros, la música y el internet. En este momento se encuentran en una era de interacción masiva: chatean con sus amigos a cualquier hora, juegan videojuegos en línea con extranjeros, comparten una noticia en *Twitter*, llaman a un familiar que vive en otro continente. Están interconectados con el mundo y en todo momento.

Las redes sociales son una de las nuevas plataformas que han ido surgiendo en los últimos años, para seguir comunicándose e interactuando con su entorno. Forman parte de su día a día. La facilidad de acceso y el abanico de servicios gratuitos que ofrecen lo hacen muy atractivo al público, tanto joven como mayor.

En el Reporte Digital Mundial 2019 (desarrollado por Hootsuit y We Are Social), se mostró que casi la mitad de la población mundial es usuario de al menos una red social. La cantidad de uso varía según la región, pero actualmente se encuentra liderada por Arabia Saudita (con un 99% de penetración), seguida por Taiwan y Corea del Sur.

Sin embargo, en los últimos años, el uso de las redes sociales se ha salido un poco de control. Actualmente, una persona promedio revisa sus redes sociales durante dos horas en un día. La cifra puede que no suene muy alarmante; pero el uso desmesurado puede traer diversas consecuencias.

Yildiz (2018) afirma que este tipo de comportamiento tiene un efecto aún mayor sobre los jóvenes y en su forma de comunicarse. Algunas de las consecuencias que

menciona son la ansiedad, la auto-regulación y la procrastinación. Conjuntamente, Lian et al. (2018) sostiene que la adicción a las redes sociales trae consecuencias en el ámbito social y personal en la vida diaria. Resalta, además, que es la causa principal de la procrastinación irracional.

Es tanto el impacto que ha tenido esta situación, que ha llamado la atención de los medios de comunicación. A continuación se explicará brevemente algunos reportajes de diferentes portales de noticias, que muestran su preocupación por el uso problemático de las redes sociales en las generaciones recientes:

- En España, casi un 50% de los jóvenes afirma usar frecuentemente las redes sociales. Más sorprendente es el hecho de que casi la totalidad de jóvenes entre 14 y 24 años son usuarios de al menos una red social. (Atresmedia, 2018)
- En Japón, el Internet se ha convertido el medio de comunicación común entre los jóvenes, quienes se encuentran conectados 24/7. Esta problemática ha alzado preocupación por parte de profesionales de la salud, pues se ha comprobado de que este tipo de dependencias son comparables con la adicción al alcohol y las drogas. (El Comercio, 2015)
- En Estados Unidos, un reporte de *Common Sense Media* mostró que el 75% de los adolescentes eran usuarios de redes sociales. Esto no solo significa que son la mayoría de usuarios, sino también que son la población más vulnerable ante la depresión, acoso sexual y *cyberbullying*. (Huffpost, 2015)

En el Perú, existen 24 millones de usuarios de redes sociales (73% de la población). El 30% de ellos son jóvenes entre 18 y 24 años (Hootsuite y We Are Social, 2019). Los usuarios suelen ir a estas plataformas en búsqueda de distracción o un

momento de ocio. Tomando en cuenta las consecuencias (mencionadas anteriormente) que puede traer un uso inadecuado de las redes sociales, este segmento de la población peruana se convierte en un grupo vulnerable ante esta situación.

En la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL, los jóvenes alumnos no son ajenos a esta situación. Es común verlos revisar sus redes sociales mientras realizan sus tareas, comen, o incluso atienden a clases. Esto genera una disconformidad por parte de los profesores, pero también repercute en el desempeño académico del estudiante. Muchos aplazan o hasta dejan de hacer sus tareas por quedarse chateando, viendo un video de su *youtuber* favorito o revisando fotos en Instagram. A su vez, afecta su salud de diferentes maneras; en específico, en trastornos de sueño y ansiedad. Es habitual que los alumnos se queden hasta altas horas de la noche revisando sus redes sociales, y que muestren signos de ansiedad por no haber culminado sus tareas a tiempo.

Por lo explicado anteriormente, es elemental investigar cómo el uso excesivo de las redes sociales, ocasiona el aplazamiento de los deberes (procrastinación) de los alumnos; con el fin de aplicar metodologías que ayuden a controlar esta problemática. De esta manera, ellos podrán manejar los trastornos de sueño y las manifestaciones de ansiedad.

#### *Problema principal.*

La procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

#### *Problemas secundarios.*

i. Trastornos de sueño a causa de la procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

ii. La ansiedad producida por la procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

### **b. Justificación de la investigación**

Las redes sociales fueron creadas para darle voz al público y que puedan alcanzar todos los rincones del mundo. Si bien han facilitado y cambiado la manera en la que las personas se relacionan y comunican, han empezado a complicar sus vidas también.

Es elemental resaltar que los jóvenes son el grupo más susceptible porque ellos son quienes se encuentran más conectados y se adaptan más rápido a los nuevos medios. La rapidez, interactividad y versatilidad son características que lo hacen muy atractivo para los jóvenes. Su uso representa un problema cuando ellos empiezan a dejar sus quehaceres de lado para acceder a las redes sociales (Echeburúa y Corral, 2010). Es así como estas plataformas se convierten en un vehículo de procrastinación y estrés; distrayéndolos de sus deberes y estudios (Frost, 2017). Esto conlleva a su vez a efectos secundarios, que se manifiesta sobretodo en la salud de los alumnos afectando negativamente su sueño y en ansiedad.

Es por eso que el propósito de este estudio es dar a conocer la procrastinación en jóvenes universitarios como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales. Conjuntamente, se expondrá los trastornos de sueño y se señalará la ansiedad producida por la problemática planteada anteriormente.

De esta manera se podrá mostrar a los alumnos, padres y profesores que la usanza problemática de las redes sociales ocasiona el aplazamiento de tareas; y que, a su vez, esto puede producir disturbios en el sueño y ansiedad.

*Objetivo principal.*

Dar a conocer la procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

*Objetivos secundarios.*

i. Exponer los trastornos de sueño a causa de la procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

ii. Señalar la ansiedad producida por la procrastinación en los alumnos de 18 a 22 años como consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en la carrera de Arte y Diseño Empresarial de la USIL.

## CAPÍTULO II

### a. Marco teórico

#### 1. Redes Sociales

##### 1.1. Generalidades

###### 1.1.1. Definición

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a los usuarios compartir información e interactuar con otros. Cualquiera que tenga acceso a Internet puede utilizar a cualquiera de ellas.

“Las redes sociales son los medios que utilizamos para ser sociales. Eso es todo.” (Safko, 2012)

Si bien ellas se presentan en diferentes tamaños, colores y ofrecen distintas formas de interacción; todas ellas buscan crear conexiones entre los usuarios. Además, son el producto de una mezcla interesante: la socialización y las herramientas tecnológicas; las cuales permiten formas innovadoras de colaboración e interacción entre los usuarios (Hansen et al., 2011).

Según Feenberg (2009), son plataformas dinámicas que evolucionan en respuesta a las necesidades de sus usuarios, a sus competidores y a las nuevas tecnologías que se van desarrollando.

###### 1.1.2. El “Panal de las Redes Sociales”

Kietzmann y su grupo de estudio (2011) revisaron estudios previos, para desarrollar un marco teórico que permita identificar y también clasificar las diferentes plataformas de redes sociales. Crearon siete bloques funcionales, el cual Kietzmann lo denominaba como el “panal de las redes sociales”, para poder comprender las actividades que los usuarios realizan

en las redes sociales. Cada bloque permite analizar una perspectiva específica de una determinada red social.

#### **1.1.2.1. Identidad**

La identidad es el aspecto más importante en una red social, y el ser identificable es un requisito en la mayoría de ellas. Se refiere a la información que un usuario decide compartir sobre su identidad (nombre, edad, sexo, ubicación); y estas plataformas digitales siempre están buscando maneras en que compartan más y más información sobre sí mismos.

El resto de los bloques impactan directamente con nuestra personalidad y carácter. Llega a tal punto que los usuarios ya no pueden controlar su propia identidad, que conlleva a riesgos de privacidad y seguridad.

