

INTRODUCCIÓN

El uso de Internet es una herramienta indispensable en la vida diaria de las personas, especialmente para los estudiantes, quienes son los principales usuarios que ocupan la red. Sin embargo, a pesar de que el internet es una herramienta muy útil para el aprendizaje, ya que brinda recursos académicos y es muy accesible para obtener información; lastimosamente no es utilizada para fines educativos en su mayoría, sino, para entretenimiento, diversión y ocio (Fernández y Figueras, 2012).

Investigaciones han demostrado que los adolescentes emplean internet principalmente para el ocio, entretenimiento y redes sociales, ya que están ofrecen gratificación instantánea y mantienen la atención de los jóvenes, quienes buscan constantemente nuevas sensaciones (Fernández y Figueras, 2012).

En consecuencia, se ha desatado un fenómeno social que afecta más que todo a los adolescentes, es la adicción a internet, esta alteración conductual se manifiesta a través del uso excesivo y compulsivo por estar conectado a la red, generando una serie de consecuencias negativas que afectan diversas áreas en la vida de la persona, especialmente en lo académico, familiar, emocional y social.

Los adolescentes son los principales usuarios que utilizan esta red, por lo que son más propensos a caer en la red de adicción, fácilmente logra captar su atención y mantenerlo consecutivamente conectado gracias a la cantidad de estímulos que recibe (Rojas et al., 2018)

En el ámbito académico, se ha observado que muchos estudiantes que presentan signos de adicción al internet tienden a postergar sus responsabilidades académicas para realizar actividades más gratificantes, como el uso de redes sociales, videojuegos o plataformas de entretenimiento, cayendo en un patrón de procrastinación que también puede estar directamente relacionado con una baja motivación académica, lo que repercute en su rendimiento académico. Así lo afirman los resultados de la investigación Vargas et al. (2024) “si hay un incremento constante del uso de internet, habrá mayor postergación de actividades y problemas en autorregulación académica” (p.34).

Al generar dependencia al internet y falta de autocontrol, se dificulta la habilidad para gestionar el tiempo adecuadamente, lo que ocasiona que el tiempo que se debería dedicar a

estudiar y cumplir con responsabilidades académicas, se reemplace con actividades menos productivas, provocando que haya un bajo rendimiento y menor motivación al estudio. (Lunahuana, 2025).

Por otra parte, la motivación académica es un factor crucial que influye en el rendimiento académico de los estudiantes, la adicción a internet promueve el desinterés hacia las responsabilidades y el aprendizaje (Medrano, 2023).

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente capítulo tiene como propósito contextualizar la problemática que da origen a la investigación, al plantear el problema se busca identificar el fenómeno que ocurre dentro del ámbito académico, explicando cómo ocurre, a quienes afecta, tomando en cuenta estudios previos que han sido realizados a nivel internacional, nacional y local. Así mismo, se presenta la justificación argumentando el por qué es importante realizar un estudio, destacando la relevancia social, el impacto que tiene y los diferentes aportes que contribuye el estudio. Por lo tanto, el capítulo constituye la base sobre la cual se desarrolla la investigación.

1.1. Planteamiento del problema

La evolución de la tecnología fue desarrollándose y evolucionando al pasar los años; la aparición del internet tuvo un gran impacto en la sociedad tanto positiva como negativamente. Con la llegada de los teléfonos inteligentes, la conexión a internet se ha extendido llegando a todas partes; ahora gran parte de la población tiene acceso ilimitado al internet puesto que se volvió algo primordial en la vida cotidiana de las personas; ya que el internet brinda muchas utilidades en el ámbito laboral, educativo, comunicacional y social. Sin embargo, se ha desbordado un problema acerca del uso del internet ya que no se hace el uso adecuado y a pesar de que es una herramienta muy útil también puede ser perjudicial puesto a que en los últimos años se ha visto un aumento en la adicción a las redes sociales,

A través de varias investigaciones se ha constatado que, dentro de los millones de usuarios de esta red, un gran porcentaje son adolescentes, puesto a que el internet ofrece una modalidad de entretenimiento, distracción y diversión. En la investigación de Salluca (2022) menciona que en Perú el 92,7% de adolescentes menores de 18 años utilizan internet solamente para entretenerse, lo cual significa que el uso irresponsable de las redes sociales promueve la diversión o el pasatiempo como parte de sus actividades diarias.

Los adolescentes son la población más susceptible a la influencia del internet, ya que es justo en esta etapa en donde el sujeto busca formar una identidad, tiene necesidad de conectar con otras personas al socializar y además el entretenimiento que ofrece es adictivo, fácilmente los adolescentes se enganchan en es un ciclo vicioso generando el uso descontrolado lo que ocasiona que deje a un lado sus obligaciones académicas, retrasa el

cumplimiento de sus tareas, afecta en la disminución de su aprendizaje y tiene un rendimiento académico deficiente.

Dentro de la educación, el internet ha desarrollado nuevas metodologías de aprendizaje gracias a las herramientas que brinda. Sin embargo, más que una ayuda es un factor altamente distractor para los estudiantes, ya que prefieren pasar más tiempo con el celular que estudiar y cumplir sus responsabilidades.

De esta manera, la procrastinación es el mal hábito de postergar obligaciones o sustituirlas por otras situaciones más irrelevantes. Los malos hábitos de procrastinar generan a la persona una serie de dificultades en sus actividades diarias, también afecta en su rendimiento académico, en su aprendizaje y en su calidad de vida. En una investigación de Contreras et al. (2011) llegaron a la conclusión que “Se puede afirmar que cuanto mayor es la frecuencia de actos de procrastinación, mayor tiende a ser la probabilidad de bajo rendimiento escolar” (p.4).

Si en la etapa de la adolescencia la costumbre de procrastinar se mantiene, no solamente llega a influir en su rendimiento académico, sino que a largo plazo se evidenciará en las actividades familiares, sociales, laborales, entre otros ámbitos de la vida del estudiante, (Atalaya y García, 2019).

Según la investigación de Tur- Porcar et al. (2019) realizada en Bogotá, los resultados afirman que “El uso de internet en el tiempo de ocio afecta negativamente la percepción de autoeficacia y actitudes académicas en la adolescencia” (p.44); es decir que, los adolescentes que navegan en internet por más de 12 horas semanales tienen una baja autoeficacia y una negativa motivación académica. Los autores en su investigación mencionan que los adolescentes que pasan más tiempo en internet tienen una baja autoeficacia y menor motivación a estudiar, son más propensos a abandonar las tareas que requieren un esfuerzo sostenido, también producen patrones de comportamiento de rebeldía e inestabilidad emocional, generando irresponsabilidad al no cumplir con sus obligaciones, afectando su rendimiento académico a causa del uso irracional de internet.

- A Nivel internacional, Tamez (2012) realizó una investigación en México donde se determinó que el 46.8% de los estudiantes piensa que su rendimiento académico es afectado por las horas que le dedican a navegar en internet y el poco tiempo que le dedican a su estudio. Así mismo, en México, Morales (2022) ha destacado que el 43.1% de los adolescentes tienen altas conductas procrastinadoras, el 38.5% tiene un nivel de procrastinación promedio. Concluyendo que, mientras mayor sea el tiempo que el adolescente usa el internet, mayor sea la probabilidad que el adolescente postergue sus tareas debido a que es un gran estímulo de distracción.

Quant y Sánchez (2012) afirman que en América Latina aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica. Con las cifras demuestran que la procrastinación en la sociedad es un problema general y masivo, puesto a que es un mal hábito en el comportamiento especialmente en los jóvenes que son los usuarios más frecuentes en internet es mucho más perjudicial, no solo en el ámbito académico sino también en la productividad y obligaciones de la vida diaria.

Un estudio realizado en Perú, por Medrano (2023) “los estudiantes que presentaron mayor motivación académica, mostraban menor adicción a internet” (p. 65). lo cual significa que los estudiantes cuando tienen motivación para sus estudios, evitan pasar más tiempo en el internet, controlan sus impulsos, ponen límites para cumplir con sus exigencias académicas.

Por otra parte, Almeyda y Cristhians (2022) en su investigación realizada en Perú, indicaron que el 32% de estudiantes se ubicó en un nivel de tendencia negativa para hábitos de estudio; frente a un 33.1% que mostraron un nivel bajo de motivación académica. Dando a conocer que, si bien los adolescentes no cuentan con un grado de motivación para estudiar, tampoco desarrollaran las estrategias que corresponde según su tipo de aprendizaje para crear un hábito de estudio, por lo que demuestra su escaso compromiso con su educación.

- A nivel nacional, Estremadoiro (2021) realizó una investigación en Santa Cruz para medir el nivel de procrastinación de los estudiantes, donde sus resultados señalan que el 37% de los estudiantes tienen un nivel de procrastinación medio alto. De esta manera señala que los estudiantes tienen hábitos que no favorecen en su educación generando un bajo

rendimiento académico. En especial, si el uso excesivo del internet es el factor distractor principal que da rienda a que se produzca esta problemática.

En una investigación realizada por Mendoza (2018) en La Paz, menciona que el 26% de las mujeres y el 14% de los varones afirman usar internet todo el tiempo e influye negativamente en el rendimiento académico ya que los estudiantes suelen procrastinar y perder tiempo navegando en internet.

Así mismo, Márquez (2021) realizó una investigación en Cochabamba para medir la motivación de los estudiantes para analizar su influencia en el rendimiento académico; donde obtuvo como resultados sobre un factor emocional negativo que lleva a la no ejecución de la tarea, debido al aburrimiento. Un 26.7% indica que no le interesa la materia debido a que el profesor es aburrido (volumen de voz, muchos periodos con la misma persona, no explica claramente, siempre hace lo mismo); el 35.3% indica que también afecta en el desinterés el tipo de actividades que se plantea. De esta manera se puede observar cuales son los factores primordiales para que el estudiante no se sienta motivado en clases y no pueda tener un aprendizaje eficaz.

- A nivel regional, en una investigación realizada en Tarija por Guerrero et al. (2018) refieren que “el uso de internet de los adolescentes ciudadanos es de 4 a 5 horas al día, mientras que los adolescentes rurales son de 2 a 3 horas al día. En ambas categorías, son las mujeres las que hacen mayor uso de las redes sociales” (p. 18). De acuerdo con las cifras, es común entre los jóvenes que usualmente pierden tiempo por estar conectados en internet.

En la investigación mencionada, los profesores indican “Los alumnos ya no leen libros, sino que bajan los resúmenes elaborados que existen de todo libro y novela”, “Hay investigaciones hechas que hacen pasar por sus tesinas”, “Hasta en la ortografía han empeorado” (p. 22). Afirmando que el uso del internet puede ser una herramienta útil para el ámbito académico, sin embargo, los adolescentes hacen un uso inadecuado de la misma.

Asimismo, los padres de familia manifiestan su malestar por la exagerada pérdida de tiempo que les ocasiona las redes sociales, lo cual incide negativamente en el aprendizaje. Indican que sus hijos dejan para el último sus tareas escolares pues antes se ponen a

mensajear con sus amigos y que además se acuestan muy tarde por estar conectados a la red (Guerrero et al. 2018). La investigación demuestra que, en nuestro medio, los adolescentes tienden a procrastinar por culpa del internet ya que pierden el tiempo en sus redes sociales para entretenerse e ignoran sus obligaciones y actividades pendientes.

Sin embargo, después de una revisión previa, no se ha identificado más estudios sobre la influencia del uso del internet en la procrastinación y motivación académica dentro del contexto tarijeño. Por lo que la presente investigación tendrá un aporte significativo en la sociedad; siendo un tema de gran importancia, puesto a que el uso del internet en general es una problemática que ha tenido un impacto exponencial en los últimos años y la tecnología digital se ha vuelto imprescindible en la vida cotidiana, las constantes distracciones en línea tienen consecuencias que repercuten en los malos hábitos afectando en la productividad, motivación y rendimiento académico de cada estudiante.

La posibilidad de acceder a una amplia gama de información puede ser beneficiosa, pero al mismo tiempo, la sobre exposición a contenidos irrelevantes o poco relacionados con las tareas académicas puede desviar la atención de los estudiantes dificultando su capacidad para absorber conocimientos de manera efectiva. Las redes sociales, plataformas de videos, juegos en línea, mensajes instantáneos son solo algunas de las tentaciones a las que se enfrentan los estudiantes al utilizar internet, lo que plantea interrogantes sobre cómo las conductas fomentan la procrastinación y afectan en su motivación académica.

Por tal razón, se ve la importancia de indagar más sobre la temática, planteando la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es la relación de adicción al internet con procrastinación y motivación académica en estudiantes de 5° y 6° de secundaria en Tarija gestión 2024?”

1.2. Justificación

Hoy en día, el uso de internet se ha vuelto una de las actividades más comunes entre los adolescentes. Aunque es una herramienta ofrece muchas ventajas, como el acceso a información, también puede tener un impacto negativo en el aprendizaje y el rendimiento académico, si no se utiliza con moderación. El problema surge cuando el internet se convierte más en una fuente de distracción que en una herramienta de apoyo, ya que muchas veces los adolescentes terminan invirtiendo horas navegando por redes sociales, viendo videos o jugando en línea, en lugar de enfocarse en sus estudios. No solo afecta la organización de su tiempo, sino también su motivación para cumplir con sus responsabilidades escolares.

Como ya se ha mencionado anteriormente, diversos estudios han identificado que el uso excesivo de internet está relacionado con el aumento de la procrastinación, ya que ofrece varias medidas de entretenimiento, no solo reduce el tiempo que podrían dedicar a estudiar o hacer tareas, sino que también puede convertirse en un hábito, afectando directamente su rendimiento académico. El Internet puede generar dependencia, lo que mantiene a los adolescentes conectados durante muchas horas. Como resultado, les cuesta concentrarse, organizar su tiempo, establecer prioridades y cumplir con sus tareas escolares.

Por otro lado, la motivación tiene un papel clave en el logro académico. Aunque internet también tiene el potencial de motivar a los alumnos mediante plataformas educativas, el problema aparece cuando los beneficios quedan relegados por el uso excesivo de contenidos irrelevante, provocando el desinterés por el estudio y disminuyendo su motivación para aprender información nueva.

Por eso, es fundamental entender cómo funcionan, razón por la cual la investigación realiza la importancia de estudiar la relación entre el uso de internet, la procrastinación y la motivación académica, permitiendo reconocer qué factores influyen negativamente. Esta valiosa información puede servir de base para que futuros investigadores o profesionales de la Psicología desarrollen programas preventivos y estrategias educativas que ayuden a los adolescentes a mejorar sus hábitos de estudio, aprender a autorregular su tiempo, hacer un buen uso adecuado del internet, fomentando su motivación al aprendizaje.

Es importante llevar a cabo una investigación, ya que hasta el momento no se han realizado estudios previos sobre este problema que tiene un impacto negativo en los adolescentes en nuestro contexto social.

Justificación científica: proporciona una contribución al desarrollo del conocimiento en este tema, ya que al hacer el análisis de la relación de adicción al internet con la procrastinación y motivación académica aporta evidencia empírica que permite comprender cómo se desarrolla el fenómeno estudiado, de tal manera, reconoce la importancia y el impacto que tiene la misma dentro del campo investigado.

Justificación social: en los últimos años, se ha observado una disminución notable en el rendimiento académico de los estudiantes, uno de los factores que podría estar influyendo es el uso excesivo e inadecuado del internet. Muchos adolescentes muestran desmotivación hacia los estudios, lo que se refleja en la tendencia a procrastinar y en la falta de responsabilidad frente a sus tareas. El uso constante del teléfono móvil de manera descontrolada influye negativamente en su educación, más que una ayuda termina siendo perjudicial, lo que ha despertado una preocupación para padres y profesores, quienes son los encargados de guiar a los jóvenes en su proceso educativo.

Justificación teórica: a través de la presente investigación se busca aportar información significativa sobre cómo el uso de internet se relaciona con la procrastinación y la motivación académica de los adolescentes, ya que en Tarija no se realizaron investigaciones previas que aborden la problemática, por lo que el proyecto tiene el propósito de generar nuevos conocimientos e información actualizada del fenómeno que está sucediendo en la población adolescente.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

En el presente capítulo se establece un marco conceptual que será la estructura y guía para el desarrollo de la investigación; por tal razón, se delimitan las variables centrales del estudio, se establecen los objetivos que sigue la investigación, se explican las relaciones hipotéticas entre las variables involucradas, siendo una base sólida para la coherencia entre los objetivos, la metodología y el análisis de los datos de la investigación.

2.1. Pregunta problema

¿Cuál es la relación de adicción al internet con procrastinación y motivación académica en estudiantes de 5° y 6° de secundaria, Tarija 2024?

2.2. Objetivo general

Determinar la relación de adicción al internet con procrastinación y motivación académica en estudiantes de 5° y 6° de secundaria en Tarija gestión 2024.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción al internet que presentan los estudiantes 5° y 6° de secundaria.
- Medir el nivel de procrastinación académica de los estudiantes en sus dimensiones: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades.
- Evaluar el nivel de motivación académica de los estudiantes en sus dimensiones: extrínseca, intrínseca y amotivación.
- Establecer la correlación entre adicción a internet con las dimensiones de procrastinación y motivación académica.

Hipótesis General: A mayor nivel de adicción al internet, mayor grado de procrastinación y menor nivel de motivación académica en estudiantes

Hipótesis:

- Los estudiantes tienen un nivel moderado de adicción al internet.
- El nivel de procrastinación de los estudiantes es alto.

- Los estudiantes presentan un nivel bajo de motivación académica.
- Existe una correlación positiva entre adicción a internet y procrastinación académica en sus dimensiones; una correlación negativa entre adicción a internet y motivación académica en sus dimensiones, y una correlación positiva con amotivación.

OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Adicción al internet	La adicción al internet, según Young (1999, citado por Fandiño, 2021) lo define como “un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social” (p.3).	Desregulación Emocional	Abstinencia, Retirada. Ítems: 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 19, 20.	0-30 (normal) 31-49 (leve) 50-79 (moderado) 80-100 (severo)
		Pérdida de control	Uso excesivo, Consecuencias negativas. Ítems: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 14, 16, 17, 18.	
Procrastinación académica	Busko (1998, citado en Atalaya y Garcia, 2019) define a la procrastinación como “una tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad; o prometer efectuarla más adelante por medio de justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente a las tareas.” (p. 368).	Falta de motivación	Refleja la carencia de iniciativa para iniciar o completar tareas académicas Ítems: 1,6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46)	1 – 39 (Grado bajo de procrastinación) 40- 69 (Grado medio de procrastinación) 70 – 99 (grado alto de procrastinación)
		Dependencia	Indica la necesidad de apoyo constante de otros para realizar actividades académicas Ítems: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47	
		Baja autoestima	Percepción negativa de las propias capacidades Ítems: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48	

		Desorganización	Falta de planificación y orden Ítems: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49	
		Evasión de responsabilidades	Tendencia a evitar o posponer responsabilidades académicas Ítems: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50	
Motivación Académica	Moreno (2021) “Es el proceso por el que un estudiante utiliza diferentes recursos cognitivos, afectivos, volitivos y conductuales que lo conllevan a alcanzar una meta escolar” (p. 3).	Motivación Extrínseca	Regulación externa Ítems: 1, 8, 15, 22 Regulación introyectada Ítems: 7, 14, 21, 28 Regulación identificada Ítems: 3, 10, 17, 24	4-5 (Nivel bajo) 6-10 (Nivel medio bajo) 11-18 (Nivel medio) 19-23 (Nivel medio alto) 24-28 (Nivel alto)
		Motivación Intrínseca	Motivación al conocimiento Ítems: 2, 9, 16, 23 Motivación al Logro Ítems: 6, 13, 20, 27 Motivación a las experiencias estimulantes Ítems: 4, 11, 18, 25	
		Amotivación	No regulación Ítems: 5, 12, 19, 26	

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se desarrolla el marco teórico, lo que permite sustentar el estudio a partir de la revisión de conceptos claves, teoría de autores, antecedentes de investigación previa, organizando la información teórica relacionada con la temática abordada, haciendo una descripción conceptual y características de las variables estudiadas.

3.1. Internet

Silva (2001) refiere al concepto de internet como: “Internet es la suma de muchas redes conectadas entre sí, sin importar el lugar o territorio geográfico en que se encuentre el usuario” (p. 32). Es la disposición de los usuarios para compartir todo tipo de información con las personas que la requieran, convirtiéndose en un medio de comunicación inmediato, accesible a las personas.

Como se mencionó anteriormente, Internet es un sistema mundial de redes de computadoras; por medio del cual un usuario en cualquier computadora puede en caso de contar con los permisos apropiados, acceder información de otra computadora y poder tener inclusive comunicación directa con otros usuarios en otros ordenadores (De la Cruz, 2017). De tal manera, se genera una comunicación global ya que en la actualidad el internet ha llegado hasta los espacios más alejados dando un inicio a la evolución en la forma de comunicarse.

La accesibilidad al internet es increíblemente fácil en la actualidad, gracias a eso el internet permite que cualquier usuario pueda adquirir información que otros usuarios compartieron, pero también que sea el mismo usuario el que puede difundir un determinado mensaje (Barros y Izquierdo, 2017).

El nuevo medio de comunicación está interconectando más a sectores de la población que se integran dentro de los usuarios de la red. La posibilidad de realizar negocios, buscar información, o bien tener acceso a novedosas formas de entretenimiento son razones suficientemente poderosas como para explicarnos por qué el ciudadano común busca hoy en día la conexión a Internet (Silva, 2001).

3.1.1. El Internet en adolescentes:

Se conoce que en la adolescencia se dan varios cambios a nivel físico, cognitivo, emocional, de personalidad y social. Cabe destacar que en la etapa de la adolescencia el

ámbito social se convierte en una base fundamental en el desarrollo personal. Todos los adolescentes comparten una característica común, la insatisfacción derivada de su necesidad de independencia, es por ello que se buscan unos a otros, porque es donde se encuentran incluidos en un grupo en el que se comparten sus mismas características y se sienten cómodos (Valdés, 2019).

El autor resalta algunos aspectos psicosociales que son característicos en los comportamientos que están presentes durante esta etapa. Se puede describir algunas, las cuales son:

- Búsqueda de identidad: los adolescentes están en un proceso de descubrimiento y exploración de quiénes son y qué quieren en la vida. Pueden experimentar conflictos internos y externos mientras buscan definir su identidad.
- Desarrollo de la autonomía: durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a buscar mayor independencia y autonomía de sus padres y figuras de autoridad. Esto puede llevar a conflictos con los adultos a cargo.
- Relaciones sociales: los adolescentes comienzan a establecer relaciones más significativas con sus pares y a explorar diferentes tipos de amistades y relaciones románticas. El grupo de amigos se vuelve extremadamente importante en esta etapa.
- Presión de grupo: los adolescentes pueden sentir una fuerte presión por parte de sus amigos y compañeros para adaptarse a ciertos comportamientos o normas sociales. Esto puede influir en sus decisiones y acciones.

El internet es una plataforma que brinda a los adolescentes la oportunidad de conectarse con sus amigos y compañeros a través de redes sociales. Para los adolescentes, estas interacciones en línea son una parte importante de su vida social y les permite mantenerse en contacto con sus amigos incluso cuando no están juntos físicamente. Según lo que explica Valdés (2019) “Internet satisface esta necesidad, le da oportunidad al joven de interactuar con sus iguales, de expresar sus ideas en foros, redes sociales, de manera que se identifican unos con otros, estableciéndose una comprensión recíproca” (p. 123). Los adolescentes tienen la necesidad de diferenciarse de los demás, sentirse únicos, formar una identidad, pero al mismo tiempo tienen la necesidad de sentirse incluidos en el círculo social

al que pertenecen. El internet juega un papel fundamental en la necesidad de pertenencia de los adolescentes, ya que les brinda la oportunidad de conectarse con sus pares y formar parte de comunidades virtuales. A través de redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea y plataformas de juegos en línea, los adolescentes pueden interactuar con sus amigos, compartir experiencias, expresar sus opiniones y sentirse parte de un grupo.

Así es cómo el uso de estas herramientas tecnológicas durante la etapa de la adolescencia brinda grandes oportunidades para aprender y socializar. Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos electrónicos puede afectar la concentración, el rendimiento escolar, la cantidad, calidad del sueño ya que genera una dependencia a estar conectado.

Los aparatos tecnológicos, gracias a su fácil acceso ayudan a las personas a estar conectadas sin importar el lugar ni la hora. Es por ello, las personas se vuelven cada vez más dependientes a sus teléfonos, lo que agrava los sentimientos de ansiedad causados por la pérdida de contacto con el celular (Díaz y Extremera, 2020).

Cada vez hay más investigaciones sobre la adicción a los teléfonos móviles ya que está afectando a los adolescentes en distintas áreas, especialmente en el rendimiento académico. Por lo mismo se debe tener en cuenta, que el acceso a internet debe utilizarse responsablemente en el aula o casa, estableciendo horarios que permitan que el adolescente no se aisle del mundo real, ya que el impacto de la sobre exposición a las redes es negativo, pues se ha visto afectado el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes adolescentes.

