

ANSIEDAD, SÍNTOMAS DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y
PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE COLEGIOS PÚBLICOS DE
VILLAVICENCIO



SARA STEPHANIE ZABALA BAQUERO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2021

ANSIEDAD, SÍNTOMAS DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y
PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE COLEGIOS PÚBLICOS DE
VILLAVICENCIO

SARA STEPHANIE ZABALA BAQUERO

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicóloga

Director

Mg. JIMMY ALEJANDRO DELGADO CORREA

Magister en Psicología Clínica

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VILLAVICENCIO

2021

Autoridades Académicas

P. JOSÉ GABRIEL MESA ANGULO, O.P.

Rector General

P. FRAY EDUARDO GONZÁLEZ GIL, O. P.

Vicerrector Académico General

P. JOSÉ ANTONIO BALAGUERA CEPEDA, O.P.

Rector Sede Villavicencio

P. RODRIGO GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Sede Villavicencio

JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria de División Sede Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑON SÁNCHEZ

Decana Facultad de Psicología

Nota de Aceptación

ANDREA CAROLINA CAÑÓN SÁNCHEZ

Decana de Facultad

JIMMY ALEJANDRO DELGADO CORREA

Director Trabajo de Grado

DIEGO ALEJANDRO GARCÉS ROJAS

Jurado

Villavicencio, abril de 2021

Agradecimientos

Gracias a Dios por permitirme culminar mis estudios profesionales, por guiar mis pasos siempre por el camino correcto, agradezco a mi tutor el magister y psicólogo Jimmy Alejandro Delgado Correa por cada aporte, por cada asesoría y por creer en mi desde un inicio; a mi amada familia mi mamá, mi papá y mi hermano porque son el motor y la inspiración de salir adelante, ustedes son mi mano derecha, en todo momento por donde vaya y por creer que soy la mejor psicóloga y finalmente agradezco a mi pareja sentimental por siempre tener una palabra de inspiración día tras día, por apoyarme, por tu paciencia y entrega para conmigo en este importante logro.

No ha sido sencillo, pero gracias a la vida hoy estoy cerrando un gran ciclo en mi vida, para el inicio de lo que seré, una gran psicóloga.

Tabla de Contenido

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Problematización.....	12
Planteamiento y Formulación del Problema.....	12
Justificación.....	15
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Marco de Referencia.....	19
Marco Paradigmático.....	19
Marco epistemológico.....	20
Marco Disciplinar.....	21
Adicción.....	21
Ansiedad.....	24
Procrastinación.....	27
Marco Multidisciplinar.....	29
Ansiedad.....	29
Procrastinación.....	30
Adicción.....	31
Marco Legal.....	32
Marco Institucional.....	36
Institución Educativa Alfonso López Pumarejo.....	36
Institución Educativa Playa Rica.....	37
Institución Educativa German Arciniegas.....	37
Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio.....	38
Antecedentes Investigativos.....	39
Diseño.....	48
Participantes.....	48

Instrumentos.....	50
Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés – 21 (DASS-21).....	50
Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	50
Escala de Procrastinación Académica (EPA)	51
Procedimiento	51
Solicitud	51
Aplicación.....	52
Recolección de datos.....	52
Análisis de los datos.....	52
Devolución de resultados	52
Hipótesis	53
Consideraciones Éticas	54
Resultados	56
Obsesión a las redes sociales	58
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	59
Uso excesivo de las redes sociales.....	59
Autorregulación académica	60
Postergación de actividades	61
Análisis de correlación.....	61
Discusión de Resultados	64
Conclusiones	69
Aportes, Limitaciones y Sugerencias.....	70
Aportes	70
Limitaciones.....	71
Sugerencias	71
Referencias bibliográficas.....	73
Anexos	88

Listado de tablas

Tabla 1 Datos sociodemográficos	48
Tabla 2 Niveles de ansiedad por sexo	57
Tabla 3 Medidas de tendencia central y dispersión	61
Tabla 4 Correlaciones entre variables	63

Listado de Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado.....	88
Anexo 2 Formato de datos sociodemográficos.....	91

Resumen

Este estudio propuso como objetivo establecer el tipo de relación entre ansiedad, la procrastinación y los síntomas de adicción a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio. La investigación es de tipo cuantitativa, no experimental transaccional de alcance descriptivo y correlacional y los participantes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico (Tamayo, 2011). Los instrumentos que se aplicaron son el DASS-21, Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Una vez seleccionados los participantes, y aplicados los instrumentos, se realizó un análisis estadístico descriptivo y correlacional a través del programa SPSS para dar cumplimiento a los objetivos. Entre los principales hallazgos se resalta una relación positiva entre ansiedad y adicción a las redes sociales, así como en cada una de sus dimensiones, y una relación negativa entre autorregulación académica y postergación de actividades.

Palabras clave: ansiedad, adicción a las redes sociales, procrastinación y adolescentes.

Abstract

This study proposed as an objective to establish the type of relationship between anxiety, procrastination and symptoms of addiction to social networks in adolescents from public schools in Villavicencio. The research is quantitative, non-experimental, transactional with a descriptive and correlational scope, and the participants were selected through nonprobabilistic sampling (Tamayo, 2011). The instruments that were applied are the DASS-21, the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Academic Procrastination Scale (EPA). Once the participants had been selected and the instruments were applied, a descriptive and correlational statistical analysis was carried out through the SPSS program to comply with the objectives. Among the main findings is a positive relationship between anxiety and addiction to social networks, as well as in each of its dimensions, and a negative relationship between academic self-regulation and postponement of activities.

Keywords: anxiety, addiction to social networks, procrastination and adolescents.

Problematización

Planteamiento y Formulación del Problema

Las redes sociales son comprendidas como aquel espacio en el internet destinado a compartir, publicar y acceder a información de tipo personal o profesional con amigos, conocidos o desconocidos (Celaya, 2008).

El origen de las redes sociales se han consolidado como una herramienta de difusión masiva, utilizadas por personas y empresas, ya que favorece la comunicación dinámica entre los diferentes grupos existentes; esto ha conllevado al uso de nuevas redes sociales de acuerdo con las necesidades propias de un grupo de personas; en este sentido, las redes sociales se pueden agrupar en tres categorías: (a) las redes profesionales como LinkedIn, utilizadas para ampliar la lista de contactos y así mejorar las relaciones comerciales y de oportunidades laborales, además permite unirse a las plataformas mediante los intereses, expectativas y preferencias (b) las redes generalistas como Facebook, usualmente son empleadas para ponerse en contacto con un grupo de personas cercanas e incluso no tan cercanas, asimismo permite compartir música, vídeos y fotos, finalmente (c) las redes sociales especializadas en intereses particulares que determina cierta actividad social, artística, cultural, deportiva, económica e incluso educativa; al tener acceso a este tipo de redes se relaciona con satisfacer necesidades sociales mediante características e intereses en común (Hütt, 2012; Celaya, 2008).

Con relación a la utilidad de las redes sociales, es importante mencionar su uso en el ámbito educativo, ya que puede ser empleada como un método de enseñanza-aprendizaje por los docentes y así promover la didáctica, favoreciendo el aprendizaje cooperativo y participativo para que los estudiantes puedan realizar sus tareas y trabajos dentro del aula escolar de manera grupal generando un aprendizaje colectivo, además de la educación a distancia, pues mediante este tipo de herramientas (internet y redes sociales) es posible el acceso a la educación de manera virtual, lo que permite obtener material académico, ya sea en texto o audiovisual, favoreciendo el intercambio de información con los docentes y demás estudiantes (Muñoz, Fragueiro y Ayuso, 2013). Así mismo, las herramientas tecnológicas en este contexto garantizan el acceso y la calidad en el proceso educativo, no solo de aquellos estudiantes en un proceso educativo regular sino también para quienes tienen alguna necesidad educativa especial, que requieren de diversas

estrategias y herramientas para complementar sus estudios, y así favorecer la inclusión (Arias, Sanda y Mora, 2012; Romero, González, García y Lozano, 2018).

No obstante, autores como Muñoz, et al. (2013) señalan que el uso excesivo de las redes sociales en general, puede desencadenar en adicción tanto al internet como a las redes sociales en sí, ya que cada vez se invierte más tiempo en espacios virtuales, lo que podría afectar las relaciones interpersonales e incluso la autoestima y el autocontrol (Challco, Rodríguez y Jaimes, 2016).

En este sentido, Ecurra y Salas (2014) coinciden al afirmar que el uso persistente de las redes sociales puede ocasionar daños en los usuarios como la adicción a su utilización y, que esta adicción no es causada por la tecnología como tal, sino por el uso inadecuado que se hace de ella, es decir, el motivo y el tiempo excesivo empleado por los niños, adolescentes o adultos, quienes recurren a sus dispositivos móviles para estar alerta de las principales novedades con respecto a sus contactos, e incluso contestar mensajes en situaciones o espacios inapropiados, postergando todas aquellas actividades que no se relacionen con las redes sociales, incluyendo en la mayoría de los casos, las relaciones interpersonales presenciales, debido a que constantemente se sienten ansiosos o irritables si no revisan sus redes sociales o están conectados, conllevando, además, a largos períodos de tiempo sin comer o dormir adecuadamente.

De igual forma, en el contexto académico o educativo, se ha encontrado que la adicción al internet se relaciona de manera positiva con la procrastinación, así lo afirman Ramos et al. (2017) y Matalinares et al. (2017), quienes además mencionan que la postergación, voluntaria o involuntaria, de las obligaciones o compromisos académicos, se asocia con déficit de habilidades de autocontrol (Carranza y Ramírez 2013). Así mismo, la adicción al internet afecta el desempeño académico de los estudiantes, pues se ha encontrado una relación inversamente proporcional entre ambas variables, es decir, en presencia de adicción a redes sociales, el rendimiento académico tiende a ser bajo (Ramos et al. 2017).