#### **1.1.2.2. Conversación**

Este bloque se refiere a la comunicación que se realiza entre los usuarios mediante las redes sociales. Estas conversaciones se realizan de diferentes maneras en cada red social, por razones distintas y abarcan una gran diversidad de temáticas.

El problema con este bloque es que puede generar comentarios agresivos u ofensivos. A pesar que existen reglas y moderadores que prohíben el acoso o violencia verbal, los usuarios están expuestos a amenazas y bullying hacia su persona.

#### **1.1.2.3. Compartir**

El compartir se refiere al intercambio, distribución y recibimiento de contenido entre los usuarios de redes sociales. Por ejemplo,

Instagram se usa para compartir fotos y *Youtube* para compartir videos. Este tipo de contenido es muchas veces generado por los propios usuarios (conocido como UGC, *user-generated content*).

Esta funcionalidad adictiva y poderosa puede significar un riesgo tanto para quienes comparten como para quienes consumen ese contenido. Uno de los peligros más graves de este aspecto, es que el contenido que se comparte puede ser inapropiado o no deseado, o incluso compartido sin permiso del dueño.

#### **1.1.2.4. Presencia**

La presencia en una red social permite que sus usuarios puedan saber si es otros usuarios son accesibles (cómo y cuándo), tanto de manera online como en el mundo real. La dirección IP, el GPS y el *check-in* son algunas de las maneras que se pueden monitorear a los usuarios.

Lo negativo de esta función es que la ubicación y disponibilidad del usuario es pública y puede ser rastreada sin su permiso o conocimiento. Esto significa una invasión de la privacidad e incluso poner en riesgo la seguridad de las personas que utilizan las redes sociales.

#### **1.1.2.5. Relaciones**

Las relaciones se refiere a las conexiones que los usuarios realizan mediante las redes sociales, la razón de esa relación y qué tipo de contenido comparten. En algunas plataformas, estas relaciones son más estructuradas, controladas y formales (como por ejemplo *LinkedIn*).

En otras, las relaciones son más informales y no tienen estructura (como en los blogs).

Sin embargo, las redes sociales permiten generar y revelar relaciones, que a su vez pueden traer consecuencias como *bullying* y acoso.

Cabe mencionar que no en todas las redes sociales existe o es necesario este bloque. Este es el caso de *Twitter*, por ejemplo, donde las relaciones no son importantes. Usualmente, las redes sociales a quienes no les importa mucho la identidad, tampoco les importa mucho las relaciones. Siguiendo la misma lógica, si una red social valora las relaciones, la estructura y el flujo de la comunicación será importante.

#### **1.1.2.6. Reputación**

La reputación hace alusión a la capacidad de un usuario de identificar la posición de otros (y de sí) en una red social. Se puede manifestar de varias maneras y se puede evidenciar, por ejemplo, ante la cantidad de seguidores que tiene alguien en *Twitter* o la cantidad de vistas de un video en *Youtube*.

Un gran riesgo de este bloque es que la reputación de un usuario (o de otros) se puede ver afectada por compartir contenido inapropiado. Este tipo de contenido se puede viralizar rápidamente, sin importar que sea verdadero o falso. Los personajes públicos son los más afectados en este ámbito.

#### **1.1.2.7. Grupos**

Los grupos hacen referencia a las comunidades que forman los usuarios en las redes sociales. Mientras más social sea, tendrá más contactos o seguidores.

Existen dos tipos de grupos: Los grupos creados por un usuario, donde coloca a sus propios contactos, amigos o seguidores; y grupos tipo “clubes” abiertos a cualquiera, cerrados (que requieren permiso) o secretos (que requieren invitación).

## **1.2. Impacto**

### **1.2.1. Relaciones sociales humanas**

Las redes sociales son herramientas online que permiten interacciones sociales entre sus usuarios. Ellos hacen infinitas interacciones en un solo día. Los más apasionados usan diversas plataformas para mandar mensajes, decir su opinión abiertamente, contribuir con conocimiento, creando conexiones que traspasan las fronteras (Hansen et al., 2011).

La aceptación y adopción que han tenido las redes sociales es una prueba de la naturaleza social de los seres humanos. Aun así, es importante mencionar que estas tecnologías están influyendo y modificando la forma en la que los humanos interactúan (Dijck, 2013).

Esto se debe a que las redes sociales crean un escenario virtual que imita elementos parecidos al mundo real, que las personas han experimentado antes de la creación de dichas plataformas. Han transformado la perspectiva de las relaciones sociales, las conexiones y la afinidad hacia otros, y la influencia y el poder de persuasión sobre la forma

de pensar y actuar de sus usuarios (Deil-Amen et al., 2012). Lo interesante es que las redes sociales generan mucha información que permite comprender más a fondo a las personas, organizaciones y grupos que las usan (Hansen et al., 2011).

La manera en la que las relaciones sociales se generan el día de hoy es totalmente diferente. Gracias a las nuevas plataformas de redes sociales, contactar a alguien o juntar a un grupo de personas puede tomar apenas unos minutos- algo que antes podía tardar días, meses o incluso años.

La combinación de las relaciones sociales y los medios de interacción masiva crearon las redes sociales, las cuales cambiaron prácticamente todo lo que conocemos. Nuestras vidas ahora empiezan y terminan con las redes sociales (Acar, 2014).

### **1.2.2. Negocios**

Cuando se habla de negocios, muchas empresas (sobre todo *start ups* pequeñas) se han beneficiado de las redes sociales. Éstas les han brindado un espacio para promocionarse y conectarse con sus consumidores a muy bajos precios (Acar, 2014).

Sin embargo, quienes han sido los más beneficiados han sido los propios consumidores. Las empresas tienen menos influencia sobre la elección del consumidor, por la existencia de las redes sociales. En ellas, los consumidores comparten información acerca de sus productos y servicios, y de sus experiencias respecto a ellos. Las empresas no pueden controlar este tipo de contenido acerca de su marca, y esto puede ser beneficioso o incluso destructivo si es que la crítica no es muy positiva (Éva y Mirkó, 2012).

### **1.2.3. Movimientos sociales**

Ha tenido un impacto en los movimientos y transformaciones sociales. Es una de las “armas” preferidas de los activistas de este siglo; pues los mensajes no pueden ser censurados y ayudan a organizar a grandes grupos en corto tiempo, con efectos fuertes e inmediatos (Acar, 2014).

### **1.2.4. Medios de comunicación**

La proliferación de las redes sociales y del internet han afectado la forma en la que la sociedad se comunica. Ha logrado casi desplazar los medios tradicionales de comunicación e impactado severamente en las prácticas de la publicidad, *marketing* y disciplinas afines. Los mensajes que antes eran de una sola dirección (emisor-receptor), ahora se han transformado en conversaciones fluidas que interactúan con muchos sujetos al mismo tiempo (Kay Lewis, 2010).

## **1.3. Clasificación**

El asignar y delimitar una red social a solo una categoría es prácticamente imposible. Esto se debe a que, si bien muchas de ellas partieron de una, poco a poco fueron ampliando su territorio y ocupando la mayor cantidad de grupos niches posibles (Dijck, J. 2013).

### **1.3.1. Comunidades**

#### **1.3.1.1. Facebook**

*Facebook* es la red social más conocida y popular de todas, y hasta la fecha cuenta con más de 2 billones de usuarios activos. Fue fundada en Febrero del 2004 desde uno los dormitorios de Harvard, e

inició como una plataforma para que los estudiantes interactúen con sus amigos del campus. Si bien antes solo fue una red exclusiva para universitarios, ahora está disponible gratuitamente para cualquiera que tenga más de 12 años y cuente con una cuenta de correo electrónico.

El filósofo Marshall McLuhan previó que la tecnología algún día crearía una “aldea global”. Esta idea se materializó 40 años después con la creación de *Facebook*, alterando las dinámicas de la comunicación e interacción humana (Steers et al., 2014).

*Facebook* tiene usuarios de todas las edades: desde adolescentes escolares que quieren mantenerse en contacto con sus amistades, hasta personas mayores jubiladas que buscan volverse a conectar con viejos amigos. Es atractivo para todos los usuarios pues permite establecer relaciones virtuales que se asemejan a las relaciones que se dan en el mundo real: compartiendo fotos e intereses, comentando el contenido de otros y expandiendo sus círculos sociales; creando su propia comunidad social en línea (Safko, 2012) (Acilar y Mersin, 2015).