3.1.2. La Adicción al Internet:

Para Young (1998, citado por Espinel et al., 2022) define como “Un trastorno que abarca diferentes comportamientos y problemas de control de impulsos en cuanto al uso de Internet” (p. 196). Otros síntomas o señales de alarma que describe la Dr. Kimberly, relacionados con esta adicción, son: intentos fallidos de controlar el tiempo de conexión a Internet; descuido de la vida social, amigos, familiares; pérdida de horas de sueño, por permanecer en línea; deshonestidad con los otros; sentimiento de culpa, ansiedad o depresión, como resultado del comportamiento en línea; mala nutrición, dolores de cabeza, espalda, síndrome del túnel carpiano; poco o ningún interés en otras actividades, pérdida de responsabilidad en las mismas para permanecer más tiempo en línea; generación de atadura

emocional con la vida virtual, escapando de la realidad, buscando formas de llenar esas necesidades emocionales y psicológicas.

Young (2009, citado en Flores, 2022) “La persona adicta al Internet dedica más de 40 horas semanales a estar conectado, pudiendo estar 20 horas continuas en una sesión, lo característico en la adicción a internet es la dependencia y falta de control” (p. 16). Además, suele haber una negación del problema, incluso cuando la persona presenta señales claras como problemas en sus relaciones sociales, mentiras frecuentes, bajo desempeño en el trabajo y en el rendimiento académico.

El autor propuso una serie de criterios diagnósticos para definir la Adicción a Internet. Se basó en los criterios diagnósticos de Dependencia de Sustancias del DSM-IV porque estos pacientes también presentaban tolerancia y privación. Dominguez et al. (2012) definió la Adicción a Internet como:

“Una serie de pautas de comportamiento en relación con la conexión a la red pensamientos recurrentes sobre Internet, necesidad de incrementar el tiempo de conexión y dificultad para controlarlo a pesar de considerarlo un problema; junto con el impacto o cambios en actividades cotidianas o en el estilo de vida que se producían en estos pacientes y que se caracterizaban por una reducción o deterioro en el ámbito profesional, familiar y social, y en los hábitos saludables como el cuidados de salud, actividad física y alteraciones del ciclo sueño-vigilia”. (p. 694)

Se considera la dependencia psicológica como uno de los síntomas más importantes en las personas con Adicción a Internet. La actividad domina pensamientos y sentimientos, se piensa qué se debe hacer para conseguir una conexión o qué se hará durante la próxima conexión. La conducta no se puede controlar, se permanece muchas horas conectado a internet y/o se pierde la noción del tiempo. La persona es incapaz de interrumpir la conexión, se dice a sí mismo: “Un minuto más”, “Ahora voy”; y se conecta, pese a no pretenderlo, argumentándose diferentes excusas (lectura de mensajes, respuesta a ciertos correos). Dominguez et al. (2012) “Se observa que el estado de ánimo se modifica, mientras se permanece conectado a Internet se experimenta placer o alivio, mientras que cuando no se puede conectar se siente agitación o irritabilidad. Se cambia también la vida social y de ocio

del individuo, se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física (p. 694).

Se describieron unos criterios diagnósticos para la adicción a Internet, definieron los criterios en los siguientes tres apartados:

Seis o más de los siguientes puntos:

- Preocupación por las actividades de Internet.
- Deficiencia recurrente a resistirse al impulso para utilizar Internet.
- Tolerancia: un incremento notable en el uso de Internet necesario para lograr la satisfacción.
- Privación, según se manifiesta por cualquiera de los siguientes: síntomas de estado de ánimo disfórico, ansiedad, irritabilidad y aburrimiento después de varios días sin actividad en Internet. Uso de Internet para aliviar o evitar los síntomas de privación.
- Uso de Internet por un período más prolongado que el propuesto.
- Deseo persistente o intentos infructuosos de suspender o reducir el uso de Internet.
- Tiempo excesivo invertido en actividades de Internet.
- Esfuerzo excesivo invertido en actividades necesarias para obtener acceso Internet.
- Uso intenso de Internet continuado pese al conocimiento del problema físico o psicológico causado o exacerbado por el uso de Internet.
- Uso recurrente de Internet que da por resultado una imposibilidad para cumplir las obligaciones importantes.
- Alteración de las relaciones sociales.
- Conducta que viola las reglas escolares o las leyes debido al uso de Internet.
- La conducta adictiva en Internet no es mejor explicable por ningún otro trastorno.

La adicción o uso problemático de Internet, se caracteriza por una excesiva preocupación cognitiva sobre su uso continuado, una pérdida de control en su utilización y una urgencia

para tener acceso, lo cual conlleva otras conductas de riesgo online y deterioro del funcionamiento personal y social.

Young (2005) explica que “Aunque el tiempo no es una función directa a la hora de diagnosticar la adicción a Internet, los adictos generalmente muestran un exceso en el uso de Internet, pasando desde cuatro hasta ochenta horas a la semana, con sesiones que podrían durar hasta veinte horas” (p. 466).

Las consecuencias interpersonales y las dificultades de gestión del tiempo sobre el uso excesivo de Internet, por lo que no es posible establecer la cantidad de uso en horas de conexión como determinante de generación de la adicción; sin embargo, sí se ofrece un panorama cualitativo de apreciación del comportamiento del usuario que permite un pre-diagnóstico o establecimiento de alertas sobre de una conducta que puede estar en condiciones bajo control, hasta alguna considerada problemática.

3.1.3. Desregulación emocional:

El uso excesivo de Internet ha comenzado a ser considerado un fenómeno preocupante, especialmente por los efectos negativos que puede tener en el estado emocional y en las relaciones sociales de los individuos. Domínguez et al. (2012) menciona que “El estado de ánimo se modifica, mientras se permanece conectado a Internet se experimenta placer o alivio, mientras que cuando no se puede conectar se siente agitación o irritabilidad. Se cambia también la vida social y de ocio del individuo, se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física” (p. 694). Poniendo en evidencia un patrón de dependencia emocional hacia el uso de la tecnología, lo cual refleja una clara desregulación emocional: la persona no logra gestionar adecuadamente sus emociones sin la mediación de Internet.

Domínguez et al. (2012) “Los individuos con adicción a Internet manifiestan síntomas obsesivos hacia el uso de Internet, prefieren las interacciones a través de Internet, utilizan el Internet para sentirse mejor, para aliviar los síntomas depresivos y buscar la excitación sexual” (p. 697). Es una tendencia que refuerza la idea de que muchos usuarios establecen una relación instrumental con Internet, donde no solo se busca entretenimiento o información, sino también una forma de escape emocional ante el malestar o las carencias afectivas.

Domínguez et al. (2012) “Los riesgos más importantes es el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos” (p. 93). La exposición constante a estímulos extremos también puede contribuir a una mayor desensibilización emocional o incluso a una alteración de los valores y conductas sociales.

Otro aspecto relevante en la comprensión de la adicción a Internet es el tipo de relaciones sociales que se establecen en el entorno virtual y su efecto en el vínculo con el mundo real. Young (2005) “Los individuos que se llegan a implicar en exceso en relaciones por Internet a través de la mensajería instantánea, las salas de chat, las conversaciones orales, el correo electrónico, corren el riesgo de desarrollar un patrón adictivo hacia esas relaciones. Los amigos de Internet rápidamente se vuelven muy importantes para el individuo a menudo a expensas de las relaciones con la familia y los amigos de la vida real” (p. 468). El fenómeno refleja una alteración en las dinámicas sociales y emocionales del sujeto, donde la necesidad de conexión emocional se satisface exclusivamente a través del mundo digital, debilitando las relaciones interpersonales reales que son fundamentales para el desarrollo emocional saludable.

El comportamiento también está ligado a un patrón de evasión emocional. En lugar de utilizar la tecnología como una herramienta funcional, el adicto a Internet recurre a ella como un medio para huir de los problemas cotidianos. Young (2005) “De la misma manera, un adicto a Internet utiliza menos el ordenador como una herramienta para conseguir información y más como un escape psicológico para afrontar los problemas de la vida”. (p. 466). Lo que indica una incapacidad para enfrentar el malestar emocional de forma directa, lo cual es una característica central de la desregulación emocional. El entorno digital se convierte así en un refugio donde el individuo puede evitar el conflicto interno o las situaciones estresantes de su entorno.

Los adictos a Internet suelen sufrir múltiples errores cognitivos, como la sobre generalización, el pensamiento todo o nada, la magnificación de los problemas personales y la abstracción selectiva de acontecimientos negativos, que conducen a la baja autoestima y a la escasa valía. Los adictos a Internet tienden más a los acontecimientos negativos y a los

resultados inmediatos, no son capaces de realizar atribuciones internas precisas y tienen bajas tasas de autorrefuerzo y altas tasas de autocastigo en la vida real. Young (2005) “Crean una vida virtual que proporciona un escape subjetivo para evitar los problemas reales o percibidos. Virtualmente, el adicto se sentirá más seguro, poseerá una mayor autoestima y logrará una autoevaluación más optimista” (p. 476).

Según esta autora los usuarios adictos utilizan Internet para ahogar las penas, evitar el problema real y mantener las cosas en el estatus quo. Sin embargo, una vez que están desconectados, se dan cuenta de que no ha cambiado nada. La sustitución de necesidades no satisfechas a menudo permite al adicto escapar temporalmente del problema, pero las conductas sustitutivas no son el medio para solucionar ningún problema

Las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, por el aspecto placentero de la conducta en sí. Pero finalmente terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional. Una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma. Una persona con adicción conductual, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional, aburrimiento, tristeza, soledad, ira, ansiedad (Domínguez et al.,2012).

Definitivamente, la dependencia a Internet o a las redes sociales se manifiesta siempre que haya un excesivo uso determinado por una pérdida de control, síntomas de abstinencia (irritabilidad, depresión, ansiedad) frente a la temporal interrupción del acceso a internet, establecimiento de la tolerancia (necesidad por incrementar la frecuencia y tiempo de uso de conexión a internet para sentirse satisfecho) y que se hayan generado consecuencias negativas en el hábito diario de la persona (Mantilla, 2020).

Según lo que expone Mantilla (2020) “Tienden a presentar abandono de sus responsabilidades académicas y de apoyo en el hogar ante la necesidad recurrente de estar conectados al internet, manifestando irritabilidad y tensión cuando son apartados de este servicio conllevándolos además a conflictos familiares y dificultades académicas” (p. 61).

3.1.4. Pérdida de control:

En la mayoría de los casos, la compulsión de un individuo está asociada a menudo con estados cada vez más molestos de tensión y agitación que se alivian por medio de la

realización del acto. Los adictos realizarán un gran esfuerzo para enmascarar la naturaleza de sus actividades en Internet, principalmente para ocultar el grado y la naturaleza de su comportamiento (Young, 2005).

Se puede considerar adicción a Internet cuando el tiempo empleado para tal actividad se lleva mucho más tiempo que el de costumbre, dando pie para que otras actividades de la vida cotidiana se vean afectadas, como el trabajo, el estudio, y hasta las relaciones interpersonales, ya que se puede preferir la interacción por la red que el mismo contacto físico, aspectos relevantes de las personas que posiblemente sino se detecta, controla o previene; pueden tener consecuencias, similares a las de las adicciones químicas, como por ejemplo, un síndrome de abstinencia, al sentir que la dosis (tiempo de conexión) disminuye o puede desaparecer, se puede generar principalmente problemáticas a nivel comportamental (ansiedad por conectarse) (Valencia, 2014).

Por todo lo mencionado, se considera que una persona es adicta al Internet cuando presente un deterioro del control de su consumo, manifestándolo en un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona adicta al Internet realiza un uso excesivo del Internet que genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales.

De este modo, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana (Echeburúa , 2010).

Los resultados indicaban que los usuarios «dependientes» de Internet eran menos capaces de controlar su tiempo en Internet. Se halló que el tiempo pasado en Internet constituía una distracción fácil e inmediata del estrés del trabajo, haciéndoles menos productivos en el trabajo, menos capaces de terminar los trabajos a tiempo y se adherían menos a las normas generales del uso de Internet para los empleados (Young, 2005).

Los usuarios «dependientes» de Internet eran menos capaces de controlar su tiempo en Internet. Young (2005) “El tiempo pasado en Internet constituía una distracción fácil e

inmediata del estrés del trabajo, haciéndoles menos productivos en el trabajo, menos capaces de terminar los trabajos a tiempo y se adherían menos a las normas generales del uso de Internet para los empleados” (p. 474).

Por otro lado, los patrones de sueño se perturban debido a sesiones nocturnas y los adictos generalmente permanecen navegando hasta las dos, tres o cuatro de la mañana, teniéndose que levantar temprano para ir al trabajo o a la escuela. Esa privación de sueño provoca fatiga excesiva, deteriorando el rendimiento académico o laboral y puede disminuir el sistema inmune, haciendo al adicto más vulnerable a las enfermedades. Sentarse delante del ordenador durante esos periodos prolongados de tiempo significa también que los adictos no están realizando el ejercicio adecuado y, a veces, los adictos tienen un mayor riesgo para el síndrome del túnel carpiano (Young, 2005).

En definitiva, la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, apareciendo síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece la tolerancia, es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho (Echeburúa , 2010)

La adicción a Internet sirve para bloquear las sensaciones de dolor, incertidumbre o malestar creando poderosas sensaciones distractoras que centran y absorben la atención. Son estos beneficios percibidos los que explican por qué una persona sigue regresando a la experiencia adictiva (Young, 2005).

Cuando no tiene acceso a conexión, tienen una sensación de abstinencia con pensamientos recurrentes del tipo «tengo que tenerla», «no puedo pasar sin ella» o «la necesito». Los adictos a Internet explican que sienten una diferencia entre los estados afectivos de estar conectados y no estarlo. Se sienten frustrados, preocupados, airados, ansiosos, deprimidos cuando no están conectados, pero estos estados emocionales cambian cuando se conectan. Cuando están conectados se pueden sentir activados, emocionados, desinhibidos, atractivos, apoyados o más deseables, lo que refuerza la conducta compulsiva.

3.2. Procrastinación académica

Busko (1998, citado por Atayala et al., 2019) define la procrastinación como el hábito de postergar todo el tiempo una actividad o comprometerse a realizarla en un futuro, pero poniendo excusas con el fin de evadir la responsabilidad de las tareas.

Para Steel (2007), “La procrastinación se manifiesta como el retraso intencional en un periodo de tiempo donde aun sabiendo que esa decisión traerá resultados negativos y mal desempeño donde hace sentir al individuo insatisfecho” (p. 70). Por tal razón, Steel cataloga a la conducta procrastinadora como el síndrome “para mañana”, ya que a pesar de que el sujeto puede realizar la tarea decide hacerlo al día siguiente y posponer esa obligación hasta el último momento.

Procrastinación es la postergación de una actividad de forma voluntaria para mañana. Sin embargo, no solo es dejar algo para más adelante, sino posponerlo irracionalmente, es decir, cuando se pospone tareas de forma voluntaria pese a que se sabe que esa dilación nos perjudicará ya que cuando se procrastina se conoce que se está actuando en contra de lo que le conviene a uno porque eventualmente desarrollará problemas en la ejecución de la obligación (Steel, 2012).

El factor que ocasiona y promueve a que se de la procrastinación es la falta de autorregulación en el desempeño y una predisposición a elegir un comportamiento para postergar lo que es necesario para alcanzar un objetivo. Así también, cabe destacar que la postergación no solamente se refiere al incumplimiento de la tarea, sino que el individuo suele ejecutar la misma cuando está bajo mucho estrés. (Alegre, 2014)

La autoconciencia es una parte importante para identificar y conocer los efectos negativos que tiene las conductas procrastinadoras, ya que si el sujeto no solo es consciente de la dejadez de sus tareas, sino que también sabe que una de las consecuencias es tener que afrontar y asumir una mal momento por haberlo dejado a última hora, a consecuencia de eso, el sujeto adquiere el mal hábito procrastinador haciéndolo como parte de su cotidianidad. (Steel, 2012).

La procrastinación también representa la carencia de regulación de emociones ya que al no tener una organización en el horario, ni el periodo de tiempo que se tiene para cumplir con la tarea, el sujeto prefiere retrasar la tarea hasta que se cumpla el plazo, a pesar de que esa acción lo lleve a pasar un mal rato, así como refiere Ferrari et al. (1995) “Se interpreta como retrasar algo hasta mañana, y se define como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo” (p. 367).

La procrastinación general es postergar una obligación ya que no hay motivación ni interés para ejecutarla por provocar insatisfacción, ya que prefiere hacer otras actividades que promueven las relaciones sociales u otro entretenimiento antes que realizar sus tareas académicas. Entonces, el procrastinador es consciente de lo que tiene que hacer y sin embargo no lo hace, y tarda en ejecutar las obligaciones que tienen que ser cumplidas en un determinado lapso (Ferrari et al., 1995).

Asimismo, se ha observado que estudiantes procrastinadores inician sus estudios con retraso por la discordancia de su conducta o hábitos de estudio; en consecuencia, estos sujetos prefieren abarcar su tiempo en actividades sociales que escolares, cuya consecuencia son altos niveles de ansiedad y preocupación, pero no necesariamente trae consecuencias negativas ya que finalmente se llegan a cumplir (Atayala y García, 2019).

Procrastinación académica es una conducta constante e intencional que afecta el desarrollo académico de la persona, se caracteriza por la falta o ausencia de autorregulación en el desempeño y una tendencia en el comportamiento que induce a posponer tareas respecto a fechas establecidas. Esta referencia explicada desde el contexto educativo, nos conlleva necesariamente a enfatizar que el atraso frecuente, incumplimiento de las tareas o alcance de metas en los estudiantes, por lo general repercute directamente en aprendizaje, de ahí que la mera preocupación por parte del estudiante, puede alterar el comportamiento, encauzándolo al incumplimiento de sus compromisos y obligaciones.

En todo caso, la procrastinación no se trata de un problema por la falta de administración del tiempo y la inadecuada organización, sino que en esta dinámica se da una relación entre los elementos emocionales, conductuales y cognitivos, donde estas tienen severas consecuencias especialmente en el rendimiento académico de los estudiantes

adolescente quienes rigen la formación de su educación y aprendizaje en un tiempo determinado.

Según Ferrari et al. (1995) este fenómeno de la procrastinación se representa en un patrón cognitivo y conductual que está ligado al propósito de hacer una tarea con un objetivo claro, pero teniendo una carencia de falta de interés y pereza comenzar a realizarla y terminarla; todas estas conductas están relacionadas con la sensación de malestar, ansiedad, inquietud y cansancio.

La conducta procrastinadora en el ámbito académico cambia con el tiempo porque también está relacionada con otras variables educativas como, por ejemplo: el interés por aprender los contenidos que se tiene planificado, el modo de enseñanza del profesor que es un factor que influye en la motivación hacia el aprendizaje, así como también las consignas para un trabajo. Por tal razón, plantea que estos factores también influyen a que se dé la postergación de las actividades debido a que hay una valoración y percepción negativa sobre esas variables mencionadas anteriormente; ya que al procrastinar prefieren dedicar el tiempo que disponen a otras actividades de entretenimiento que le dé la sensación gratificante. (Alegre, 2014)

La procrastinación académica es considerada como uno de los causantes del fracaso escolar y el abandono del colegio, entre otros elementos que interfieren en el ciclo académico de los adolescentes a la larga. Asimismo, esta conducta procrastinadora al ser tan común entre los estudiantes tiene un impacto negativo en su rendimiento académico, pero además también produce una mala autoestima y afecta en su calidad de vida ya que al adquirir malos hábitos lo perjudican también en otras áreas de su diario vivir (Trujillo y Grijalva, 2020).

Con la disposición de decidir dejar a un lado y postergar las actividades hasta una futura fecha, los estudiantes son los principales afectados ya que más allá de su bajo rendimiento en el colegio, al procrastinar eleva sus niveles de ansiedad a la hora de responder por sus obligaciones al dejarlo a último momento (Atayala y Garcia, 2019). En momentos previos donde ya está por culminar el plazo establecido para la entrega de la tarea, el estudiante siente ansiedad por terminar de hacer sus obligaciones.

En la investigación de Carrasco (2020) “la postergación de actividades es la que mide el grado en que los estudiantes retrasan o pospone n las tareas académicas, sustituyendo las actividades por otras más agradables que no demanden mucho esfuerzo, y por lo general origina una insatisfacción o malestar subjetivo” (p. 7). Explica que los estudiantes retrasan sus tareas y proyectos académicos porque prefieren otras actividades más cómodas, interesantes y entretenidas que no requieran trabajo, a pesar de que esta acción luego genere disgusto.

3.2.1. Componentes de la procrastinación

La procrastinación académica presenta diferentes componentes, cognitivos, conductuales y afectivo-emocionales. Estos tipos son descritos por Hernández G. (2016):

- **El componente cognitivo**

El modelo cognitivo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Lo que plantea es que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; por lo tanto, las personas que procrastinan son especialmente propensas a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea. (Quant y Sánchez, 2012)

Angarita (2014) afirman que “Las personas procrastinan, presentan un conflicto cognitivo que involucra sus expectativas de logro al sopesar lo que deberían hacer con lo que quieren hacer, malgastando el tiempo en este conflicto, ya que, en vez de lograr alguna solución, persisten en el dilema de acercamiento – evitación a la tarea” (p. 94). En ese sentido hay una incoherencia entre si realizar la tarea pero siente desmotivación para cumplirla, terminando postergando la tarea.

La procrastinación es causada porque la persona posee creencias irracionales sobre lo que implica terminar una tarea adecuadamente, en ese sentido, tiende a plantearse metas altas y poco reales que por lo general lo llevan al fracaso. Es entonces que, al intentar calmar esas consecuencias emocionales, demoran el inicio de las tareas hasta que no sea factible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades (Álvarez, 2010).

- El Componente conductual

Se vincula con la impulsividad, distracción y una notable incoherencia entre lo que se pretende hacer y lo que se termina por ejecutar. La persona procrastina porque se ha hecho un hábito retrasar sus tareas ya que estas han estado reforzadas por otros estímulos, es decir, el sujeto prefiere hacer actividades gratificantes donde obtenga una recompensa a corto plazo; mientras que tienden a postergar aquellas actividades que parecieran ser aburridas y además recibirán su recompensa a largo plazo (Trujillo y Noé, 2020).

Este hábito es una conducta reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones (Álvarez, 2010).

Entre los componentes conductuales se encuentra la impulsividad, distracción, incoherencia entre lo que se quiere hacer (intención) y lo que se hace (acción), más conocido como el hiato de la procrastinación y dificultad para tomar decisiones; así también la baja tolerancia a la frustración o la necesidad de buscar refuerzos inmediatos por medio de actividades placenteras, dificultad para demorar la gratificación o auto culparse. Asimismo, la preferencia de trabajar bajo presión, mostrar bajo autocontrol o falta de motivación para el logro, pueden ser indicadores potenciales de procrastinación (Hernández, 2016).

Lo anterior se puede entender de la forma siguiente: entre las diferentes respuestas emitidas por el estudiante ante una misma situación, las que están acompañadas o seguidas de cerca por satisfacción, se conectarán más firmemente con la situación, de modo que cuando esta se repita tendrán más posibilidades de ocurrir; mientras que si las respuestas van acompañadas de cerca por malestar, verán debilitadas sus conexiones con dicha situación y cuando la misma se repita, tendrán menos posibilidades de ocurrir (Morales, 2020).

Según Álvarez (2010), explica que “las conductas que se mantiene cuando es reforzada; es decir, permanecen por sus consecuencias” (p. 161). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación fueron reforzadas ya que tuvieron éxito, lo que lleva en consecuencia que continúe con este tipo de conductas de postergación.

- **El Componente emocional**

El estrés emocional modifica las prioridades que se tiene que tener en el presente para evitar la angustia que genera el proceso de la realización de la tarea. La explicación de la procrastinación como una falla autorregulatoria sugiere que las capacidades de inhibición, necesarias para la regulación de pensamientos, emociones, impulsos y comportamiento, pueden jugar un papel central en el fracaso para llevar a cabo tareas. (Pizarro, 2021).

Dentro de los componentes emocionales están el miedo al fracaso, el miedo al éxito o a lograr menos de lo que se quiere, sentimientos de culpa o ansiedad. En resumen, procrastinar es la mezcla de aspectos propios de la persona tanto a nivel de pensamientos, cogniciones, emociones y acciones que toma frente a sus responsabilidades (Hernández, 2016).

El problema surge cuando el estudiante al postergar las obligaciones, después estas tienen consecuencias desagradables, ya sea a nivel físico como mental, ya que, si el alumno deja de lado las tareas a realizar, aumentará la tensión debido a su sentimiento de culpa, una situación identificada desde hace tiempo como desencadenante de un alto nivel de ansiedad. Esto a pesar de que posponer a corto plazo ciertas tareas puede producir un alivio y cierta sensación de bienestar (Clariana et al, 2011).

Debido a los factores emocionales que influyen en la procrastinación, múltiples estudios han señalado la importancia de la autorregulación emocional, puesto a que este factor ayuda a tener un mejor equilibrio emocional y de esta manera a la reducción de la procrastinación, ya que cuando uno cree sobre su propia capacidad de autorregular sus emociones desagradables efectivamente influye en la procrastinación (Monteregro et al. 2022).

3.2.2. Tipos de Procrastinadores:

Según Ospina y Vergara (2015) existen estos tipos de procrastinadores:

- **Los procrastinadores por activación:**

Barrantes (2018) explica que “Es una persona que se encuentran en constante búsqueda de sensaciones, es decir, les gusta la sensación gratificante de realizar las tareas a último momento, ya que esto le produce esa sensación de activación y de éxito” (p. 18).

justamente la sensación de desafío que se presenta ante una situación de alto riesgo al fracaso provoca en el individuo la estimulación que necesita.