Además de la procrastinación y el autocontrol, la adicción a las redes sociales e ha estudiado con la inteligencia emocional, así lo afirma Nasaescu, López, Llorent, Ruiz y Zych (2018) quienes afirman que existe una relación negativa entre ambas variables, en este orden de ideas, Sun y Jung (2017) postulan que dicha relación se mantiene con la adicción a los teléfonos inteligentes, además Vegue (2016) sostiene que la adicción a las redes sociales podría afectar la claridad emocional, entendida como la comprensión y control de las emociones positivas y negativas, y la reparación emocional, definida como la capacidad de regular las emociones.

En cuanto a la ansiedad según señala Schou, et al. (2018) también presenta una relación importante con la procrastinación, y una relación moderadamente alta con la adicción al internet, así como diferencias según el sexo, es decir, la adicción en los hombres se relaciona en mayor medida con los videojuegos y en las mujeres con las redes sociales propiamente.

De acuerdo con los hallazgos de Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza y Yarmulnik (2015) y Cañón, et al. (2016) existe una relación moderada entre adicción a internet y ansiedad social. Asimismo, el estudio de Tresáncoras, García-Oliva y Piqueras (2017) logró demostrar la relación positiva entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad rasgo; además, el sexo, la edad, la ansiedad y la personalidad explican el 27% de la varianza del uso problemático del WhatsApp.

Ahora bien Díaz-Morales (2017) señaló que la observación de las redes sociales hace parte de esas actividades relacionadas con la procrastinación, entendida como la postergación de actividades como mecanismo para reducir los niveles de ansiedad que produce una tarea en particular, por lo que, se sustituye dicha actividad buscando recompensas inmediatas, en este caso las redes sociales, además, la ansiedad asociada a las redes sociales se debe a la necesidad de estar en constante contacto con otros y a la obtención de aprobación por este medio virtual; no obstante, el hecho de postergar actividades importantes laborales o académicas, también contribuye a la presentación de altos niveles de ansiedad, lo que a su vez puede implicar el uso de las redes sociales como vía de escape ante esa ansiedad, configurándose de esta manera un círculo vicioso.

Asimismo, en la última edición de la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) el DSM-5 anoto que la adicción a las nuevas tecnologías como lo son, el internet y las redes sociales, no hacen parte de las adicciones no biológicas. Terán (2019) fue enfático en mencionar que las adicciones a las nuevas tecnologías corresponden a adicciones no biológicas o comportamentales, señalando como parte de los criterios diagnósticos planteados por Young, la negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales, negligencia respecto a la familia y amigos y la evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado. Lo anterior coincide con la ansiedad asociada a la necesidad de estar conectados a las redes sociales y la procrastinación o postergación de actividades como la socialización o realización de actividades académicas, laborales o de otra índole.

Teniendo en cuenta lo anterior, en la presente investigación se pretende responder a la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio?

Este estudio se llevó a cabo en el marco de la línea de investigación Abordajes Psicosociales en el Ámbito Regional que se encuentra adscrita al grupo de investigación Psicología, Salud Mental y Territorio de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio, cuyo principal interés es la problematización de fenómenos psicosociales teniendo en cuenta las características propias de la región.

Para ello este trabajo reconoce las políticas públicas nacionales y regionales de abordajes psicosociales pertinentes y oportunos, atendiendo a las problemáticas específicas desde el carácter plural de las perspectivas teóricas y metodológicas como en este caso son la ansiedad, temas de adicción y procrastinación que contribuyan a enriquecer en el campo de estudio y reflexión, de cara al diseño y formulación de posibles estrategias de intervención pertinentes a contexto educativo, y con impacto social y académico. Como se presentó en el departamento del Meta en el consumo de redes sociales buscando desde un enfoque territorial, como propuestas interventoras en los niveles de promoción y prevención.

Justificación

El constante uso o en este caso la adicción a las redes sociales puede conllevar a distintas dificultades en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales, de hecho, se afirmó que se alteran los estados emocionales produciendo un mayor estado de ansiedad, además, genera problemas con otras personas y/o consigo mismo, porque se está dejando de lado las responsabilidades y compromisos individuales o grupales (Fernández, 2013).

De acuerdo con algunos autores, los adolescentes son más vulnerables a presentar o desarrollar comportamientos adictivos, pues son quienes mayor tiempo invierten en las redes sociales, convirtiéndose así en un elemento esencial de su rutina, conllevando a posibles efectos secundarios relacionados con el control de impulsos (Jasso, López y Díaz, 2017).

En este sentido, la pertinencia de esta investigación está dada en la medida en la que contribuye a una mayor comprensión, partiendo del establecimiento del tipo de relación entre algunas de las variables o factores asociados con la adicción a las redes sociales en los

adolescentes, que como se ha señalado, representa actualmente una problemática social, en cuanto al tiempo que suelen invertir los adolescentes en las redes sociales dejando a un lado las actividades de sus diferentes áreas de funcionamiento, lo que podría representar una seria dificultad para su desarrollo integral, así como el establecimiento de metas u objetivos personales, sin mencionar los graves riesgos de seguridad que el uso de este tipo de redes ocasionan sin la supervisión de los cuidadores de estos adolescentes.

Una mayor comprensión del fenómeno de la adicción a las redes sociales partiendo de la identificación del tipo de relación que pueda haber con otras variables, en el caso de los adolescentes, contribuiría al diseño o ajuste de estrategias de prevención e intervención que desde psicología y pedagogía que se implementen de manera efectiva para hacerle frente a la problemática.

Por otro lado, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones (2020), afirma que en Colombia en el último trimestre de 2019 cerca de 28,9 millones de personas tenían acceso móvil a internet, lo que representa un incremento de tres millones con respecto al mismo trimestre de 2018. De igual manera, en cuanto a los accesos fijos a internet, en el último trimestre de 2019 ya se registraban siete millones, consolidándose así un aumento de 337.452 respecto al mismo trimestre de 2018. Con ello se supone un incremento vertiginoso en la cantidad de adolescentes que tienen acceso a computadores, tablets y celulares con acceso a internet y redes sociales, y esto podría implicar un incremento significativo de los casos de adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en particular.

Continuando con el desarrollo de la investigación representa un aporte a la disciplina, partiendo de una mayor comprensión del fenómeno de la adicción a las redes sociales a través de la identificación del tipo de relación que pueda haber con otras variables, como la ansiedad y la procrastinación, lo que contribuiría al diseño o ajuste de estrategias de prevención e intervención que desde psicología y pedagogía se implementen de manera efectiva para hacerle frente a esta problemática.

Adicionalmente, esta investigación contribuye con una mayor evidencia empírica relacionada a este tipo de adicción comportamental que por el momento no es reconocida en los manuales como el DSM – 5, aun como se ha señalado, involucra algunos de los síntomas que se presentan en las adicciones por consumo de sustancias e incluso en la adicción comportamental correspondiente al juego patológico descrito en la última edición del DSM y que de acuerdo con

Escurra y Salas (2014) se relacionan con mecanismos psicológicos de placer/repetición y/o displacer/evitación.

Finalmente, esta investigación, dada la ausencia de estudios que aborden este fenómeno a nivel regional, representa un punto de referencia para la realización de futuras investigaciones en las cuales los participantes no solo sean adolescentes sino se tenga en cuenta una población más amplia y diversa, aportando evidencia empírica contextualizada en la realidad psicosocial regional, que trascendería lo disciplinario e institucional, para convertirse en el soporte de políticas gubernamentales y administrativas orientadas a la regulación de la utilización de las redes sociales por lo menos en el caso de los niños y adolescentes.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la relación entre ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de ansiedad en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio.

Medir los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio.

Determinar los niveles de procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio.

Marco de Referencia

Marco Paradigmático

El paradigma de investigación se define como un patrón establecido que ha sido aceptado por una comunidad académica cuando sus conceptos han sido aprobados, ejemplo de ello es la investigación cuantitativa, la cual tiene uso tanto en las ciencias sociales como en las naturales, todo depende del área de estudio a la cual se pretende aplicar, esto se debe a los elementos investigativos que aplica, tales como experimentos, encuestas, pruebas, análisis, y los resultados obtenidos se organizan por medio de técnicas estadísticas, matemáticas o computacionales; partiendo de la idea anterior, el paradigma de la investigación cuantitativa, por parte, es de naturaleza empírica; también se conoce como el paradigma de la investigación científica, dicho paradigma garantiza la validez mediante el proceso de clarificación rigurosa, definición o uso de experimentos pilotos, es decir, probar los instrumentos de antemano y verificar su relevancia con expertos y evaluar su confiabilidad mediante el uso de pruebas estadísticas, por lo tanto la versatilidad de enfoque le permite subclasificarse en enfoques de investigación, inferenciales, experimentales y de simulación (Bermúdez, 2001).

Por su parte el paradigma investigativo cuyo enfoque es el cuantitativo opera bajo diferentes supuestos epistemológicos, ya que dentro de este se cree que la mejor forma de entender cualquier fenómeno es analizarlo desde su contexto, es decir ver toda cuantificación como de naturaleza limitada, observando solo una pequeña porción de una realidad que no se puede dividir o unificar sin perder importancia todo el fenómeno; para algunos investigadores cuantitativos la manera más adecuada de entender lo que está sucediendo es sumergirse en el fenómeno, es decir experimentar de primera mano la cultura u organización de estudio; por lo tanto al explicar la naturaleza útil de dicho paradigma todos estos elementos se combinan, ya que no es solo una cuestión de realizar técnicas sobre datos; más bien, es una forma de pensar específica sobre los datos y el uso de las técnicas de recolección de información como herramientas para cumplir un objetivo (Ramos, 2015).

