

Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios

MARCELA PATRICIA DEL TORO VALENCIA
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

JOANNA KORAL CHÁVEZ LÓPEZ
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

MA. DEL CARMEN ARIAS VALENCIA
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Resumen

La vida universitaria conlleva exigencias que demandan de los estudiantes dedicación al estudio y la realización de actividades y tareas, las cuales son solicitadas por los docentes para entregarse en un tiempo determinado. Sin embargo, en ocasiones existen fenómenos que se presentan en el ámbito universitario que dificultan el aprendizaje y el buen desempeño de los estudiantes; dos de ellos son la adicción al internet y la procrastinación académica. El objetivo del presente estudio fue identificar si existen diferencias en los dos factores que variables que integran la procrastinación académica; la autorregulación académica y la postergación de actividades, y la adicción al internet en estudiantes de nivel superior. Aunado a lo anterior también se consideró importante determinar si existe relación entre las variables de acuerdo al género y al tipo de licenciatura que cursan. El estudio se ciñó a una metodología cuantitativa; fue no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 230 estudiantes de diferentes licenciaturas. Los instrumentos utilizados fueron la escala de

Procrastinación Académica (EPA) y el Test de Adicción a Internet (IAT). Los resultados mostraron que en los dos factores que integran la procrastinación académica un mayor número de estudiantes se encuentran por encima de la media de la misma. En lo que respecta a la Adicción se puede ver que los estudiantes de este estudio no muestran adicción al internet. En lo que respecta a las correlaciones entre variables, se encontró correlación estadísticamente significativa pero baja entre Postergación y Adicción a internet así como Autorregulación con Adicción a internet.

Palabras Clave: *procrastinación académica, adicción al internet, estudiantes universitarios.*

Abstract

University life entails requirements that demand of the students dedication to the study and the accomplishment of activities and tasks, which are requested by the teachers to be delivered in a determined time. However, sometimes there are phenomena that occur in the university environment that hinder the learning and good performance of students; two of them are Internet addiction and academic procrastination. The objective of the present study was to identify if there are differences in the two factors that are variables that make up academic procrastination; academic self-regulation and postponement of activities, and Internet addiction in higher-level students. In addition to the above, it was also considered important to determine if there is a relationship between the variables according to gender and the type of degree they pursue. The study adhered to a quantitative methodology; It was non-experimental, transversal, descriptive and correlational. The study sample consisted of 230 students of different degrees. The instruments used were the Academic Procrastination Scale and the Internet Addiction Test. The results showed that in the two factors that make up the academic procrastination, a greater number of students are above the average of the same. With regard to Addiction, it can be seen that the students of this study do not show Internet addiction. Regarding the correlations between variables, a statistically significant correlation was found, but a low one between Postponement and Internet Addiction as well as Self-regulation with Internet Addiction.

Keywords: *academic procrastination, internet addiction, university students.*

Introducción

La era de las tecnologías de la información y de la comunicación está presente con sus beneficios y sus efectos nocivos cuando se hace un uso excesivo de ellas. No obstante, hoy en día se denomina “nativos digitales”, a aquellos jóvenes en edad escolar, estudiantes de 6 a 18 años de edad que han crecido en la era de las tecnologías y el internet (Frank, Martin, Marci, Rule & Williams, 2013), la población general también hace uso de ellas. En Estados Unidos de Norteamérica se estima que entre el 0.8% y el 26.7% de la población general son adictos al internet y la mayor prevalencia es en niños y adolescentes, población hacia la cual están fundamentalmente las acciones preventivas (Vondráčková & Gabrhelík, 2016).

El término adicción alude a la dependencia del consumo de alguna sustancia o de la práctica de una actividad, de acuerdo a la definición que brinda el Diccionario panhispánico de dudas (2005) de la Real Academia Española. Usualmente, se vincula la palabra adicción con el consumo de alcohol y/o drogas ilegales, sin embargo actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone el uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo de las tecnologías de la información como una adicción, particularmente en lo que refiere a las de uso más extendido y cotidiano: Internet y teléfonos móviles e incluso los videojuegos, misma que tiene consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral.