Estas personas se caracterizan por buscar las sensaciones de retos ya que el individuo disfruta de esa estimulación de adrenalina de dejar todo a última hora, esa es la razón principal por la cual decide procrastinar porque siente que trabaja mejor bajo presión. Los procrastinadores activos son aquellos que trabajan bajo presión, porque a diferencia de los demás estas personas no suelen acumular tanto estrés y al momento de realizar la tarea a última hora liberar emociones negativas, es decir, al realizar los deberes se sienten presionados y al sobre pensar sobre su capacidad para lograr concluir con la tarea, lo utiliza como una motivación para lograr resultados mejores de los esperados.

Algunas personas que procrastinan lo hacen de forma intencional experimentando como emocionante o un desafío esa presión de entregar una tarea que tiene fecha límite, ya que sienten que trabajan mejor bajo la condición de presión queriendo verdaderamente realizar lo que tiene que hacer. (Ostoich, 2019).

Los procrastinadores activos tienen cuatro características: preferencia por la presión en el tiempo, decisión intencional de posponer las cosas, capacidad para cumplir los plazos, satisfacción con los resultados. De esta manera los procrastinadores activos son más propensos a obtener resultados satisfactorios en sus tareas, reforzando así esta conducta procrastinadora.

- Los procrastinadores por evasión:

Barrantes (2018) señala que “el procrastinador evade la responsabilidad de la realización de la tarea asignada, ya que una de los principales motivos que se tiene es porque puede que la tarea le produzca aversión o que trate de evitar la tarea por miedo al fracaso” (p. 19). Se destaca el rol que tiene el autoestima para influir positiva o negativamente en la procrastinación debido a que lo postergan por miedo a tener una evaluación negativa de los demás sobre sí mismo.

El temor al fracaso y la baja autoeficacia son elementos importantes que influyen e incitan a que el individuo procrastine; también explican que el sujeto usa la procrastinación como una estrategia que le permite reducir los síntomas de ansiedad que le provoca la tarea

y de esta manera evita poner a flote sus creencias de incapacidad para la realización de sus obligaciones (Ruiz y Cuzcano, 2016).

3.2.3. Factores de la procrastinación:

- Falta de motivación:

Aparte de la motivación de logro, también hay una serie variables como, por ejemplo: la percepción de dificultad, atribuciones sobre el éxito y el grado de ansiedad que el sujeto puede experimentar cuando se percibe una probabilidad de fracasar. Quant y Sánchez (2012) “Si el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas tareas que consideren difíciles y en las cuales puedan predecir fracaso” (p. 47).

Los estudiantes que no están motivados a aprender y además sienten más ansiedad y temor a fracasar, tienden postergar sus obligaciones hasta el último momento para recién empezar a estudiar; ya que los procrastinadores ponen esa excusas para no hacer ya que no son capaces de racionalizar su conducta, ni planificar la elaboración y mantener la atención durante la ejecución de la tarea (Clariana et al. 2011).

Ayala et al. (2020) dijeron que: “Para no procrastinar se tiene en cuenta una motivación alta, así como no dejar la impulsividad para dejar de lado y organizar el retraso de la tarea; si se cumple esta ecuación de forma positiva, la procrastinación no sería posible” (p. 43). Dando a entender que la procrastinación se puede evitar si es que se tiene una motivación alta ya que el valor que le dan para conseguir sus objetivos es más fuerte que la necesidad de postergar sus obligaciones.

- Dependencia:

La procrastinación se origina debido a la dependencia a recibir ayuda, es decir, la persona se acostumbra a realizar sus obligaciones solamente cuando tiene una ayuda externa que lo impulsan a tomar la decisión de responsabilizarse de sus tareas, generando una dependencia puesto a que al no recibir ayuda el sujeto carece de la confianza en sí mismo para hacer sus tareas solo (Ferrari et al., 1995).

Una de las razones principales detrás de esta dependencia puede ser el miedo al fracaso o a cometer errores. Al confiar constantemente en la ayuda de otros, se evita asumir

la responsabilidad personal y enfrentar posibles consecuencias negativas. Esta actitud puede llevar a un ciclo perpetuo de procrastinación, donde la persona nunca se siente lo suficientemente segura como para actuar por sí misma.

La dependencia a recibir ayuda también puede surgir de la falta de motivación intrínseca. Cuando una persona no encuentra satisfacción o interés en una tarea, es más probable que busque la ayuda de otros para evitar enfrentarla directamente. Esta falta de motivación puede deberse a diversos factores, como la falta de claridad sobre los objetivos o la percepción de la tarea como abrumadora o poco gratificante.

Aragón (2018) señala que “la procrastinación nace a partir de la necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien” (p. 18). Esta dependencia a recibir ayuda puede ser alimentada por un entorno que refuerza este comportamiento, es decir, si una persona está rodeada de individuos dispuestos a hacer las cosas por el o que constantemente ofrecen ayuda sin ser solicitada, es más probable que caiga en el hábito de posponer sus responsabilidades, ya que primero esperaría a recibir esa ayuda y recién hacer su tarea.

- **Baja autoestima:**

Bach (2021) en su investigación nos dice que la autoestima es un factor primordial para desarrollar la calidad educativa, ya que esta es la que predice el éxito o el fracaso académico. “los estudiantes con altos niveles de autoestima desarrollan más confianza y son capaces de manejar cualquier desafío propio” (p. 39). Al percibirse a sí mismo como una persona que es capaz de realizar la tarea dada, utiliza las estrategias de autoregulación para ejecutar la misma; de esta manera se evita la procrastinación.

Por lo contrario, cuando el sujeto no tiene una buena autoestima desarrollado es más propenso a procrastinar ya que el estudiante crea pensamientos obsesivos negativos cuando no puede hacer sus actividades académicas o sobre piensa sobre sus capacidades ya que no está logrando sus objetivos. En el caso de los procrastinadores, los pensamientos sobre el comportamiento dilatorio deberían caracterizar a aquellos que no desean posponer las cosas y están preocupados por su propia incapacidad para rectificar la situación. El estudiante tiene

miedo a fallar y a no cumplir la expectativa de los demás, también a no alcanzar sus propios estándares de perfección, ya que carece de autoconfianza. (Alegre, 2014)

Los sentimientos de baja autoestima incitan a que el estudiante procrastine ya que genera ideas como “¿Qué pasa si lo hago mal?, ¿qué pensarán los otros de mi si no rindo bien?”. Estos pensamientos frecuentes también están relacionados con la ansiedad depresión, angustia y desesperación, entendiendo así que las causas de la procrastinación son tanto mentales como emocionales. La procrastinación es causa y consecuencia de la baja autoestima y también de la depresión, pues los estudiantes se sienten inútiles y vagos, cuando se comparan con los compañeros que son más responsables (Ruiz y Cuzcano, 2017).

- **Desorganización:**

Ruiz y Cuzcano (2017) a partir del concepto que se tiene de “la procrastinación ocurre cuando uno deja cosas sin hacer poniendo excusas de otra índole; esto se explica especialmente por una mala gestión del tiempo” (p. 26). El procrastinador subestima el tiempo establecido que tiene para la realización de la tarea o también subestima el tiempo que requiere la tarea para ser completada.

Además, menciona que el procrastinador también puede tener una actitud excesiva de autoconfianza y un falso autocontrol que le da la seguridad para subestimar la tarea y postergarlo día tras día, es decir, no tiene la intención de hacerla, sino que ya lo da por hecha ya que en su mente así lo percata con la frase “se hace en un ratito”, a pesar de que ni siquiera empezó a hacerlo. No obstante, cuando ya se acerca la fecha para entregar el proyecto, el estudiante recién actúa rápidamente con el estrés, la adrenalina y la presión que siente en ese momento (Ruiz y Cuzcano, 2017).

Estos autores también señalan la falta de organización les genera un dilema interno ya que los estudiantes procrastinadores tienden a desconfiar en sí mismos por la falta de disciplina que tienen para hacerse responsables de sus obligaciones, les falta fuerza de voluntad para poder tener éxito en sus objetivos propuestos. Al no planificar sus actividades académicas en relación en el tiempo disponible que tienen, origina la procrastinación postergándolo hasta última hora y en consecuencia trae consigo un bajo rendimiento académico.

Angarita (2012) La postergación se da porque el individuo tiene un problema de autocontrol y de planificación de su tiempo, este hábito ya está instaurado en su vida diaria, entonces no posterga actividades académicas, sino también otras obligaciones de otras áreas, haciendo que su vida sea caótica y desorganizada.

Así mismo, el autor explica que la persona que procrastina no puede mantener su concentración durante la realización de la tarea, se distrae fácilmente hasta dejar a un lado lo que estaba haciendo y finalmente lo posterga.

Ruiz y Cuzcano (2017) afirma que “Los estudiantes que procrastinan suelen caracterizarse por no organizar ni planificar sus actividades académicas en el tiempo establecido que tienen para realizarlo, postergan sus obligaciones hasta el último plazo” (p. 24). Lo que ocasiona como resultado un bajo rendimiento académico o hasta incluso algunos optan por abandonar el curso.

- Evasión de la responsabilidad:

Según, Angarita (2014) “la procrastinación no solo se relaciona con la conducta de elección a partir de consecuencias en el corto plazo, sino además de la elección frente a consecuencias a mediano y largo plazo” (p. 94). Dando un ejemplo, cuando el estudiante prefiere procrastinar para evitar una tarea desagradable, pero también procrastina para tener beneficios sociales y disfrutar de actividades divertidas que lo entretienen.

El factor está relacionado con el estrés puesto a que los estudiantes procrastinan para no sentirse presionados y de esta manera evitar sus responsabilidades para no realizar sus actividades académicas. También menciona los tipos de postergación de actividades que se deben a diversos factores: Los diligentes, son esas personas que trabajan bajo presión. Los evitativos, prefieren realizar otras actividades más placenteras que sus tareas. Los miedosos, son los que no creen que son capaces para hacer su tarea. Los rebeldes, estas personas desobedecen la autoridad, no trabajan bien cuando sienten frustración entonces procrastinan. (Busko, 1998, citado por Estrada et al, 2019)

Así mismo, propone que los adolescentes postergan sus obligaciones hasta que se cumpla el plazo porque prefieren dedicar su tiempo a socializar y relacionarse con otras

personas de su edad, ya que estas actividades son más agradables que hacer sus tareas y deciden procrastinar a pesar de que saben las consecuencias de sus actos.

Para Ferrari et al. (1995), cuando el adolescente carece de la habilidad de autorregulación, se debe a que en un primer momento esa conducta de procrastinación no ha sido corregido con una sanción, por esa razón ahora está acostumbrado a no ser responsable.

La procrastinación es tomar la decisión intencional de postergar sin razón o dejar incompleta una tarea para reemplazarla con otra diligencia que no tiene la misma prioridad, optando por no hacerse responsable de sus obligaciones y la larga afectando en su rendimiento académico ya que al realizar las tareas a último momento no tiene la misma calidad que si lo hubiera hecho desde un principio cuando fue dada la consigna (Ayala et al., 2020)

También señala que hay una diferencia entre las personas que son irresponsables y las personas procrastinadoras, Estos sujetos irresponsables se caracterizan por no realizar sus obligaciones por flojera o falta de compromiso en las actividades que no les interesa algunas veces; mientras que los procrastinadores no hacer sus obligaciones es una conducta de un mal hábito desarrollado al poner excusas para no hacer la tarea en su momento y al final terminar haciéndolo con niveles de estrés elevado.

Atayala y García (2019) señala que “los estudiantes procrastinadores se encuentran desmotivados, y están propensos a adoptar una postura de insatisfacción en relación a los objetivos que pretenden cumplir o se desaniman cuando obtener un logro implica esfuerzo y dedicación” (p. 371). Ante ello, es más probable que opten por suspender o prorrogar el inicio o avance en sus tareas.

Por otra parte, Quant y Sánchez (2012) manifiestan que en el área educativa “las personas dejan de hacer sus actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo” (p. 52), el estudiante tiene la idea equivocada de asumir que al trabajar bajo presión y estrés le ayuda a tener un mejor desempeño y mejores resultados.

También hay que tomar en cuenta la valoración de la tarea, puesto a que una valoración positiva de la tarea llevará a que el estudiante se comprometa más a hacer su tarea, lo que promueve a que el estudiante desarrolle estrategias cognitivas. Entonces, si al estudiante le parece interesante su tarea, es más probable que muestre disposición para realizarla; por lo contrario, si el estudiante no tiene motivación y no le parece interesante aprender, es más seguro que procrastine.

Angarita (2014) “La procrastinación como tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero al percibirlo como algo complicado o difícil prefieren postergarlo” (p. 94). Esto no solo se relaciona con un retraso de la tarea, sino que la persona piensa en esa tarea que fue postergada y planificaba realizarla pero al final no lo hizo por falta de motivación o porque lo vio como aburrido o tedioso.

3.3. Motivación Académica:

Según la definición que nos da Burón (2006, citado por Guadagnini, 2011) nos dice que “La motivación es un proceso interno determinado por aspectos biológicos, culturales, sociales, de aprendizaje y cognitivos que impulsan a una persona a iniciar, desarrollar o finalizar una conducta” (p. 7). A partir de esta definición, se puede decir que la motivación es la que promueve a la ejecución de una determinada conducta

La motivación es aquella fuerza que actúa sobre una persona para que se comporte de una determinada manera, este impulso modifica la conducta, la principal fuente de una determinada conducta es la motivación, esta es la que guía y orienta e influye para que el individuo actúe de cierta manera en un contexto.

Vallerand (1997, citado por Moreno et al., 2015) “Las consecuencias que permiten favorecer el comportamiento, la cognición y la afectividad pueden depender de los factores sociales en los que se desenvuelve el estudiante” (p. 360). Es decir, un factor importante son las relaciones sociales que tiene el adolescente, pero sobre todo la percepción del apoyo a la autonomía que le dan sus profesores, padres y amigos; así es como la motivación dependerá de los grupos sociales para influenciar en sus decisiones y controles de su conducta. Describe a la motivación como un concepto usado para describir el resultado de fuerzas

internas y externas que producen la iniciación, la dirección, la intensidad y la persistencia del comportamiento.

De esta manera, la motivación es un factor muy importante en el ámbito académico puesto a que esta misión de aprendizaje está desde el primer momento del colegio hasta la formación de su vida profesional, a través de la motivación el estudiante aspira a aprender más y tener un buen rendimiento académico.

3.3.1. Tipos de motivación:

Según lo que manifiesta Naranjo (2009) en su investigación; hace mención a que la motivación tiene una gran relevancia en varias áreas de la vida, ya sea laboral o académico porque es la que determina las acciones y conductas del individuo que aspira a ciertos objetivos.

Naranjo (2009) menciona que “La motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)” (p. 154). Estos tres elementos son claves para explicar el porqué del comportamiento de la persona y por qué actúa de esa manera. También hace mención a que la motivación tiene una gran relevancia en varias áreas de la vida, ya sea laboral o académico porque es la que determina las acciones y conductas del individuo que aspira a ciertos objetivos

Hay grados de motivaciones que impulsan a la persona, estas son: la motivación extrínseca, que toma algún estímulo externo como un reforzador de esa conducta que lo motiva a conseguir premios y validación. Por otra parte, la motivación intrínseca se caracteriza más por la grandeza de ego donde la persona se busca satisfacer sus necesidades personales logrando objetivos propuestos (Sotomayor, 2020).

Según Vallerand et al. (1993) indica que la motivación se puede clasificar en tres tipos: la motivación extrínseca, motivación intrínseca y la amotivación.

3.3.2. Motivación Intrínseca:

Álvarez M. (2007) define a la motivación intrínseca como “el concepto que involucra comportamientos que nacen en el interés y placer propio para realizar una tarea” (p. 3). La motivación intrínseca dirige la conducta a partir de una aspiración interna, donde la persona

quiere anhela lograr objetivos para sentirse capaz y eficiente, para superarse y enorgullecerse de sí mismo.

También, la persona puede motivarse a hacer una conducta porque internamente tiene el interés, el gusto y agrado de hacerlo, no necesariamente si llega a obtener un reconocimiento. (Naranjo, 2009)

Naranjo (2009) explica que la motivación intrínseca “se fundamenta en factores internos, como la autodeterminación, la curiosidad, el desafío y el esfuerzo” (p. 166). Por ejemplo, en el ámbito académico, en el rendimiento académico el estudiante para anhelar tener buenas notas tiene la oportunidad de decidir, tomar la responsabilidad, planear como alcanzar sus metas y verificar su progreso. Sin embargo, también pueden intervenir otros factores como el desafío de la actividad y la capacidad intelectual, dependiendo de la característica del caso el adolescente puede bajar su motivación intrínseca llegándose a sentir aburrido, incapaz, o sentir ansiedad.

Según Vallerand (1992, citado por Nuñez et al., 2010) la motivación intrínseca dirige una conducta con un propósito y no por sí misma; “tiene lugar en aquellas situaciones en las que la razón para actuar es una consecuencia separable de ella y que es administrada por otros o auto-administrada” (p. 90). La motivación intrínseca está relacionada con otras dimensiones que se ordenan en un nivel de autodeterminación; estas son: regulación externa, introyección, identificación e integración.

También explica que la motivación intrínseca se fundamente en varias necesidades psicológicas como la autodeterminación, efectividad y la curiosidad; estas mismas son las encargadas de iniciar, mantener y adaptar la conducta cuando no hay una motivación extrínseca externa. A pesar de que puede la motivación intrínseca aparentar ser algo insignificante, alientan a la persona a querer buscar más, enfrentarse a retos, superar desafíos y al lograrlo sentir satisfacción por hacerlo (Soriano, 2001).

Así también describe a la motivación intrínseca cuando el sujeto tiene el interés y disfruta de la realización de una determinada actividad, porque siente que tiene el control, la autonomía y la capacidad para ejecutarlo; por lo tanto, esas sensaciones están estrechamente vinculadas con la motivación intrínseca. dicen que este tipo de motivación es la encargada

de buscar el interés y la exploración que ayudan a desarrollar en el ámbito cognitivo y social; pilares fundamentales para que el individuo sienta vitalidad en su vida. Generalmente la conducta está motivada por factores externos, pero posteriormente después de un proceso pasan a ser reguladas internamente (Ryan y Deci, 2000).

En el ámbito académico, el estudiante tiene motivación intrínseca cuando lo motiva vivir el proceso de aprendizaje, más que obtener los logros, es decir, el estudiante estará motivado en su educación porque le causa interés y quiere aprender más porque le resulta interesante el contenido (Polanco, 2005).

La persona que tiene un comportamiento motivado intrínsecamente realiza una actividad porque le parece interesante y es agradable ejecutar esa actividad sin problema porque no requiere algún reforzador externo. Así mismo, hace una clasificación de tres tipos de motivación interna (Egea, 2018)

- **Motivación por conocer:**

Hace referencia a que este tipo de motivación intrínseca sucede cuando el estudiante basa su conducta en una motivación que está vinculada con el gusto de aprender algo, implicando el desarrollo de la curiosidad y las de explorar para conocer más cosas nuevas que sean de su interés (Egea, 2018).

El interés es la preferencia o inclinación que tiene una persona hacia algo determinado ya sea un objeto, alguna situación que sea de interés para él. El autor menciona dos tipos de interés: Uno de índole personal, propio y característico de la persona. El otro es de índole situacional, que se crea a partir de un contexto determinado. Esto está compuesto por diversos factores emocionales, actitudinales y cognitivos (Soriano, 2001).

Otros factores que intervienen en la motivación intrínseca es la autonomía la competencia y la relevancia de la tarea; es decir, un estudiante que tiene una motivación intrínseca elevada estará motivado a tener el control de su aprendizaje, si la tarea es un desafío hará lo posible para realizarlo, y buscará un sentido de lo que está aprendiendo. Así mismo, otros factores externos como la validación, el reconocimiento y el apoyo que le dan por su esfuerzo es clave para aumentar su motivación.

La necesidad de aprender algo nuevo es otra característica que está vinculada con motivación ya que biológicamente nuestro cerebro está programado para aprender cosas nuevas, la motivación nace a partir de querer aprender algo que nos resulte interesante para satisfacer esta necesidad (Polanco, 2005)

También indica que, si el estudiante está motivado para alcanzar un objetivo, su conducta será persistente y se mantendrá constante, aprenderá mucho mejor y de manera eficaz. El estudiante sentirá que lo ha logrado cuando sea consciente de que la tarea culminada y que logró superarse y mejorar en el área que le interesa (Polanco, 2005).

La motivación por alcanzar una meta hace que el individuo sea más persistente, aprenda más eficazmente y tienda a llegar a conclusiones antes que otros estudiantes. El logro de esta meta se da cuando el estudiante logra tomar conciencia de que la tarea ha sido superada y que ha logrado un mejoramiento en una de las áreas que le interesa. De esta manera, el adolescente que anhela aprender algo concreto dependerá de una fuerza interna que lo impulsa a satisfacer la necesidad de un conocimiento.

Esta clase de motivación es esencial para que el estudiante pueda desarrollar habilidades cognitivas y tenga un aprendizaje significativo, ya que al tener un tema de interés propio el estudiante se involucra y se compromete más activamente en adquirir esos conocimientos; haciendo que retenga más información y sea capaz de transferir lo que aprendió a otros contextos. Así mismo, el adolescente se vuelve más curioso, más creativo y es más independiente para desarrollar problemas autónomamente, de esta manera consiguiendo potenciar el aprendizaje del estudiante.

- **Motivación de logro:**

La motivación de logro es la preocupación que tiene el estudiante para superarse a sí mismo y llegar a la meta que se propone. Egea (2018) “El logro es un fin en sí mismo y lo importante es el proceso para alcanzarlo y los sentimientos de competencia personal que genera” (p. 9). El estudiante solo anhela lograr su objetivo y crecer personalmente donde su única competencia es él para auto superarse y mejorar.

Con la motivación de logro la persona es percibida como alguien cuya conducta actúa de manera racional donde la única intención es dirigirse hacia sus metas, entonces la persona

tiene que esforzarse para mostrar sus capacidades y habilidades en las situaciones que lo requieren, donde él tiene que participar y demostrar lo que aprendió.

De tal manera que el estudiante tendrá un comportamiento de competencia para demostrar sus capacidades y aptitudes frente a otras personas y tener la sensación de logro de una meta; por ello, la meta es como una representación mental del objetivo al que se quiere llegar para obtener el logro, para guiar el comportamiento, lo afectivo y lo cognitivo.

La motivación de logro está presente desde que somos pequeños, ya que desde niños empieza la conducta competitiva para destacar en el juego o en actividades para hacerlo mejor y ganar. A lo largo de la vida, sucede lo mismo, pero en otros ámbitos y en diferentes contextos; Soriano (2001) “La persona se da cuenta de que si quiere obtener un resultado dependerá de él si alcanzalo no haciéndose consciente del éxito o fracaso solo depende de sus esfuerzos en su conducta” (p. 10).

Asimismo, la motivación de logro se puede clasificar en dos características conductuales: por un lado, está la dificultad de las tareas, las personas que tienen baja motivación de logro tratan de evitar el fracaso y por ende escogerán tareas fáciles y sencillas para no aceptar un desafío. Mientras que la persona que tiene una alta motivación de logro suelen elegir tareas de medio difíciles porque tienen la misma probabilidad de éxito o de fracaso; se arriesgan porque si escogen una tarea fácil no destacaría la capacidad que tienen y no sería reconocida. Por otra parte está la elección de grupo, las personas de baja motivación de logro tienden a juntarse con sus amigos con los cuales se llevan bien aunque no sean los más inteligentes o los que más trabajen; mientras que la personas que tiene motivación de logro alto le gustaría competir para ser mejor (Soriano, 2001).

- **Motivación a las experiencias estimulantes:**

Está relacionada con actividades que producen sensaciones y sentimientos agradables. Se ha estudiado menos en el ámbito académico, pero parece estar relacionada con la resolución de problemas o la creatividad (Egea, 2018).

Suárez (2008) “Sujeto que se involucra en una actividad para poder experimentar sensaciones placenteras. Se podría relacionar con las experiencias estéticas, con la sensación de flujo, con la búsqueda de sensaciones y con las experiencias extremas” (p. 115). A modo

de ejemplo, se trataría de un estudiante que asiste al colegio porque le gusta participar y dar su opinión en los debates que se suscitan en clase sobre los temas que se imparten.

Guadagnini (2011) “Se trata de las actividades que se realizan para experimentar placer” (p. 41). Un ejemplo sería un estudiante que concurre al colegio porque le gusta participar y opinar en los debates que se producen en las clases.

3.3.3. Motivación Extrínseca:

La motivación extrínseca es un comportamiento que se realiza porque se espera que una recompensa o evitar un castigo a cambio, es decir, hay un factor externo por el cual la persona va a tener un determinado comportamiento para obtener algo (Alvarez M., 2007).

Por lo tanto, la motivación extrínseca, se refiere a la participación en una tarea o actividad para recibir un refuerzo externo o evitar un castigo. Los refuerzos pueden ser desde elogios verbales y reconocimiento hasta premios, dinero, títulos de trabajo, prestigio, fama, popularidad, títulos o récords.