Ahora bien, en coherencia con la investigación cuantitativa, se retoma el Paradigma Empírico Analítico que examina las definiciones de la teoría, así como sus implicaciones axiomáticas en la investigación, en este orden de ideas, su importancia radica en que es un marco

para el análisis que facilita el desarrollo eficiente de elementos con aplicabilidad a problemas prácticos del mundo real, por lo tanto este sigue las virtudes (criterios) que incluyen singularidad, parsimonia, conservación, generalización, consistencia interna, riesgo empírico y abstracción, los cuales se aplican al método investigativo, de ahí que surja una relación dinámica entre el modelo hipotético de deducción referido por los teóricos como nomotético, con elementos del Positivismo Lógico, lo que alternativamente se denomina como teoría idiográfica, fundamentada, constructivismo, o teoría interpretativa (MousalliKayat, 2015).

Para entender el Positivismo Lógico, se debe retomar inicialmente que saber cual es su lectura conceptual, el cual sostiene que el único conocimiento verdadero es aquel que se puede verificar; por lo tanto, el Positivismo Lógico es la idea que la verificación puede llevarse a cabo mediante la aplicación de la lógica formal a las observaciones empíricas; cabe señalar que, se originó en el primer cuarto del siglo XX y fue explorado y popularizado por el Círculo de Viena, un grupo de filósofos, científicos y matemáticos que se reunieron regularmente de 1924 a 1936 en la Universidad de Viena; animados por los rápidos avances en la axiomatización de las matemáticas, los positivistas lógicos creían que, como las matemáticas, toda la ciencia podría derivarse dentro de un sistema axiomático formal donde la lista de axiomas consiste en observaciones empíricas; de ahí que la observación es una herramienta que, aplicada a un punto particular en el tiempo y el espacio es admisible como un protocolo a seguir; por otra parte al Positivismo Lógico se le considera como movimiento filosófico que enfatiza la función de la filosofía como un método de crítica y análisis de la ciencia y que rechaza toda metafísica trascendental, las declaraciones de hecho se consideran significativas solo si tienen consecuencias verificables en la experiencia y en declaraciones de lógica, matemáticas o filosofía en sí mismo, y con tales declaraciones de hechos que derivan su validez de las reglas del lenguaje (Rosell, 2010).

Marco epistemológico.

La epistemología es el proyecto filosófico que busca formular la explicación de la naturaleza, el origen y el alcance del conocimiento, por lo tanto esta es la parte de la ciencia cuya finalidad es realizar los anales sobre la construcción del conocimiento científico, de ahí que se entienda como la forma o el medio desde el cual un individuo se relaciona con el medio y sus

fenómenos, con sus pares y eventualmente adquiere conocimiento que se funda en sus vivencias de lo cotidiano; es decir que la epistemología se fundamenta en el conocimiento el cual tiene como raíz una creencia verdadera justificada que va desde la experiencia sensorial hasta la razón pura, además determina el alcance del conocimiento, en tal sentido, se afirma entonces, que el conocimiento debe tener un carácter científico que haga parte de la vida del hombre y que le permita pensar y reflexionar el alcance de las observación del mundo que rodea al ser humano (Jaramillo, 2003).

Por otro lado, se plantean los fundamentos epistemológicos en la psicología, especialmente aquellos que se refieren a cómo se puede describir, percibir y explicar el desarrollo humano reflejando su realidad biológica, psicológica y cultural, para así especificar las relaciones funcionales entre los múltiples aspectos durante la vida, así como con las personas, el entorno, la mente y el cerebro; además dichos fundamentos buscan comprender las relaciones interfuncionales entre mente, cerebro y cultura y el cambio que estas sufren durante el desarrollo ontogenético y cómo se manifiestan; de ahí que existan una variedad, no solo de perspectivas sino también de paradigmas que explican la interfaz a nivel biológico, social y mental, además de la relación entre mente y cerebro (Kolstad, 2013).

Desde la epistemología en la investigación cuantitativa se indica que la visión del mundo es positivista, hipotética-deductiva, particularista, objetiva, orientada a resultados y propia de la ciencia natural, es decir que hay una fuerte unión entre elementos y técnicas de la medición, además de la comprobación empírica sobre los hechos sociales que imitan a las ciencias naturales; por lo tanto esta defiende posturas lógico-positivistas que busca las razones por las cuales se presentan fenómenos sociales utilizando la medición reactiva y controlada para análisis de datos no fundamentos en la realidad sino orientados a una verificación confirmatoria, reduccionista, inferencial e hipotético-deductiva (Ortiz, 2013).

Marco Disciplinar

Adicción

La palabra adicción de acuerdo Vélez (2014) proviene del verbo latino addico significa "ceder" en sentido negativo o positivo., en la ley romana, por ejemplo, un adicto era una persona

entregada como esclava de un acreedor y en sus usos positivos, addico sugirió devoción; de ahí que durante mucho tiempo la definición de adicción se tomó como entregado o dedicado a algo; sin embargo, durante el siglo XIX con el surgimiento de los movimientos antiopio su significado pasó a ser a algo más restrictivo y se vinculó al uso de drogas, enfermedad o vicio, y a los síntomas de abstinencia y tolerancia, es así como tanto el significado tradicional como el restrictivo han llegado hasta el presente incluyendo numerosas características y variaciones, lo que ha dificultado su comprensión; no obstante, algunas autoridades en el campo de las ciencias buscan reemplazar adicción con términos sustitutos como dependencia o abuso tanto de sustancias psicoactivas o actividades, en ocasiones perjudiciales, a las cuales una persona suele "entregarse".

En este orden de ideas, son cinco elementos que constituyen a la adicción, a saber: (a) participación en el comportamiento para lograr efectos apetitivos, (b) preocupación por el comportamiento, (c) saciedad temporal, (d) pérdida de control y (e) consecuencias negativas, lo anterior proporciona una comprensión razonable de lo que se pretende con el concepto (Corrêa de Carvalho, 2007).

Por su parte la Organización Mundial para la Salud (1994) define el término adicción como el uso nocivo o peligroso de sustancias psicoactivas, incluidos el alcohol y las drogas ilícitas que puedan llevar al síndrome de dependencia, este último se entiende como un conjunto de fenómenos conductuales, cognitivos y fisiológicos que se desarrollan después del uso repetido de sustancias y que generalmente incluyen un fuerte deseo de tomarla, dificultades para controlar su uso, persistiendo en su uso a pesar de las consecuencias dañinas.

En cuanto a las teorías sobre adicciones hay distintas; una de ellas es la Teoría del Proceso Oponente desarrollada en Vargas y Jiménez (2018) quienes retoman a Solomon y Corbit que se basaron en los fundamentos de la motivación y la emoción, donde las emociones se analizan como pares opuestos, es decir que cuando un individuo tiene una experiencia relacionada a la adicción, con el tiempo desencadena una emoción opuesta que se hace más fuerte, debilitando la experiencia de la emoción primaria y proporcionando un efecto secundario, es decir que cuando se experimenta una emoción, se suprime la otra.

Por medio de dicha teoría se comprende mejor la razón por la cual una persona con farmacodependencia tiene dificultades para romper una barrera de adicción, pues la droga en un inicio genera sentimientos placenteros, pero luego ocurre una experiencia emocional negativa asociada al displacer, es decir un sentimiento opuesto al placentero previamente experimentado,

lo que hace que, con el tiempo la persona necesite consumir más drogas para obtener el mismo nivel de satisfacción que experimentó en un inicio, lo que implica que los efectos positivos de consumir disminuirán con el tiempo aumentando los negativos, llevando a que el consumo sea para evitar los síntomas de abstinencia (Soria, 2006).

Adicción a las redes sociales. Las redes sociales son comunidades virtuales donde usuarios pueden crear perfiles públicos individuales e interactuar con otros individuos en tiempo real y así mismo conocer personas con intereses similares; los patrones de uso de redes sociales en general, son de uso regular aunque ha aumentado sustancialmente en los últimos años; cabe señalar que, cuando se utilizan principalmente para fines sociales relacionados con el mantenimiento de redes fuera de línea establecidas, en relación con las individuales, en ocasiones, puede conducir al uso excesivo de las mismas, y se podría hablar de una adicción (Cuyún, 2013).

En las distintas áreas de adicción conductual, se ha debatido si algunas conductas excesivas deberían ser consideradas adicciones genuinas, casos puntuales los vídeo juegos, el uso del internet, las redes sociales, el sexo, el ejercicio, entre otras. En este sentido, investigadores como Griffiths asegura que, quien padece de adicción a las redes sociales presenta los seis componentes principales de la adicción, estos son: (a) notoriedad; (b) modificación del estado de ánimo; (c) tolerancia; (d) síntomas de abstinencia; (e) conflicto y; (f) recaída. También argumenta que cualquier comportamiento que cumpla dichos criterios puede definirse operacionalmente como una adicción; de ahí que se haya sugerido que el uso excesivo de nuevas tecnologías (y especialmente las redes sociales en línea) puede ser particularmente problemático para grupos sociales más vulnerables como los jóvenes, ya que se ha establecido que ellos experimentan síntomas similares a los experimentados por individuos que sufren de adicciones a sustancias u otros comportamientos (García, 2013). Para Young en Echeburúa y de Corral (2010) la adicción a las TIC o a las redes sociales es un trastorno cuya principal característica es el uso anómalo con tiempos de conexión anormalmente altos, seguidos de aislamiento del entorno y desatención de obligaciones laborales, académicas y sociales, privación del sueño, recibir quejas con relación al uso de las mismas, pensar en ellas constantemente y sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del computador, por lo tanto, estas señales de alarma pueden ser un reflejo de la conversión de una afición a una adicción.