Lo antes descrito ha originado una controversia entre diversas universidades internacionales y la Organización Mundial de la Salud, por la propuesta de este último organismo de considerar las adicciones sin sustancias como al internet y a los videojuegos. Sin embargo, en algunos países como España, en donde el Consejo de Ministros de España en la Estrategia Nacional sobre adicciones (2017-2024), aprobada en febrero del 2018, incluye por primera vez las adicciones sin sustancia, como las tecnologías, los juegos online y los videojuegos.

En este hilo argumental, como fue señalado previamente, en la literatura se menciona que en Estados Unidos de Norteamérica, se estima que entre el 0,8% y el 26,7% de la población general son partidarias del uso excesivo del internet. Mientras que en España se informa que uno de cada diez jóvenes entre 14 y 18 años reconoce haber jugado dinero online y hasta el 18% usa de manera abusiva las tecnologías. Cada día aumenta la prevalencia del uso compulsivo, siendo la conducta compulsiva la más observable y que subyace a todas las adicciones, del internet en niños, adolescentes y jóvenes, de tal

manera, que hoy es considerado un problema de salud pública (Chia-Yi, Ming-Been, Shih-Cheng, y Li-Ren, 2015).

Esta situación y cifras similares arrojadas en otros estudios y en otros países, han llevado a considerar el uso del internet como una adicción; sin olvidar, que también se de denomina como: uso problemático de Internet, uso excesivo de Internet, dependencia de Internet y el uso patológico de Internet (Spada, 2013; Heo, Oh, Subramanian, Kim, & Kawachi, 2014; Vondráčková & Gabrhelík, 2016; citados por Poitevin, 2015).

Young (1998) considera que la adicción al Internet es un trastorno de control de impulsos, que no implica el uso de una droga y que es muy similar al juego patológico. Según Shaw y Black (2008), la adicción a Internet se caracteriza por preocupaciones excesivas mal controladas, o conductas relacionadas con el uso del ordenador y acceso a Internet, que conducen a un deterioro o malestar.

Poitevin (2015), estudiando el tema de la adicción al internet, llevó a cabo una búsqueda exhaustiva sobre la prevalencia de este fenómeno, reportando diversas investigaciones, sobre la prevalencia de la adicción al internet en occidente:

Las tasas internacionales de prevalencia de adicción a Internet a nivel mundial son del 1,5% a 8,2% (Petersen, Weymann, Schelb, Thiel, & Thomasius, 2009), y en los Estados Unidos de 0,3% a 0,7% (Shaw & Black, 2008) a 4% (Christakis, Moreno, Jelenchick, Myaing, & Zhou, 2011) al 6% (Greenfield, 1999) y el 25% entre los estudiantes universitarios del sur de los Estados Unidos (Forston, Scotti, Chen, Malone, & Del Ben, 2007); ver Moreno, Jelenchick, Cox, joven, & Christakis (2011) para su revisión. En Europa, las tasas varían entre el 3% en Alemania (Woelfling, Buhler, Lemenager, Mairsen, & Mann, 2009), 5,4% y el 5% en Italia (Pallanti, Bernardi, & Quercioli, 2006; Poli y Agrimi, 2012) (Tsitsika et al, 2009), el 10,4% en Grecia, y el 18,3% en el Reino Unido (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005). Un importante estudio de 11 países europeos encontró una tasa de prevalencia de 4,4% (Durkee et al., 2012,p.15).