Soriano (2001) “La motivación extrínseca, por su lugar de proveniencia, externo, es aquella provocada desde fuera del individuo, por otras personas o por el ambiente, es decir, depende del exterior, de que se cumplan una serie de condiciones ambientales o haya alguien dispuesto y capacitado para generar esa motivación” (p. 7).

Está estrechamente vinculada con la corriente conductista, se ha venido utilizando tradicionalmente para motivar a los estudiantes, con diversas condiciones donde el estudiante se esfuerza en su tarea para recibir un premio. En todo caso, la motivación extrínseca se basa en tres conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo. Una “recompensa” es un objeto ambiental atractivo que se da al final de una secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esa conducta se vuelva a dar. Un “castigo” es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de secuencia de conducta y que reduce las probabilidades de que esa conducta se vuelva a dar. Un “incentivo” es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta.

- Motivación por regulación externa:

Según Egea (2018) “Las conductas se llevan a cabo para obtener un premio o satisfacer una demanda externa que, generalmente, proviene de padres y/o profesores” (p. 8)

por ejemplo, un estudiante que quiere tener un buen rendimiento académico se esfuerza por evitar que sus padres lo regañen.

Ryan y Deci (1995) explican que esta conducta es regulada externamente si es producida por algún factor externo, “la regulación externa se define por la experiencia o percepción de que uno está haciendo el comportamiento debido a una contingencia externa. Por lo tanto, la dependencia del comportamiento en una contingencia es una función del hecho de que, cuando se regula externamente, los individuos realizarán el comportamiento sólo cuando hay una expectativa (implícita o explícita) de que la contingencia está en efecto” (p.33).

Este tipo de motivación es muy común entre la población puesto a que hay motivadores a corto plazo que influyen en el modo de comportarse de las personas ya que lo que les impulsa es el resultado de lo que van a conseguir, entonces su conducta está controlada por un sistema de recompensas o castigos.

En este caso, la conducta es regulada por medios externos como recompensas, castigos, miedos y reglas; careciendo de un proceso de internalización. Este tipo de comportamiento está asociado a bajos niveles de bienestar psicológico, y presenta un locus de causalidad externo (Guadagnini, 2011).

Suárez (2008) “la conducta es regulada a través de medios externos tales como recompensas o castigos, el sujeto experimenta la obligación de comportarse de un modo específico y se siente controlado” (p. 68). En lo que respecta a los procesos asociados, son conductas que se realizan para satisfacer demandas externas, por contingencias de recompensa o por evitación de castigos y la conducta se caracteriza por la conformidad o la reacción a través de un comportamiento contrario al esperado. Presenta un locus de causalidad externo. Como ejemplo, un estudiante que presenta altos niveles de regulación externa es aquél que va al colegio sólo para conseguir, posteriormente, un puesto de trabajo prestigioso y bien remunerado.

- **Motivación por regulación introyectada:**

Egea (2018) explica que “Se actúa por un sentimiento de presión, para evitar culpa o ansiedad, o para aumentar la autoestima (pero en función de las afirmaciones de los demás)”

(p. 9). Por ejemplo: cuando un estudiante afirma que trata de sacar buenas calificaciones y presentar sus tareas para no sentir remordimiento, ni sentirse mal por no tener un buen rendimiento académico.

Es un proceso en el cual el comportamiento puede ser intervenido por factores externos, es decir, la persona hará una introspección interna para tomar el control y regularse como una fuerza que le exige actuar sobre un modo en el que no se le permita enfrentarse a la ansiedad y la culpa, por ello, hace regula su conducta para conseguir lo que quiere o lo que se espera de él (Ryan y Deci, 1995).

La introyección tiene la característica de ser más duradera que la regulación externa, ya que se basa en factores afectivos y un examen interno, envés de depender de factores externos; esta es una forma en la que las personas pueden hacer un juicio propio sobre sí mismos y autoevaluarse sobre los sentimientos que determinan su conducta.

Así mismo, la introyección está relacionada con la autoestima y los efectos que trae consigo en la persona ya que está asociada con la proyección, es decir, que las personas imaginan la aprobación de otras personas o si desaprobaban de acuerdo al resultado de su conducta.

Sin embargo, si las personas solo tienen regulación introyectada y toda su vivencia se basa en esto, puede que tenga sentimientos de una falsa autoestima porque esta depende de la experiencia de ciertos comportamientos y no tanto internamente.

Guadagnini (2011) “las personas que tienen este tipo de motivación realizan actividades para obtener cierto reconocimiento social, pudiendo experimentar también algún sentimiento de culpa o presiones de origen internas” (p. 26). Estas conductas están asociadas a niveles de autoestima inestables y no son autodeterminadas pero si autocontroladas porque el individuo se siente obligado a realizarlas. La regulación implica que las personas asumen un valor, pero no se identifican con él y lo aceptan como propio. Como ejemplo podemos mencionar a los estudiantes que concurren a la universidad sólo para demostrar su capacidad para finalizar los estudios.

La internalización es sólo parcial ya que el proceso de la conducta no se origina en el propio sujeto. Implica una cierta presión y conflicto en la conducta, una falta de integración

con uno mismo, bien por evitar la culpa y la ansiedad o, por el contrario, para mejorar la autoestima, el ego y el orgullo. Los sujetos que presentan este tipo de regulación participan en una actividad determinada para obtener algún tipo de reconocimiento social y pueden también experimentar sentimientos de culpa o presiones de origen interno (Suárez, 2008).

Este tipo de conductas se ha asociado con niveles de autoestima, no dependen de contingencias externas específicas, pero sí son consideradas como relativamente controladas porque el sujeto se siente obligado a realizarlas. La noción de introyección se refiere a regulaciones que en principio eran de carácter externo y que son asumidas y llevadas a cabo por presiones internas tales como culpa, ansiedad o dinámicas relacionadas con la autoestima del sujeto y para la introyección se refiere a la internalización de una conducta a través de la cual la persona asume un valor, pero no se identifica con él y lo acepta como propio.

- **Motivación por regulación identificada:**

Egea (2018) explica que “el alumno reconoce el valor de la tarea y lo acepta, aunque para él no sea agradable, pero ésta sigue siendo un medio para conseguir algo. Suele estar asociada a confianza en las propias posibilidades y a un afrontamiento adecuado del fracaso” (p. 9). Por ejemplo, el estudiante sabe que tiene que aprender inglés porque esto le ayudará a conseguir un mejor trabajo, aunque no le guste estudiar lenguas.

La identificación es un apoyo para el valor y la regulación interna; de manera que las personas que se sienten identificados y asuman la importancia de esta misma lo reflejen en su comportamiento; por tal razón las identificaciones se determinan por la autonomía de decisión que tomar la persona frente a su conducta (Ryan y Deci, 1995).

Esta dinámica entre la conducta y la conducta esperada por el valor asignado tiene que estar en coherencia para responder y satisfacer sus necesidades, las metas impuestas y el valor asignado. Así mismo, a diferencia de la regulación externa o introyectada, la regulación identificada es más autónoma y de voluntad, ya que las personas no solo cumplen con las exigencias externas o internas, sino que su comportamiento está determinado por la importancia personal que le dan a esa conducta, ya que las personas reconocen y son conscientes de la importancia de esa acción y por lo tanto lo hacen voluntariamente.

Suarez (2008) “La persona reconoce que una actividad tiene un valor implícito en sí misma, que es un medio para alcanzar alguna meta y ejecuta la conducta, aunque no le resulte del todo agradable” (p. 70). La conducta comienza a ser valorada y percibida como resultado de elecciones propias, ya que el sujeto considera que es una actividad beneficiosa e importante y elige libremente realizarla. De esta forma, el sujeto experimenta un sentido de adaptación activa y de bienestar psicológico de dirección y de objetivo en vez de obligación y presión.

3.3.4. Amotivación:

Egea (2018) “Implica una falta de intención de actuar y del sentido de causación personal, que pueden llevar a la desilusión por las actividades académicas e incluso a abandonar los estudios” (p. 8). Señala que, en el ámbito educativo, hay estudiantes que están motivados hacia su aprendizaje y otros que no; estos alumnos se caracterizan por ser lo opuesto a los alumnos motivados, ya que no tienen objetivos específicos para alcanzar su meta.

Los fracasos previos en tareas similares que hagan creer que éstas son demasiado difíciles para el alumno, impidiéndole obtener el éxito. A pesar de que fracasar es parte de la vida, es un factor que desmotiva al estudiante ya que interfiere en su autoestima y en su autoeficacia para volver a intentar nuevamente, debido que también existen estudiantes que son propensos a fracasar y son sensibles ante este estímulo, tanto que prefieren rendirse y se desmotivan.

Por otra parte, los estudiantes pueden sentirse desmotivados cuando el contenido de su aprendizaje no es de su agrado, ni de su interés; sin embargo, se siente obligado a cumplir con sus responsabilidades, pero en algún momento perderá el interés y la conducta reducirá el esfuerzo. Debido a esto, se debe tomar en cuenta la falta de motivación ya que es la que determina la predicción del fracaso de los estudiantes (Polanco, 2005).

La amotivación es la falta de motivación donde el estudiante no se percibe como alguien competente y capaz para realizar una actividad, debido a esta ausencia de impulso conlleva a que el estudiante no le dé un valor a la tarea. Este estado se caracteriza por una falta de motivación, de intención de actuar, como consecuencia de que para la persona la

acción o tarea tiene poco valor, se percibe incompetente o incapaz para actuar o tiene bajas expectativas o creencias para alcanzar los resultados deseados (Guadagnini, 2011).

Suárez (2008) “Es un estado de falta de motivación; entraña también una percepción de incompetencia e incapacidad para actuar, ausencia de intención y/o de control para realizar una determinada conducta, poca o nula valoración de la tarea” (p. 67). sentimientos de indefensión y falta de expectativas y creencias para producir o alcanzar el resultado deseado. En esta situación los sujetos no perciben que exista relación entre sus acciones y los resultados de esas acciones.

El estado de amotivación podría ser procesos asociados que conlleva una percepción de ausencia de contingencia, de baja competencia, de ausencia de relevancia y de falta de intencionalidad propia cuando se actúa. Como ejemplo de esta situación, un estudiante amotivado es aquél que va al colegio sin saber muy bien por qué lo hace y que tampoco está interesado en saberlo.

3.4. Influencia del internet en la procrastinación y motivación académica en adolescentes:

El periodo de la adolescencia es considerado como un fenómeno psicológico, biológico y cultural en donde el adolescente se desarrolla adquiriendo una madurez psicológica construyendo una identidad personal, y posee características propias en las cuales se denota omnipotencia, tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro, inexperiencia de vida, dificultad de reconocer adicciones sutiles y necesidad de normalizar conductas de riesgo; de tal manera, convierte a este periodo en una época susceptible a sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de algunas aplicaciones de las tecnologías de información (Castro y Mahamud, 2017).

Cuando no hay un uso adecuado del internet y se usa de manera excesiva y sin control puede generar una conducta adictiva, que lo lleva a una dedicación excesiva, apartando a la persona de sus actividades de la vida diaria, desarrollando una conducta de dependencia y sin control. El adolescente es más propenso a este tipo de adicción que el adulto, debido a que su corteza pre frontal se encuentra aún inmadura y su autocontrol no ha alcanzado aún el nivel adulto.

Actualmente hay una infinidad de opciones de entretenimiento, ya sea surfear por Internet, jugar con las consolas, chatear, pero a pesar de sus efectos positivos, todos estos distractores dificultan la atención en la tarea a realizar y disminuyen la energía para llevarla a cabo, pues nos impulsan a centrarnos en quehaceres aparentemente, o momentáneamente, más atractivos que el estudio y el aprendizaje académico.

El internet influye mucho en la procrastinación académica, se puede ver cuando el estudiante posterga hasta último momento la realización de una tarea importante, para realizar otras actividades más placenteras para él, como navegar por internet, revisar sus redes sociales o salir a divertirse. En este caso, generalmente realiza la tarea el día anterior viendo disminuida la calidad de la misma. Sin embargo, obtiene una calificación de aprobado, que, aunque sea baja le parece satisfactoria, entonces cuando le toca realizar otra tarea de ese estilo, es probable que repita el comportamiento de postergación, porque esa conexión de la conducta con la tarea. fue reforzada de forma positiva y está conectada firmemente. (Morales, 2020).

Los adolescentes que suelen procrastinar no tienen desarrollado un hábito de estudio, ni tampoco conocen estrategias de aprendizaje, pero también su intención de estudiar está demorada. En consecuencia, estos se distraen fácilmente con otras actividades que no son las escolares, como por ejemplo las actividades sociales. (Álvarez, 2010)

Es innegable que el uso generalizado de las redes sociales y las plataformas digitales ha aportado considerables beneficios para la vida de las personas, pero también ha constituido la causa de algunos problemas derivados de su uso, destacando por su prevalencia y consecuencias negativas, el uso compulsivo y la adicción a Internet y, especialmente, a los juegos por Internet y redes sociales (Brando, 2020).

La adicción a Internet tiene características similares a las adicciones clásicas a sustancias y otras formas de dependencia, incluyendo la tolerancia, síndrome de abstinencia, trastornos emocionales y deterioro de las relaciones sociales. Además, las investigaciones han demostrado una asociación directa entre la adicción a Internet y la procrastinación ya que suele manifestarse en una postergación de las actividades de la vida diaria para participar en juegos y redes sociales. Asimismo, se ha observado que la procrastinación y la adicción a

Internet comparten elementos comunes, como la falta de autocontrol y el estrés elevado. (Brando, 2020).

El autor menciona que en las investigaciones identifica que aquellos adolescentes con una intensa tendencia a la procrastinación de sus tareas, con mucha frecuencia suelen utilizar aplicaciones de Internet de forma incontrolada, con considerables implicaciones negativas para su salud mental.

La web se ofrecen cientos de sitios donde el estudiante adolescente realiza actividades placenteras sin generar mayor esfuerzo cognitivo y que le generan satisfacciones inmediatas. Esta situación ha sido reportada en investigación previa, en donde 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 cyber espacio que ofrecen actividades placenteras.

Son diversos los factores con los cuales se ha asociado a la procrastinación, en donde se pueden identificar diversos elementos que influyen en el comportamiento postergador de las responsabilidades del estudiante. Uno de los que más influencia actualmente generan, es el contexto tecnológico de comunicación actual, que ha generado un profundo cambio en las prácticas de enseñanza y aprendizaje en donde estas condiciones que viven los estudiantes han generado un contexto que influye de manera significativa en la procrastinación, siendo el uso del internet el principal medio tecnológico en donde el estudiante consume, sin mayor beneficio, la mayoría de su tiempo. (Ramos, 2017)

Parra y García (2008) describen que actualmente existe un uso y abuso del internet por parte de los adolescentes ya que en este mismo contexto virtual, se encuentran plataformas virtuales de aprendizaje, donde el estudiante debe subir tareas e interactuar para aprender, sin embargo, a tan solo unos centímetros, se encuentran otras páginas, en donde el estudiante podría desperdiciar su tiempo con el uso de redes sociales, juegos en línea, reproductores de películas, entre otros recursos de la web, que se convierten en estímulos que aumentan el comportamiento procrastinador del estudiante).

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

El presente capítulo describe el diseño metodológico que orientó el desarrollo de la investigación, con el propósito de detallar el área de la investigación, el enfoque, tipo de estudio, métodos, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos.

4.1. Área a la cual pertenece la investigación

El presente trabajo de investigación corresponde al área de la Psicología Educativa; tal y como lo define Hernández (2009) “La Psicología Educativa se enfoca en el estudio psicológico de los problemas cotidianos de la educación, a partir de los cuales se derivan principios, modelos, teorías, procedimientos de enseñanza y métodos, para estudiar los procesos de pensamiento de los estudiantes” (p. 167). Según el concepto, el presente estudio se basa en el análisis del proceso que conlleva un aprendizaje, así como también los factores que influyen y que se relacionan con el rendimiento académico.

En ese sentido, el estudio se enfoca en analizar la relación que tiene la adicción a internet en la procrastinación y motivación académica que son factores clave que están estrechamente relacionados en el ámbito escolar, pues estas al no ser reguladas adecuadamente, ocasiona un mal rendimiento académico.

Por otra parte, la presente investigación también se enmarca dentro del área social ya que aborda problemáticas que se relacionan con el comportamiento humano dentro de un contexto social. Así como lo define Baron y Byrne (2005) “La Psicología Social se centra fundamentalmente en entender las causas del comportamiento social y el pensamiento social, en la identificación de los factores que conforman nuestros sentimientos, comportamiento, y pensamiento en situaciones sociales” (p. 13).

En la investigación, se busca estudiar las actitudes y relaciones en un grupo determinado con el fin de comprender cómo otros factores sociales influyen en el comportamiento de las personas. La adicción a internet, es un problema que tiene un impacto negativo no solamente en el ámbito académico, sino también en su entorno familiar y social.

4.2. Tipificación de la investigación

Según el propósito:

Teórico: Viscaíno et al. (2023) “Se enfoca en ampliar el conocimiento científico y teórico sobre un área determinada, el principal objetivo de este tipo de investigación es comprender los fenómenos sociales, descubrir principios generales y establecer teorías” (p. 9736). La investigación tiene el fin de aportar conocimientos con información nueva acerca del tema estudiado, se propone ampliar la teoría existente a través de una revisión actualizada en nuestro contexto social, aportando información novedosa sobre el tema a investigar.

Según el resultado:

Descriptiva: Hernández et al. (2006) “Consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; detallar cómo son y se manifiestan. Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 102). Por tal motivo, en la investigación se realiza una evaluación de cada variable para identificar el nivel o grado en el que se encuentra, para posteriormente hacer un análisis y describir las características que presentan cada conducta.

Correlacional: Hernández et al. (2006) “Tiene como propósito conocer la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular, miden el grado de asociación simple o múltiple; tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba” (p. 105). Lo que se busca en la presente investigación es determinar la relación del uso del internet con la procrastinación y motivación académica, por lo tanto, se utiliza el diseño correlacional ya que permite analizar la relación existente entre las 3 variables estudiadas.

Según el método de investigación:

Cuantitativo: Hernández et al. (2006) define que “En el estudio cuantitativo, el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, en base a los resultados se analiza mediante los procesos estadísticos” (p. 5). Se empleará métodos de recolección de datos numéricos para medir las variables que se está investigando mediante

diferentes escalas y cuestionarios. Los datos se tabulan estadísticamente para obtener resultados confiables y al tener la información recolectada, hacer la interpretación debida con los números correspondientes.

Según el tiempo de estudio:

Transversal: Se recolectaron datos de una muestra representativa de la población mediante escalas realizadas en un solo punto en el tiempo. A través de análisis estadísticos, se examinaron las asociaciones entre estas variables en un momento específico. También explicado por Hernández et al. (2006) “Recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 208).

4.3. Población y muestra:

4.3.1. Población

De acuerdo con la información obtenida de la Dirección Distrital de Educación de Tarija, la población de estudio está conformada por un total de 4640 estudiantes adolescentes que están inscritos en los colegios urbanos de la ciudad de Tarija en la gestión 2024; dichos adolescentes tienen un rango de edad entre 16 y 18 años. La cantidad de estudiantes es de: en 5° de secundaria hay un total de 2453 estudiantes y en 6° de secundaria hay un total de 2187 estudiantes.

Tabla 1
Población

Colegio:	Cantidad de estudiantes de 5°	Cantidad de estudiantes de 6°
Juana Azurduy De Padilla 1	57	46
Octavio Campero Echazú	45	31
Carmen Echazú	24	13
Esteban Migliacci Mañana	57	52
Aniceto Arce	84	55
Jorge Araoz Campero	62	56
La Paz	58	36
Juan Xxiii-2	53	42
Eulogio Ruiz	63	44
Juan Pablo II	70	63
Nacional Eustaquio Mendez	98	88
Julio Calvo	57	65
José Manuel Belgrano Mañana 4	111	105
Lindaaura Anzoategui De Campero 2	135	116
Tarija	101	99
Avelina Raña 2	82	72
Nacional San Luis	179	159
Santa Ana 3	78	66
Hermann Gmeiner	77	64
Bolivia 2	57	51
Castelfort Castellanos	63	71
Lidia De Campos	60	48
Tercera Orden Franciscana 1	70	66
Narciso Campero 2	79	72
La Salle Convenio	140	126
San Roque	52	46
Maria Laura Justiniano 2	98	99
Lindaaura Anzoategui De Campero I	86	92
Humberto Portocarrero 2	30	24
Jesus De Nazareth	112	117
Jose Manuel Belgrano Tarde	115	103
Total	2453	2187
Total:	4640 estudiantes	

Nota: Dirección Distrital de Educación de Tarija 2024

Fuente: Elaboración propia

4.3.2. Muestra

El muestreo que se eligió para la presente investigación es de tipo probabilístico. Explicado por Hernández et al. (2006) “Todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de análisis.” (p. 241). Es decir, que la característica principal del muestreo probabilístico es que toda la población tiene la oportunidad de ser elegida o no para formar parte de la muestra de estudio.

Tomando en cuenta la cantidad de estudiantes de la población, se procede a hacer la fórmula del muestreo de los estudiantes de 5° de secundaria, donde:

n= Tamaño de muestra

Z= Valor de confianza o valor Z curva normal = 1.96

p= Probabilidad de éxito probabilidad de éxito, o proporción esperada = 0.5

q= Probabilidad de fracaso = 0.5

N= Población = 4640

e = Error muestral = 0.05

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$
$$n = \frac{[4640 (1.96^2) * 0.5 * 0.5]}{[(0.05^2) * (3207 - 1)] + [(1.96^2) * 0.5 * 0.5]}$$
$$n = \frac{[4640 * (3.84) * 0.5 * 0.5]}{[(0.0025) * (4639)] + [(3.84) * 0.5 * 0.5]}$$
$$n = \frac{[4454.4]}{[11.59] + [0.96]}$$
$$n = \frac{[4454.4]}{[12.55]}$$
$$n = 354.9 \text{ estudiantes}$$

La muestra es de 355 estudiantes con los que se trabajará para la ejecución de la investigación. Para la selección de la muestra se realizará el proceso del muestreo de afijación proporcional, explicado por López y Fachelli (2015) “Consiste en repartir un tamaño de muestra determinada previamente entre los diferentes estratos, la afijación distribuye el tamaño de muestra total proporcionalmente en función del tamaño poblacional de cada estrato” (p. 38). En la investigación, los tamaños muestrales de cada estrato tendrán un número de unidades en forma proporcional según corresponda el tamaño de población del estrato. Para ello, se realiza el siguiente procedimiento:

$$N = \text{Población} = 4640$$

$$n = \text{Tamaño de muestra} = 355$$

$$N_1 = 2453$$

$$N_2 = 2187$$

Muestreo de 5° secundaria:

$$\frac{n_1}{N_1} = \frac{n}{N}$$

$$\frac{n_1}{2453} = \frac{355}{4640}$$

$$n_1 = \frac{355 * 2453}{4640}$$

$$n_1 = \frac{870815}{4640}$$

$$n_1 = 187.7 \text{ estudiantes}$$

Muestreo de 6° secundaria:

$$\frac{n_2}{N_2} = \frac{n}{N}$$

$$\frac{n_2}{2187} = \frac{355}{4640}$$

$$n_2 = \frac{355 * 2187}{4640}$$

$$n_2 = \frac{776385}{4640}$$

$$n_2 = 167.3 \text{ estudiantes}$$

Para la realización de la fórmula, se necesita los datos de la población total, la muestra total, la población de 5° de secundaria y 6° de secundaria. Se procede a reemplazar los datos en la fórmula y luego se despeja n_1 ; como N_1 está dividiendo se lo lleva al otro lado como multiplicación. Se multiplica $n * N_1$ y luego se divide por la población total (N). Se realiza el mismo procedimiento para el muestro de 6° de secundaria.

De esta manera se concluye la cantidad de estudiantes para la muestra de 5° de secundaria y la cantidad de estudiantes para la muestra de 6° de secundaria

Tabla 2
Muestra de la cantidad de estudiantes por nivel de grado

(Estrato)	Curso:	Ni (Población)	Peso Proporcional	Muestra Asignación Proporcional
1	5° Secundaria	2453	53%	188
2	6° Secundaria	2187	47%	167
TOTAL		4640	100%	355

Nota: Elaboración propia

Una vez obtenido la cantidad de estudiantes que participarán en la muestra de 5° de secundaria y 6° de secundaria; se procede a hacer la selección de los colegios de manera aleatoria donde se escogerá al azar uno por uno hasta llegar a la cantidad de muestra deseada.

Tabla 3
Muestra de los colegios

5° Secundaria	
Colegio	N° Estudiantes
La Paz	58
Santa Ana 3	78
San Roque	52
Total	188 estudiantes
6° Secundaria	
Colegio	N° Estudiantes
Eulogio Ruiz	44
Maria Laura Justiniano 2	99
Humberto Portocarrero 2	24
Total	167 estudiantes

Nota: Elaboración propia

En la presente tabla se encuentran los colegios seleccionados con los que se trabajará para hacer la presente investigación dando un total de 355 estudiantes como muestra en total.

4.4. Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1. Métodos

A lo largo de todo el proceso se han utilizado los siguientes métodos que permitieron la realización de la investigación.

a) Según el grado de Integración o desintegración del fenómeno de estudio:

Método Teórico: de acuerdo a Fabregat et al. (2017) “Los métodos teóricos permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente, posibilitando la interpretación conceptual de la información encontrada, la construcción y desarrollo de teorías, creando las condiciones para la caracterización de los fenómenos” (p. 252).