### **1.3.2. Microblogging**

#### **1.3.2.1. Twitter**

Es la plataforma de *microblogging* más popular, nacida en marzo del 2006. Los *microblogs* permiten escribir y publicar registros cortos, comunicando mensajes concisos para mantenerse en contacto con sus seguidores o interesados. Esto les permite ser versátiles y ser utilizados por diferentes tipos de personas y organizaciones con distintas necesidades. (Mirkó, 2012).

En el caso de *Twitter*, esta plataforma permite a sus usuarios compartir mensajes en menos de 140 caracteres. Para *Twitter* solo importa el ahora. Sus usuarios buscan estar al día con lo que está pasando en el mundo y filtrar la información que quieren recibir según los temas, negocios y personas en las que están interesadas (Safko, 2012).

Esta red social permite que los usuarios compartan pensamientos acerca de sus vidas, de la escuela, el trabajo, etc. (Heffner, 2016). Es una herramienta muy usada por artistas, figuras políticas, entidades del gobierno, programas de televisión, canales de noticias, entre otros.

#### **1.3.2.2. Medium**

*Medium* es una plataforma de blogs creada por Evan Williams (co-fundador de *Twitter*), y lanzada el 15 de agosto del 2012. Ellos mismos se consideran como una red de intercambio de ideas. Reúne a escritores, pensadores y narradores (tanto profesionales como aficionados) para redactar sobre temas desde tecnología y emprendimiento, así como también sobre cultura y política. Es un espacio donde los usuarios pueden compartir historias e interactuar con ellas. (Williams, 2012; Kumar, 2018).

Se creó con el fin de animar a los usuarios de *Twitter* a crear contenido más largo, que siempre se ve limitado por los 280 caracteres. La diferencia es que *Medium* cuenta con un algoritmo que elige las historias que le van a interesar y son relevantes para el usuario.

### **1.3.2.3. Tumblr**

*Tumblr* -una plataforma virtual de *microblogging*- fue lanzada en 2007 en Nueva York, creada por David Karp y Marco Arment. A diferencia de su competencia, no existe un límite de tamaño para una publicación. Es algo así como un híbrido, pues mezcla los aspectos tradicionales de un blog con los elementos interactivos de las redes sociales. Lo que lo interesante es la versatilidad de contenido que los usuarios pueden crear en esta plataforma (diarios personales, entradas sobre algún evento o incluso series de televisión, etc.), usando diversos recursos: texto, links, citas, imágenes, videos e incluso audio (Anderson, 2015; Attu y Terras, 2016).

Esta red social permite que sus consumidores interactúen entre sí mediante un sistema de seguidores (el cual sigue la lógica de *Twitter*), que permite “seguir” el contenido de amigos, extraños o celebridades y crea incontables comunidades virtuales que están en constante crecimiento. Utiliza una función parecida a la de *Twitter*, respecto a darle “me gusta” o *rebloggear* una publicación que le agrade al usuario (Anderson, 2015).

Es una plataforma muy atractiva para los jóvenes por su estilo de comunicación acelerado, la heterogeneidad de medios y referencias hacia la cultura pop. A la fecha cuenta con casi medio billón de blogs y el 69% de sus usuarios son *millennials* (Petrov, 2019; Statista, 2019).

### **1.3.3. Audiovisual**

#### **1.3.3.1. Instagram**

Fundada en Octubre del 2010 en California, *Instagram* (de la unión de *instant* y *telegram*) comenzó como una innovadora aplicación que permitía compartir imágenes y videos con filtros para compartir con seguidores, utilizando *hashtags* y geolocalización. Fue tanto su impacto que *Facebook* la compró en el 2012, por la suma de 1 billón de dólares. Hasta la fecha sigue adaptando nuevas tecnologías, permitiéndole a los usuarios compartir otros tipos de contenido. (Musonera, 2018)

Es una de las plataformas digitales con mayor penetración en los últimos años, con más de 1 billón de usuarios activos hasta a la fecha (Hootsuit, 2019). La comunicación visual se ha convertido en la vía de comunicación preferida de los jóvenes, lo que explica por qué la mayoría de los usuarios de Instagram tienen menos de 35 años. Es así como Instagram se convierte en una herramienta muy atractiva para los marketers que desean atraer a este segmento de la población.

La función social de *Instagram* es permitir que sus usuarios puedan conectarse e interactuar con otros, aliviando la ansiedad y tensión. Esto responde a la teoría de Usos y Gratificación (la cual se explicará a detalle más adelante), pues utiliza la necesidad de las personas de buscar validación social (Huang y Su 2018)

### **1.3.3.2. Youtube**

*Youtube* es una plataforma para compartir videos, que permite buscar y ver videos de otros usuarios. Un usuario puede acceder al contenido sin tener que registrarse; pero si uno lo hace, *Youtube* le permite agregar comentarios, marcar favoritos y crear sus propias listas

de reproducción. Incluso el usuario puede compartir sus propios videos con la comunidad (Chilvers, 2009).

Fue lanzada el 14 de febrero del 2005, creada por Steve Chen, Chad Hurley y Jawed Karim. El primer video se subió el 23 de abril del 2005, llamado "Me at the zoo". A la fecha, es la plataforma de videos más exitosa de todo el mundo y la página web más visitada en Internet. Actualmente cuenta con más de un billón de usuarios activos y recibe más de 30 millones de visitas al día (Alexa, 2019; Youtube for Press, 2019).

Pero *Youtube* es mucho más que números. Kavoori (2015) lo describe como un elemento clave de la cultura online que existe ahora. Ryan (2006) lo considera más como un "cuenta-cuentos" de la era digital. En esta red social se encuentran una gran variedad y cantidad de historias: el lanzamiento de una nueva aplicación, la victoria de un equipo de fútbol, la biografía de un personaje importante, etc.

Kavoori (2015) hace hincapié en la diferencia entre ver *Youtube* y ver televisión: una persona mira *Youtube* cuando tiene poco tiempo; mientras que uno se hace un tiempo para ver televisión. Es por eso que lo hace tan atractivo para estudiantes universitarios, cuyo día a día es un complejo mix de clases, tareas y vida social. *Youtube* es más una experiencia post-moderna.

#### **1.3.4. Debates**

##### **1.3.4.1. Reddit**

*Reddit* es una red social que permite compartir y discutir una amplia variedad de contenido. Lo distintivo es que los usuarios dan su

voto (positivo o negativo), el cual puede aumentar o disminuir la visibilidad de una publicación. De esta manera permite que la comunidad modere el contenido; en donde las publicaciones con mayor cantidad de votos son más visibles que aquellas que tienen más votos negativos. (Shatz, 2016)

Fue fundado en San Francisco por Steve Huffman, Aaron Swartz y Alexis Ohanian; y lanzado el 23 de junio del 2005. Se posiciona en el puesto 5 de los sitios webs más visitados en Estados Unidos y es visitada por más de medio billón de usuarios al mes (Alexa Internet, 2019).

#### **1.3.4.2. Quora**

*Quora* es un sitio web de preguntas y respuestas con una comunidad en rápido crecimiento, que busca crear un repositorio de conocimiento. Lo que la diferencia de sus competidores es que integra elementos de una red social. En este sentido, permite que sus usuarios se “sigan” los unos a los otros creando conexiones sociales. Asimismo, pueden seguir temas de interés y así recibir nuevas publicaciones asociadas a dichos temas (Wang et al, 2013).

Al igual que cualquier otra red social, los usuarios tienen un perfil que muestra su información personal, el tipo de contenido en el que está interesado, sus seguidores, etc. Quora tiene una estricta política que pide a los usuarios utilizar sus nombres reales. Esto se debe a que los usuarios creen que una identidad real le da credibilidad a las respuestas que publica (Hong et al, 2012).

#### **1.3.5. Chat**

### **1.3.5.1. WhatsApp**

*WhatsApp* llegó al mercado en el 2009, una popular aplicación de mensajería instantánea para teléfonos móviles. Sus creadores la crearon como una alternativa a los SMS; y ofrece comunicación a tiempo real mediante mensajes de texto y facilidad para compartir contenido (contactos, audios, videos, fotos e incluso ubicación a tiempo real del usuario). Su éxito se debe principalmente su accesibilidad y facilidad para comunicar, gratuita y rápidamente (Ahad y Lima, 2014).