Poitevin (2015), encontró en la literatura diversos estudios que describen la prevalencia de la adicción al internet en el Oriente:

En China, las tasas de prevalencia según los siguientes autores varían entre el 10,2% de los usuarios moderados y el 0,6% de los severamente adicto (Lam, Peng, Mai, y Jing, 2009), entre el 2,4% y el 5,52% en la provincia de Hunan (Cao, Su, Liu, y Gao 2007; Deng, Hu, Hu, Wang, y Sun, 2007) y de 6.44% en la provincia de Shaanxi (Ni, Yan, Chen, y Liu, 2009), el 6,7% en Hong

Kong (Fu, Chan, Wong, y Yip, 2010) y el 8,8% en Shanghai (Xu et al., 2012). En Taiwán, el 17,9% de los estudiantes fue adicta (Tsai et al., 2009). En los estudiantes de secundaria de Corea del Sur, el 16% eran potenciales usuarios en situación de riesgo, y el 3,1% eran usuarios de alto riesgo (Seo, Kang, y Yom, 2009). Otros estudios realizados en Corea del Sur han encontrado 1,6% (Kim et al., 2006), 3,5% (Whang, Lee, y Chang, 2003), 4,3% (Jang, Hwang, y Choi, 2008), 10,7% (Park, Kim, y Cho, 2008), y el 20,3% (Ha et al., 2007) de los adolescentes con adicción a Internet (p.15).

Por la alta prevalencia de la adicción al internet a nivel mundial, fundamentalmente en niños, adolescentes y jóvenes, resulta incuestionable la importancia de estudiar el fenómeno y plantear estrategias para intervenir cuando sea detectado, por las dificultades psicológicas y sociales en la vida personal, familiar, escolar, académica, laboral y social de los individuos (Spada, 2014.) En el contexto escolarizado puede verse afectado el aprendizaje, el rendimiento académico y consecuentemente la trayectoria escolar de los estudiantes si se desarrolla en ellos la adicción al internet.

Otro fenómeno que está presente afectando negativamente la vida universitaria es la procrastinación que consiste en la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad (Solomon & Rothblum, 1984) o el malestar subjetivo. Cuando en el contexto escolarizado se lleva a cabo el postergar las actividades administrativas o académicas propias del mencionado contexto, se denomina procrastinación académica. Este tipo de conductas no permite que los estudiantes se desempeñen como debieran en lo que concierne al procesos de aprendizaje y fracasan debido a los comportamientos de procrastinación (Kandemir, 2014).

El comportamiento de la procrastinación académica es bastante común entre los estudiantes. Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (Steel, 2007, citado por Rodríguez y Clariana, 2017, p.47).

Day, Mensink & O'Sullivan estudiaron los patrones de la procrastinación académica en 248 estudiantes y entre sus hallazgos se encuentra que el 32% de la población estudiada tenían un nivel severo en conducta procrastinadora asociada a depresión y ansiedad.

Domínguez, (2017), llevo a cabo una investigación cuyo objetivo fue estudiar la prevalencia de procrastinación académica (PA) en 517 estudiantes peruanos de psicología; los resultados fueron que el 14.1% presentó procrastinación académica sin que hubiera diferencias entre varones y mujeres; concluyó que la prevalencia de PA fue significativa en la muestra de estudiantes peruanos.

En México, en un estudio realizado para conocer la prevalencia de la procrastinación académica lo realizaron Alba y Hernández en el 2013, en 50 estudiantes de Lic. en Enfermería y Lic. En Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma de México. Reportó como resultado que el 100% de los estudiantes mostró procrastinación académica.

Tanto la adicción al internet como la procrastinación académica son dos fenómenos presentes en el contexto escolarizado cada día de mayor magnitud y de serias repercusiones. Ambos, van en contra del buen aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes y, han sido asociados a síntomas y trastornos mentales como ansiedad y depresión entre otros. En relación con la adicción al internet, luego Chia-Yi, Ming-Been, Shih-Cheng, y Li-Ren, (2015) señalan que la adicción a Internet (IA) está estrechamente relacionada con los trastornos psiquiátricos y el suicidio.

A partir de lo anterior surgió el objetivo del presente estudio, el cual fue identificar si existen diferencias en la autorregulación académica, postergación de actividades y adicción al internet en estudiantes de nivel superior. Aunado a lo anterior también se consideró importante determinar si existe relación entre las variables de acuerdo al género y al tipo de licenciatura que cursan.

Método

El presente estudio se ciñó a una metodología cuantitativa, el diseño fue no experimental, transversal, de alcance descriptivo-correlacional.