El método teórico se utiliza para construir y desarrollar la base teórica que respalda el problema de investigación junto con sus variables. También ayuda a describir el objeto de estudio dividiéndolo en sus partes principales, además interpretar los resultados obtenidos sobre el problema investigado, basándose en información previamente documentada.

El método se aplica en el análisis de información, la deducción, generalización y síntesis que sirvieron para construcción especialmente del marco teórico, en la interpretación de los datos obtenidos y de manera general en todo el proceso de construcción de la investigación ya que a partir de las variables abordadas se necesita de necesita como la base teórica para hacer un análisis e interpretación de resultados.

Método analítico: Abreu (2014) “A partir del conocimiento de una realidad realiza la clasificación de los elementos que forman parte de ella. Se fundamenta en que se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y sus relaciones” (p. 199). Con el método analítico se busca descomponer el objeto de estudio en sus partes fundamentales para comprender mejor su estructura y funcionamiento. Haciendo posible examinar de manera detallada cada una de las variables implicadas en la problemática, lo que facilita una comprensión más profunda del fenómeno que se investiga.

Método empírico: Hernández et al. (2021) “Se basan en la experiencia en el contacto con la realidad; se fundamentan en experimentación y la lógica que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, son los más utilizados en el campo de las ciencias

sociales” (p. 33). A través de este método, permite la elaboración de los datos y el conocimiento de los hechos fundamentales que se caracterizan a los fenómenos, este método fue empleado en la recolección de los datos a través de las técnicas e instrumentos.

Métodos estadísticos: Hernández (2006) “Cumple una función relevante ya que contribuye a determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular de datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas” (p. 32). Son herramientas que se utilizan para trabajar con datos numéricos. A través de distintas técnicas, como la recolección, organización, representación, análisis de la información, es posible interpretar los datos y sacar conclusiones. También ayudan a comprobar hipótesis o identificar posibles relaciones de causa y efecto dentro del fenómeno que se está investigando.

Se aplicó el método estadístico en el procesamiento de los datos de cada una de las variables estudiadas. La información fue procesada a través del paquete estadístico SPSS, lo que dio lugar a la formación de la matriz de datos, las cuales contiene el cálculo de frecuencias, porcentajes y gráficas. También se usó para establecer la correlación de las variables a través del coeficiente de Pearson.

b) Según el tipo de razonamiento empleado para sacar las conclusiones:

Método Inductivo: Abreu (2014) “Mediante este método se observa, estudia y conoce las características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general” (p. 200). Lo que se busca es comprender patrones de comportamiento a partir de situaciones particulares, a través del análisis de datos reales, se puede construir una idea general que explique el problema de investigación. En ese sentido, la presente investigación usó este método en el análisis de los datos para su respectiva interpretación y conclusiones.

4.4.2. Técnicas

Medina et al. (2023) “Es un procedimiento específico utilizado para recopilar y analizar información dentro de un método de investigación” (p. 13). Las técnicas que se usaron para la presente investigación fueron las siguientes:

Escalas:

Medina et al. (2023) “Las escalas se plantean preguntas o afirmaciones, a través de la selección permiten medir actitudes o comportamientos del sujeto. Lo que caracteriza es que se tiene la posibilidad de responder conforme al nivel de acuerdo/desacuerdo” (p. 48).

La escala se usa para cuantificar y clasificar determinadas variables de una investigación. En el presente trabajo de investigación se aplicará la escala de procrastinación académica y la escala de motivación académica; utilizando la escala de Likert, este es un tipo de escala que se emplea para medir el grado en el que se da una determinada actitud de los sujetos encuestados en un contexto social. Su principal objetivo es agrupar numéricamente los datos que se expresen, poder operar con ellos como datos cuantitativos, para analizarlos correctamente.

Test:

Medina et al. (2023) “Un test consiste en un conjunto de ítems diseñadas para evaluar una característica específica. La puntuación en un test se utiliza para determinar el nivel o grado de la característica evaluada” (p. 32). Es una técnica de investigación, análisis y estudio que permite evaluar una característica psicológica o el conjunto de la personalidad del sujeto, donde a través de una prueba de medición psicológica se puede determinar el grado de estado. En esta investigación se usará un test de adicción al internet.

4.4.3. Instrumentos

Según Medina et al. (2023) “Es una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación” (p. 12). El investigador lo usa para registrar datos relacionados con las variables que forman parte del estudio. En esta investigación se usaron los siguientes instrumentos:

-Test de Adicción al Internet

Título completo del test: Test de Adicción al Internet (IAT)

Objetivo: Medir el nivel de adicción y las características claves del uso patológico del internet. El test mide el alcance del involucramiento de un individuo con el celular y clasifica

el comportamiento adictivo en términos de deterioro o incapacidad leve, moderado o severo.

Autor: Kimberly Young, PhD

Versión y año: Versión original 1998

Historia: La adicción a Internet se investigó por primera vez en 1996, en un estudio que revisó más de 600 casos de grandes usuarios de Internet que presentaban signos clínicos de adicción, medidos a través de una versión adaptada de los criterios del DSM-IV desarrollada por Young (1998), los hallazgos se presentaron ante la American Psychological Association. Desde entonces, estudios posteriores durante la última década han examinado varios aspectos del trastorno. La Dra. Young (2015) construyó el Test de Adicción a Internet (TAI), desde 1998, modificando la escala del IAQD, de 8 a 20 ítems, los cuales miden las características y aspectos del comportamiento asociados con el uso compulsivo de Internet.

Tipo y tiempo de aplicación: Individual y colectiva en 15 minutos aproximadamente

Escala de presentación de Resultados: En este instrumento se recogen 20 reactivos destinados a indagar en las vivencias asociadas al uso de Internet.

La forma de obtener los resultados de la aplicación del test TAI, se da por la sumatoria de la opción seleccionada en cada uno de los 20 ítems; siendo la puntuación máxima 100 puntos. Cada ítem se califica dentro de una escala de puntos que va de 0 a 5, donde 0 significa No Aplica, 1 Rara Vez, 2 Ocasionalmente, 3 Frecuentemente, 4 A Menudo, y 5 Siempre.

Se considera que las puntuaciones totales que oscilan entre 0 y 30 puntos reflejan un nivel Normal de uso de Internet; las puntuaciones de 31 a 49 indican la presencia de un nivel Leve de adicción a Internet; 50 a 79 reflejan la presencia de un nivel Moderado; y las puntuaciones de 80 a 100 indican que existe una adicción a Internet y que está causando problemas significativos (nivel Grave).

Estandarización: Más allá de la validación en inglés, el IAT ha sido también validado en Italia, en Francia y en más de 20 países

Validez: El primer factor fue denominado interferencia en las relaciones interpersonales y explica el 35.07% de la varianza y el segundo factor “pérdida de control y evitación de la realidad”, explica el 10.97%. Estas dimensiones permiten explicar el 46.04% de la varianza

de los puntajes de la prueba. El análisis revela un adecuado nivel de fiabilidad del instrumento en general y de cada una de sus dimensiones. Estos valores resultan significativos y demuestran apropiadas evidencias de validez, de la versión adaptada del IAT para el contexto estudiantil en la muestra estudiada. En adolescentes latinoamericanos, se ha encontrado buena estructura factorial con **índices de ajuste adecuados**: CFI > 0.90, RMSEA < 0.08, SRMR < 0.08.

Confiabilidad: En el análisis de confiabilidad se obtuvo en alfa de Cronbach 0.93, lo que muestra un buen índice de confiabilidad interna. En otras investigaciones se obtuvo α (0.91) en población con lengua española.

- Escala de procrastinación académica

Título completo del test: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Objetivo: Identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales-recreativas en adolescentes de 12 a 19 años.

Autor: Edmundo Arévalo Luna

Año de publicación: 2011

Historia: la Escala de Procrastinación Académica fue elaborada en un principio por Busko en (1998), debido a su brevedad ya que solo tenía 12 ítems y su estructura, parece ser una buena opción para su evaluación. Álvarez (2010) tradujo su contenido al español en Perú, y fue empleada en población escolar y a partir de ahí su utilización se extendió a otros países.

Ámbito de aplicación: Individual y colectiva

Tipo y Tiempo de aplicación promedio: no hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente. La aplicación puede ser individual o colectiva.

Escala de presentación de los resultados: la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), es un instrumento que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social - recreativo. En cuanto a la estructura de la escala, está conformada por 50

reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno, estos son: Falta de motivación; Dependencia; Baja autoestima, Desorganización, y evasión de la responsabilidad. Este instrumento ha sido elaborado a través del método de escalamiento de Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes, en diferentes ámbitos sea el académico, familiar y social - recreativo. Estos factores constituyen comportamientos que reflejan la conducta de procrastinación, y se han seleccionado sobre la base de un análisis factorial. Las opciones de respuesta se presentan en una escala de tipo Likert con variaciones que oscilan de 1 a 5: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5)

Confiabilidad: finalmente, la confiabilidad fue analizada mediante el coeficiente Omega, donde se obtuvo >0.80 , por lo que indica una alta consistencia interna.

Validez: para determinar la validez de criterio se aplicó la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos a través del paquete estadístico incluido en Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio $r > 0.30$, para que sean aceptados o válidos cada uno de los ítems, lo que garantiza que los reactivos representan significativamente cada dimensión del constructo medido.

- Escala de Motivación Académica

Nombre completo del test: Escala de Motivación Académica (EMA)

Objetivo: evaluar los distintos tipos de motivación que experimentan los estudiantes en el contexto académico, en función del continuo de autodeterminación propuesto por la Teoría de la Autodeterminación.

Autor: Robert J. Vallerand

Versión y año: 2018

Historia: su versión original fue creada por Vallerand et al. (1992) Escala de Motivación bajo el nombre de Academic Motivation Scale (AMS), con el objetivo de evaluar la motivación intrínseca, extrínseca y la desmotivación en contextos educativos. Posteriormente, el instrumento fue adaptado al español por Núñez, González-Pienda y

colaboradores. origen dando al Cuestionario EMA, utilizado ampliamente en contextos escolares y universitarios para investigar los factores que influyen en el rendimiento académico y la permanencia en los estudios

Confiabilidad: La consistencia interna global de E.M.A (28 aditamentos) en la información evaluada es de 0.87 que se puede interpretar sobre un factor en una óptima confiabilidad. Como también, los coeficientes Alpha de las 3 extensiones que evalúan motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivacion son de 0.84, 0.79 y 0.77 que, desde el punto de vista de la teoría estadística, dichos valores son indicadores de una buena consistencia interna dado el número de ítems

Tipo de aplicación: Individual y colectiva

Tiempo de Duración: No hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente

Escala de presentación de los resultados: Este cuestionario fue diseñado por Vallerand (1997), la escala está formada por 28 ítems, los cuales se encuentran distribuidos en 7 sub-escalas de 4 ítems, los cuales buscan medir tres 3 tipos de Motivación Intrínseca-MI y los 3 tipos de Motivación Extrínseca-ME y la amotivación. Cada uno de los 7 factores de la motivación académica se valora con cinco niveles: nivel bajo (4 a 5 puntos), nivel medio bajo (6 a 10 puntos), nivel medio (de 11 a 18 puntos), nivel medio alto (de 19 a 23 puntos), nivel alto (de 24 a 28 puntos).

VARIABLE	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Adicción a internet	Estadístico	Test	Test de Adicción a Internet (IAT)
Procrastinación académica	Estadístico	Escala	Escala de procrastinación académica (EPA)
Motivación académica	Estadístico	Escala	Escala de motivación académica (EMA)

4.5. Procedimiento

El procedimiento que se siguió en el presente trabajo de investigación fue el siguiente:

- 1 **Revisión bibliográfica:** se realizó una búsqueda exhaustiva de la teoría de ciertos autores sobre el tema, a través de libros, revistas científicas e investigaciones más recientes para tener un sustento referencial y conceptual del tema estudiado.
- 2 **Selección de instrumentos:** se buscó los instrumentos pertinentes debidamente validados y estandarizados para evaluar y medir las variables correspondientes al trabajo de investigación.
- 3 **Aplicación de prueba piloto:** Se realizó la aplicación de los instrumentos a un grupo de estudiantes para evaluar la claridad y comprensión del instrumento, permitiendo identificar posibles dificultades y hacer ajustes necesarios antes de su aplicación definitiva.
- 4 **Selección de la muestra:** después de haber obtenido la cantidad exacta de estudiantes que corresponden a la población, se seleccionó la muestra a través de fórmulas estadísticas para sacar una proporción que sea representativa.
- 5 **Coordinación y solicitud de permiso de autorización de las unidades educativas:** en esta fase se realizó una carta dirigida al director de la Distrital de Educación de Tarija para solicitar la autorización y el permiso pertinentes con el propósito de ingresar a las diferentes unidades educativas para poder aplicar los instrumentos correspondientes.
- 6 **Recojo de la información:** esta fase corresponde a la aplicación de instrumentos a los estudiantes seleccionados, para que de esta manera se pueda recolectar la información para el presente estudio.
- 7 **Procesamiento de la información:** se continuó con la corrección de los cuestionarios aplicados, elaboración de cuadros y gráficas estadísticas con los datos correspondientes a través de Excel y para la correlación de variables se utilizó el programa SPSS.
- 8 **Redacción del informe:** según los datos que se obtuvieron, se procede a hacer una extracción de los resultados que se destacan para sacar conclusiones del tema estudiado.

4.6. CRONOGRAMA

	2023				2024				2025			
Actividad	Ago	Sep	Oct	Nov	Abr	May	Jun	Jul	Abr	May	Jun	Jul
Revisión bibliográfica	x	x	x									
Selección de Instrumentos				x	x							
Aplicación de prueba piloto						x						
Selección de muestra						x						
Recojo de la información								x				
Procesamiento de la información									x			
Elaboración del informe final										x	x	x

CAPÍTULO V

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

DE RESULTADOS

En el presente capítulo se plantea el análisis de los resultados obtenidos gracias a la aplicación de los instrumentos: Test de adicción a Internet, Escala de procrastinación académica y escala de motivación académica, los cuales fueron aplicados a estudiantes de 5° y 6° de secundaria. La información recolectada se organizó a través de tablas que permiten una mejor comprensión de los resultados. El propósito principal del capítulo es interpretar los datos obtenidos para responder a los objetivos planteados en la investigación; los resultados y el análisis están descritos según el orden de los objetivos planteados.

5.1. Primer Objetivo

Identificar el nivel de adicción al internet que presentan los estudiantes 5° y 6° de secundaria

Para cumplir el objetivo, se aplicó el instrumento de Adicción a Internet elaborado por Kimberly Young en el año 1998, que contiene 20 ítems que miden dos dimensiones: desregulación emocional y pérdida de control.

Tabla 4
Adicción A Internet General

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	128	36.1%
Leve	145	40.8%
Moderado	82	23.1%
Severo	0	0.0%

Nota: Recolección de datos del test de adicción a internet

Fuente: Elaboración propia

El uso patológico y excesivo del internet desarrolla una adicción, Young (1998, citado por Flores, 2022) lo define como “Un trastorno representado por una pauta anómala de uso, periodos de conexión extremadamente largos, aislamiento y falta de atención en áreas académicas, laborales y sociales” (p. 15).

Dentro de los resultados obtenidos se destaca el porcentaje más alto de 40.80% que corresponde a un nivel de “adicción leve”. Es preocupante percatarse de este dato, puesto a que casi la mitad de los estudiantes tienen un uso inadecuado del internet, debido a que existen plataformas como redes sociales, videojuegos y otro tipo de entretenimientos que

contienen distractores que fácilmente son una trampa que conlleva a evitar sus responsabilidades escolares, limitan su capacidad de concentración y disminuyen el tiempo que le dedican a estudiar, afectando gravemente en su rendimiento académico. El uso inadecuado puede ocasionar serios problemas en la cotidianidad de la vida del usuario, ya que se suele perder el tiempo al estar conectado excesivas horas. Young (2005) “los adictos generalmente muestran un exceso en el uso de Internet, pasando desde cuatro hasta ochenta horas a la semana, con sesiones que podrían durar hasta veinte horas” (p.466). Sin embargo, para el autor el factor tiempo no necesariamente es el único criterio fundamental para hacer el diagnóstico de adicción a internet, sino que se toma en cuenta la disfuncionalidad, la dependencia y la falta de control.

Por otra parte, también se puede apreciar que el 36,10% de los estudiantes presentan una adicción normal. Para Young (2005) es importante hacer una diferencia entre el uso normal y el uso patológico del internet, dentro del rango normal el autor refiere a que el individuo hace uso del internet como una herramienta de tecnología que tiene sus beneficios en el ámbito social, académico y laboral.

Otro resultado que es igual de significativo es, el 23.10% de los estudiantes están en el rango de “adicción moderada”. A pesar de que no es un porcentaje alto, se hace una comparación con los otros resultados demostrando que hay una tendencia muy marcada donde resalta que la población adolescente hace uso excesivo e inadecuado del internet. En este punto, Young (2005, citado por González et al., 2022) señala otras sintomatologías que aparecen en la adicción a internet:

Intentos fallidos de controlar el tiempo de conexión a Internet; descuido de la vida social, amigos y familiares; pérdida de horas de sueño, por permanecer en línea; deshonestidad con los otros; sentimiento de culpa, ansiedad o depresión, como resultado del comportamiento en línea; mala nutrición, dolores de cabeza, espalda, síndrome del túnel carpiano; poco o ningún interés en otras actividades, y pérdida de responsabilidad en las mismas para permanecer más tiempo en línea; y generación de atadura emocional con la vida virtual, escapando de la realidad, buscando formas de llenar esas necesidades emocionales y psicológicas (p. 196).

Exponiendo de esta manera que la adicción a internet, más allá de afectar el rendimiento académico, también afecta al estudiante tanto a nivel emocional como cognitivamente, lo que conduce a que presente inestabilidad y desbalance en su vida cotidiana.

Tabla 5
Dimensión: Desregulación Emocional

PREGUNTAS		N	R	O	F	MM	S	T
3 ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?	F	254	53	27	9	7	5	355
	%	71.5	14.9	7.6	2.5	1.9	1.4	100
4 ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?	F	86	134	42	24	36	30	355
	%	24.2	38.5	11.8	6.7	10.1	8.4	100
9 ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?	F	93	133	71	30	21	7	355
	%	26.2	37.4	20	8.5	5.9	1.9	100
10 ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?	F	37	61	73	48	75	61	355
	%	10.4	17.1	20.5	13.5	21.1	17.1	100
11 ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?	F	93	120	60	45	22	15	355
	%	26.2	33.8	16.9	12.6	6.2	4.2	100
12 ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?	F	99	82	44	58	40	32	355
	%	27.8	23.1	12.4	16.3	11.3	9	100
13 ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?	F	104	160	55	18	9	9	355
	%	29.3	45.1	15.5	5.1	2.5	2.5	100
15 ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?	F	89	117	76	54	13	6	355
	%	25.1	33	21.4	15.2	3.7	1.7	100
19 ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?	F	136	85	62	36	25	11	355
	%	38.3	23.9	17.5	16.1	7	3.1	100
20 ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?	F	100	105	35	33	65	17	355
	%	28.2	29.6	9.9	9.3	18.3	4.8	100
N= nunca R=raramente O=Ocasionalmente F=Frecuentemente MM=muy a menudo S=Siempre T=Total								

Nota: Recolección de datos del test de adicción a internet

Fuente: Elaboración propia

Domínguez et al. (2012) menciona que “el desarrollo de las nuevas tecnologías está cambiando los hábitos de vida y con ello las formas en que el individuo manifiesta sus problemas emocionales” (p. 702). Entendiendo como el uso inadecuado del internet puede ocasionar una desregulación emocional en el sujeto.

De acuerdo con la pregunta “¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?”. En los porcentajes se puede apreciar que hay una tendencia de respuestas negativas donde el afirman que el 71.5% de los estudiantes no utilizan ese tipo de contenido sexual, puesto a que el principal contenido que consumen los adolescentes son las redes sociales, entretenimiento, mensajería y video juegos en línea. Gracias a internet, los adolescentes pueden mantenerse en contacto con sus amigos y unirse a comunidades en línea. Por medio de redes sociales, chats y juegos en línea, tienen la posibilidad de compartir lo que piensan, contar sus experiencias y sentirse incluidos en un grupo (Scals, 2001)

En la pregunta “¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?”. el 20.5% de los estudiantes respondieron que ocasionalmente utilizan el internet para huir de sus problemas, y de su realidad. Así también, se puede observar en los porcentajes que las respuestas tienen una tendencia positiva muy significativa donde aproximadamente el 72.2% de los estudiantes encuestados afirman esta pregunta. Según Young (2005) “Los usuarios adictivos utilizan Internet para ahogar las penas, evitar el problema real y mantener las cosas en el estatus quo” (p. 477). Al utilizar la red para evadir sus problemas sugiere que el internet se ha convertido con un refugio psicológico siendo una forma de cesar el malestar emocional y no enfrentar los conflictos reales; esto tiene graves consecuencias para los estudiantes puesto a que se aíslan de sus vínculos sociales, de sus obligaciones y responsabilidades académicas. Young (2005) explica que “Los adictos crean una vida virtual que proporciona un escape subjetivo para evitar los problemas reales o percibidos” (p. 476). De esta manera, el uso del internet es como una protección ante las situaciones que les genera preocupación, por lo que usan el internet como una manera de escape de su realidad, sin embargo, esto generaría un problema puesto a que la conducta por la que se sustituye no es un medio para solucionar el problema presente.

En la pregunta “¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está navegando? se obtuvo que un 45.1% afirma que lo hace raramente, también al analizar los resultados se puede apreciar que igual manera hay una tendencia positiva donde alrededor 71.1% de estudiantes que afirman hacer esta conducta en diferentes frecuencias; lo que significa la interrupción del uso del internet genera incomodidad e irritación, mostrando índices de dependencia emocional hacia el uso de internet. Mantilla (2020) postula que “la necesidad recurrente de estar conectados al internet, manifestando irritabilidad y tensión cuando son apartados de este servicio conllevándolos además a conflictos familiares y dificultades académicas como repercusión de no tener autocontrol el uso de internet” (p. 61). Por lo visto, la molestia e irritación que siente es provocada por la interrupción cuando están navegando en internet, por lo que es una muestra clave de la dependencia que está empezando a generar los adolescentes,

En la pregunta “¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet? el 29.6% de los estudiantes respondieron que raramente lo hacen. Sin embargo, al hacer un análisis, se puede observar que un total de 71.9% estudiantes afirman que se sienten así en diferentes frecuencias. Esto es una desregulación emocional por el uso del internet donde los adolescentes llegan a sentirse ansiosos o aburridos cuando no están conectados a internet. Lo que expresa Domínguez et al. (2012) “Una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma. Una persona con adicción conductual, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, tristeza, soledad, ira, ansiedad, etc) (p. 695). Estas son señales de dependencia a la conexión al internet, la persona adicta empieza a sentir la necesidad de estar todo el tiempo conectado para sentirse bien.

Tabla 6
Dimensión: Pérdida de Control

PREGUNTAS		N	R	O	F	MM	S	T
1 ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?	F	10	29	63	110	83	60	355
	%	2.8	8.2	18	31	23	17	100
2 ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando	F	34	95	81	59	48	38	355
	%	9.6	26.7	22.8	16.6	13.5	10.7	100
5 ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?	F	49	110	103	57	26	10	355
	%	14	31	29	16	7.3	2.8	100
6 ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?	F	46	76	71	45	46	71	355
	%	13	21	20	13	13	20	100
7 ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?	F	118	90	85	36	14	12	355
	%	33	25	24	10	3.9	3.4	100
8 ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?	F	70	99	74	56	47	9	355
	%	19.7	27.9	20.8	15.8	13.2	2.5	100
14 ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?	F	42	82	59	68	51	53	355
	%	11.8	23.1	16.6	19.1	14.3	14.9	100
16 ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?	F	48	73	56	56	49	73	355
	%	13.5	20.5	15.8	15.8	13.8	20.6	100
17 ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?	F	42	83	78	54	67	31	355
	%	11.8	23.4	22	15.2	18.9	8.7	100
18 ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?	F	135	93	66	33	15	13	355
	%	38	26.3	18.5	9.3	4.2	3.6	100
N= nunca R=raramente O=Ocasionalmente F=Frecuentemente MM=muy a menudo S=Siempre T=Total								

Nota: Recolección de datos del test de adicción a internet

Fuente: Elaboración propia

En la pregunta “¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?” el 31% de los estudiantes respondieron que frecuentemente. También los resultados muestran que hay tendencia positiva donde 71% están de acuerdo con esta pregunta. Generalmente, al hacer uso del internet y al usar contenido entretenido los adolescentes pierden el control de la cantidad de horas que se está malgastando el tiempo ya que pierden conciencia que se encuentran en internet. Domínguez et al. (2012) explica que “La conducta no se puede controlar, se permanece muchas horas

conectado y/o se pierde la noción del tiempo” (p. 694). Estos resultados demuestran la pérdida de control sobre el tiempo de conexión, la mala gestión de tiempo puede interferir en la realización de sus responsabilidades. También pone en evidencia lo adictivo que es el internet, ya que es una plataforma que tiene altos contenidos estimulantes que son entretenidos para su público lo que provoca que sea difícil desconectarse.