Cuenta con más de 1.5 billones de usuarios en más de 180 países, convirtiéndolo en la plataforma de mensajería más popular del mundo (superando a *Facebook Messenger*) y líder de su sector. Mediante esta red social, se envían 29 millones de mensajes por minuto. (Business of Apps, 2019).

### **1.3.6. Laboral**

#### **1.3.6.1. LinkedIn**

Comenzó en mayo del 2003 y es una herramienta de *networking* para gente que trabaja. Es una red social más orientada hacia los negocios (Singh, 2015).

## **1.4. Usos**

### **1.4.1. Teorías acerca del uso de las redes sociales**

#### **1.4.1.1. Teoría del Capital Social**

Esta teoría explica que los seres humanos tenemos una tendencia natural hacia la interacción con otros y la creación de

relaciones que pueden traer beneficios para todos. Existen dos tipos de capital social:

**a. Capital Social de Unión:** una persona se beneficia formando una conexión de lazos fuertes (como amigos y familia cercana)

**b. Capital Social de Puente:** una persona se beneficia formando una conexión de lazos débiles (familiares lejanos y conocidos)

Esto se puede evidenciar sobretodo en Facebook. La famosa plataforma sirve de puente a amigos distantes y conectar a amigos cercanos. Esta red social puede aumentar el capital social porque complementa las relaciones y permite hacer conexiones en diferentes circunstancias.

#### **1.4.1.2. Teoría de Usos y Gratificación**

Las necesidades psicológicas o sociales son las que dictan qué red social va a elegir el individuo. Éstas pueden ser clasificadas en 5 tipos: necesidades cognitivas (búsqueda de información, vigilancia), afectivas (estética, experiencias emocionales, personales (credibilidad, fomento de la confianza), sociales (relaciones con familiares y amigos), de liberación de tensión (diversión y ocio).

#### **1.4.1.3. Teoría de la Presencia Social y de la Riqueza de los Medios**

La primera teoría sostiene que los canales de medios más efectivos, son aquellos que aumentan la presencia social del usuario. Las más interactivas y visuales aumentarán la presencia social de la persona, mientras que las más textuales y no-interactivas la disminuirán.

Parecida a la teoría anterior, la teoría de la riqueza de los medios sugiere que los canales de medios que nos permiten transmitir información de más formas (audio, video, etc.), otorgan un *feedback* más rápido, valioso y efectivo.

#### **1.4.1.4. Teoría de los movimientos sociales**

“Las redes sociales han sido usadas especialmente para organizar e implementar actividades colectivas, promueven un sentido de comunidad e identidad entre los grupos marginados.”  
(Eltantawy y Wiest, 2011)

#### **1.4.1.5. Teoría de la afirmación propia**

La afirmación propia es el proceso en el cual un individuo empieza a notar aspectos importantes de sí mismo, como valores, metas, características... Cuando lo logran afirmar, ellos se dan cuenta de que ellos son valiosos. Un estudio en la Universidad de Cornell (Toma, 2010) evidenció que Facebook tenía potencial para este mecanismo de Afirmación propia, pues los perfiles de esta red social enfatiza características importantes de un individuo (su rol social, su estado civil, sus pasatiempos, sus creencias).

### **1.4.2. Tipos de usuarios**

AntonSon y Wendels (2008) identificaron dos tipos de usuarios en las redes sociales: los digitales nativos y los digitales inmigrantes. Ambos tienen un acercamiento y consumen los contenidos digitales de una manera diferente.

#### **1.4.2.1. Digitales Nativos**

Los digitales nativos nacieron después de los 80's, cuando las primeras herramientas digitales empezaron a surgir. Contaban con el acceso a estas innovadoras plataformas online y también tenían la habilidad para usarlas con facilidad. Ellos no solo utilizan las nuevas tecnologías, sino que dependen de ellas.

Para este tipo de usuarios, no hay diferencia entre sus actividades *online* y *offline*. Su identidad se mantiene coherente, como una sola, en todas las plataformas (tanto en sus perfiles digitales como en la vida real). No diferencian su "versión" *offline* de la *online*. Es por eso es que todo lo que dicen, comentan o hacen *online* está directamente relacionado con sus vidas *offline*. (Palfrey y Gasser, 2008).

#### **1.4.2.2. Digitales Inmigrantes**

Los digitales inmigrantes, por otro lado, se refiere al resto de usuarios que tienen acceso a las nuevas tecnologías, pero no nacieron con ellas. Es por eso que no han nacido con el conocimiento para utilizarlas, y han tenido que aprender cómo funcionan. A algunos se les facilita más que a otros.

A diferencia de los digitales nativos, los digitales inmigrantes sí separan su vida online de la *offline*.

#### **1.4.3. Uso de las redes sociales en alumnos universitarios**

Las redes sociales forman gran parte de las vidas de estudiantes universitarios. Es una de sus principales medios de comunicación, y un componente primordial en su identidad. Están cambiando la forma en la que ellos se comunican y relacionan con otros (Rios-Aguilar et al, 2012).

Esto se debe en parte a la creación del *smartphone* (teléfono inteligente) ha aumentado el uso de las redes sociales, pues les da más facilidad a los jóvenes para que accedan a estas plataformas (Amin, Z. et al, 2016).

Los universitarios utilizan varias redes sociales. Las más populares son *Facebook*, *Instagram* y *Twitter* (Heffner, 2016).

### **1.5. Consecuencias en los universitarios**

Las redes sociales impactan de muchas maneras, tanto positivas como negativas, a los alumnos universitarios. Mastrodicasa y Metellus (2013) sostienen que las redes sociales de por sí no son el problema; sino que la manera en que se usan y el propósito que sus usuarios le dan es lo que marca la diferencia. Esto es más complicado de controlar en los jóvenes, pues tienen más de una vía de acceso a las redes sociales. No solo pueden acceder a ellas desde sus laptops en la comodidad de sus casas, sino también desde sus móviles cuando salen.

Si bien los estudiantes universitarios prefieren comunicarse mediante las redes sociales, esto empieza a ser un problema cuando el uso de estas plataformas afecta la funcionalidad de sus vidas y rutinas. Muchos alumnos se distraen, afectando sus estudios. Esto puede conllevar a tardanzas, falta de concentración; e incluso bajo rendimiento físico y emocional por falta de sueño. (Massimi y Peterson, 2009)

#### **1.5.1. Trastornos de sueño**

El tiempo para irse a dormir ahora también incluye la interacción constante en las redes sociales, que mantienen a los jóvenes despiertos

hasta altas horas de la noche, afectando severamente su sueño (Vernon et al, 2015). Esto se debe a la luz de onda corta, que pertenece al lado más azul del espectro del color, que irradian los dispositivos electrónicos que los usuarios utilizan para revisar sus redes sociales (Gringras et al, 2015).

Es importante agregar que el uso desmedido de las redes sociales durante el día puede afectar severamente la rutina de la persona, porque su utilización desplaza la realización de las tareas que dicha persona tenía que hacer en su momento. Como consecuencia, esto puede atrasar la hora a la que se retire a descansar o incluso perjudicar la rutina nocturna por completar las tareas que se tenían que realizar durante el día (Levenson et al, 2016).

Por otro lado, Woods y Scott (2016) sostienen que hay una alta probabilidad de que a los jóvenes les cueste ir a dormir por las notificaciones y alertas que reciben de sus redes sociales, y porque les da miedo perderse algún mensaje o nuevo contenido.

### **1.5.2. Performance académico**

Por un lado, el uso de redes sociales en el ámbito académico puede ser beneficioso para un universitario. Tienen acceso y pueden compartir infinidad de fuentes de información, coordinar y manejar sus horarios, motivarse, socializar, comunicarse con sus profesores y entretenerse.

Por otro lado, Jegrace et al (2017) cree que un uso desmedido de estas plataformas puede afectar el performance académico del estudiante; porque en lugar de utilizar las redes sociales con fines académicos, las emplean con fines de entretenimiento. Agrega que aquellos estudiantes que son usuarios activos de redes sociales suelen recurrir al *multitasking*

(realizar varias actividades, académicas u otras, al mismo tiempo), lo cual disminuye la concentración y puede afectar aún más el desempeño universitario. Es así como concluye que la cantidad de horas invertidas en una red social repercute inevitablemente en el performance académico.