Participantes

La muestra de estudio estuvo conformada por 230 estudiantes de nivel superior, 88 de la carrera de Contaduría y Administración; 41 estudiantes de la carrera de Seguridad Pública y Ciencias Forenses; 24 estudiantes de Ingeniería Química; 46 de Arquitectura y 31 estudiantes de Psicología. Del total 48.7% son hombres y el 51.3% mujeres. La edad promedio de los participantes fue de 20 años. El 40.9% trabaja además de estudiar y el 59.1% no trabajan. En su

mayoría son alumnos regulares, considerados aquellos que cursan el semestre que les corresponde, dado que no han reprobado ninguna asignatura.

Instrumentos

Fueron utilizadas las escalas de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) y por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna. La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica cuyos reactivos son el 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11 y 12, y .752 para el factor Postergación de actividades cuyos sus reactivos son 1,6 y 8.

Se concluye que la EPA cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para seguir con estudios de validación utilizando otras estrategias, apoyando su uso como instrumento de evaluación de la procrastinación académica. En lo que concierne a la corrección de la escala, cabe precisar algunos aspectos: El Factor 1 (Autorregulación académica), al corregirse en escala invertida, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor. En cuanto al Factor 2 (Postergación de Actividades), mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar.

El Test de Adicción a Internet (IAT) de Kimberly Young, fue el primer instrumento creado específicamente para evaluar la adicción a Internet. Este test establece la adicción a internet, midiendo si el uso excesivo de internet causa ansiedad o depresión, perturba el sueño, la rutina diaria y trastorna el plano social. El IAT es una medida fiable que envuelve las características principales del uso patológico del Internet. La puntuación mínima es de 20 y el máximo es de 100; a mayor puntuación, mayor es el problema adictivo con el Internet.

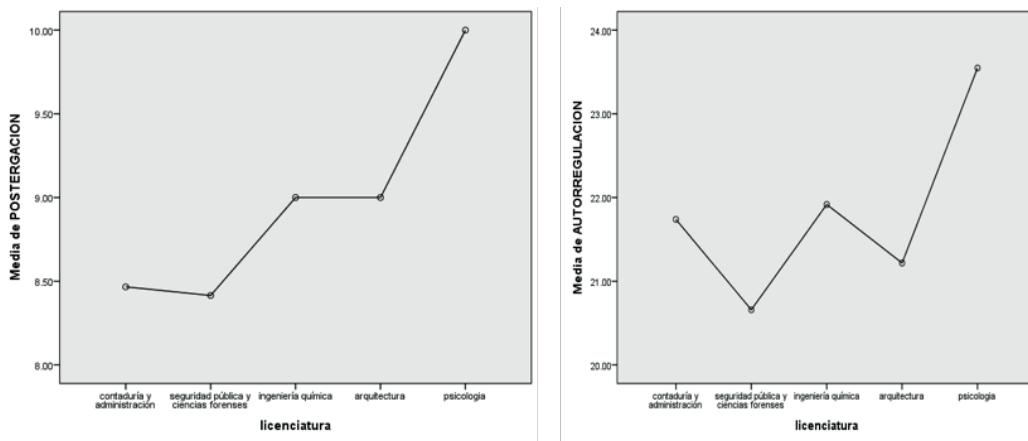
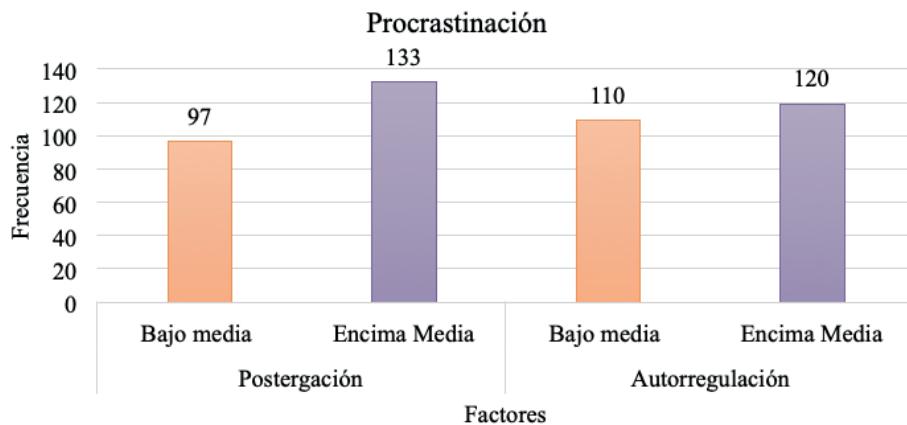
Procedimiento