Tanto en la pregunta 2, 6 y 8 “¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando? ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar? ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?” Estas preguntas hacen énfasis en determinar qué tan perjudicial puede ser el uso excesivo del internet en el ámbito familiar, académico y laboral. Tal y como lo dice Valencia (2014) “se puede considerar adicción a Internet cuando el tiempo empleado para tal actividad se lleva mucho más tiempo que el de costumbre, dando pie para que otras actividades de la vida cotidiana se vean afectadas, como el trabajo, el estudio, y hasta las relaciones interpersonales” (p. 40). Según los resultados que se obtuvieron, los porcentajes indican una tendencia donde se evidencia que efectivamente esta conducta resulta perjudicial para el ámbito familiar, académico y laboral, ya que al sumar los porcentajes se obtiene que el 90.3%, 87%, 80.2% (respectivamente a cada pregunta) de los estudiantes están de acuerdo con estas preguntas en diferentes frecuencias, lo que demuestra datos muy significativos que refleja lo perjudicial que es el internet cuando no se tiene un uso controlado de esta red.

En la pregunta ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora? El 20.5% respondieron raramente y otro 20.5% respondieron que siempre; con estos resultados se puede ver una tendencia creciente, donde los adolescentes no pueden tener un auto control inhibitorio donde puedan ponerse límites sobre su uso de internet y se les es difícil dejar de estar conectado tal y como lo expresa el autor. Domínguez et al. (2012) “La persona es incapaz de interrumpir la conexión, se dice a sí mismo: “un minuto más”, “ahora voy”; y se conecta, pese a no pretenderlo, argumentándose diferentes excusas” (p. 694). Este es un claro indicio de una relación compulsiva con el uso del internet, el estudiante trata de prolongar el tiempo en línea poniendo excusas para evitar

desconectarse, a la larga esta conducta puede afectar la organización del tiempo, el cumplimiento de responsabilidades y el bienestar emocional.

En la pregunta ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado? Se obtuvo como resultado más alto 23.3% de los estudiantes respondió que raramente no puede desconectarse, sin embargo, los resultados tienen una tendencia positiva donde alrededor de 88.2% de estudiantes afirman que les cuesta dejar de usar el internet por menos tiempo, aunque en diferente medida. Explica Young (2005) “Y cuando se le fuerza a pasarse sin ella, tienen una sensación de abstinencia con pensamientos recurrentes del tipo «tengo que tenerla», «no puedo pasar sin ella» o «la necesito».” (p. 476). A pesar de que los adolescentes traten de abstenerse o traten de reducir el uso continuo de internet fracasan porque el placer, la distracción o el alivio emocional que encuentran en Internet supera su capacidad de autocontrol. La incapacidad para reducir el tiempo de uso, incluso cuando existe la intención de hacerlo, es una señal clara de que el comportamiento ha dejado de ser voluntario y se ha convertido en una necesidad, lo que refleja la dependencia emocional hacia el uso del internet.

5.2. Segundo Objetivo

Medir el nivel de procrastinación de los estudiantes en sus dimensiones: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades.

Para cumplir el objetivo, se aplicó el instrumento de escala de procrastinación académica (EPA) elaborado por Edmundo Arévalo Luna en el año 2011, que contiene 50 ítems que miden 5 dimensiones: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidades.

Tabla 7
Procrastinación General

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	4.2%
Medio	280	78.9%
Alto	60	16.3%

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

En la presente tabla, se puede apreciar que el resultado más alto es de 78.9% que corresponde a una procrastinación media. Entendiendo a la procrastinación por Busko (1998, citado por Atayala et al., 2019) como el hábito de postergar todo el tiempo una actividad o comprometerse a realizarla en un futuro, pero poniendo excusas con el fin de evadir la responsabilidad de las tareas. El resultado demuestra que este mal hábito de procrastinar se ha normalizado ya que es común en los adolescentes, teniendo consecuencias perjudiciales especialmente en el ámbito escolar y en su rendimiento académico

Además, Steel (2012) explica que el individuo reconoce que suele dejar sus tareas para después y sabe que eso le traerá problemas, como tener que enfrentar situaciones difíciles por hacer todo a última hora. A pesar de eso, termina convirtiendo esa conducta en un hábito, integrándola a su rutina diaria. Sin embargo, a pesar de que el estudiante deja todas sus tareas a última hora, al final termina cumpliendo con sus responsabilidades, pero con presión, lo cual es un reforzador para volver a repetir esta conducta y convertirlo en un hábito.

Por otra parte, otro resultado nos muestra que se obtuvo un total de 16.9% de estudiantes que tienen una procrastinación alta, teniendo serias complicaciones en varios aspectos de su vida que afectan el bienestar emocional del individuo, generando estrés, ansiedad, culpa, frustración ante esas situaciones abrumadoras por no haber tenido una organización del tiempo establecido, ya que es incapaz de autorregularse y contralar su tiempo ocasionando que su vida sea desordenada y caótica. Tal y como lo afirma Trujillo y Grijalva (2020) la conducta procrastinadora al ser tan común entre los estudiantes tiene un impacto negativo en su rendimiento académico, pero además también produce una mala autoestima y afecta en su calidad de vida ya que al adquirir malos hábitos lo perjudican también en otras áreas de su diario vivir.

Por último, el otro resultado expone que el 4.2% de los estudiantes presenta una procrastinación baja, lo que refiere que son estudiantes que suelen ser más responsables con la ejecución de sus tareas, saben priorizar sus actividades para completar el trabajo exitosamente. Sin embargo, es preocupante saber que el porcentaje es mínimo, dado a que son muy pocos los estudiantes quienes desarrollaron estas aptitudes frente a su educación.

De acuerdo a los resultados expuestos, es evidente que gran parte de los estudiantes tienen una tendencia a ser procrastinadores y dejar a última hora sus responsabilidades. Según lo que explica Atalaya y García (2019). “Los estudiantes procrastinadores inician sus estudios con retraso por la discordancia de su conducta o hábitos de estudio; en consecuencia, estos sujetos prefieren abarcar su tiempo en actividades sociales que escolares” (p. 369). Los adolescentes prefieren realizar actividades que parezcan divertidas o entretenidas, como el uso del internet, redes sociales, videojuegos, salidas con amigos, otros pasatiempos, antes de ejecutar sus obligaciones.

Tabla 8

Dimensión: Falta de motivación

PREGUNTAS		MM	A	I	D	MD	T
1 Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan	F	121	141	64	25	4	355
	%	34.1	39.7	18	7	1.1	100
6 Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante	F	34	73	105	89	54	355
	%	9.6	20.6	29.6	25.1	15.2	100
11 Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas	F	23	31	86	110	105	355
	%	6.5	8.7	24.2	31	29.6	100
16 Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa	F	75	85	65	64	66	355
	%	21.1	23.9	18.3	18	18.6	100
21 Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes	F	35	101	104	87	28	355
	%	9.9	28.5	29.3	24.5	7.9	100
26 Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza	F	96	115	72	48	24	355
	%	27	32.4	20.3	13.5	6.8	100
31 No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar	F	37	44	83	97	94	355
	%	10.4	12.4	23.4	27.3	26.5	100
36 Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir	F	104	121	72	36	22	355
	%	23.3	34.1	20.3	10.1	6.2	100
41 Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato	F	54	93	122	50	36	355
	%	15.2	26.2	34.4	14.1	10.1	100
46 Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos	F	101	118	91	29	16	355
	%	28.5	33.2	25.6	8.2	4.5	100
MM = muy de acuerdo A = acuerdo I = indeciso D = desacuerdo MD = muy en desacuerdo							

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

Para Ferrari et al. (1995) la procrastinación general es postergar una obligación ya que no hay motivación ni interés para ejecutarla por provocar insatisfacción, ya que prefiere hacer otras actividades que promueven las relaciones sociales u otro entretenimiento antes que realizar sus tareas académicas.

Frente a la afirmación. “Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan”, se obtuvo que el 39.7% de adolescentes están de acuerdo y el otro 34.1% muy de acuerdo. Habiendo un gran porcentaje en total de 73.8% de estudiantes que afirmaron que tienen esa conducta. Según lo que explica Carrasco (2020) “la postergación de actividades es la que mide el grado en que los estudiantes retrasan o

posponen las tareas académicas, sustituyendo las actividades por otras más agradables que no demanden mucho esfuerzo, y por lo general origina una insatisfacción o malestar subjetivo” (p. 7). Es evidente que los adolescentes tiendan a postergar sus tareas pendientes, para realizar actividades de entretenimiento y distracción ya que estas mismas les proporciona una sensación placentera en su momento, pero tendrá consecuencias masivas a la larga en su rendimiento académico, falta de organización y evitación de responsabilidades.

De esta manera, también Alegre (2014) hace referencia a que al procrastinar prefieren dedicar el tiempo disponible a otras actividades de entretenimiento que le dé la sensación gratificante. Los adolescentes ignoran y evitan sus responsabilidades puesto a que estas les generan estrés, esfuerzo y angustia; lo asocian con emociones negativas, a cambio, deciden realizar actividades que sean de su agrado e interés, que le brindan sensaciones gratificantes.

Con respecto a la afirmación “Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes” se obtuvo que 29.3% de los estudiantes respondieron estar indecisos, pero también se puede apreciar que hay una ligera tendencia donde 28.5% de los adolescentes afirman estar de acuerdo. Según lo que explica Angarita (2014) “las personas procrastinan, presentan un conflicto cognitivo que involucra sus expectativas de logro al sopesar lo que deberían hacer con lo que quieren hacer, malgastando el tiempo y los recursos en este conflicto ya que, en vez de lograr alguna solución, persisten en el dilema de acercamiento – evitación a la tarea” (p. 94). Esto es un conflicto interno donde se debe decidir si realizar o no la actividad que se tiene pendiente que es percibida como poco atractiva o interesante; lo que le genera desmotivación para realizar sus deberes, llegando finalmente a postergarla para otro día.

Esta percepción no solo desmotiva al estudiante, sino que también refuerza la tendencia a posponer la tarea, lo que alimenta un ciclo de procrastinación que resulta difícil de romper. En este contexto, la falta de una gratificación inmediata se convierte en un poderoso factor persuasivo, haciendo que el compromiso del estudiante con la tarea sea aún más difícil. Esta dificultad no sólo afecta su disposición a completar la tarea, sino que también puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico y en su desarrollo personal. Así, el dilema de acercamiento-evitación no es simplemente una cuestión de retrasar el trabajo; es una lucha interna en la que el estudiante se debate entre la obligación

de cumplir con sus responsabilidades académicas y el impulso de evitar el malestar que asocia con tareas percibidas como poco gratificantes.

De igual manera, en la afirmación “Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza”, se puede apreciar que hay una tendencia super significativa donde un total de 59.4% de los estudiantes se sienten identificados con la pregunta al responder de acuerdo o muy de acuerdo. Para Ferrari (1995) este fenómeno de la procrastinación se representa en un patrón cognitivo y conductual que está ligado al propósito de hacer una tarea con un objetivo claro, pero teniendo una carencia de falta de interés y pereza comenzar a realizarla y terminarla.

El adolescente, a pesar de tener un propósito claro y un objetivo específico en mente, experimenta una desconexión entre la intención y la acción. Este fenómeno se caracteriza por una lucha interna, donde la mente reconoce la importancia y necesidad de la tarea, pero al mismo tiempo, se ve afectada por una falta de interés y una sensación de pereza que impide no solo iniciar, sino también completar la tarea. En este sentido, la procrastinación, no es solamente un retraso en la ejecución de una actividad, sino una respuesta que involucra la evasión de tareas que no generan una motivación intrínseca suficiente para ser ejecutadas con prontitud.

Por otro lado, en la afirmación “Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir” Se obtuvo que 34.1% de los adolescentes están de acuerdo, en esta afirmación de igual manera hay una tendencia positiva ya que el otro 29.3% está muy de acuerdo con la pregunta. Algunos autores como Ayala et al. (2020) dijeron que: “Para no procrastinar se tiene en cuenta una motivación alta, seguida de una expectativa de éxito con un valor suficiente de la tarea; así como no dejar la impulsividad para dejar de lado y organizar el retraso de la tarea” (p. 43). Tal es la importancia de la motivación ya que es un factor muy importante el que determina la procrastinación de las tareas, esta es la que actúa como el motor que impulsa a su realización. Sin embargo, a pesar de que haya motivación porqué se sigue dando la procrastinación, pues Ferrari (1995) explica la discrepancia que hay entre el pensamiento y la conducta, donde a pesar de que el adolescente sienta motivación seguirá postergando sus actividades, puesto que los procrastinadores están motivados por factores extrínsecos, más que intrínsecos, por lo tanto, no tiene la suficiente motivación

interna para ejecutar la tarea, sino postergarla para dejarlo a última hora y finalmente terminar bajo presión.

Tabla 9
Dimensión: Dependencia

PREGUNTAS		MM	A	I	D	MD	T
2 Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien	F	7	20	71	140	117	355
	%	2	5.6	20	39.4	33	100
7 Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien	F	22	47	73	102	111	355
	%	6.2	13.2	20.6	28.7	31.3	100
12 Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas	F	20	25	49	92	169	355
	%	5.6	7	13.8	25.9	47.6	100
17 Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas	F	44	108	112	59	32	355
	%	12.4	30.4	31.5	16.6	9	100
22 Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen	F	33	133	109	40	40	355
	%	9.3	37.5	30.7	11.3	11.3	100
27 Tengo iniciativa cuando se trata de tareas	F	34	118	135	44	24	355
	%	9.6	33.2	38	12.4	6.8	100
32 No dejo que nada me distraiga cuando cumplo con mis responsabilidades	F	55	96	97	75	32	355
	%	15.5	27	27.3	21.1	9	100
37 Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas	F	86	122	111	32	4	355
	%	24.2	34.4	31.3	9	1.1	100
42 No necesito de otros para cumplir mis actividades	F	126	74	79	51	25	355
	%	35.5	20.8	22.3	14.4	7	100
47 Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás	F	7	60	79	96	113	355
	%	2	16.9	22.3	27	31.8	100
MM = muy de acuerdo A = acuerdo I = indeciso D = desacuerdo MD = muy en desacuerdo							

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

En la afirmación “Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien”. Se obtuvo que el 39.4% de los adolescentes está en desacuerdo y otros 33% muy de acuerdo, por lo que hay una tendencia positiva ante el anunciado. Aragón (2018) también señala que “la procrastinación nace a partir de la necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien” (p. 18). Estos resultados muestran que los estudiantes no necesitan la compañía de alguien para ayudarlos

a hacer la tarea, debido a que los adolescentes son más autóctonos en sus quehaceres y obligaciones y este factor de dependencia no es el causante de procrastinación.

Así mismo, se obtuvo que el 47.6% de los estudiantes respondieron que están muy en desacuerdo y el 25.9% está de acuerdo en la siguiente afirmación “Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas”. Según Ferrari et al. (1995) menciona que cuando se confía constantemente en la ayuda de otros, se evita asumir la responsabilidad personal. Sin embargo, se puede observar que en los resultados es todo lo contrario, ya que la gran mayoría de las respuestas tienen una tendencia negativa. Un factor importante en esta investigación es la edad de los adolescentes que abarca entre 15 y 18 años, lo que Valdés (2019) explica que durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a buscar mayor independencia y autonomía de sus padres; a medida que los adolescentes vayan creciendo, van desarrollando gradualmente mayor independencia y autonomía, estas habilidades adquiridas se manifiesta en diversas áreas de sus vidas, como en la toma de decisiones, la gestión de su tiempo y responsabilidades, por lo que a esa edad ya no es necesario una autoridad que lo obligue a realizar sus tareas, sino más bien, toman una postura de supervisión sobre su rendimiento académico.

Por otra parte, el 31.5% está indeciso, frente a la siguiente afirmación “Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas”. Sin embargo, hay una proclividad de estudiantes que están de acuerdo con esa conducta. Según Ferrari et al. (1995) menciona que una de las razones principales detrás de esta dependencia puede ser el miedo al fracaso o a cometer errores. El sentir la necesidad de tener un ejemplo para guiarse al realizar tareas es una manifestación común de la dependencia, que a menudo tiene sus raíces en el miedo al fracaso o a cometer errores, por tal razón se prefiere seguir un modelo o patrón para que brinda confianza y seguridad de que la tarea se está realizando debidamente. Cuando se carece de esto, al adolescente procrastinador le cuesta empezar a realizar sus tareas.

De la misma manera, el 38% se encuentra indeciso y el 33.2% está de acuerdo con la afirmación “Tengo iniciativa cuando se trata de tareas”. Atalaya y García (2019). “los estudiantes procrastinadores inician sus estudios con retraso por la discordancia de su conducta o hábitos de estudio; en consecuencia, estos sujetos prefieren abarcar su tiempo en actividades sociales que escolares” (p. 369). La procrastinación en estudiantes se asocia con

una discrepancia significativa entre sus intenciones académicas y sus hábitos de estudio. Esta discordancia a menudo se traduce en un inicio tardío de sus actividades escolares, lo que refleja una falta de alineación entre sus objetivos a largo plazo y sus acciones cotidianas. Los estudiantes procrastinadores tienden a priorizar actividades sociales u otras distracciones sobre las tareas académicas, posiblemente como un mecanismo para evitar la incomodidad o el estrés que estas generan.

Al momento de decidir si iniciar o no la tarea, influye la motivación intrínseca, ya que dependerá si el estudiante se siente motivado porque le gusta o le interesa el contenido para aprender o le parece aburrido. Es posible que el estudiante decida postergar algunas tareas y otras no, dependiendo si esta es de su agrado para tener la iniciativa de realizarla. también puede surgir de la falta de motivación intrínseca, cuando una persona no encuentra satisfacción o interés en una tarea (Ferrari et al., 1995).

En la afirmación “No necesito de otros para cumplir mis actividades”, el 35.5% de los estudiantes respondieron estar muy de acuerdo. La procrastinación se origina debido a la dependencia a recibir ayuda, es decir, la persona se acostumbra a realizar sus obligaciones solamente cuando tiene una ayuda externa que lo impulsar a tomar la decisión de responsabilizarse de sus tareas (Ferrari et al., 1995). Sin embargo, en los resultados más altos se puede evidenciar lo contrario, donde los estudiantes no necesitan ayuda externa para cumplir con sus responsabilidades; por otra parte, también otro porcentaje relativamente alto está en indecisión, es normal que en el ámbito educativo los estudiantes desarrollen diversas habilidades en diferentes materias, en algunas presentan dificultades y en otras no, el adolescente a pesar de su edad y de ser independiente también necesitará en algunas ocasiones de ayuda para poder realizar sus tareas, puesto que cuando hay algo que no entienda lo desmotivará y procrastinará la tarea.

Tabla 10

Dimensión: Baja Autoestima

PREGUNTAS		MM	A	I	D	MD	T
3 Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos	F	27	50	86	71	121	355
	%	7.6	14.1	24.2	20	34.1	100
8 A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas	F	97	123	79	29	27	355
	%	27.3	34.6	22.3	8.2	7.6	100
13 Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones	F	129	130	55	31	10	355
	%	36.3	36.6	15.5	8.7	2.8	100
18 Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades	F	21	39	85	116	94	355
	%	5.9	11	23.9	32.7	26.5	100
23 Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas	F	77	114	119	37	8	355
	%	21.7	31.1	33.5	10.4	2.3	100
28 Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades	F	87	129	82	36	21	355
	%	24.5	36.3	23.1	10.1	5.9	100
33 Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo	F	82	127	104	27	15	355
	%	23.1	35.8	29.3	7.6	4.2	100
38 Evito responsabilidades por temor al fracaso	F	12	75	98	126	44	355
	%	3.4	21.1	27.6	35.5	12.4	100
43 Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo	F	16	72	95	79	93	355
	%	4.5	20.3	26.8	22.3	26.2	100
48 No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos	F	21	31	79	106	118	355
	%	5.9	8.7	22.3	29.9	33.2	100
MM = muy de acuerdo A = acuerdo I = indeciso D = desacuerdo MD = muy en desacuerdo							

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

Según Alegre (2014) explica que la importancia que tiene la autoestima como un factor que puede influenciar en la procrastinación, cuando el sujeto no tiene una buena autoestima desarrollado es más propenso a procrastinar ya que el estudiante crea pensamientos negativos cuando no puede hacer sus actividades académicas o sobre piensa sobre sus capacidades ya que no está logrando sus objetivos. La baja autoestima es un factor crítico en la tendencia a procrastinar, ya que los estudiantes con una autopercepción negativa son más propensos a desarrollar pensamientos obsesivos y autocríticos. Estos pensamientos negativos surgen cuando se sienten incapaces de realizar sus actividades académicas, generando un ciclo de autoevaluación constante y poco constructivo sobre sus propias

capacidades. Al no lograr sus objetivos, los estudiantes con baja autoestima pueden dudar de sus habilidades, lo que incrementa su ansiedad y fomenta aún más la procrastinación. En lugar de enfrentar los desafíos, evitan las tareas para protegerse de un posible fracaso, perpetuando así una espiral de inacción y auto desconfianza.

En la afirmación “A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas”, el 34.6% de los estudiantes respondieron que están de acuerdo y el 27.3% están muy de acuerdo, demostrando que hay una tendencia muy significativa a tener una buena percepción de sí mismos ante sus capacidades. Según Bach (2012) en su investigación, la autoestima es un factor primordial para desarrollar la calidad educativa, ya que es la que predice el éxito o el fracaso académico. “los estudiantes con altos niveles de autoestima desarrollan más confianza y son capaces de manejar cualquier desafío propio” (p. 39). El tener la confianza en uno mismo para resolver algunas dificultades que se puedan presentar en la ejecución de la tarea, demuestra la capacidad de enfrentar y gestionar los desafíos académicos para concluir con sus responsabilidades.

Frente a “Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones”, se obtuvo como resultado más alto que el 36.6% respondieron que están de acuerdo y el 36.3% respondieron que están muy de acuerdo. Según Álvarez (2010) indica que “la teoría conductual describe que las conductas que se mantienen o se repiten son reforzada; es decir, permanecen por sus consecuencias, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito” (p. 161). Se puede entender que, son los logros que obtienen los estudiantes lo que les motiva a continuar esforzándose en sus obligaciones, puesto a que eso les genera confianza y la sensación de competencia. Como ya se ha podido observar en anteriores resultados, la motivación extrínseca es el principal factor influyente que permite que el estudiante cumpla exitosamente sus obligaciones, mas no evita que procrastine.

Por otra parte, el siguiente resultado muestra que el 35.8% respondió que está de acuerdo y el 23.1% están muy de acuerdo, resaltando que hay un gran porcentaje significativo que concuerdan con la afirmación “Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo”, se puede decir, que trabajar bajo presión es una práctica donde los estudiantes gozan de la adrenalina que sienten en el momento, ya que su estrategia puede resultar en un éxito

solo si confía plenamente en su capacidad para cumplir con sus obligaciones en el tiempo disponible. Aquellos que confían en sí mismos al realizar sus tareas a tiempo son capaces de equilibrar la emoción de la procrastinación con la responsabilidad de completar sus trabajos de manera efectiva. Ostoich (2019) explica que “algunas personas que procrastinan lo hacen de forma intencional, experimentando como emocionante o un desafío esa presión de entregar una tarea que tiene fecha límite” (p. 174). Al experimentar una sensación de éxito al completar tareas bajo presión, estas personas asocian la procrastinación con resultados positivos, lo que los motiva a repetir este patrón de comportamiento en situaciones futuras, generando que el hábito de procrastinar sea común en su vida, ya que le da esa sensación de confianza de que, aunque lo deje a última hora, al final siempre termina completando su tarea.

En la siguiente afirmación “Evito responsabilidades por temor al fracaso”, se obtuvo que 35.5% están en desacuerdo, el 27.6% respondió que está indeciso, otro resultado relativamente alto es de 21.1% respondió que está de acuerdo con la afirmación. Ferrari et al. (1995) señala que el procrastinador evade la responsabilidad de la realización de la tarea asignada, ya que una de los principales motivos que se tiene es porque puede que la tarea le produzca aversión o que trate de evitar la tarea por miedo al fracaso. El estudiante procrastinador siente un rechazo hacia la tarea ya que es percibida como desagradable por ser tediosa o demasiado desafiante para él, provocando una reacción emocional negativa que hace que el procrastinador busque distracciones o actividades alternativas más placenteras. Esta forma de procrastinación, motivada por la aversión o el miedo, puede convertirse en un ciclo autodestructivo. Cuanto más se evita la tarea, mayor es la ansiedad y la presión que se siente, lo que a su vez hace que la persona procrastine aún más.

La autoestima tiene el rol de influir positiva o negativamente en la procrastinación debido a que lo postergan por miedo a tener una evaluación negativa de los demás sobre sí mismo (Barrantes, 2018). Los individuos con baja autoestima suelen tener un miedo profundo a recibir una evaluación negativa de los demás, lo que afecta directamente su motivación y disposición para enfrentar los retos. En muchos casos, temen que sus esfuerzos no sean suficientes o que los resultados obtenidos sean juzgados de manera desfavorable, lo cual refuerza su inseguridad y autocrítica. Esta preocupación constante por la opinión ajena

provoca que la procrastinación se convierta en un mecanismo de defensa; al posponer las tareas, la persona evita el riesgo de ser evaluada, retrasando así el posible sentimiento de fracaso o la vergüenza asociada a una percepción negativa.