Ansiedad

La ansiedad se considera como una respuesta natural del cuerpo ante el estrés, es un sentimiento de miedo o aprensión sobre lo que está por venir, pero si estos sentimientos son extremos y duraderos e interfieren con el desarrollo de actividades cotidianas y sociales se considera como un trastorno de ansiedad; dentro de las causas más comunes está la acumulación de situaciones de vida o eventos estresantes que pueden desencadenar episodios de ansiedad excesiva, tales causas pueden ser la muerte de un familiar, estrés laboral o preocupaciones constantes por las finanzas; además presenciar una muerte o accidente, terremotos, tormentas severas, incendios, abuso sexual o violencia; cabe resaltar que, la ansiedad puede ser padecida en menor o mayor grado por cualquier persona pero son más propensas aquellas personas con desordenes de personalidad, por ejemplo personalidades perfeccionistas, sensibles y tímidas, o personas con baja autoestima; con otros trastornos de salud mental o incluso en consumo de drogas o medicamentos (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2009; Martínez y López, 2011).

Con relación a los factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad, se ha encontrado aspectos biológicos, antecedentes familiares, rasgos de personalidad y química del cerebro, otro factor común es el aprendizaje social, especialmente observacional de uno de los miembros de la familia, y aunque los antecedentes familiares no necesariamente significan que tendrá ansiedad, pueden ser un factor contribuyente; por otra parte las preocupaciones persistentes asociadas a problemas crónicos de salud, problemas a nivel laboral o financieros, conflictos familiares entre otros se asocian con el desarrollo del trastorno; además la presencia de enfermedades médicas, tales como: las cardíacas, la diabetes, los problemas de tiroides, la insuficiencia de nutrientes, entre otras aumentan la probabilidad de presentar un trastorno de ansiedad (Martínez y López, 2011; Orozco y Vargas, 2012).

Los trastornos de ansiedad forman una categoría de diagnósticos de salud mental que implican un nerviosismo excesivo, miedo, aprensión y preocupación, estos trastornos alteran la forma en que una persona procesa las emociones y se comporta, causando también síntomas físicos; la ansiedad leve puede ser vaga e inquietante, mientras que la ansiedad severa puede afectar seriamente la vida cotidiana (Báez, 2002).

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición, establece los distintos tipos de

ansiedad con su conjunto específico de síntomas, así como los criterios de diagnóstico, en este sentido los tipos de ansiedad que se incluyen en el DSM-5 son:

Trastorno de ansiedad por separación. Su principal característica es el miedo excesivo ante la separación de aquellas personas por las que siente apego y que suele durar entre cuatro y seis meses, además genera malestar clínicamente significativo.

Mutismo selectivo. Se caracteriza por el fracaso a hablar en eventos sociales, sin embargo, no está explicado por un trastorno de la comunicación o falta de conocimiento en un tema específico, suele presentarse al menos durante un mes.

Fobia específica. Se presenta con miedo intenso hacia un objeto o situación específica, aunque el miedo es desproporcionado al daño real, este es capaz de generar evitación cada vez que se presente, con relación al tiempo dura típicamente seis o más meses causando malestar clínicamente significativo y deterioro en las relaciones sociales.

Trastorno de ansiedad social. Conocido también como fobia social, hace referencia a la ansiedad generada en situaciones de orden social o interpersonal con una duración de al menos seis meses, en el que la persona siente incapacidad de actuar de cierta manera porque se puede producir una valoración negativa por parte de los demás.

Trastorno de pánico. Suele presentarse con la aparición súbita de miedo o malestar intenso que alcanza su límite en minutos y puede manifestarse con palpitaciones, sudoración, temblor, dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor, náuseas o mareo, escalofrío, desrealización o despersonalización, miedo a perder el control e incluso a morir; cabe señalar que no son un trastorno mental, pero si pueden aparecer durante uno (episodios depresivos, de estrés postraumáticos, entre otros).

Agorafobia. Se presenta con miedo (al menos dos) a usar el transporte público, estar en espacios abiertos (puentes), permanecer en espacios cerrados (cine), están en medio de la multitud o estar fuera de casa solo; este miedo aparece principalmente por el temor de no poder evitar escapar fácilmente de alguna de esas situaciones.

Trastorno de ansiedad generalizada. Es la preocupación excesiva en diversas actividades de orden social, además a la persona se le dificulta controlar dicha preocupación lo que podría desencadenar en malestar clínicamente significativo y deterioro social; sin embargo, no se puede relacionar con los efectos fisiológicos de una sustancia u otra enfermedad médica.

Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos. Se caracteriza por la aparición de ataques de pánico en el cuadro clínico que no pueden ser explicados por otro trastorno de ansiedad.

Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica. Al igual que en el trastorno inducido por sustancias, se presentan ataques de pánico en el cuadro clínico, además mediante análisis médicos y exploración física se puede determinar que es la consecuencia fisiopatológica de otra afección médica.

Otro trastorno de ansiedad especificado. Esta categoría aplica cuando se presentan síntomas de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo y deterioro social, sin embargo, no cumple con todos los criterios de diagnóstico.

Otro trastorno de ansiedad no especificado. A diferencia del trastorno anterior, este se emplea cuando el médico no especifica el motivo de incumpliendo de los criterios de un trastorno de ansiedad específico.

En cuanto al modelo explicativo de la ansiedad, se retoman los fundamentos del conductismo, en donde se menciona que los trastornos de pánico y de ansiedad generalizada carecen de estímulos específicos que desencadenen el cuadro clínico, pues existe la presencia de diversos estímulos internos y externos que la persona tiende a evitar de forma sistemática; además, los trastornos de ansiedad se desarrollan mediante la generalización de estímulos y respuestas así como de procesos de condicionamiento de orden superior (Mariano, Guimón, Echeburúa, Yllá y González, 1989).

En este orden de ideas, desde el condicionamiento clásico se afirma que los trastornos del comportamiento surgen por un tipo de aprendizaje desadaptativo mediante respuestas emocionales condicionadas, y particularmente la incubación de la ansiedad es reforzada por las confrontaciones

esporádicas pero breves que la persona mantiene con los estímulos fóbicos en su cotidianidad, a pesar del repertorio de conductas de escape y evitación que dan lugar al proceso de sensibilización; sin embargo esta teoría aún carece de sustento experimental adecuado, pues la selectividad de aparición, así como la resistencia a la extinción de las fobias en ausencia de los estímulos aversivos, el aprendizaje vicario de fobias, son algunos de los factores que dan cuenta de las limitaciones del modelo de condicionamiento clásico (Mariano, Guimón, Echeburúa, Yllá y González, 1989).

Procrastinación

Para entender que es procrastinación se debe partir de la base de su definición para tener una idea de lo que implica, procrastinar proviene del latín “pro” que significa “adelante” y “crastinus” que hace referencia a algo en el futuro que significa postergar o posposición; por lo tanto procrastinar se entiende como el hábito de postergar actividades o situaciones de importancia a las cuales se les debe dar atención, por actividades irrelevantes pero de mayor agrado para la persona (Carhuapoma,2019).

Además, se puede afirmar que la procrastinación es un medio por el cual se evaden actividades cotidianas de relevancia por otras, que se usan como refugio para así evadir una responsabilidad o una decisión que se debe afrontar o tomar; existen varias formas de procrastinar como ver televisión, jugar videojuegos, ir de compras, verificar las redes sociales constantemente, entre otras. Al punto que algunas de estas actividades se transforman en una adicción ejemplo de ello la adicción a las redes sociales, al uso desmesurado del internet y en algunos casos se llegan a generar desordenes tal como comer compulsivamente que pasa a ser un trastorno alimenticio (Quant y Sánchez, 2012).).

Por su parte, la Universidad del País Vasco (2020) publicó un documento donde se define la procrastinación como una sensación de ansiedad la cual es generada por una tarea pendiente de concluir, de ahí que el acto de posponer se percibe como de tipo abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante o así lo percibe la persona, de ahí que es auto justificado posponerlo a un futuro sine die.

De igual forma, Rodríguez y Clariana (2017) aseveran que la procrastinación es un problema de autorregulación y de organización del tiempo, de ahí que quien pospone está

presentando una conducta de evasión; dentro de las causas que generan que una persona procrastine están el miedo a comenzar algo y que este no salga perfecto, la ansiedad por lo que otros piensan, sobre todo cuando se tienen pensamientos que implican baja autoestima, el miedo a lo desconocido, pensar que no se tienen las habilidades para cumplir con la tarea asignada, por lo tanto el procrastinador prefiere preservar un sentido de autoestima que depende netamente de la expectativa de los demás, lo que lleva a retrasos continuos que provocan estrés, culpa y aún más retrasos.

Con relación al modelo explicativo que puede comprender mejor la procrastinación, se puede mencionar la Teoría de Motivación Temporal (TMT) propuesta y desarrollada por Steel y König en Hernández (2016) quienes se fundamentan en aspectos de teorías previas como la de la psicoeconomía, la de las necesidades, la de las expectativas y la de las perspectivas acumulativas; y afirman que hay tres factores determinantes para que una persona se vea motivada a procrastinar, a saber: la expectativa, la valoración a la tarea y la impulsividad y el tiempo como factor motivacional, el cual no se había analizado en otras teorías.