Para llevar a cabo el proceso, los instrumentos fueron aplicados a los estudiantes de manera colectiva dentro del aula de clases. Para el análisis de los datos se emplearon las pruebas estadísticas t de Student, Anova y Coeficiente de correlación de Pearson.

Resultados

Los hallazgos destacan que en el factor postergación de actividades de la escala de Procrastinación un mayor número de estudiantes se encuentran por encima de la media del mismo ($=8.82$, $DE= 2.16$) lo que denota su tendencia a postergar actividades académicas mientras que en el factor Autorregulación ($=21.70$, $DE= 5.01$) el mayor número de los estudiantes se encuentran por encima de la media lo que significa que, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor, entonces se puede observar que con estos estudiantes de nivel superior en su mayoría postergan y autorregulan menos (Figura 1).

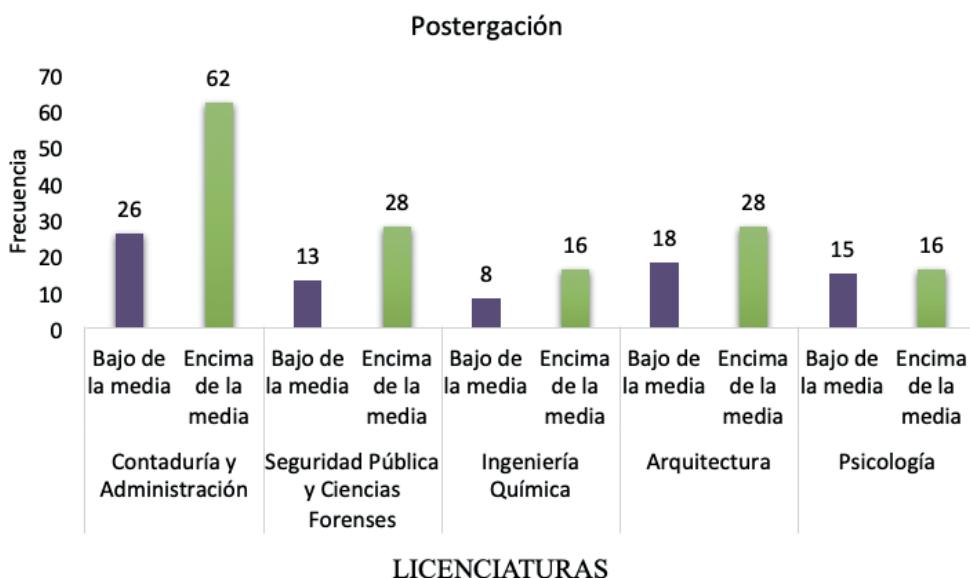
Figura: Media de Autorregulación y Postergación de Actividades.



La Figura 2 refiere al número de estudiantes que están por encima y por debajo de la media del factor postergación de acuerdo a las licenciaturas