### **1.5.3. Distorsión de la imagen corporal**

Las redes sociales pueden afectar severamente la autoestima de sus usuarios. La proliferación de imágenes *photoshopeadas*, genera expectativas irreales y puede conllevar a que no quieran aceptar sus cuerpos. Esto genera insatisfacción e inseguridad (Imelda, 2015).

### **1.5.4. Cyberbullying**

El *cyberbullying* (también llamado violencia virtual) es una forma de *bullying* que utiliza los medios digitales (entre ellos las redes sociales) para promover la violencia sobre una o varias personas. Los matones prefieren estas vías porque el maltrato se puede hacer desde el anonimato. La publicación de una imagen, grabación o información personal que puede humillar o insultar son algunas de las maneras en las que se manifiesta este tipo de crueldad (Arab y Díaz, 2015).

### **1.5.5. Salud mental**

Las redes sociales pueden crear expectativas desmedidas o tendencias que pueden ser exageradas, las cuales pueden causar un sentimiento de soledad en los usuarios. Además, lo expone a interacciones sociales que pueden ser negativas (como el *cyberbullying* o trastorno de la imagen corporal), que pueden impactar en su ánimo y salud mental (Best et al, 2014).

### **1.5.6. FOMO**

El FOMO (*Fear of missing out*, “el miedo a perderse algo”) hace referencia a los sentimientos de ansiedad que siente una persona ante el miedo de perderse una experiencia que otras personas la están viviendo. Más específicamente, se puede decir que es una característica intrapersonal que motiva a las personas estar al día con las actividades del resto en las redes sociales (De Marez et al, 2018).

Según Murayama et al (2013), el FOMO es consecuencia de los déficit psicológicos respecto a las competencias y la necesidad de pertenencia de una persona. Las redes sociales satisfacen esta necesidad, porque la naturaleza dinámica de éstas les brinda a sus usuarios un flujo constante de recompensas sociales e informativas.

#### **1.5.7. Baja concentración**

El uso desmedido de las redes sociales está relacionado con una falta de control de atención. Esto se debe a que los usuarios pierden la capacidad de filtrar estímulos irrelevantes. Mientras más activo sea un usuario, será más distraído (Prado, 2017).

#### **1.5.8. Procrastinación**

Las nuevas tecnologías fomentan la procrastinación. Los dispositivos electrónicos ofrecen muchas actividades de distracción como escuchar música, ver videos, jugar en línea, o pasar el rato en las redes sociales. Estas actividades retrasan las tareas que la persona tiene pendiente por realizar (Thakkar, 2010).

## **2. Procrastinación**

### **2.1. Definición**

La manera más sencilla de definir la procrastinación es aquello que se deja para mañana, o la común frase de “lo hago después”. Los procrastinadores ven al tiempo como un rival que pueden burlar o evitar. Esta actitud solo conlleva a más procrastinación. Este comportamiento afecta a todo tipo de personas: desde universitarios hasta emprendedores (Burka y Luen, 2008).

“La procrastinación es un retraso irracional que abarca la discrepancia entre intención y acción: ocurre cuando las personas intentan actuar pero no lo hacen, a pesar de saber que estarán en peor situación.” (Van Eerde y Venus, 2018).

Es por eso que la procrastinación se ha considerado un comportamiento de auto perjudicación que conlleva a tiempo perdido, rendimiento pobre y estrés (Chu y Choi, 2005). Irónicamente, es una práctica muy común en la sociedad. Ackerman y Gross (2005) definen la procrastinación como la postergación consciente de una tarea. Esto implica que el sujeto sabe que tiene que realizar dicha tarea, y puede incluso querer hacerla, pero no tiene la motivación suficiente para ejecutarla en el tiempo deseado.

### **2.1.1. Procrastinación académica**

La procrastinación es incluso más común en el ámbito académico. Puede llegar a tener un efecto negativo en el aprendizaje (Ackerman y Gross, 2005).

La procrastinación académica implica dejar para más tarde quehaceres académicos como hacer las tareas, realizar un proyecto, hacer los pagos a la institución educativa, etc. Este tipo de obligaciones se posponen hasta que la fecha de entrega o vencimiento se acerca. Muchos

alumnos tienen la intención de completar sus deberes a tiempo, pero no cuentan con la motivación para hacerlos (Hooda y Devi, 2017).

### **2.1.2. Procrastinación de las horas de sueño**

La procrastinación de las horas de sueño, una manera particular de procrastinar, podría ser consecuencia de una falta de conocimiento sobre la importancia del sueño en la salud. Por ende, las personas no tienen idea de lo importante que es el sueño para su bienestar y puede llegar a tener problemas regulando sus horas de sueño. Esta moderación de horas de sueño suele pasar más desapercibida en los jóvenes, quienes no están conscientes que depende de su propio comportamiento. Incluso podrían ignorar el hecho de que sufren de efectos de trastornos de sueño, pues están bajo su control. (Kadzikowska-Wrzosek, 2018)

Naus y su grupo de investigadores (2016) cree que este tipo de procrastinadores sí pueden dormir horas suficientes, (a diferencia de personas con insomnio, por ejemplo) pero no duermen bien porque se quedan despiertos hasta tarde conscientemente. Sospecha, además, que a estas personas no les gusta cierto tipo de actividades que de alguna manera se relaciona con el ir a dormir (cerrar la puerta con llave, quitarse los lentes de contacto, pasarse el hilo dental, etc).

## **2.2. Formas**

Chu y Choi (2005) distinguen dos tipos de procrastinación: la procrastinación pasiva y activa.

### **2.2.1. Procrastinación tradicional**

Se habla de procrastinación “tradicional” cuando la persona no tiene la intención de postergar una tarea, pero lo termina haciendo porque no puede tomar decisiones rápidas y llevarlas al acto.

### **2.2.2. Procrastinación activa**

Por otro lado, la procrastinación activa se refiere a suspender la tarea principal y enfocarse en otras.

## **2.3. Tipos de procrastinadores**

La Dr. Linda Sapadin, psicóloga de Valley Stream (Nueva York), identifica seis tipos de procrastinadores.

### **2.3.1. Perfeccionistas**

Los procrastinadores perfeccionistas tienden a sobre-preocuparse con los detalles, tienen miedo de comenzar o incluso empezar a realizar un proyecto que no alcance sus expectativas. Tienen dificultad para asignar tareas a otros y siempre quieren hacer las cosas a su manera.

### **2.3.2. Soñadores**

Los procrastinadores soñadores tienen ideas increíbles de lo que quieren hacer, pero muy pocas veces las ejecutan. Prefieren esperar a que las oportunidades lleguen, en vez de buscarlas o realizarlas ellos mismos. Tienden a hacer lo que les apetece en el momento, ignorando planes u otras prioridades. Además, tienen expectativas altas sobre ellos mismos que nunca se cumplen.

### **2.3.3. Generadores de Crisis**

Los procrastinadores generadores de crisis se caracterizan por ignorar quehaceres importantes hasta el último minuto, y luego tienen que

trabajar frenéticamente para terminarlos a tiempo. A muchos les agrada vivir al límite y sus vidas parecen caóticas. Su humor cambia a menudo, porque se frustran rápidamente y se rinden o enojan. Suelen involucrarse mucho en un proyecto, y luego lo abandonan repentinamente.

#### **2.3.4. Atormentados**

Los procrastinadores atormentados o preocupados se paralizan antes de empezar un proyecto, preguntándose “¿y si pasa esto?”. Se les dificulta tomar decisiones, suelen evadir situaciones nuevas, no creen en su habilidad para realizar proyectos y necesitan el apoyo y constante aprobación de otros antes de empezar.

#### **2.3.5. Desafiantes**

Los procrastinadores desafiantes retan a la autoridad. Cuando se les pide hacer algo que ellos no quieren hacer, muestran una actitud irritada y malhumorada. Por ello es que deciden trabajar ineficientemente para estropear las tareas que no desean realizar. Se recientan o incluso se sienten irritados cuando les piden algo inesperado, y se ofenden si alguien les pide que sean más productivos.