La procrastinación, afirman, es la ruptura entre la intención y la acción debido al factor tiempo, por ende el procrastinador entiende que entre más tiempo implique la actividad mayor será la dificultad para iniciarla, asimismo, esto se puede presentar tanto al comienzo de una actividad como al tener que finalizarla una vez se haya iniciado; también, analizaron el factor biológico, pues se considera un efecto secundario que nace de una estrategia adaptiva, donde se involucran constructos biológicos, por ejemplo: (a) el sistema límbico, es más excitable e instintivo de ahí que su visión y acción sean de corto plazo y (b) la corteza prefrontal; que se caracteriza por ser racional, enfocada en la realización de actividades y logros de metas a largo plazo y de tipo abstractas.

Continuando con lo anterior Hernández (2016) mencionan que existe una relación a nivel neurológico y social, pues la procrastinación tiene lugar como resultado de la declinación a lo establecido por la corteza prefrontal, es decir los planes o metas a largo plazo que se dejan de lado para darle paso a la satisfacción de estímulos inmediatos los cuales el sistema límbico los percibe así, en resumen para procrastinar se deben cumplir dos condiciones la primera es planificar y la segunda abandonar para priorizar lo inmediato; por lo tanto se plantea que el cerebro no procrastinador es racional ya que posee sentido por su parte el procrastinador es irracional porque se enfoca en llevar a cabo lo simple y placentero.

Marco Multidisciplinar

Ansiedad

Las explicaciones *biológicas* de las psicopatologías han permitido determinar hasta qué punto las personas con trastornos mentales son responsables de sus síntomas, pero también puede producir pesimismo en cuanto al pronóstico, y esto parte de la creencia que las condiciones psiquiátricas son relativamente inmutables, de ahí que pocos estudios han examinado si estos efectos ocurren entre personas que realmente tienen síntomas psiquiátricos o no; el trastorno de ansiedad explicado de forma generalizada, se considera como un trastorno mental común y se explica cada vez más en términos neurobiológicos y genéticos; pero desde la biología se ha buscado darle una explicación a los trastornos mentales, incluidos los desequilibrios neuroquímicos y las anomalías genéticas; de ahí, que se explique que los síntomas de ansiedad provienen de los circuitos neuronales, que involucran a la amígdala, la cual regula las emociones como la ansiedad y el miedo, estimulando el eje límbico-hipotalámico-pituitario-adrenal, el sistema nervioso simpático y el hipocampo, que está implicado en la memoria emocional junto con la amígdala (Pérez, 2003).

Aunque dentro de los estudios que se han realizado para identificar una causa particular que genere la ansiedad, aunque no se ha logrado llegar a un consenso la evidencia colectada ha demostrado que, generalmente, los factores que intervienen e influyen son múltiples en el desarrollo de la misma, dentro de los cuales están: la predisposición genética, la química del cerebro, los antecedentes familiares, la influencia social y las experiencias de la vida (Bustamante, 2013).

En cuanto a los determinantes o aspectos *psicofisiológicos* en los estudios de ansiedad, hay varios factores a tener en cuenta, en primer lugar, se encuentran los de tipo genéticos ya que estos tienen un impacto directo en cuanto a la vulnerabilidad frente al trastorno de ansiedad, de ahí que existan varios polimorfismos genéticos asociados con trastornos de ansiedad, entre los que se puede destacar la región polimórfica unida al transportador de serotonina (5-HTTLPR), la Catecol-O-metiltransferasa (COMT) y las variantes genéticas del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF); luego está la actividad neuronal anormal como la hiperactividad de la amígdala y la actividad prefrontal disfuncional, y así mismo un sesgo cognitivo que favorece los estímulos

relevantes para la amenaza; por lo tanto los criterios de diagnóstico han sugerido que tanto la sobreestimación de los síntomas de la ansiedad corporal como las anormalidades psicofisiológicas juegan un papel importante en el desarrollo de ansiedad social (Rodríguez, Mata y Moreno, 2007)

Por su parte, Sánchez (2002) asevera que desde el punto de vista *sociológico* el trastorno de ansiedad es caracterizado por un marcado deterioro interpersonal, particularmente cuando se presenta con depresión mayor comórbida, por lo tanto, la ansiedad desde este punto de vista se entiende como un trastorno psiquiátrico debilitante y crónico que se asocia con un bajo nivel educativo y ocupacional, un marcado deterioro social e interpersonal y una considerable comorbilidad psiquiátrica y médica; las personas con ansiedad muestran una serie de comportamientos interpersonales negativos, que incluyen dependencia interpersonal, evitación de conflictos y de emociones, que resultan en lazos interpersonales débiles y eventual aislamiento social; de ahí que las expectativas negativas de desempeño social, las estrategias de afrontamiento desadaptativas y los déficits de habilidades sociales se consideren marcadores para el diagnóstico de la ansiedad social y cómo estos se vinculan con las malas relaciones entre pares.

Procrastinación

En cuanto a la comprensión de este fenómeno, se afirma que incluso los estudiantes motivados postergan, porque la postergación se desencadena por un problema volitivo (en lugar de motivador); sin embargo, muchos factores, como el contexto de aprendizaje, el estilo interpersonal del maestro y también el tipo de motivación pueden influir en la ocurrencia de la procrastinación; por lo tanto desde el punto de vista *pedagógico*, la procrastinación no se trata tan solo a tener malas habilidades de gestión del tiempo, sino que se pueden rastrear razones psicológicas subyacentes y en algunos casos con un nivel de complejidad alto; estas dinámicas suelen empeorar en las escuelas donde los estudiantes son evaluados constantemente, y especialmente en la educación superior donde la presión por las calificaciones y altas notas es aún mayor; pero la postergación es, a menudo, una estrategia de los estudiantes, por ejemplo, si un estudiante posterga, siempre tendrá la excusa de “no tener suficiente tiempo” en caso que llegue a fallar, ya que el sentido de su habilidad nunca se ve amenazado, de ahí que la mayor parte, de las razones dadas para retrasar y evitar, están enraizadas en el miedo y la ansiedad sobre hacerlo mal, hacerlo demasiado bien, perder el control, parecer estúpido, tener el sentido de sí mismo o el

autoconcepto desafiado; en este sentido, se evita trabajar para impedir que las habilidades sean juzgadas (Navarro, 2016).

Torres, Padilla y Valerio (2017) aseveran que la procrastinación es un factor de interacción *sociológico* autorregulador generalizado que se define como el retraso voluntario de un curso de acción previsto a pesar de obtener un resultado debido al mismo; es decir, que es la dilación de actividades de mayor importancia por frívolas o de satisfacción personal pero que acarrear un impacto negativo en el rendimiento y se asocia con una mala salud mental; por ende, marcadores como el estrés, la preocupación y los sentimientos de culpa son comunes entre personas que procrastinan de manera recurrente, además, la postergación se asocia con menos comportamientos de búsqueda de una salud mental estable o mejor, lo que lleva a una mayor angustia y a la exacerbación de la enfermedad; por lo tanto la procrastinación es un fenómeno problemático que es visto como dañino y que va en detrimento de las habilidades sociales del individuo.

Adicción

Los enfoques *biológicos* para el tratamiento de la adicción intentan corregir o modificar las presuntas causas biológicas subyacentes de la adicción, ya que este enfoque sigue una lógica. Si se sabe qué causó que algo se dañara, se puede arreglar, luego, según los modelos biológicos de adicción, un cerebro con ciertas deficiencias puede causar adicción; por lo tanto desde esta perspectiva, la adicción, sin importar su tipo, hace un énfasis en la importancia genética y las fuerzas biológicas de la naturaleza, pues sugiere que la química del cerebro, la estructura del mismo y las anormalidades genéticas son causantes del comportamiento humano y como resultado de esto, las personas difieren en el grado en que les gusta una sustancia o actividad en particular y por las recompensas que genera, cada vez les es más difícil de resistir (Muzio y Yorio, 2012)

Desde el punto de vista de la *medicina*, una adicción se describe como una enfermedad con fuentes de origen biológicas, neurológicas, genéticas y ambientales, es decir que se requiere solo que exista una condición anormal que cause incomodidad, disfunción o angustia al individuo afectado, por lo tanto se le considera una enfermedad crónica primaria de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos relacionados; la disfunción en estos circuitos conduce a manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales que se reflejan en una recompensa o alivio individual y que persigue patológicamente mediante el uso de sustancias u otros

comportamientos o actividades; de igual forma se establece que una adicción al igual que otras enfermedades como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas es causada por una combinación de factores conductuales, ambientales, biológicos y genéticos, siendo estos últimos los que mayor incidencia tienen en el desarrollo de una adicción; además, una adicción implica cambios en el funcionamiento del cerebro y el cuerpo, los cuales pueden ser provocados por uso arriesgado de sustancias o pueden preexistir; las consecuencias de la adicción no tratada implican trastornos de salud física y mental que requieren atención médica, y de no tratarse a tiempo esta se vuelve más severa, incapacitante y pone en peligro la vida de quien la presenta (Pereiro, et al, 2010).

Marco Legal

La relación negativa entre salud mental y consumo de sustancias psicoactivas se ha demostrado mediante diversas investigaciones, ya que en ocasiones, este es el motivo para que una persona no cumpla con el desarrollo de procesos integrales, autonomía, relacionamiento social y la construcción de un proyecto de vida adecuado, además de un desempeño óptimo en la vida cotidiana; teniendo en cuenta lo anterior, a continuación, se mencionan aquellas consideraciones legales que tienen relación con la salud mental y las adicciones en la población colombiana.