Tabla 11
Dimensión: Desorganización

PREGUNTAS		MM	A	I	D	MD	T
4 Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento	F	122	118	66	36	13	355
	%	34.4	33.2	18.6	10.1	3.7	100
9 No termino mis tareas porque me falta tiempo	F	40	77	102	76	60	355
	%	11.3	21.7	28.7	21.4	16.9	100
14 Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas	F	103	93	91	49	19	355
	%	29	26.2	25.6	13.8	5.4	100
19 Acabo a tiempo las actividades que me asignan	F	59	125	112	50	9	355
	%	16.6	35.2	31.5	14.1	2.5	100
24 Termino mis trabajos importantes con anticipación	F	37	38	118	104	28	355
	%	10.4	19.2	33.2	29.3	7.9	100
29 No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar	F	42	47	107	89	70	355
	%	11.8	13.2	30.1	25.1	19.7	100
34 Presento mis trabajos en las fechas indicadas	F	115	75	97	59	9	355
	%	32.4	21.1	27.3	16.6	2.5	100
39 Programo mis actividades con anticipación	F	26	58	126	95	50	355
	%	7.3	16.3	35.5	26.8	14.1	100
44 No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo	F	28	60	93	72	102	355
	%	7.9	16.9	26.2	20.3	28.7	100
49 Suelo acumular mis actividades para más tarde	F	106	112	73	42	22	355
	%	29.9	31.5	20.6	11.8	6.2	100
MM = muy de acuerdo A = acuerdo I = indeciso D = desacuerdo MD = muy en desacuerdo							

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

Atalaya y García (2019) plantean que la procrastinación académica es la disposición a decidir dejar a un lado y postergar las actividades hasta una futura fecha, los estudiantes son los principales afectados ya que más allá de su bajo rendimiento en el colegio, al procrastinar eleva sus niveles de ansiedad a la hora de responder por sus obligaciones al dejarlo a último momento. La procrastinación por falta de organización y planificación

ocurre cuando la incapacidad para estructurar y gestionar el tiempo de manera efectiva conduce al retraso en la realización de tareas. Cuando una persona carece de un sistema organizado para manejar sus obligaciones, se enfrenta a varios desafíos que contribuyen a la postergación.

En la afirmación “Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento” se obtuvo resultados realmente altos, ya que 67.6% de los adolescentes están entre muy a acuerdo o de acuerdo. Según Ruiz y Cuzcano (2017) “Al no planificar sus actividades académicas en relación en el tiempo disponible que tienen, origina la procrastinación postergándolo hasta última hora y en consecuencia trae consigo un bajo rendimiento académico”. Esta falta de habilidad para planificar significa que no se establece un cronograma claro ni se distribuye adecuadamente el tiempo entre las distintas tareas y responsabilidades. Como resultado, las actividades se acumulan, y la sensación de tener demasiado por hacer en poco tiempo se vuelve abrumadora. La prisa por cumplir con los plazos también aumenta la probabilidad de cometer errores, de entregar trabajos incompletos o de no cumplir con los requisitos académicos establecidos, afectando en su rendimiento educativo.

Por otra parte, el 35.2% respondió que está acuerdo con “Acabo a tiempo las actividades que me asignan” y el otro 31.5% está indeciso. Si bien, estos resultados arrojan que los adolescentes presentan a hora sus actividades, no significa que no procrastinen, Ruiz y Cuzcano (2017) explica que cuando ya se acerca la fecha para entregar el proyecto, el estudiante recién actúa rápidamente con el estrés, la adrenalina y la presión que siente en ese momento. En todo caso, el estudiante trabaja con toda la adrenalina y la ansiedad que incrementan temporalmente y le permiten atender, enfocarse y mejorar al 100% la productividad del estudiante. La presión de la última hora puede proporcionar un impulso de energía y concentración, permitiendo que el estudiante trabaje de manera más eficiente y con una mayor urgencia para poder terminar a tiempo sus tareas.

Frente a la afirmación “Termino mis trabajos importantes con anticipación”, el 33.2% de los adolescentes respondió estar indeciso y el 29.3% está en desacuerdo, estos resultados muestran que un gran segmento de los estudiantes evaluados carece de habilidad para organizar su tiempo, lo que conlleva a una procrastinación de sus tareas. Conforme a lo que

dice Ruiz y Cuzcano (2017) la procrastinación es la acción de dejar cosas sin hacer poniendo excusas de otra índole; esto se explica especialmente por una mala gestión del tiempo, donde el procrastinador subestima el tiempo establecido que tiene para la realización de la tarea o también subestima el tiempo que requiere la tarea para ser completada. A pesar del tiempo establecido para la realización de la tarea; el estudiante, al tener una mala administración de su tiempo, es incapaz de planificar sus actividades previamente ya que infravalora la cantidad de tiempo que tiene y lo posterga.

De la misma manera pasa con la afirmación “Programo mis actividades con anticipación”, donde el 35.5% está indeciso, pero también hay un porcentaje alto de 26.8% que respondieron que están en desacuerdo, a través de los resultados se puede deducir que los estudiantes procrastinan porque tienen un mal manejo de planificación y organización al priorizar sus actividades. Según Angarita (2014) la postergación se da porque el individuo tiene un problema de autocontrol y de planificación de su tiempo. Un déficit de autocontrol implica que el estudiante tiene dificultades para resistir la tentación de involucrarse en actividades que proporcionan gratificación inmediata, en lugar de aquellas que son más productivas, es incapaz de organizarse y gestionar su tiempo productivamente para completar exitosamente sus tareas.

En los resultados de la siguiente afirmación “Suelo acumular mis actividades para más tarde” hay una tendencia significativa donde el 31.5% está de acuerdo y el 29.9% está muy de acuerdo, por tanto con el 61.4% de los estudiantes se puede apreciar que evidentemente este es un problema muy común entre los adolescentes, ya que, al no planificar sus tiempos, postergan repetidamente sus tareas escolares y responsabilidades, lo que resulta en una acumulación progresiva de pendientes que, con el tiempo, se vuelven abrumadoras y estresantes, afectando no solamente su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional. Ruiz y Cuzcano (2017) afirma que “los estudiantes que procrastinan suelen caracterizarse por no organizar ni planificar sus actividades académicas en el tiempo establecido que tienen para realizarlo, postergan sus obligaciones hasta el último plazo (p. 24)”.

Tabla 12

Dimensión: Evasión de la responsabilidad

PREGUNTAS		MM	A	I	D	MD	T
5 Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa	F	47	107	83	70	48	355
	%	13.2	30.1	23.4	19.7	13.5	100
10 Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen	F	58	68	117	73	39	355
	%	16.3	19.2	33	20.6	11	100
15 Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento	F	95	91	62	67	40	355
	%	26.8	25.6	17.5	18.9	11.3	100
20 Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes	F	88	87	106	46	28	355
	%	24.8	24.5	29.9	13	7.9	100
25 Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades	F	87	109	78	53	28	355
	%	24.5	30.7	22	14.9	7.9	100
30 Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades	F	54	73	86	89	53	355
	%	15.2	20.6	24.2	25.1	14.9	100
35 Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado	F	74	91	127	42	21	355
	%	20.8	25.6	35.8	11.8	5.9	100
40 No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen	F	22	40	68	83	142	355
	%	6.2	11.3	19.2	23.4	40	100
45 Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades	F	89	96	69	50	51	355
	%	25.1	27	19.4	14.1	14.4	100
50 No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio	F	96	82	61	71	45	355
	%	27	23.1	17.2	20	12.7	100
MM = muy de acuerdo A = acuerdo I = indeciso D = desacuerdo MD = muy en desacuerdo							

Nota: Recolección de datos de la escala de procrastinación académica

Fuente: Elaboración propia

Ayala et al. (2020) explican que “la procrastinación es una decisión intencionada, lleva a postergar sin necesidad, dejar incompleta alguna tarea, dicha tarea la sustituye por otra actividad de prioridad mínima” (p. 48). Cuando el adolescente procrastina queda evidenciada su falta de responsabilidad frente a sus obligaciones, ya que trata de evadirlas al sustituir con otras actividades que no tienen importancia como su educación y su aprendizaje.

En la afirmación “Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa”, se obtuvo que el 30.1% de los estudiantes están de acuerdo y el 23.4% está indeciso. Esta actitud es frecuente en los hábitos del procrastinador, el aburrimiento se

produce porque la actividad que se está realizando no tiene la suficiente estimulación gratificante por lo que al estudiante no le genera interés o motivación realizarla y al final termina abandonando la tarea para hacerla otro día. (Angarita, 2014) “La procrastinación vista como tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero que al ser valoradas como tediosas son aplazadas, el que se vuelva a pensar en ella como algo que estaba proyectado o pendiente de hacerse y que no se hizo, esto se asocia con reducción de la motivación para su realización posterior” (p. 94). La persona piensa en esa tarea que fue postergada y planificaba realizarla, pero al final no lo hizo por falta de motivación o porque lo vio como aburrido o tedioso,

Por otra parte, el 30.7% respondieron que están de acuerdo y el otro 24.5% respondieron que están muy de acuerdo con la siguiente afirmación “Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades” habiendo una inclinación significativa, donde 65.2% de los adolescentes se sienten identificados con esta conducta. Cuando el adolescente carece de la habilidad de autorregulación, se debe a que en un primer momento esa conducta de procrastinación no ha sido corregida con una sanción, por esa razón ahora está acostumbrado a no ser responsable (Ferrari et al., 1995) explica que la conducta de procrastinar se ha hecho un hábito, el joven se acostumbra a evitar sus responsabilidades sin considerar las repercusiones a largo plazo, a consecuencia de esto la responsabilidad y la autodisciplina quedan relegadas, afectando su rendimiento académico.

Otra afirmación que se destaca es “Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado” donde el 35.8% respondió estar indeciso. Por otro lado, el 25.6% está de acuerdo y el 20.8% está muy de acuerdo, dando a entender que hay una inclinación relevante donde los adolescentes se sienten identificados con esta conducta. Angarita (2014) “El individuo que percibe tareas como interesantes, importantes o útiles muestra mayor disposición para su realización. Mientras que una menor motivación por efecto de menor valoración de la tarea o sus efectos, se asocia con mayor procrastinación” (p. 96). Esto se debe a que el interés genuino en un tema actúa como un impulsor natural de la motivación, facilitando el compromiso y la concentración en la actividad. Por el contrario, cuando el estudiante no siente una conexión personal o no encuentra valor en la tarea, la falta de motivación puede llevar a la procrastinación. De esta manera la percepción del estudiante sobre la tarea juega

un papel crucial; una tarea percibida como aburrida o irrelevante puede ser pospuesta repetidamente en favor de actividades más atractivas o inmediatas, empezando un ciclo de procrastinación.

5.3. Tercer Objetivo

Evaluar el nivel de motivación académica de los estudiantes en sus dimensiones: extrínseca, intrínseca y amotivación.

Para cumplir el objetivo, se aplicó el instrumento de escala de motivación académica (EMA) elaborado por Robert Vallerand en el año 2018, que contiene 28 ítems que miden 3 dimensiones: motivación extrínseca, intrínseca y amotivación.

Tabla 13
Motivación Académica General

	Amotivación		Motivación Extrínseca		Motivación Intrínseca	
Bajo	80	22.5%	0	0.0%	1	0.3%
Medio bajo	117	33%	30	8.5%	18	5.1%
Medio	120	33.8%	120	33.8%	58	16.3%
Medio alto	37	10.4%	157	44.2%	158	44.5%
Alto	1	0.3%	48	13.5%	120	33.8%

Nota: Recolección de datos de la escala de motivación académica

Fuente: Elaboración propia

La motivación académica en el ámbito educativo es un factor importante y altamente influenciado en el rendimiento académico, ya que este es el que impulsa al estudiante a estar comprometidos con su aprendizaje. Naranjo (2009) define “La motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)” (p. 154). En todo caso, la motivación es lo que incentiva al estudiante a ejecutar una determinada conducta para llegar a un propósito definido.

Se ha mencionado que la motivación se divide en tres tipos, cada uno de ellos cumple un papel fundamental en cada individuo. Según Vallerand et al. (1993) indica que la motivación se puede clasificar en tres tipos: La motivación extrínseca, motivación intrínseca y la amotivación.

En la presente investigación, los resultados de la motivación Intrínseca muestran que el 44.5% de los estudiantes tienen una motivación medio alta y el 33.8% tienen una motivación alta. Estos son altamente significativos, lo que hace evidente que los estudiantes tienen un alto grado de motivación intrínseca por el que están motivados. Según Naranjo (2009) motivación intrínseca “se fundamenta en factores internos, como la autodeterminación, la curiosidad, el desafío y el esfuerzo” (p. 166). De esta manera, explica que surge del interior de la persona, impulsada por la satisfacción o el interés propio en realizar una actividad porque les parece interesante aprender un tema y le dan un valor a lo que están haciendo para sentirse bien.

En cuanto a la motivación extrínseca, el 42.2% de los jóvenes tiene una motivación medio alta y 13.5% tienen la motivación alta; lo cual refiere y demuestra que hay una tendencia altamente positiva donde las conductas de los estudiantes están guiadas por este tipo de motivación. Soriano (2001) define a la motivación académica “es aquella provocada desde fuera del individuo, por otras personas o por el ambiente, es decir, depende del exterior, de que se cumplan una serie de condiciones ambientales o haya alguien dispuesto y capacitado para generar esa motivación” (p. 7).

Entonces, la conducta de los adolescentes es altamente influenciada por un origen externo, es el resultado de influencias que provienen de otras personas como profesores, padres, o el entorno, para recibir recompensas como premios, reconocimiento, expectativas sociales o académicas, esa es la razón por la cual el estudiante se esfuerza en su rendimiento académico para conseguir algo a cambio.

En relación a la Amotivación, se obtuvo los siguientes resultados más altos: 33% y 33.8% correspondiendo al rango media bajo y medio respectivamente, lo cual hace referencia que de manera general, los estudiantes se encuentran en un nivel de amotivación en término medio. Explicado por Guadagnini (2011) que la amotivación “Se caracteriza por una falta de motivación, de intención de actuar, como consecuencia de que para la persona la acción o tarea tiene poco valor” (p. 25). De acuerdo con la definición, los resultados refieren que los estudiantes no están del todo completamente motivados, hay un cierto grado de inseguridad con respecto a lograr sus metas y objetivos. Esto ocurre cuando los estudiantes no encuentran un significado personal o beneficio claro en una actividad, es natural que pierdan la intención

de actuar o participar activamente, reflejando no solo desinterés, sino también una falta del esfuerzo para conseguir el resultado deseado. Si la tarea no es vista como valiosa o importante, el individuo no siente motivación para comprometerse con su objetivo, lo que puede llevar a la inacción o a un esfuerzo mínimo en su rendimiento académico.

Tabla 14
Dimensión: Motivación Extrínseca

Ítems		NA	MP	P	M	B	M	T
1 Porque sin el título del colegio no encontraré un trabajo bien pagado	F	47	30	28	82	43	25	100
	%	13.2	8.5	7.9	23.1	12.1	7	28.2
8 Para tener después un trabajo de más prestigio y categoría.	F	7	27	26	50	68	71	106
	%	2	7.6	7.3	14.1	19.2	20	29.9
15 Porque quiero llevar una vida cómoda más adelante.	F	5	21	18	32	57	75	147
	%	1.4	5.9	5.1	9	16.1	21.1	41.4
22 Para ganar un salario mejor en el futuro.	F	11	17	20	45	44	72	146
	%	3.4	4.8	5.6	12.7	12.4	20.3	41.1
3 Porque la educación me prepara mejor para hacer carrera después	F	3	21	33	80	78	65	74
	%	0.8	5.9	6	22.5	22	18.3	20.8
10 Porque me permitirá escoger un trabajo en la rama que me guste.	F	5	18	33	68	51	69	110
	%	1.4	5.1	6.3	19.2	14.4	1.4	31
17 Porque me ayudará a realizar mejor la elección de carrera o profesión	F	16	29	25	65	61	66	93
	%	4.5	8.2	7	18.3	17.2	18.6	26.2
24 Porque creo que más años de estudios aumentan mi preparación profesional	F	19	26	45	61	63	61	80
	%	5.4	7.3	12.7	17.2	17.7	17.2	22.5
7 Para demostrarme a mí mismo que puedo sacar el título del colegio.	F	9	27	31	65	58	75	90
	%	2.5	7.6	8.7	18.3	16.3	21.1	25.4
14 Porque tener éxito y aprobar en el colegio me hace sentirme importante	F	16	17	58	64	64	75	61
	%	4.5	4.8	16.3	18	18	21.1	17.2
21 Para demostrarme a mí mismo que soy una persona inteligente	F	15	27	49	83	75	46	60
	%	4.2	7.6	13.8	23.4	21.1	13	16.9
28 Porque quiero demostrar que puedo aprobar y tener éxito en mis estudios.	F	19	19	23	50	47	63	134
	%	5.4	5.4	6.5	14	13	18	37.74
NA = nada en absoluto MP = muy poco P = poco M = medio B = bastante M = Mucho T = totalmente								

Nota: Recolección de datos de la escala de motivación académica

Fuente: Elaboración propia

Entendiendo a la motivación extrínseca, que fue definida por Álvarez M. (2007) como un comportamiento que se realiza porque se espera una recompensa o evitar un castigo, es decir, hay un factor externo por el cual la persona va a tener un determinado comportamiento para obtener algo. Este es un factor esencial a la hora de analizar el rendimiento del académico del estudiante, puesto a que depende de alguna estimulación externa para que el aprendizaje del estudiante sea exitoso.

De manera general, en los resultados se puede ver una tendencia positiva, demostrando que los estudiantes tienen una alta motivación extrínseca, ya que está motivada por recibir una recompensa y por ello, se verán en la obligación de cumplir con sus responsabilidades académicas.

Algunas de las respuestas más resaltantes, es en la afirmación “Porque quiero llevar una vida cómoda más adelante”, donde el 41.4% afirma estar totalmente de acuerdo. Tal y como lo dice Suárez (2008), “Supone la conducta más controlada y alienada y, por lo tanto, menos autónoma. En este nivel, la conducta es regulada a través de medios externos tales como recompensas o castigos” (p. 68). Este es un tipo de motivación por regulación externa, explica que el estudiante ejerce su conducta porque está motivado por algún premio o recompensa que recibirá por su esfuerzo. En este caso, los estudiantes se sienten motivados a estudiar porque consideran que tener un título académico abre la puerta a varias oportunidades para tener una mejor calidad de vida en el futuro, de esta manera sienten motivación para asistir al colegio y prepararse académicamente.

De la misma manera, en la afirmación “Para ganar un salario mejor en el futuro”, se obtuvo que el 41.1% está totalmente de acuerdo. Así como se ha explicado anteriormente, la conducta de los estudiantes está motivada por una recompensa que recibirá. Según lo que plantea Guadagnini (2011), “Este tipo de comportamiento está asociado a una causalidad externo. Un ejemplo sería un alumno que asiste a la universidad para conseguir en un futuro un trabajo prestigioso y bien remunerado” (p. 26). Muchos estudiantes se motivan a estudiar con la perspectiva de obtener una mejor calidad de vida a través de un futuro empleo de buen sueldo económico. Esta motivación económica está vinculada a la creencia de que la educación abre puertas a mayores oportunidades laborales y salarios más altos. Los estudiantes perciben que adquirir conocimientos y habilidades específicas les permitirá

acceder a empleos con puestos prestigiosos que les proporcionará independencia económica y seguridad.

Por otra parte, en la afirmación “Porque quiero demostrar que puedo aprobar y tener éxito en mis estudios”, el 37.74% de los estudiantes se identificaron totalmente. Según lo que explica Suárez (2008) “Los sujetos que presentan este tipo de regulación participan en una actividad determinada para obtener algún tipo de reconocimiento social y pueden también experimentar sentimientos de culpa o presiones de origen interno” (p. 69). Este tipo de motivación por regulación introyectada, es donde el estudiante se esfuerza por obligación, para mostrarse capaz e inteligente ante los demás para no recibir críticas o evitar que lo vean como incompetente en comparación con sus compañeros.

Ryan y Deci (2000) sostienen que, en la motivación por regulación introyectada, el ego y el orgullo es lo que promueve al esfuerzo de la conducta de una persona para destacar en algo. Sin embargo, esto puede traer consecuencias negativas para los estudiantes que están guiados por este tipo de motivación puesto a que llega a afectar la autoestima del estudiante sintiéndose insuficiente o que no se esfuerza lo suficiente lo que provocaría frustración.

También, dado a que su empeño y dedicación es solo demostrar a los demás sus éxitos, no necesariamente les agrada el proceso de aprendizaje, ya que solo se siente obligado a ejecutarlo. (Pérez, 2012) “no dependen de contingencias externas específicas, pero sí son consideradas como relativamente controladas porque el sujeto se siente obligado a realizarlas” (p. 124). El estudiante no actúa por un interés personal, sino porque siente que debe hacerlo para cumplir con expectativas sociales. La sensación de obligación puede generar sentimientos de culpa o ansiedad si no se cumplen las tareas. A largo plazo, este tipo de motivación puede ser menos eficiente ya que las acciones se realizan para evitar malestar emocional en lugar de un verdadero deseo de aprender.

Tabla 15

Dimensión: Motivación Intrínseca

Ítems		NA	MP	P	M	B	M	T
6 Porque me agrada ver que me supero a mí mismo en mis estudios	F	6	30	34	86	60	65	74
	%	1.7	8.5	9.6	24.2	16.9	18.3	20.8
13 Porque me permite sentir el placer de superarme en alguno de mis logros personales	F	6	26	38	77	66	64	78
	%	1.7	7.3	10.7	21.7	18.6	18	22
20 Por el gusto que me produce realizar las actividades escolares difíciles.	F	19	58	78	76	61	41	22
	%	5.4	16.3	22	21.4	17.2	11.5	6.2
27 Porque el colegio me da satisfacción personal cuando intento sacar buenas notas en mis estudios	F	19	36	26	72	59	70	73
	%	5.4	10.1	7.3	20.3	16.6	19.7	20.6
2 Porque encuentro satisfacción y me gusta aprender cosas nuevas	F	7	21	39	98	93	58	39
	%	2	5.9	9	22.5	22	18.3	20.8
9 Por el placer que tengo cuando descubro cosas nuevas desconocidas	F	12	31	54	77	74	66	41
	%	3.4	8.7	15.2	21.7	20.8	18.6	11.5
16 Por el placer que me produce saber más sobre temas que me atraen	F	13	21	49	69	90	64	49
	%	3.7	5.9	13.8	19.4	25.4	18	13.8
23 Porque los estudios me permitirán continuar aprendiendo muchas cosas que me interesan	F	12	22	42	60	79	52	88
	%	3.4	6.2	11.8	16.9	22.3	14.6	24.8
4 Porque me permite comunicar mis ideas a los otros, y me gusta.	F	20	34	48	99	57	65	32
	%	5.6	9.6	13.5	27.9	16.1	18.3	9
11 Por el placer que me produce leer escritores interesantes.	F	29	74	73	83	39	33	24
	%	8.2	20.8	20.6	23.4	11	9.3	6.8
18 Porque me gusta sentirme completamente absorbido por lo que han escrito algunos autores.	F	23	78	77	74	36	42	25
	%	6.5	22	21.7	20.8	10.1	11.8	7
25. Por la gran emoción que me produce la lectura de temas interesantes	F	24	48	65	79	67	31	39
	%	6.8	13.5	18.3	22.3	18.9	8.7	11
NA = nada en absoluto MP = muy poco P = poco M = medio B = bastante M = Mucho T = totalmente								

Nota: Recolección de datos de la escala de motivación académica

Fuente: Elaboración propia

La motivación Intrínseca, definida por Álvarez M. (2007) como “La energía innata en las personas para que estas luchen por la consecución de una meta o actividad por interés propio” (p. 8). La conducta del estudiante está determinada por factores internos donde es su propio impulso el que los lleva a realizar actividades académicas por interés personal, sin necesidad de recompensas externas. Los estudiantes motivados intrínsecamente tienden a estar más comprometidos con su aprendizaje, ya que disfrutan del proceso de adquirir conocimientos. Esta motivación se asocia con una mayor persistencia y dedicación en el estudio, ya que el objetivo no es solo obtener buenas calificaciones, sino también satisfacer la curiosidad y el deseo de superación personal.

Analizando las respuestas en general sobre este tipo de motivación se puede ver que el promedio está en su mayoría en un punto medio. Sin embargo, hay algunas respuestas resaltantes. En la afirmación “Porque me agrada ver que me supero a mí mismo en mis estudios”, un total de 24.2% respondieron con medio, sin embargo, las respuestas tienen una inclinación positiva donde la gran mayoría de los estudiantes se identifican con la afirmación. Esta pregunta está asociada a la motivación de logro, Egea (2018) explica que “el logro es un fin en sí mismo y lo importante es el proceso para alcanzarlo y los sentimientos de competencia personal que genera” (p. 9). En este contexto, el estudiante siente la necesidad de esforzarse para poner en práctica sus destrezas, en aquellas situaciones donde la persona tiene la oportunidad de evidenciar lo que ha aprendido y demostrar su capacidad para superar retos, reflejando su dedicación y esfuerzo.