#### **2.3.6. Sobrecargados**

Los procrastinadores sobrecargados hacen muchas cosas al mismo tiempo, sin llevarlas a cabo en su totalidad. Les cuesta decirle que no cuando le piden ayuda y por eso siempre se quejan de que tienen mucho que hacer, y muy poco tiempo. Suelen involucrarse mucho en los problemas de los demás, sin reparar en los propios.

## **2.4. Causas**

### **2.4.1. Miedo al Fracaso**

Los procrastinadores creen que son más hábiles de lo que su propio rendimiento puede indicar; incluso haciéndoles creer que son increíbles y tienen un potencial infinito para hacer las cosas bien. Suponen que mientras sigan procrastinando, nunca afrontarán los límites de su propio performance. Muchas personas prefieren aplazar tareas o actividades que afrontar la humillación de no obtener los resultados que esperaban: prefieren asumir la irresponsabilidad y flojera que la inhabilidad y el fracaso. La procrastinación disminuye o hace más fácil afrontar ese miedo al fracaso (Burka y Luen, 2008).

### **2.4.2. Perfeccionismo**

Muchas veces, los procrastinadores son personas perfeccionistas. Al buscar ser suficientes, quieren hacer lo imposible para lograrlo y creen que no deberían tener problemas para alcanzar dichas metas. Muchas de estas metas son poco realistas y, por esta razón, se sienten culpables cuando no las pueden lograr. Esto conlleva a la procrastinación, porque se sienten desmotivados y se rinden ante la exigencia (Burka y Luen, 2008).

### **2.4.3. Auto-regulación**

La auto-regulación es la capacidad de una persona para regular independientemente un comportamiento orientado a una meta. Desde este punto de vista, la procrastinación es una incompatibilidad con la función de auto-regulación. Esto significa que la persona puede tener la intención de realizar la tarea pero no ha ejecutado la acción. Entonces, la falta de

motivación no es una causa principal de la procrastinación; es en realidad un déficit en la auto-regulación (Kuhnel et al, 2016).

#### **2.4.4. Falta de interés**

Esta es una de las causas más comunes de la procrastinación. Las personas simplemente procrastinan porque no quieren hacer lo que tienen que hacer. Piensan que es aburrido o complicado. Esto se debe a una falta de interés (Burns, 1989).

#### **2.4.5. Falta de motivación**

La persona no le ve el sentido a realizar determinada tarea, lo que puede conllevar a no tener motivación para hacerla. Piensa que no vale la pena hacerla, que es irrelevante (Mendelson y Stuckey 1983).

#### **2.4.6. Mala gestión de tiempo**

La procrastinación puede ser producto de una mala gestión del tiempo. Esto sucede, sobre todo, cuando la persona no tiene sus prioridades claras. Esto resulta en darle más importancia a una salida con amigos o jugar videojuegos, que un proyecto o tarea de la universidad.

### **2.5. Consecuencias**

La procrastinación trae consecuencias en la productividad, salud y bienestar de los jóvenes. No solo la demora en sí, sino la culpa y vergüenza ante este tipo de comportamiento, puede impactar sus vidas.

#### **2.5.1. Ansiedad**

La procrastinación puede conllevar a un estilo de vida lleno de complicaciones para el alumno, que lo frustra y pone ansioso. Esto reduce

la calidad de la vida universitaria y afecta la satisfacción de la vida académica del alumno (Balkis, 2013).

Si bien la procrastinación puede ayudar a aliviar estrés en el corto plazo, eventualmente puede causar estrés. Muchos estudiantes buscan consejo por procrastinar, causándoles ansiedad y más presión (Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

Asimismo, la procrastinación es muchas veces generada por una intolerancia hacia la incertidumbre. Esto, a su vez, puede generar sentimientos de ansiedad en el estudiante. Estos signos se muestran cuando evade o se queda estancado en situaciones o tareas que lo hacen sentir inseguro, cuando no saben por dónde empezar a realizar un deber, prefieren hacer casi todo el trabajo por sí mismos en lugar de delegar tareas a otros, etc.

### **2.5.2. Trastornos de sueño**

La procrastinación puede también conllevar a alterar el sueño de los jóvenes. Al dejar los deberes para el final, los estudiantes utilizan las horas de la noche para terminar sus tareas a tiempo y no para dormir. Como ellos no controlan sus horas de sueño adecuadamente, aplazan la hora de irse a dormir; afectando la calidad de su sueño.

Es importante resaltar que la procrastinación no es lo único que ocasiona trastornos de sueño; sino lo que uno hace cuando procrastina antes de irse a dormir: utilizar el celular o cualquier tipo de dispositivo electrónico antes de dormir. Este tipo de aparatos emite una luz azul que neutraliza las hormonas de sueño (melatonina), la cual regula el reloj

natural del cuerpo humano que se alinea con el amanecer y anochecer (Weller, 2014).

Esto crea un círculo vicioso, las pocas horas de sueño no permiten que la persona descanse bien y, por ende, que al día siguiente no rinda bien. Esto hace que se aplaze aún más el trabajo porque no se puede concentrar en lo que tiene que hacer.

### **3. Ansiedad**

#### **3.1. Definición**

Es una de las perturbaciones más frecuentes que tiene una persona, que experimenta cuando tiene miedo, se siente en peligro o está bajo estrés. Pueden afectar el ámbito laboral, académico y social del individuo; y también su bienestar físico. Usualmente se manifiesta ante una experiencia como una ruptura de pareja, un accidente, la muerte de alguien cercano, una entrevista de trabajo, un examen, un evento importante, la pérdida de un trabajo, etc. (Martínez y Nelson, 2011).

Una persona puede ser diagnosticada con un trastorno de ansiedad cuando su nivel de ansiedad es tan alto que no le permite desarrollar las actividades de su vida diaria con tranquilidad. Desafortunadamente, esta es una enfermedad mental bastante común, y usualmente comienza en la juventud (Health Nueva Zelanda).

Puede dificultar la realización de tareas o trabajo, en los quehaceres diarios o incluso interacción con otros. También afecta su pensamiento, sus sentimientos y comportamientos. Muchas personas viven con esta enfermedad por años antes de ser diagnosticadas y tratadas. Si no se trata, puede causar

angustia o crear más problemas en la vida del individuo. Un tratamiento temprano puede asegurar una cura satisfactoria (Rector, 2010).

### **3.2. Síntomas**

Este trastorno es bastante repentino. Se le identifica por sus síntomas físicos, como palpitaciones en el corazón y agitación. También puede haber sudoración, náuseas, mareos, etc.

### **3.3. Tipos de trastornos por ansiedad**

Martínez y Nelson (2011) identifican siete tipos de trastornos por ansiedad.

- a) Trastorno de ansiedad generalizada
- b) Trastorno por estrés postraumático
- c) Trastorno obsesivo compulsivo
- d) Fobia social
- e) Fobia específica
- f) Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica
- g) Trastorno de ansiedad inducido por sustancias

### **3.4. Causas**

#### **3.4.1. Genética**

Al igual que otras enfermedades como diabetes o cardíacas, existe una predisposición a un trastorno de ansiedad si es que este tipo de enfermedades la ha sufrido un familiar.

#### **3.4.2. Bioquímica**

Algunos trastornos de ansiedad pueden ser ocasionados por un desbalance de químicos en el cerebro.

### **3.4.3. Temperamento**

Las personas que son sensibles son más propensas a sufrir de este tipo de enfermedad. Entre ellas: las personas con temperamento fuerte; personas más emocionales, que se entristecen con facilidad; y personas que de niños fueron más retraídos o tímidos.

### **3.6.4. Estrés**

Personas que han experimentado eventos estresantes pueden llegar a tener ansiedad más adelante, posiblemente un trastorno de estrés postraumático.

## **4. Trastorno de sueño**

### **4.1. Definición**

Los trastornos de sueño se refiere a una sucesión de variaciones que ocurren cuando una persona está durmiendo. Éstos pueden ocurrir en cualquier momento del ciclo del sueño. (GPC)

### **4.2. Clasificación**

#### **4.2.1. Disomnias**

“Son trastornos intrínsecos cuya etiología está dentro del organismo; extrínsecos ocasionados por causas externas y las alteraciones de los ciclos circadianos que resultan de la distorsión sueño-vigilia.” (Schiemann y Salgado)

#### **4.2.2. Parasomnias**

En este tipo de trastornos hay episodios breves de despertar, pero no interrumpe el sueño o altera la vigilia.