Inicialmente, se considera pertinente mencionar la importancia de la implementación de la Política Integral de Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas como parte del Plan Decenal de Salud Pública y el Plan Nacional de Salud Mental, hecho que se ve reflejado en la Resolución 089 de 2019 en la cual se estipula que niños, niñas y adolescentes se deben proteger del uso de dichas sustancias, estupefacientes y bebidas alcohólicas así como de las actividades relacionadas a estos productos (Ministro de Salud y Protección Social, 2019).

En lo referente a la salud mental se promulgó la Ley 1616 de 2013 cuyo objetivo es garantizar en niños, niñas y adolescentes la promoción de la salud mental así como la prevención de trastornos mentales, además dicta que la atención de los mismos ha de ser por medio del sistema de Atención Integral en Salud Mental y por parte del Sistema General de Seguridad Social de Salud con miras a dar calidad de vida y las estrategias y principios requeridos de la Atención Primaria en Salud, dicha ley va conforme a lo dictado por el Artículo 49 de la Constitución Política, donde se establece que la atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios

públicos a cargo del Estado (Congreso de Colombia, 2012; Constitución Política de Colombia, 1991).

En cuanto al ámbito social, Colombia tiene un gran desafío para fomentar no solo el desarrollo económico sino también social, por lo tanto desde el Plan Nacional de Desarrollo se crea el Plan Decenal de Salud Pública el cual parte de la Resolución 1841 de 2013 que dicta que la integración de políticas sectoriales que vayan en mejora de la salud de la población en todo el territorio, incluyendo la salud mental, para así garantizar que este sea un proceso de participación eficaz; además se establece que este con carácter de obligatoriedad tanto para los integrantes del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), como del Sistema de Protección Social (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

Por otro lado desde la Presidencia de la República (2011) se establece el Decreto 4107 donde se dicta que el Ministerio de Salud y Protección Social debe formular, adoptar, dirigir, coordinar, ejecutar y evaluar las políticas relacionadas con salud pública y promoción social en salud así como las directrices en materias de pensiones, beneficios económicos y riesgos profesionales; de igual forma orientará, coordinará y evaluará el Sistema General de Seguridad Social en Salud y el Sistema General de Riesgos Profesionales; así mismo, formulará, establecerá y definirá los lineamientos asociados a los sistemas de información de la Protección Social.

En cuanto a las adicciones comportamentales, aunque en Colombia no se tenga en cuenta dentro de este tipo de adicción al uso excesivo de redes sociales, si se toma en consideración en juego patológico, en 2012, el Congreso de la República (2009) promulgó la Ley 1554 por la cual se sentenció las normas que rigen en aquellos establecimientos dedicados a la prestación del servicio de videojuegos; el Artículo 3, Numeral 1, establece los criterios de funcionamiento y dicta que estos no deben estar a menos de 400 metros de distancia de cualquier institución educativa sea de carácter formal o no formal; por otra parte el Artículo 14 determina que el ingreso de menores de 14 años a dichos establecimientos queda prohibido, y a su vez establece por medio del Artículo 5 los encargados de hacer cumplir las normas establecidas en esta Ley, es así que delega dicha función a las Secretarías de Gobierno y de Salud Departamentales, Distritales o Municipales.

En lo referente a juegos de suerte y azar, la Ley 643 de 2001 determina los parámetros y normas que los rigen así como de los establecimientos dedicados a dicha práctica; con respecto a esto el Artículo 3, Numeral A, dicta que todo juego de suerte y azar debe contribuir al financiamiento de la Salud Pública en territorio nacional; por otra parte el Artículo 4 reglamenta

las condiciones de ley que debe cumplir un establecimiento para realizar venta o distribución de juegos de suerte y azar, así como los casos en los cuales son prohibidos, ejemplo de ello el Numeral A, en el cual se establece que queda prohibida la circulación o venta de juegos de suerte y azar cuando estos no demuestren los riesgos que implican, así mismo los Numerales B y D, prohíben el ofrecimiento de este tipo de actividades a menores de edad o a personas diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental o que tengan un impacto directo sobre la salud de los jugadores (Congreso de Colombia, 2001).

En cuanto a los crímenes cometidos bajo el uso de algún tipo de tecnología o delitos informáticos el Congreso de la República promulgó la Ley 1273 de 2009 bajo la cual se dictan las normas para la protección, confidencialidad, integridad y disponibilidad de los datos y de los sistemas informáticos; de ahí que en el Artículo 269A se establece que cuando se ingresa sin autorización a un sistema informático protegido con fines fraudulentos o de causar daño se considera como acceso abusivo el cual se castigará según dictamine la ley para tal efecto; así mismo el Artículo 269B establece que cuando de forma ilegal se obstaculice un sistema informático sin estar autorizado o facultado para ello y que impida el acceso a los datos allí contenidos incurrirá en un acto punible con prisión; en cuanto al uso de software ilícito, así como de la distribución ilegal del mismo con fines maliciosos o de causar daño a otros programas de cómputo con efectos dañinos se castigará con prisión que va desde 48 a 96 meses con una multa de 100 a 1000 SMMLV.

El Congreso de Colombia (2006) promulgó la Ley 1098 en la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia donde se establece que es obligación de la familia, la sociedad y el Estado su cumplimiento y veeduría, también dicta que se debe garantizar a los niños, niñas y adolescentes un desarrollo pleno y armonioso dentro de una familia y de la comunidad, favoreciendo un ambiente de felicidad, amor y comprensión; así mismo garantizar el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana sin discriminación alguna; además deberá establecer las normas sustantivas y procesales con miras a la protección integral de los niños, niñas y adolescentes y propender el ejercicio de sus derechos y libertades como lo dictan los Derechos Humanos y la Constitución Política.

En cuanto al uso de sustancias psicoactivas y a la atención de personas que son consumidoras de estas, el Congreso de Colombia (2012) sentenció la Ley 1566 en la cual se establece y reconoce el que el uso de sustancias psicoactivas bien sean de tipo lícitas o ilícitas son

de asunto de salud pública y que pueden ir en detrimento del bienestar de la familia, la comunidad y el mismo individuo; por lo tanto se determina que el abuso y consecuente adicción han de ser tratados como una enfermedad que requiere atención integral por parte del Estado, esto en línea con la normatividad vigente y las Políticas Públicas Nacionales en Salud Mental y para la reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas; además promulga que toda persona que debido al abuso y adicción de dichas sustancias sufra trastornos mentales o algún tipo de patología derivada del mismo tendrá derecho a recibir asistencia profesional integral por parte de instituciones públicas o privadas que pertenezcan al Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Siguiendo los lineamientos de cobertura y prestación del servicio de salud en el territorio, el Ministerio de Salud y Protección Social (2016) resuelve la implementación de la Política de Atención Integral de Salud (PAIS) bajo la cual se adoptan medidas enfocadas hacia el mejoramiento del estado de salud de la población y el goce efectivo del derecho a la salud la cual estará en caminata al fortalecimiento del talento humano en salud así como la incorporación de estrategias de Telesalud para darle cubrimiento a la población con limitaciones de accesibilidad geográfica; es decir que el Estado está en la obligación de organizar un sistema de salud que permita coordinar, armonizar y definir las normas, políticas, competencias, facultades, obligaciones, derechos, deberes, recursos financieros, controles, información entre otros con el fin de materializar y garantizar el derecho fundamental a la salud.

Ahora bien, en cuanto al uso de las redes sociales, en Colombia está en curso un proyecto de ley (179 de 2018) que busca garantizar el buen uso y funcionamiento de las redes sociales y sitios web mediante la regulación y protección de la honra y buen nombre de los ciudadanos que realizan publicaciones en las redes sociales en coherencia con el mandato constitucional (artículo 1). Asimismo, estipula que las publicaciones abusivas, en medios como redes sociales, periódicos digitales, blogs y aplicaciones en general, son aquellas afirmaciones que deshonran o calumnian los derechos a la honra, la dignidad humana, el buen nombre y la intimidad de las personas tanto naturales como jurídicas sin su consentimiento (El Congreso de Colombia, 2018).

Marco Institucional

Teniendo en cuenta que en el estudio participaron estudiantes de 16 instituciones educativas de la ciudad de Villavicencio, se opta por definir los colegios con mayor frecuencia en cuanto a la participación.

Institución Educativa Alfonso López Pumarejo

Es una institución de carácter oficial, posee dos jornadas, mañana y tarde, es mixta y con calendario A, la cual fue establecida por la Resolución 1939 del 25 de noviembre de 2002 emanada por la Secretaria de Educación del Meta en la actualidad cuenta con un total de 9 sedes, que a saber son: Alto Pompeya, Antonio Nariño, Arrayanes, Bello Nacer – Maguare, Indostán, Lucitania, José Antonio Galán, Rincón de Pompeya y Santa Helena, en cuanto a la sede principal esta está ubicada en el kilómetro 27 vía Puerto López. La institución cuenta con los grados preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica, los cuales fueron aprobados con la Resolución No 2276 del 20 de noviembre de 2006 emanada por la Secretaria de Educación de Villavicencio para los niveles de preescolar y educación básica y por medio de la Resolución No 1739 de 12 de junio de 2019 para la educación se aprobó la Media Técnica; cuenta con un planta docente conformada por 21 docentes entre los que se encuentran normalistas, licenciados y magísteres en diferentes ramas de la educación (IE Alfonso López Pumarejo, 2020).

La visión del colegio IE Alfonso López Pumarejo (2020). está planteada para que la institución en un periodo de 5 años se posicione como un proveedor de servicios educativos de calidad, haciendo hincapié en principios y valores como fortalecimiento en competencias ciudadanas así mismo aplicando el modelo constructivista busca empoderar a sus egresados para que tengan proyección, emprendimiento y competitividad para ayudar al desarrollo de la región, en cuanto a la misión, esta plantea que la institución promueve una educación con un enfoque agropecuario de calidad que va desde los niveles de transición, hasta la media técnica aplicando los lineamientos del modelo pedagógico constructivista, Metodología Escuela Nueva Activa y SENA.