Por otro lado, en la afirmación “Por el placer que me produce saber más sobre temas que me atraen” el 25.4%, teniendo una tendencia media negativa, se puede apreciar en los resultados que para que los adolescentes tengan un buen rendimiento académico tienen que estudiar un tema que les interesa. Este tipo de motivación por conocer, según Egea (2018) sucede “implica satisfacción por el mero hecho de aprender algo nuevo. Está relacionada con la curiosidad y el afán de exploración” (p. 9). De esta manera, los estudiantes basan su conducta en una motivación que está vinculada con el gusto de aprender algo, implicando el desarrollo de la curiosidad y explorar para conocer cosas nuevas que sean de su interés. En todo caso, si hay un tema de interés para el estudiante, este estará animado para aprender cosas nuevas por la curiosidad. Sin embargo, en los resultados se puede evidenciar que este

tipo de motivación no es el predominante en los estudiantes ya que posiblemente su motivación esté guiada por otros factores y los temas que tienen que aprender lo hacen por obligación, ya que no están plenamente involucrados con su educación por la falta de autonomía en sus estudios pues existe un programa establecido de los temas de avance.

En la afirmación “Porque los estudios me permitirán continuar aprendiendo muchas cosas que me interesan” un total de 24.8% respondieron totalmente, habiendo una tendencia positiva hacia esta motivación ya que generalmente los estudiantes estaban de acuerdo con este enunciado. El estudiante tiene motivación intrínseca cuando lo motiva vivir el proceso de aprendizaje, más que obtener los logros, es decir, el estudiante estará motivado en su educación porque le causa interés y quiere aprender más porque le resulta interesante el contenido. (Polanco, 2005). Cuando un estudiante está motivado intrínsecamente, su deseo de aprender proviene de la satisfacción personal que le proporciona el contenido, lo que promueve una mayor adquisición de conocimientos y compromiso con su aprendizaje.

Polanco (2005) “la motivación por alcanzar una meta hace que el individuo sea más persistente, aprenda más eficazmente y tienda a llegar a conclusiones antes que otros estudiantes” (p. 3). La motivación al conocimiento es el tipo de motivación intrínseca más eficiente dentro del ámbito académico puesto a que a través de esto se obtiene compromiso con su propio aprendizaje, fomenta la curiosidad y el deseo de explorar cosas nuevas. Es común saber que cada estudiante tiene su materia favorita porque ha desarrollado mejores habilidades en esa área, pues bien, es este tipo de motivación el que incentiva al desarrollo de su educación.

En el siguiente ítem “Porque me permite comunicar mis ideas a los otros, y me gusta”, hay un total de 27.9% que respondieron en término medio, como se puede apreciar en los resultados hay una tendencia media positiva. De acuerdo con Egea (2018) este tipo de motivación a las experiencias estimulantes “está relacionada con actividades que producen sensaciones y sentimientos agradables, está relacionada con la resolución de problemas o la creatividad” (p. 10). Las experiencias estimulantes, como la resolución de problemas complejos, la participación en experimentos interactivos o la inmersión en entornos colaborativos, despiertan un interés genuino en el estudiante, lo que no solo aumenta su atención y concentración, sino que también favorece una mayor retención de conocimientos.

Por tal razón, los estudiantes se animan a participar, opinar y ejecutar actividades que se van a desarrollar en la clase para poder destacar en la clase y de esta manera sentirse con éxito. Suarez (2008) “Referida al sujeto que se involucra en una actividad para poder experimentar sensaciones placenteras. A modo de ejemplo, se trataría de un estudiante que asiste al colegio porque le gusta participar y dar su opinión en los debates que se suscitan en clase sobre los temas que se imparten” (p. 115).

Tabla 16
Dimensión: Amotivación

Ítems		NA	MP	P	M	B	M	T
5 Sinceramente no lo sé; tengo la sensación de perder el tiempo aquí	F	175	70	46	48	35	16	14
	%	35.2	19.7	13	13.5	9.9	4.5	3.9
12 Antes estuve animado, pero ahora me pregunto si debo continuar	F	101	52	63	54	30	27	25
	%	28.5	14.6	17.7	15.2	8.5	7.6	7.3
19 No sé bien porqué vengo al colegio, y sinceramente, me importa un rábano	F	192	53	30	46	11	7	16
	%	54.1	14.9	8.5	13	3.1	2	4.5
26 No lo sé; no llego a entender que estoy haciendo en el colegio	F	151	65	41	37	53	15	22
	%	42.5	18.3	11.5	10.4	6.5	4.2	6.2
NA = nada en absoluto MP = muy poco P = poco M = medio B = bastante M = Mucho T = totalmente								

Nota: Recolección de datos de la escala de motivación académica

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a Ryan y Deci (2000) definen a la Amotivación como un estado en el que uno no está motivado a hacer una conducta, dado a la incapacidad para actuar, le da poco valor a su tarea. El estudiante no encuentra ningún valor, recompensa o significado en un acto, es probable que no tenga intención de realizarlo. De tal manera, cuando no hay una motivación previa el estudiante no presenta ningún interés de esforzarse para lograr su objetivo académico. También explicado por Pérez (2012) “Un estudiante amotivado es aquel que va a la universidad sin saber muy bien por qué lo hace y que tampoco está interesado en saberlo” (p. 122). En esta dimensión, las preguntas son con la finalidad de conocer si los adolescentes tienen una idea clara del por qué van al colegio y de esta manera sentirse motivados para estudiar.

En todas las preguntas, el índice más alto de respuestas se encuentra en “nada en absoluto”, arrojando resultados muy significativos inclinados hacia una Amotivación negativa, lo que quiere decir que la gran mayoría de los estudiantes no presentan una falta de motivación hacia sus estudios. Por otra parte, son pocos los estudiantes que se encuentran amotivados o tienen una tendencia negativa hacia sus estudios. En el ámbito educativo, hay estudiantes que están motivados hacia su aprendizaje y otros que no; estos alumnos se caracterizan por ser lo opuesto a los alumnos motivados, ya que no tienen objetivos específicos para alcanzar su meta. Así como lo explica Egea (2018) los estudiantes que están motivados tienen claro que es lo que quieren lograr y harán lo necesario para alcanzarlo; mientras que los estudiantes desmotivados no encuentran un sentido para estudiar, pero lo hacen por obligación o por compromiso.

Según lo que explica Polanco (2005) dice que los estudiantes pueden sentirse desmotivados cuando el contenido de su aprendizaje no es de su agrado, ni de su interés; sin embargo, se siente obligado a cumplir con sus responsabilidades, pero en algún momento perderá el interés y la conducta reducirá el esfuerzo. Demostrando así, que la motivación intrínseca cumple tal importancia en el rendimiento académico y el aprendizaje del estudiante ya que la ausencia de esta conduce a que el abandono o fracaso escolar.

5.4. Cuarto Objetivo

Establecer la correlación entre adicción a internet con las dimensiones de procrastinación y motivación académica

Tabla 17
Correlación de Adicción a Internet con la procrastinación académica

DIMENSIONES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA		NIVEL DE ADICCIÓN A INTERNET
FALTA DE MOTIVACIÓN	Correlación de Pearson	,426**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
DEPENDENCIA	Correlación de Pearson	,324**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
BAJA AUTOESTIMA	Correlación de Pearson	,399**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
DESORGANIZACIÓN	Correlación de Pearson	,449**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
EVASIÓN DE RESPONSABILIDADES	Correlación de Pearson	,437**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
NIVEL DE PROCRASTINACIÓN	Correlación de Pearson	,508**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	355
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).		

Fuente: Datos de la correlación de variables

Elaboración: propia

En la presente tabla muestra la correlación de las variables de adicción a internet con las dimensiones de procrastinación académica.

Según los datos obtenidos de la aplicación de la correlación de Pearson entre Adicción a Internet y falta de motivación, se obtuvo una correlación positiva media (0.426), lo que indica que, a mayor adicción a internet, mayor falta de motivación tiene el estudiante. Atayala y García (2019) explican que “los estudiantes procrastinadores se encuentran desmotivados, y están propensos a adoptar una postura de insatisfacción en relación a los objetivos que pretenden cumplir o se desaniman cuando obtener un logro implica esfuerzo y dedicación; ante ello, es más probable que opten por suspender o prorrogar el inicio o avance en sus tareas” (p. 371). En ese sentido, el uso compulsivo de Internet se convierte como un mecanismo de evasión en el que sustituyen sus actividades académicas por otras actividades más placenteras.

Por otra parte, en la correlación de Pearson entre Adicción a Internet y Dependencia, se obtuvo una correlación positiva débil (0.324), lo que significa que existe una relación directa entre estas variables, pero con una intensidad baja, donde el estudiante que tiene adicción a internet, también generará dependencia para realizar sus responsabilidades. Aragón (2018) señala que “la procrastinación nace a partir de la necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades con la ayuda y compañía de alguien” (p. 18). Esto indica que el estudiante carece de baja autonomía funcional, ante la necesidad de tener ayuda constante para sus obligaciones, el adolescente necesita de alguien que lo supervise para recién hacer la tarea, así como también que alguien supervise la cantidad de horas que está conectado al internet.

En la correlación de Pearson entre Adicción a Internet y Baja Autoestima se obtuvo una correlación positiva débil (0.399), lo que expresa que a medida que la persona tiene mayor adicción a internet, también tiende a tener menor autoestima. Ruiz y Cuzcano (2017) “Un individuo que considera que no tiene las habilidades o la capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea, tiene mayor probabilidad de posponer la realización de actividades que puedan evidenciar estas deficiencias” (p. 27). El uso de internet es un medio de escape frente a sus inseguridades emocionales ya que de esta manera evitará enfrentar sus limitaciones o deficiencias.

Los resultados obtenidos en la correlación entre Adicción a Internet y desorganización son significativos puesto a que se obtuvo una correlación positiva media (0.449), mostrando que, si el estudiante tiene mayor adicción a internet, es más proclive a ser desorganizado en sus responsabilidades académicas. Así como lo explica Morales A. (2020) que el internet influye mucho en la procrastinación académica, se puede ver cuando el estudiante posterga hasta último momento la realización de una tarea importante, para realizar otras actividades más placenteras para él, como navegar por internet, revisar sus redes sociales o salir a divertirse. El estudiante es incapaz de gestionar su tiempo libre ya que lo dedica a otras actividades como el internet y como consecuencia posterga su tarea dejándolo a última hora. Este es un fenómeno que es común dentro del contexto estudiantil, donde el adolescente carece de la voluntad propia para detenerse de estar conectado y ejecutar sus tareas, ya que le parece más divertido y entretenido estar en el internet que le brinda gratificación o una sensación agradable a diferencia de las tareas que le parece aburrido y tedioso.

La correlación entre Adicción a Internet y Evasión de responsabilidades es (0.437), lo que expone que el estudiante que presente mayor adicción a internet, es más probable que eviten sus obligaciones académicas. Según Busko (1998), citado por Estrada (2019) afirma que “este factor está relacionado con el estrés puesto a que los estudiantes procrastinan para no sentirse presionados y de esta manera evitar sus responsabilidades para no realizar sus actividades académicas. También menciona los tipos de postergación de actividades que se deben a diversos factores, uno de ellos es que prefieren realizar otras actividades más placenteras que sus tareas” (p. 34). Por tal razón, los estudiantes evitan sus obligaciones estando en el teléfono móvil navegando por internet en aplicación de entretenimiento que terminan afectando su rendimiento académico. Se puede decir que es un mecanismo para evitar el estrés, ya que los adolescentes asocian la tarea con algo negativo, por lo tanto, no les da gusto realizarlo o no tienen la suficiente motivación para hacerlo, por lo que deciden postergarlo hasta último minuto y mientras tanto se dedican a otras actividades que si les genere emociones positivas como el internet.

Por último, en la correlación entre Adicción a Internet y el nivel de procrastinación académica es muy significativa ya que se obtuvo una correlación de (0.508), lo que significa

que hay una relación estrecha entre estas variables, donde el estudiante que tiene altos niveles de adicción a internet, mayor es la probabilidad de procrastinar y postergar sus responsabilidades académicas. Brando (2020) “una asociación directa entre la adicción a Internet y la procrastinación ya que suele manifestarse en una postergación de las actividades de la vida diaria para participar en juegos y redes sociales” (p. 33). El uso excesivo del internet puede convertirse en una vía de escape para evitar afrontar obligaciones académicas, el acceso constante a estímulos inmediatos y entretenimientos en internet genera una gratificación instantánea, lo que facilita la procrastinación y disminuye la capacidad para enfocarse en tareas importantes.

Brando (2020) menciona que “aquellos adolescentes con una intensa tendencia a la procrastinación de sus tareas, con mucha frecuencia suelen utilizar aplicaciones de Internet de forma incontrolada, con considerables implicaciones negativas para su salud mental” (p. 33). Los estudiantes quedan fascinados y enganchados con las redes sociales, videos, juegos, mensajería, entre otra infinidad de contenido entretenido para ellos que es difícil desprenderse voluntariamente, generando que pasen horas y horas conectados a internet, desperdiciando su tiempo y afectando su productividad ya que es incapaz de gestionar adecuadamente sus tiempos y llevar una adecuada planificación priorizando sus deberes y obligaciones.

La etapa de la adolescencia es una edad en la que están sumamente vulnerables ante el internet, puesto a que son más susceptibles a la estimulación que genera su uso constante, tal es la necesidad de estar conectado todo el tiempo que llega a descuidar otras áreas de su vida, especialmente su rendimiento académico, ya que no prioriza sus principales obligaciones como las actividades y proyectos que tienen que cumplir en el colegio. Si bien tienen la intención de cumplir con sus responsabilidades, tienen al lado un potencial distractor que la aleja de su finalidad y terminan por postergar la tarea. Clariana (2011) “Actualmente hay una infinidad de opciones de entretenimiento, ya sea surfear por Internet, jugar con las consolas, chatear, pero a pesar de sus efectos positivos, todos estos distractores dificultan la atención en la tarea a realizar y disminuyen la energía para llevarla a cabo, pues nos impulsan a centrarnos en quehaceres aparentemente, o momentáneamente, más atractivos que el estudio y el aprendizaje académico” (p. 57).

Tabla 18

Correlación de adicción a internet con la motivación académica

	DIMENSIONES DE MOTIVACIÓN ACADÉMICA		NIVEL DE ADICCIÓN A INTERNET
Motivación Extrínseca	REGULACIÓN EXTERNA	Correlación de Pearson	-,026
		Sig. (bilateral)	,619
		N	355
	REGULACIÓN INTROYECTADA	Correlación de Pearson	-,059
		Sig. (bilateral)	,266
		N	355
	REGULACIÓN IDENTIFICADA	Correlación de Pearson	-,108*
		Sig. (bilateral)	,041
		N	355
Motivación Intrínseca	MOTIVACIÓN AL CONOCIMIENTO	Correlación de Pearson	-,010
		Sig. (bilateral)	,857
		N	355
	MOTIVACIÓN AL LOGRO	Correlación de Pearson	,015
		Sig. (bilateral)	,784
		N	355
	MOTIVACIÓN A LAS EXPERIENCIAS ESTIMULANTES	Correlación de Pearson	,142**
		Sig. (bilateral)	,007
		N	355
AMOTIVACIÓN		Correlación de Pearson	,779**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	355
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

Fuente: Datos de la correlación de variables

Elaboración: propia

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron, se destaca una correlación significativa entre la adicción a internet y la amotivación (0.779^{**}), lo que indica que hay una correlación positiva fuerte, esto quiere decir que mientras el estudiante tenga mayores niveles de adicción a internet, mayor amotivación tendrá. Gutiérrez (2022) dice que “La motivación escolar tiene que ver más concretamente con la activación de recursos cognitivos, para aprender aquello que la escuela propone como aprendizaje. Hacen referencia que la motivación; es un concepto basado en la emoción que mueve a las personas a hacer cosas, el motivo que lo lleva a realizar una acción dependiendo que gustos e intereses pueda tener en ese momento” (p. 94). Por tal razón, el proceso de aprendizaje está impulsado por un factor emocional, sin embargo, cuando se carece de esa motivación al estudiante no se siente implicado en su formación académica, porque no le encuentra sentido a su aprendizaje y más aún cuando los adolescentes tienen un estímulo atractivo tan común y accesible como el internet donde fácilmente caen en esta red de entretenimiento y dejan a un lado sus responsabilidades.

Por otra parte, el resultado de correlación de adicción a internet y regulación identificada es (-0.108), corresponde a una correlación negativa débil, lo que quiere decir que a medida que aumenta la adicción a internet, tiende a disminuir ligeramente la regulación identificada. Suarez (2008) “La persona reconoce que una actividad tiene un valor implícito en sí misma, que es un medio para alcanzar alguna meta y ejecuta la conducta, aunque no le resulte del todo agradable” (p. 70). De esta manera, al disminuir este tipo de motivación debido al exceso de uso de internet, ocasiona que el estudiante disminuya el compromiso con sus metas personales, dándole menos valor a sus objetivos, en consecuencia, pierde el interés y deja de esforzarse en su rendimiento académico.

La correlación de adicción a internet y Motivación a las Experiencias Estimulantes es (0.142), indicando a una correlación positiva débil, lo que significa que mientras más adicción a internet haya, este tipo de motivación aumenta levemente. Egea (2018) explica que este tipo de motivación está relacionada con actividades que producen sensaciones y sentimientos agradables, está relacionada con la resolución de problemas o la creatividad. Pues bien, el internet ofrece una infinidad de recursos novedosos y dinámicos para el aprendizaje, herramientas que fácilmente llaman la atención de los estudiantes. Sin embargo,

este interés debe ser autoregulado ya que al ser lo contrario desataría un desequilibrio de ambos lados.

Por último, los resultados obtenidos revelan que la correlación entre la Adicción a Internet con las siguientes dimensiones: Regulación Externa, Regulación Introyectada, Motivación al Conocimiento y Motivación al Logro, presentan valores inferiores a (0.01) por lo que indican una correlación nula o inexistente, esto sugiere que el nivel de adicción a internet no tiene ninguna relación ni positiva ni negativa en los tipos de motivación.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

Después de recoger la información necesaria y analizar los resultados obtenidos; se puede concluir de acuerdo a los objetivos propuesto en un principio de la investigación que:

Como conclusión general, se determina que, la adicción internet si tiene relación con la procrastinación y la amotivación académica. El internet ofrece una infinidad de distracciones y entretenimiento, con lo cual el estudiante se siente atraído y enganchado, donde ocasiona un descontrol en su uso, una mala gestión de su tiempo y desorganización en sus horarios, donde las actividades escolares son desplazadas como última prioridad para realizarla a último momento. Por otra parte, la adicción a internet se relaciona con la desmotivación académica porque interfiere con los procesos de autorregulación, compromiso con su aprendizaje y rendimiento académico, hay una disonancia cognitiva entre su meta y sus conductas, es decir, el estudiante puede estar motivado a realizar sus obligaciones académicas, pero al tener dependencia al internet ocasiona una falta de compromiso con sus responsabilidades.

Primer objetivo específico: Identificar el nivel de adicción al internet que presentan los estudiantes 5° y 6° de secundaria.

Se detectó que los adolescentes tienen una tendencia a tener adicción a internet debido al uso excesivo, donde el 40.8% tienen una adicción leve y el 23.1% presenta una adicción moderada. Los datos demuestran que hay amplia cantidad de adolescentes que utilizan demasiado el internet y no necesariamente con fines educativos, sino más bien de entretenimiento. Otro aspecto importante a resaltar es que, al hacer un análisis de las respuestas, hay un incremento de respuestas afirmativas que es notorio en la dimensión “pérdida de control”, donde muestran que el adolescente es incapaz de dejar de usar el internet voluntaria y conscientemente, pudiendo estar horas y horas conectado.

Segundo objetivo específico: Medir el nivel de procrastinación de los estudiantes en sus dimensiones: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades.

La procrastinación de los adolescentes se ha convertido en un patrón de comportamiento en el que postergan de manera constante sus responsabilidades, generando

de tal manera un mal hábito que afecta en su productividad y esto se ve reflejado en los resultados donde el 78.9% es procrastinador y el 16.9% tiene procrastinación alta.

Dado a los alarmantes datos, se exhibe de manera evidente que este fenómeno a pasado a ser uno de las principales complicaciones que desembarca problemas académicos, emocionales y sociales de los adolescentes.

Al revisar las respuestas de los estudiantes, se puede evidenciar predomina la dimensión “desorganización y evasión de la responsabilidad”, lo que significa que los adolescentes no tienen desarrollada la habilidad de poder organizar y planificar su tiempo y dedicarlo a ser productivos, separando sus tiempos libres y sus tiempos donde tienen que cumplir con sus obligaciones, mostrando que no saben priorizar sus responsabilidades por lo que conduce a la procrastinación. Así también, hay una tendencia a que los adolescentes procrastinen debido a que evitan las responsabilidades ya sea por flojera o porque no se sienten motivados a cumplir con su tarea ya que eso les genera estrés.

Tercer objetivo específico: Evaluar el nivel de motivación académica de los estudiantes en sus dimensiones: extrínseca, intrínseca y amotivación.

Tomando en cuenta que la motivación es un factor fundamental en el desempeño académico ya que es el impulso que se genera por procesos internos y externos que incentivan y fomentan a que el adolescente se sienta comprometido teniendo interés por aprender y por sus estudios. Esta motivación puede variar en intensidad y origen dependiendo de cada persona. A través de esta investigación se ha podido concluir que los adolescentes tienen en general una motivación alta, tanto extrínseca como intrínseca, lo que es completamente diferente a lo previsto en un principio de la investigación, rechazando la tercera hipótesis.

Sin embargo, en la dimensión “amotivación” los resultados arrojaron que el 33.8 % de los estudiantes están en un rango medio, lo que quiere decir hay un cierto número de estudiantes que no están completamente interesados con sus estudios y no le encuentran un sentido ir al colegio, sino que lo hacen por obligación, por compromiso o porque es lo que les toca en su etapa, es decir, no hay un propósito para asistir al colegio, pero deben hacerlo porque es parte de sus obligaciones o es parte de sus hábitos diarios.

Cuarto objetivo específico: Establecer la correlación entre adicción a internet con las dimensiones de procrastinación y motivación académica.

Luego de haber evaluado el nivel de adicción, procrastinación y motivación académica, se llega a la conclusión de que; primero, la adicción a internet si está relacionado con la procrastinación en cierta medida, ya que se obtuvo una correlación (0.508**) siendo este resultado una correlación positiva moderada, mientras más internet use descontroladamente el adolescente, más procrastinará sus actividades y responsabilidades académicas. Así también, se destaca una mayor correlación, superior a (0.40**), entre las dimensiones de falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidades, por lo que los estudiantes con mayor nivel de adicción al internet no solo tienden a procrastinar, sino que también presentan una actitud de pereza hacia sus estudios, muestran una baja capacidad para estructurar sus actividades diarias y tienden a evitar compromisos académicos, lo cual podría tener un impacto negativamente en su rendimiento académico.

En segunda, la adicción a internet tiene poca o ninguna relación con los tipos de motivación académica de los estudiantes, son dos variables diferentes, puesto a que el resultado de la correlación que se obtuvo es (0.01) con las dimensiones de la motivación, lo que indica que la relación que tienen con las variables es inexistente o nula. Por otra parte, hay una correlación leve (0.1) en las dimensiones de regulación identificada y motivación a las experiencias estimulantes. Con estos resultados nos muestra que la motivación académica tiene otros factores que influyen en su aumento o disminución. Sin embargo, se encontró que la adicción a internet tiene una relación muy significativa con la amotivación puesto a que se obtuvo una correlación de (0.77**) lo que indica que mientras más elevada sea la adicción a internet, más amotivación tendrá, el estudiante tiene una desconexión entre lo que quiere y lo que hace, por ende, el compromiso con su estudio disminuye ya que prefiere disfrutar de otros estímulos del internet, ya que no requiere esfuerzo.

6.2. RECOMENDACIONES

A partir de toda la información obtenida a lo largo de la investigación, se propone a continuación una serie de recomendaciones:

A los padres

Es importante que los padres de familia y profesores también sean los cooperadores principales, puesto a que son los encargados de la educación de los estudiantes, al hacer un control respectivo sobre el uso de celulares y el cumplimiento respectivo de las actividades académicas, es esencial para la solución de esta problemática.

A los estudiantes

El internet es una plataforma que brinda una infinidad de herramientas útiles para el aprendizaje que son realmente beneficiosas. Al utilizarlo de forma adecuada y moderada se puede aprovechar de todas sus ventajas.

A los futuros investigadores

Dado que los adolescentes presentan un nivel de adicción al internet entre leve y moderado, se muestra evidentemente la importancia de abordar el estudio más a profundidad, indagando cuales son las principales características que atraen la atención de los adolescentes y las consecuencias que conllevan tener un uso exagerado de internet.

La procrastinación es un tema muy cotidiano y común en el ámbito académico especialmente en nuestros medios; a pesar de que en la presente investigación se ha analizado la relación que tiene la adicción a internet sobre la misma, es necesario que se realicen otras investigaciones para determinar otros factores que pueden llegar a influir a que el adolescente procrastine.

Autoridades de la Facultad de Humanidades

Así mismo, es imprescindible que, después de haber detectado un problema que es habitual dentro de la población estudiantil, que se establezcan estrategias de intervención para disminuir el grado de procrastinación y generar mejores hábitos de estudio