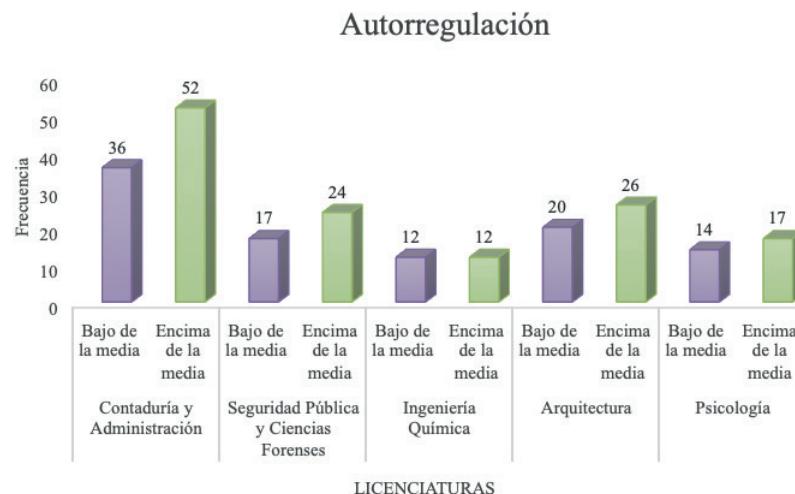
con las que se trabajó, mostrando que en la licenciatura de Contaduría y Administración se obtuvo una $=8.46$, $DE= 2.01$; en seguridad Pública y Ciencias Forenses la media fue de 8.41 y la desviación estándar de 2.26; los estudiantes de Ingeniería Química la media es de 9 y la desviación estándar de 2.17; Arquitectura la media fue de 9 y la desviación estándar de 1.97 y por último Psicología obtuvo una media fue de 10 y la desviación estándar de 2.33, con lo anterior, se puede ver que lo estudiantes en su mayoría postergan.

Figura 2. Estudiantes por Debajo y Encima de la Media de Postergación por Licenciatura



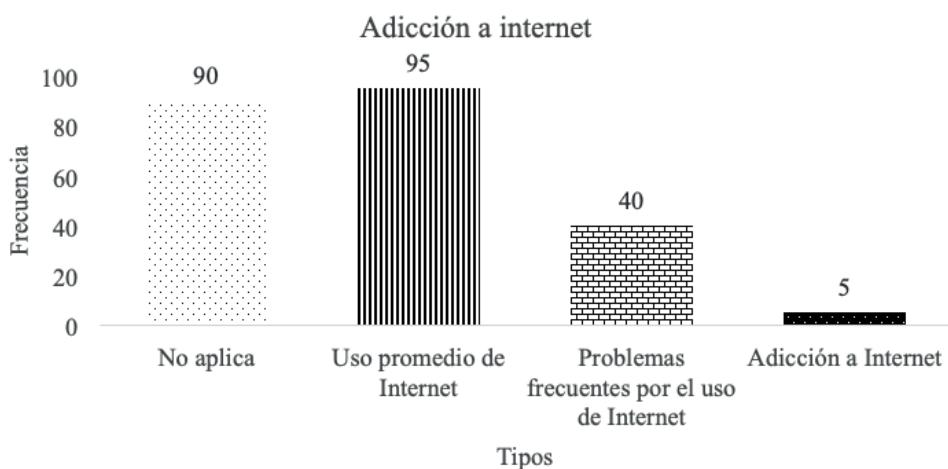
Así mismo para seguir revisando la procrastinación en la Figura 3 muestra el número de estudiantes que están por encima y por debajo de la media de acuerdo a la Autorregulación, esto por carrera, mostrando que en la licenciatura de Contaduría y Administración se obtuvo una $=21.70$, $DE= 5.16$; en seguridad Pública y Ciencias Forenses la media fue de 20.66 y la desviación estándar de 4.92; los estudiantes de Ingeniería Química la media es de 21.92 y la desviación estándar de 5.24; Arquitectura la media fue de 21.22 y la desviación estándar de 4.59 y por último Psicología obtuvo una media fue de 23.55 y la desviación estándar de 4.93, con lo anterior se puede ver que lo estudiantes de nivel superior en su mayoría no autorregulan.

Figura 3. Estudiantes por Debajo y Encima de la Media de Autorregulación por Licenciatura



En lo que respecta a la Adicción se puede ver que los estudiantes de nivel superior no muestran algún tipo de adicción hacia el internet, preocupante puesto que en su mayoría refleja un uso promedio de internet y en una gran proporción también que no aplica, es decir, que no consideran que en los cuestionamientos que hace el test, puedan ellos verse reflejados en alguna tipo de adicción a internet (figura 4).