En cuanto a los proyectos institucionales, la Institución tiene planteado la implementación en pleno el proyecto Plan de Seguridad Escolar, el cual busca la atención y la prevención de

desastres con miras a crear un ambiente de seguridad y responsabilidad en la comunidad educativa pues el lema de dicho plan es “Reducción de Riesgos Responsabilidad de Todos,” así mismo uno de los objetivos de este proyecto es fomentar la cultura de la prevención y que cada estudiantes se transforme tanto en agente receptor como difusor de dicha cultura no solo a nivel escolar sino también social (IE Alfonso López Pumarejo, 2020).

Institución Educativa Playa Rica.

Es una institución de carácter público que ofrece educación desde el grado transición hasta undécimo incluyendo media técnica en la modalidad de asistencia administrativa. La Unidad Educativa Playa Rica es producto de la fusión de las Escuelas Playa Rica, Villa Lorena y Teusaquillo, según el decreto Departamental N°0232 de 20 de febrero de 2000, en este año se dio apertura al grado sexto y se continua ascendentemente cada año con los demás cursos académicos. El 13 de noviembre de 2013 mediante la resolución N° 3309 es aprobada la Educación Media Académica, en el año 2015 se inicia la Educación Media Técnica en Asistencia Administrativa en convenio con el SENA y la primera promoción de estudiantes fue en el año 2017 (Institución Educativa Playa Rica, 2020).

Actualmente la Institución Educativa Playa Rica (2020) ofrece los servicios de educación preescolar, primaria, secundaria y media y escuela nueva. Además, por sus convenios interinstitucionales el colegio recibe apoyo de instituciones como COFREM en la modalidad de programas en Robótica, Tics y el Proyecto Uso del Tiempo Libre en Manualidades, Danza y Porras, SENA quienes son los encargados de apoyar la Educación Media Técnica en Asistencia Administrativa, la Universidad Santo Tomás quien brinda programas y cursos de extensión a la comunidad y apoyo académico, UNILLANOS quienes son los encargados de las prácticas de educación física y preescolar, BATUTA entre otros.

Institución Educativa German Arciniegas

Dirigida por la rectora Alba María Rincón Wilches, se encuentra en la Carrera 47B # 7B – 20 de la ciudad de Villavicencio, es una institución de carácter oficial con calendario A, cuenta con dos jornadas, mañana y tarde y es mixta; cuenta con los niveles de escolaridad de Preescolar,

Básica Primaria, Básica Secundaria, y Media Académica y Técnica. El modelo pedagógico usado es el de Educación Tradicional (Educación en Colombia, 2020).

Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio

El Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio (2020) se encuentra en la Carrera 33 No. 18A - 46 del barrio La Florida de la ciudad de Villavicencio; el colegio fue fundado el 20 de diciembre de 1955 por medio del Decreto Intendencial N° 321 con el fin de proveer de educación de calidad a las mujeres no solo de Villavicencio sino también a las del Departamento del Meta; la institución inició su funcionamiento oficial el 1 de marzo de 1956 con tan solo dos cursos aprobados 5° de primaria y 1° de bachillerato; en el año de 1957 se le otorgó la licencia para dos cursos en bachillerato, 1° y 2°, esta fue otorgada por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) a través de la Resolución N° 2800 de agosto 16 de 1957; para el 18 de octubre de 1962 el MEN emitió la Resolución N° 4584 y autorizó a la institución de abrir los cursos de 5° y 6° de bachillerato, además, ratificó lo sentenciado en la Resolución N° 6663 que permitió la apertura de los cursos de 1° - 2° - 3° y 4° de educación media. El Colegio Femenino de Bachillerato posee dos jornadas, mañana y tarde, en la jornada de la mañana hay un total de 36 docentes y en la jornada de la tarde hay 21 docentes.

En cuanto a la Misión del colegio se resalta que es una institución de servicio público de carácter oficial cuya oferta académica abarca desde el ciclo de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media con un énfasis en dos modalidades, una académica y la otra de tipo técnica, se caracteriza por ser un institución que promueve principios dialógicos en las dimensiones del saber, saber hacer, el ser y el convivir y esto lo logra a través de un currículo no solo integral también flexible con una didáctica participativa, colaborativa y democrática para así promover el respeto, al autonomía, el liderazgo, el compromiso y la identidad institucional para dar solución a las demandas del contexto sociocultural de la región; en lo referente a la Visión, esta busca que para el año 2022 se reconozca como una institución con un nivel académico alto, así mismo poseer una certificación en el campo académico y técnico laboral, por otra parte, el colegio busca ser pionero en la formación de ciudadanas autónomas, honestas, dialógicas, competentes y emprendedoras por medio del desarrollo valorativo, cognitivo y praxeológico que le permita a las

egresadas generar cambios a nivel social, ambiental y cultural no solo en el entorno familiar y regional sino también a nivel global.

Así mismo, cabe destacar que la institución posee una filosofía en la cual plantean que son una cultura que construye por medio del diálogo y el conocimiento con el fin de educar mujeres integras que tengan la capacidad de generar cambios sociales, de ahí que su fundamento filosófico es “búsqueda de sentido” y lo hace con una formación integral en sus estudiantes donde el saber ser sobre otros saberes es primordial permitiendo así que lo intelectual, laboral y las relaciones sociales converjan dentro de dimensiones de libertad, fraternidad y justicia; lo que va acorde con el Modelo Pedagógico Dialógico de colegio, donde se prioriza la motivación por aprender para trascender.

Antecedentes Investigativos

Debido al auge que ha tenido el internet y las redes sociales en la actualidad se han realizado diversos estudios que buscan comprender y establecer los factores asociados al uso del internet y las redes sociales, pues se considera que su uso excesivo conlleva a numerosas consecuencias negativas para la persona (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014). Por tal motivo, en este apartado se mencionan aquellos estudios que se consideran pertinentes en cuanto a la comprensión del objeto de estudio y se organizan a nivel internacional, latinoamericano y nacional, teniendo en cuenta otras variables que han sido incluidas.

En sentido, Schou, et al (2018) realizaron un estudio cuantitativo en el que aplicaron una encuesta transversal en línea a 23.533 adultos noruegos entre los 16 y 88 años, para establecer si las variables demográficas, los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), la ansiedad y la depresión podrían explicar el uso compulsivo y excesivo al internet en dos modalidades: redes sociales y video juegos. Entre los instrumentos empleados es posible mencionar la Escala de Adicción a Medios Sociales de Bergen, la Escala de Adicción al Juego, la Escala de Autodetección de TDAH para Adultos, el Inventario Obsesivo-Compulsivo-Revisado y la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria. En cuanto al análisis de la información, se realizaron estadísticas descriptivas, de correlación y dos modelos de regresión jerárquica lineal. De los principales hallazgos es posible mencionar una relación moderadamente alta entre la adicción tecnológica y el TDAH, así como con el TOC y la

ansiedad, la edad se relacionó inversamente proporcional con la adicción tecnológica; además se encontraron diferencias por género, pues en los hombres la adicción se relacionaba con los videojuegos mientras que, en las mujeres con las redes sociales, cabe señalar que las variables del estudio explican el 24% de la varianza.

Al-Menayes (2015) llevó a cabo una investigación con la cual buscaba establecer la relación entre el uso de redes sociales; la adicción a éstas, el tiempo que se pasa en ellas y el efecto en el rendimiento académico que éstas puedan tener en 1327 estudiantes de una universidad de Kuwait, en el Medio Oriente, para determinar dicha hipótesis aplicó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (SMAS). Los resultados de la investigación logran establecer que la adicción a las redes sociales tiene un efecto negativo sobre el rendimiento académico ya que esto implica un uso intensivo de las mismas, es decir que se logró establecer que la adicción es un factor predictor negativo del rendimiento académico.

Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza y Yarmulnik (2015) realizaron una investigación en Israel con el fin de determinar el impacto del uso desmedido del Internet con relación a comportamientos excesivos, problemas de angustia, trastornos psiquiátricos, trastornos afectivos y trastornos por déficit de atención, para ello usaron una muestra de 240 estudiantes universitarios divididos en dos muestras de 120 cada muestra con igual número de participantes por cada una (60 hombres y 60 mujeres) a quienes se les aplicó el instrumento Prueba de adicción a Internet para jóvenes (IAT) con el fin de recolectar la información requerida. Los resultados demostraron que existe una asociación moderada entre la adicción a Internet y la ansiedad social y las demás variables, también se logró determinar que esto se debe a una deficiencia en habilidades sociales, de igual forma se logró establecer una correlación positiva con el uso problemático del Internet y los altos niveles de ansiedad social, timidez, soledad y ansiedad por salir.

Van Deursen, Bolle, Hegner y Kommers (2015) buscaron establecer la relación entre el estrés social, la autorregulación, el género y la edad frente al comportamiento habitual y adictivo de los teléfonos inteligentes, para ello usaron una muestra de 386 participantes quienes fueron encuestados de un panel holandés de encuestas por Internet (Thesistools), ahora, con miras a establecer el nivel de las demás variables aplicaron diferentes instrumentos, para medir el comportamiento adictivo de los teléfonos inteligentes usaron la Escala de Uso de Problemas de Teléfonos Móviles, para evaluar la inteligencia emocional aplicaron la prueba Inteligencia Emocional Autoinforme de Schutte, para determinar si los participantes se sentían estresados en

contextos sociales los evaluaron por medio de la Escala de Miedo Negativo a la Evaluación Negativa y en cuanto al nivel de autorregulación lo midieron a través de la Escala de Autorregulación.