## **b. Antecedentes**

### Antecedentes Nacionales

*i. Matalinares et al. (2017).* El estudio buscó la relación entre la procrastinación y el uso adictivo de las redes sociales en alumnos universitarios limeños. Se utilizó la Escala de Procrastinación de Iparraguirre, Cangahuala y Javier (2014), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales planteada por Escurra y Salas (2014). Pudo mostrar una correlación importante y positiva entre las variables, mostrando que los niveles altos de procrastinación se correspondían a una adicción a las redes sociales. Es importante resaltar que identificaron diferencias según la edad; pues los estudiantes de post-grado mostraron grados menores de procrastinación y adicción a las redes sociales a diferencia de los estudiantes de pre-grado.

*ii. Castro y Mahamud (2017).* A través de un estudio realizado en una universidad privada limeña, se investigó la relación entre la procrastinación y la adicción al internet. Demuestra que existe dicha relación; y resalta, además, que es más significativa en hombres que en mujeres. Asimismo, descubre que el uso descontrolado del internet perjudica a los alumnos, pues es común que suelen aplazar la ejecución de sus deberes y trabajos académicos. Concluye cuestionando cuáles podrían ser las repercusiones de un uso exagerado del internet en las generaciones recientes y de qué manera se puede regular este tipo de conducta.

*iii. Araujo, E. (2016).* Se condujo un estudio en universitarios limeños de una casa de estudios privada, para estimar el grado de tres variables en la adicción a

redes sociales: obsesión, déficit de control y uso desmedido. Se descubrió que los hombres muestran una mayor obsesión por las redes, que las mujeres. La variable con puntuación más alta fue el uso inmoderado; y la menor, la obsesión a las redes sociales. A pesar de que no se encontró un uso problemático, menciona la importancia de tomar medidas de precaución porque de no ser controlado puede tener consecuencias en el ámbito familiar, social y también académico.

*iv. Araujo y Pinguz. (2017).* En este estudio se quiso concretar el vínculo entre el estrés en el ámbito universitario y la adicción a redes sociales, en el distrito de La Molina. El estudio pudo afirmar la hipótesis planteada; y agrega que el uso desmedido de las redes sociales es un mecanismo que los estudiantes utilizan para calmar manifestaciones o situaciones de estrés en el área académica. Resalta que, si bien las redes sociales son distractores que pueden crear sensaciones agradables, el alumno podría encontrarse en una situación donde su uso excesivo colisione con sus responsabilidades académicas.

#### Antecedentes Internacionales

*i. Yildiz (2018).* Los jóvenes de ahora son el grupo más sensible ante el uso problemático de las redes sociales. Es por eso que en este estudio quiso examinar este hábito y su relación con diversas variables (duración del uso de redes sociales, ansiedad social, autorregulación, procrastinación académica y uso problemático del internet). Se estudió a un grupo de 451 alumnos de secundaria (se eligieron usuarios frecuentes de redes sociales) en Turquía, revelando una relación significativa entre el uso problemático de redes sociales con ansiedad social, autorregulación y procrastinación. El autor recomienda que los adolescentes tengan acceso a talleres que les ayudan a mejorar sus habilidades de autorregulación. Agrega que se debería

aprovechar el potencial de las redes sociales, y los profesores deberían considerar este espacio como un lugar para promover la educación.

*ii. Rozgonjuk et al (2017).* El estudio realizado en Estonia demostró que el uso problemático de redes sociales y *smartphones* durante clases estaban negativamente correlacionados con un aprendizaje de comprensión y positivamente correlacionados con un aprendizaje superficial. Participaron 415 universitarios, de 19 a 46 años, y en su mayoría eran mujeres. Los resultados indicaron que la relación entre el bajo rendimiento académico y el uso problemático de los *smartphone* se evidenciaba en la frecuencia de uso de redes sociales durante clases.

*iii. Rodríguez-Gómez et al (2018).* En este estudio español se quiso examinar el uso problemático de las tecnologías de la información y comunicación en el contexto personal y escolar de adolescentes. Los resultados fueron positivos, y resalta que los alumnos mayores son más propensos a este tipo de comportamiento. Ante esta situación, el autor recomienda promover actividades que fomenten un uso más consciente de este tipo de tecnologías; en vez de restringir o limitar su usanza.

## REFERENCIAS

- Acar, A. (2014). *Culture and social media* (1st ed.). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Acilar, Ali; Mersin, Sevinc. *Undergraduate Student's Attitudes Towards Facebook Use*. Romanian Review of Social Sciences; Bucharest N.º 8, (2015): n/a.
- Ackerman, D., & Gross, B. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal Of Marketing Education*, 27(1), 5-13. doi: 10.1177/0273475304273842
- Ahad, A., & Lim, S. (2014). Convenience or Nuisance?: The 'WhatsApp' Dilemma. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 155, 189-196. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.10.278
- Anderson, K. (2015). Libraries and Tumblr: a quantitative analysis. *Reference Services Review*, 43(2), 156-181. doi: 10.1108/rsr-12-2014-0060
- AntonSon, M., & Wendels, C. (2008). Corporate Social Media Facilitating Better and Faster Change Management. Goteborgs Universitet Handelshogskolan.
- Arab, L., & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. doi: 10.1016/j.rmclc.2014.12.001
- Araujo Quinto, M., & Pinguz Torres, A. (2017). Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina (Licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola.
- Araujo Robles, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de lima. *Revista Digital De Investigación En Docencia Universitaria*, 10(2), 1, 4 y 5. doi: 10.19083/ridu.10.494

- Atresmedia. (2018). El caso cada vez más común de una adicta a Instagram: "Me obsesionaba si no me daban 'like', a veces ni comía." Recuperado de [https://www.antena3.com/noticias/sociedad/un-estudio-alerta-de-adiccion-que-provocan-las-redes-sociales\\_201809205ba40e1e0cf2a11d7a52281e.html](https://www.antena3.com/noticias/sociedad/un-estudio-alerta-de-adiccion-que-provocan-las-redes-sociales_201809205ba40e1e0cf2a11d7a52281e.html)
- Attu, R., & Terras, M. (2017). What people study when they study Tumblr. *Journal Of Documentation*, 73(3), 528-554. doi: 10.1108/jd-08-2016-0101
- Baccarella, C., Wagner, T., Kietzmann, J., & McCarthy, I. (2018). *Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media*. *European Management Journal*, 36(4), 431-438. doi: 10.1016/j.emj.2018.07.002
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Child Youth Serv Rev*. 2014 Jun;41:27–36. doi: 10.1016/j.chilyouth.2014.03.001.
- Burka, J., & Yuen, L. (2009). *Procrastination* (25th ed.). Cambridge, Mass.: Da Capo Lifelong.
- Burns, D. D. (1989). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología: Revista De La Facultad De Psicología Y Humanidades*, 25. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/download/354/87/>

- C. G. Prado (ed.) 2017. *Social Media and Your Brain*. Praeger.
- Chilvers, T. (2009). *Computing made easy for the over 50s* (1st ed.). London: Which?.
- Chun Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal Of Social Psychology*, 145(3), 245-264. doi: 10.3200/socp.145.3.245-264
- Davis III, C.H.F., Deil-Amen, R., Rios-Aguilar, C., & González Canché, M.S. (2012) *Social media and higher education: A literature review and research directions*. University of Arizona and Claremont Graduate University.
- Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity* (1st ed.). New York: Oxford University Press.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91. doi: 10.20882/adicciones.196
- El Comercio. (2015). Una nueva generación de adictos tecnológicos en Japón, p. 1. Recuperado de <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/nueva-generacion-adictos-tecnologicos-japon-332931>
- Feenberg, A. (2009). *Critical Theory of Communication Technology: Introduction to the Special Section*. *The Information Society*, 25(2), 77-83. doi: 10.1080/01972240802701536
- Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, and William. G. McCown, eds. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum

- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319. doi: 10.3390/ijerph15102319
- Global Digital Report 2019 - We Are Social. (2019). Recuperado de <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Hansen, D., Schneiderman, B., & Smith, M. (2011). *Analyzing social media networks with NodeXL*. Burlington, MA: Morgan Kaufmann.
- Heffner, Tara, *The effects of social media use in undergraduate students* (2016). *theses and Dissertations*. 1440. <https://rdw.rowan.edu/etd/1440>
- Hooda, Madhuri & Devi, Rani. (2017). Procrastination: A Serious Problem Prevalent Among Adolescents. 107-113.
- Huang, Y., & Su, S. (2018). *Motives for Instagram Use and Topics of Interest among Young Adults*. *Future Internet*, 10(8), 77. doi: 10.3390/fi10080077
- Jegrace, P., Wesonga, R., & Andabati, D. (2017). Effect of Online Social Networking Sites Usage on Academic Performance of University Students in Uganda. *International Journal Of Computer Applications*, 157(5), 27-35. doi: 10.5120/ijca2017912711
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Insufficient Sleep among Adolescents: The Role of Bedtime Procrastination, Chronotype and Autonomous vs. Controlled Motivational Regulations. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-018-9825-7

- Kavoori, A. (2019). *Making Sense of Youtube*. Global Media Journal, 13(24), 2. Retrieved from <http://www.globalmediajournal.com/open-access/making-sense-of-youtube.pdf>
- Kay Lewis, Bobbi. (2010). of America Social Media and Strategic Communication: Attitudes and Perceptions Among College Students. Public Relations Journal. 4.
- Kietzmann, J., Hermkens, K., McCarthy, I., & Silvestre, B. (2011). *Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media*. Business Horizons, 54(3). doi: 10.1016/j.bushor.2011.01.005
- KUHNEL, Jana; Ronald BLEADOW; and FEUERHAHN, Nicolas. *When do you procrastinate? Sleep quality and social lag jointly predict self-regulatory failure at work*. (2016). Journal of Organizational Behavior. 37, (7), 983-1002. Research Collection Lee Kong. Chian School Of Business.
- Kumar, P. (2018). A Quick Guide to Medium. Retrieved from <https://writingcooperative.com/a-quick-guide-to-medium-9f61864ab26>
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J., & Primack, B. (2017). Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study. Sleep. doi: 10.1093/sleep/zsx113
- Lian, S., Sun, X., Zhou, Z., Fan, C., Niu, G., & Liu, Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. PLOS ONE, 13(12), 1-2. doi: 10.1371/journal.pone.0208162

- Massimini, M., & Peterson, M. (2009). Information and Communication Technology: Affects on U.S. College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), article 3. Retrieved from <https://cyberpsychology.eu/article/view/4220/3262>
- Mastrodicasa, J., & Metellus, P. (2013). The Impact of Social Media on College Students. *Journal Of College And Character*, 14(1), 21-30. doi: 10.1515/jcc-2013-0004
- Matalinares Calvet, M., Diaz Acosta, A., Rivas Diaz, L., Segundo Chocano, A., Arenas Iparraguirre, C., & Raymundo Villalba, O. et al. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 1-3. doi: 10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355
- Mendelson, & Stuckey. (1983). Procrastination and Time Management - Educational Counseling - Retention and Student Success - Ferris State University. Retrieved from <https://www.ferris.edu/HTMLS/colleges/university/eccc/tools/time-management.htm>
- Musonera, Etienne. *Instagram: A Photo Sharing Application*. *Journal of the International Academy for Case Studies*; Arden Tomo 24, N.º 4, (2018): 1-9.
- Nauts, S., Kamphorst, B., Sutu, A., Poortvliet, R., & Anderson, J. (2016). Aversive bedtime routines as a precursor to bedtime procrastination. *European Health Psychologist*, 18(2), 80-85. Retrieved from <https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/334425/Aversive.pdf?sequence=1>

- Nauts, Sanne & A. Kamphorst, Bart & Poortvliet, Rune & Sutu, Andreea & Anderson, Joel. (2016). Aversive bedtime routines as a precursor to bedtime procrastination. *European Health Psychologist*. 18. 80-85.
- Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born digital: Understanding the first generation of digital natives*. New York, NY, US: Basic Books.
- Paul, Sharoda & Hong, Lichan & Chi, Ed. (2012). *Who is Authoritative? Understanding Reputation Mechanisms in Quora*.
- Petrov, C. (2019). *Tumblr Statistics*. Retrieved from <https://techjury.net/stats-about/tumblr/>
- Press - YouTube. (2019). Retrieved from <https://www.youtube.com/yt/about/press/>
- Przybylski, A.K.; Murayama, K.; DeHaan, C.R.; Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 2013, 29, 1841–1848.
- Ramasubbu, S. (2015). Influence of Social Media on Teenagers. Huffpost. Recuperado de [https://www.huffpost.com/entry/influence-of-social-media-on-teenagers\\_n\\_7427740](https://www.huffpost.com/entry/influence-of-social-media-on-teenagers_n_7427740)
- Rector, N. (2010). *Anxiety disorders*. Toronto [Ont.]: Centre for Addiction and Mental Health.
- Reddit Competitive Analysis, Marketing Mix and Traffic - Alexa. (2019). Retrieved from <https://www.alexa.com/siteinfo/reddit.com>
- Robles, I. (2015). *Ese delicado espejo llamado autoestima*. El Norte; Monterrey, Mexico.
- Rodríguez-Gómez, D., Castro, D., & Meneses, J. (2018). Problematic uses of ICTs among young people in their personal and school life. *Comunicar*, 26(56), 91-100. doi: 10.3916/c56-2018-09

- Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic Smartphone Use, Deep and Surface Approaches to Learning, and Social Media Use in Lectures. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(1), 1. doi: 10.3390/ijerph15010092
- Safko, L. (2012). *The social media bible*. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons.
- Shatz, I. (2016). Fast, Free, and Targeted. *Social Science Computer Review*, 35(4), 537-549. doi: 10.1177/0894439316650163
- Shatz, I. (2016). Fast, Free, and Targeted. *Social Science Computer Review*, 35(4), 537-549. doi: 10.1177/0894439316650163
- Thakkar, N. (2009). *Why Procrastinate: An Investigation of the Root Causes behind Procrastination*.
- The Retriever Weekly, University of Maryland. (2017). The addictive power of social media. Recuperado de <https://retriever.umbc.edu/2017/11/the-addictive-power-of-social-media/>
- Toma, C. (2010). *Affirming the self through online profiles*. *Proceedings Of The 28Th International Conference On Human Factors In Computing Systems - CHI '10*. doi: 10.1145/1753326.1753588
- Van Eerde, W., & Venus, M. (2018). A Daily Diary Study on Sleep Quality and Procrastination at Work: The Moderating Role of Trait Self-Control. *Frontiers In Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02029
- Vernon, L., Barber, B., & Modecki, K. (2015). Adolescent Problematic Social Networking and School Experiences: The Mediating Effects of Sleep Disruptions and Sleep Quality. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 18(7), 386-392. doi: 10.1089/cyber.2015.0107

- Wang, G., Gill, K., Mohanlal, M., Zheng, H., & Zhao, B. (2013). Wisdom in the social crowd. Proceedings Of The 22Nd International Conference On World Wide Web - WWW '13. doi: 10.1145/2488388.2488506
- Weller, C. (2014). Here's The Real Reason You Can't Get A Good Night's Sleep. Retrieved from <https://www.medicaldaily.com/procrastination-causing-your-sleep-deprivation-dangers-pushing-back-your-bedtime-286568>
- WhatsApp Revenue and Usage Statistics (2019). (2019). Retrieved from <http://www.businessofapps.com/data/whatsapp-statistics/>
- Williams, E. (2012). Welcome to Medium. Retrieved from <https://medium.com/@ev/welcome-to-medium-9e53ca408c48>
- Woods, H., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal Of Adolescence*, 51, 41-49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008
- Yıldız Durak, H. (2018). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 12144. doi: 10.1007/s12144-018-9840-8
- Youtube Competitive Analysis, Marketing Mix and Traffic - Alexa*. (2019). Retrieved from <https://www.alexa.com/siteinfo/youtube.com>