Figura 4. Tipos de Adicción a Internet



En lo que respecta a las correlaciones entre variables, se encontró correlación estadísticamente significativa pero baja entre Postergación y Adicción a internet ($r=.372$, $p=.000$) así como Autorregulación con Adicción a internet ($r=.274$, $p=.000$).

Posterior a la correlación entre variables, se llevó a cabo un análisis comparativo por variables contextuales. Particularmente en relación al género, no resultaron diferencias en Postergación, Autorregulación y Adicción a internet. Por el tipo de licenciatura en el que cursan si se encontraron diferencias significativas, las cuales fueron entre los estudiantes de psicología y contabilidad la diferencia fue respecto a la variable postergación (tabla 1).

Tabla 1
Diferencias por Licenciatura

	Medias			ANOVA	
	Postergación	Autorregulación	Adicción a Internet	Valor de F	Dif. Sig.
Contaduría y Administración	8.46	21.73	26.25	3.53	.008
Seguridad Pública y Ciencias Forenses	8.41	20.65	27.12	1.63	.167
Ingeniería Química	9	21.91	29.54	.565	.688
Arquitectura	9	21.21	26.60		
Psicología	10	23.54	30.51		

Conclusiones

El objetivo del presente estudio fue identificar si existen diferencias en los dos factores que variables que integran la procrastinación académica; la autorregulación académica y la postergación de actividades, y la adicción al internet en estudiantes de nivel superior. Aunado a lo anterior también se consideró importante determinar si existe relación entre las variables de acuerdo al género y al tipo de licenciatura que cursan.

En lo que respecta a la autorregulación académica, uno de los factores de la procrastinación académica los resultados muestran que los estudiantes se perciben con dificultades en este factor, lo que significa que los estudiantes de las licenciaturas en cuestión no contribuyen en sus metas de aprendizaje y recibe de manera pasiva los conocimientos, no asumiendo de forma activa sus conocimientos, con lo que se puede pensar en otros tipos de problemas sin que el estudiante perciba que ha desarrollado o está desarrollando esta problemática. Lo mismo sucede con el otro factor que integra la procrastinación académica que es la postergación de actividades. A menor autorregulación académica mayor los estudiantes como parte de esa falta de autoregulación tienden a postergar sus actividades. Este tipo de comportamientos han sido asociados con el bajo rendimiento académico de los estudiantes (Steel y Wambach, 2001) y con problemas como el fracaso y la deserción escolar (Navarro, 2016)

Con lo anterior, resulta interesante poder dar cuenta de que la procrastinación es una de las debilidades que el ser humano practica con mayor empeño como lo refiere Carranza y Ramírez (2013) en sus investigaciones y que generalmente si se procrastina en un contexto se procrastina en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven los individuos. En el caso del presente estudio, en el contexto universitario

En la actualidad, se sabe que Internet ha producido cambios drásticos en la forma de vida de las personas, cambiando la manera en que se relacionan unos con otros pues ha disminuido la comunicación verbal que tienen entre sí las personas como por ejemplo la familia.

Los hallazgos destacan que los estudiantes de nivel superior no presentan niveles de adicción a internet preocupantes, ya que en su mayoría refieren tener un uso promedio del mismo. Sin embargo, con estos hallazgos invitan a reflexionar sobre la necesidad de seguir estudiando este fenómeno porque la adicción es un proceso en el que primeramente se inicia con un uso esporádico antes de llegar al uso compulsivo y no controlable, es decir, a la adicción, en este caso, la adicción al internet. Por lo que la obtención de los participantes de este estudio de tener un uso promedio del internet puede ser un factor de riesgo o bien el inicio de un proceso que sin la intervención psicoeducativa necesaria, culmine en una adicción que afecte negativamente al estudiante en lo personal, familiar, escolar, académico y social y que la procrastinación sea un agente causal de tal adicción.

Tanto la procrastinación como la adicción al internet son dos variables que al estudiarse se ha encontrado que están asociadas como lo revela un estudio realizado por Navarro, (2016), quien al estudiar el rendimiento académico

desde la mirada de la procrastinación y la motivación intrínseca encontró entre sus hallazgos que los estudiantes con alto rendimiento presentan niveles inferiores de procrastinación y adicción a internet, lo cual, señala la autora es concordante con investigaciones previas que han descrito dicho hallazgo (Ackerman & Gross, 2005; Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008).

Son muchas las investigaciones que han arrojado que la adicción al internet se asocia con problemas de diversa índole. Luengo (2004) refiere en sus investigaciones las consecuencias que el uso del internet puede tener en el sujeto en lo que respecta a la privación del sueño, puesto que se asocia con la inhabilidad del adicto de interrumpir su conexión, permaneciendo muchas horas despierto lo que conlleva fatiga y deterioro en su salud, aunado a la pérdida o distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales, así como conflictos interpersonales, financieros y/o físicos (Young, 1996; Matute y Vadillo, 2012).

El uso de internet resulta idóneo para establecer una adicción en función de la relación que se establezca entre los elementos relacionados. Dicha adicción en la red puede desarrollarse a diferentes contenidos ya sean sexuales, eróticos o a los juegos en línea, permitiendo con ello influir de manera significativa en estudiantes de cualquier nivel educativo a postergar otras actividades que les lleve a desarrollar síntomas e incluso trastornos mentales y les obstaculice tener una mejor calidad de vida. Estas repercusiones se han asociado también con la procrastinación académica.

Referencias Bibliográficas

- Alba, A., y Hernández, J. (2013). Procrastinación académica en estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM. Trabajo presentado en el IV Congreso Nacional de Tecnología aplicada a Ciencias de la Salud. Disponible en: https://www-optica.inaoep.mx/~tecnologia_salud/2013/1/memorias/carteles/MyT2013_47_E.pdf
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. Revista Apuntes Universitarios. Volumen III, Número 2 ISSN: 22257136, 95-108
- Consejo de Ministros de España. (2017). Estrategia Nacional sobre adicciones (2017-2024). Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/ESTRATEGIA%20NACIONAL%20SOBRE%20ADICCIONES%2017-24.pdf>

- Day, V., Mensink, D. & O'Sullivan, M. (2015). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/229087612_Patterns_of_Academic_Procrastination
- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Rev. Psicol.*, 7(1), 81-95.
- Frank, B., Martin, B., Marci, C., Rule, R., & Williams, E. H. (2013). A (biometric) day in the life: A cross-generational comparison of media platform. Boston: Innerscope Research.
- Hummel, K. (s.f.). Internet Addiction Prevention in Schools. Running head: Internet Addiction Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Kenneth_Hummel/publication/319632486_Internet_Addiction_Prevention_in_Schools/links/59b72edba6fdcc7415bebb8f/Internet-Addiction-Prevention-in-Schools.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables, 153, 188-193.
- Luego, A. (2004) Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-conductual*, (2) 22-52. Recuperado de www.asereccs.com/inicio/php
- Matute, H., y Vadillo Nistal, M. A. (2012). Psicología de las nuevas tecnologías: De la adicción a Internet a la convivencia con robots. Madrid: Síntesis
- Navarro, C. (2016). Rendimiento Académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21, 241-271. Disponible en: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Poitevin, E. (2015). Exploración de los niveles de adicción al internet entre estudiantes de tres carreras de licenciatura en ingeniería, en una universidad privada ubicada en la ciudad de Guatemala. Tesis. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Poitevin-Emilio.pdf>
- Real Academia Española (2005). Real Diccionario panhispánico de dudas. Recuperado de: <http://lema.rae.es/dpd/srv/search?key=adicci%F3n>
- Rodríguez y Clariana, (2017, p.47). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60, doi: 10.15446/rcp. v26n1.53572.

- Shaw, M. & Black, D. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. Disponible en: http://www.researchgate.net/publication/5452434_Internet_addiction_definition_ass
- Spada, M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors* 39, 3–6.
- Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579. Recuperado de : <http://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
- Wu C-Y, Lee M-B, Liao S-C, Chang L-R (2015) Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PLoS ONE* 10(10): e0137506. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>. Recuperado de: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0137506>
- Young, K. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.