Los resultados de la investigación determinaron que quienes usan los teléfonos inteligentes de forma amplia con fines netamente sociales propenden a generar hábitos de adicción y apego a estos, en cuanto al impacto del uso desmesurado de teléfonos inteligentes con respecto a la inteligencia emocional no se encontró correlación alguna pero se determinó una influencia positiva entre el estrés social y la adicción a los mismos, a su vez lograron demostrar que al presentarse una falla en la autorregulación hay mayor riesgo de generar adicción a los teléfonos inteligentes y frente a la variable del género se determinó que los hombres presentan menos estrés social que las mujeres y a su vez presentan un menor uso de los teléfonos inteligentes con fines sociales, (Van Deursen et al., 2015).

Sun y Jung (2017) investigaron la relación entre adicción a los teléfonos inteligentes, inteligencia emocional, pensamiento crítico y habilidades para comunicarse en 301 estudiantes de surcoreanos a quienes se les aplicó un cuestionario de autoinforme. El análisis de la información se realizó mediante frecuencias, prueba T, ANOVA y correlación de Pearson. Entre los hallazgos es posible mencionar que la adicción a los celulares por parte de los participantes era de 2,84 y se encontró además una correlación significativa y negativa entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la inteligencia emocional, así como con el pensamiento crítico, sin embargo, dicha adicción no afecta las habilidades para comunicarse en los estudiantes de enfermería.

Suárez (2019) por medio de su investigación buscó establecer si hay una relación entre la procrastinación académica y la adicción al internet así como el grado de consumo de tabaco, alcohol o mariguana, para ello utilizó una muestra de 65 estudiantes universitarios españoles; la investigación realizó un análisis correlacional, y posteriormente un análisis T para muestras independientes; dentro de los hallazgos cabe destacar que se encontró una correlación significativa entre la procrastinación y la nota media del grado, por su parte el análisis correlacional mostró que sí hay una correlación muy significativa entre procrastinar y el nivel de dependencia al tabaco, por otro lado la investigación demostró que existe una correlación significativa entre la procrastinación y el consumo de alcohol y cannabis y frente al objetivo principal que era hallar si había o no una relación entre la adicción al internet y la procrastinación académica los resultados no lograron determinar si hay una relación entre estas porque no se midió la adicción a las mismas,

sino el riesgo a tenerlas y esto se debe a que el instrumento para dicho fin está enfocado en adolescentes y la edad media de la muestra era 22 años.

Peña, et al. (2019) realizaron un estudio con 240 estudiantes mexicanos para determinar la prevalencia del uso de las TICS y la adicción a las redes sociales, es decir, que el alcance del estudio es descriptivo, sin embargo, realizaron un análisis correlacional entre la adicción a las redes sociales y los datos sociodemográficos. Entre los principales hallazgos es posible mencionar el predominio de las mujeres (62,1%), solteros (80,4%), católicos (84.6%) y con una edad promedio de 21 años; además cerca del 92% de los participantes presentó adicción moderada y el 1.7% grave, no obstante, la adicción a las redes sociales no se asoció con edad de los estudiantes universitarios.

Del Toro, Chávez y Arias (2019) investigaron sobre la relación entre la procrastinación académica y las variables que la conforman, autorregulación académica y la postergación de actividades, así como la relación con esta y la adicción al internet, de igual manera buscaron establecer si el género y el tipo de estudio que cursan presenta una relación directa entre lo ya mencionado; para ello usaron una muestra de 230 estudiantes y el enfoque de la investigación se basó en una metodología cuantitativa, de corte no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Test de Adicción al Internet (IAT); los resultados establecieron que las variables que son parte de la procrastinación académica se relacionan con la adicción al internet, además se logró demostrar que el género influye en dicha relación, así como el tipo de estudio que cursan, en cuanto a la autorregulación, los resultados mostraron que los estudiantes poseen dificultades frente a este factor lo que no permite el buen desarrollo de las metas de aprendizaje trazadas, esto mismo sucede con la postergación de actividades, que a menor autorregulación académica mayor es la probabilidad que los estudiantes posterguen sus actividades.

Por otro lado, Tresáncoras, García-Oliva y Piqueras (2017) investigaron la relación entre el uso problemático del WhatsApp, la personalidad y la ansiedad en 277 adolescentes españoles con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, a quienes se les aplicaron tres instrumentos, el cuestionario de ansiedad, el de personalidad y el de uso problemático de WhatsApp. Los resultados indican una relación negativa entre el uso problemático y dos dimensiones de la personalidad: afabilidad y estabilidad emocional; sin embargo, una relación positiva entre ansiedad rasgo y estado con el uso problemático de WhatsApp. Finalmente, mediante un modelo de regresión lineal

fue posible establecer que el sexo, la edad, la ansiedad y la personalidad logran explicar el 27% de la varianza del uso problemático de WhatsApp.

Ahora bien, Barros, et al (2017) llevaron a cabo un estudio mixto para determinar los factores asociados a la adicción al internet, mediante la revisión de la literatura, y también establecer la relación entre la adicción a internet y redes sociales y las dificultades interpersonales en 202 adolescentes de Ecuador, quienes respondieron la Prueba de adicción a Internet y Redes Sociales y el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia. Del análisis descriptivo es posible mencionar un elevado consumo de las redes sociales y dificultades en las relaciones interpersonales, en cuanto a la relación entre las variables se encontró una asociación débil entre el consumo de internet y las relaciones interpersonales.

Nuevamente en Ecuador, Ramos et al. (2017) llevaron a cabo un estudio mixto con dos fases, la primera correspondía a una metodología cuantitativa, no experimental, transversal y alcance correlacional para determinar la relación entre procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico en 250 estudiantes universitarios con edades entre los 17 y 31 años quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, por otro lado, la segunda fase respondía a un diseño cualitativo con el que se esperaba profundizar y comprender el objeto de estudio con 12 participantes. Entre los instrumentos empleados para la recolección de la información se encontraban la Escala de Adicción a Internet, la Escala de Procrastinación de Álvarez, un cuestionario de variables sociodemográficas, una entrevista a profundidad y un grupo focal. Entre los hallazgos del estudio es posible señalar que la procrastinación se relaciona positiva y estadísticamente significativa con la adicción al internet e inversamente proporcional con un alto rendimiento académico, además, fue posible encontrar narrativas asociadas a la crianza recibida, experiencias previas, uso del internet entre otros aspectos.

En coherencia con lo mencionado, Matalinares, et al. (2017) también investigaron sobre la relación entre procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios con edades entre los 15 y 65 años. Con relación al diseño metodológico es posible mencionar que corresponde a un diseño cuantitativo, no experimental correlacional, en la que participaron 402 estudiantes de Lima quienes respondieron la Escala de procrastinación y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Los principales hallazgos indican una relación significativa y positiva entre ambas variables, es decir que, a mayor nivel de procrastinación mayor es la adicción

a redes sociales, lo anterior prevaleció en los estudiantes de pregrado a diferencia de los de post grado.

Castro y Mahamud (2017) nuevamente en Perú llevaron a cabo una investigación cuantitativa de tipo correlacional, cuyo objetivo era establecer si había una relación o no entre procrastinación académica y adicción a internet en jóvenes estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana; participaron un total 168 alumnos entre hombre y mujeres, con edades entre los 18 y 25 a quienes se les aplicaron la Escala de Procrastinación y la Escala de Adicción a Internet; los resultados lograron establecer una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y la adicción al internet y quedó demostrado que más de la mitad de la muestra presenta problemas de autorregulación de las conductas académicas y esto se relaciona de forma directa con la falta de control al uso desmesurado del internet.

Ahora bien, Condori y Mamani (2015) realizaron una investigación no experimental transaccional, de tipo descriptivo correlacional para establecer la relación entre la adicción a Facebook y la procrastinación académica; para ello aplicaron el Cuestionario de Uso de Facebook, compuesto por una dimensión (Influencia y dependencia del Facebook) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en una muestra de 218 estudiantes de las Facultades de Ingeniería y Arquitectura en la Universidad Peruana Unión; el análisis de los resultados logró demostrar que existe una relación de tipo directa en cuanto a la adicción a Facebook y la procrastinación académica, de igual forma se determinó que hay una relación indirecta entre la dimensión de autorregulación académica y una correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

Barahona (2018) por medio de su investigación buscó establecer la relación entre la ansiedad con respecto a la presentación de exámenes y la procrastinación académica, dicha investigación se llevó a cabo en una muestra de 259 estudiantes de educación superior de Lima, para ello, desarrollo un estudio de tipo experimental, transversal y de alcance correccional – comparativo con un enfoque cuantitativo, en cuanto a los instrumentos aplicados, estos son: Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados de la investigación demostraron que no hay diferencias estadísticamente significativas en la Ansiedad frente a exámenes y procrastinación académica pero que estos resultados pueden estar influenciados por factores como el colegio de procedencia, el tipo de convivencia familiar, el sexo del estudiante y el tipo de gusto por el estudio.

García y Zecenarro (2019) llevaron a cabo un estudio para determinar si la adicción a internet, adicción a las redes sociales y dependencia al móvil son predictores estadísticamente significativos frente a la procrastinación académica en una muestra de 273 estudiantes que cursan el cuarto y quinto año de secundaria pertenecientes a tres colegios de la ciudad de Juliaca, Perú; la investigación tiene un enfoque cuantitativo y es del tipo explicativo, ya que permite medir el grado de causa-efecto entre las variables independientes con la variable dependiente; el análisis de los resultados logró establecer una correlación negativa y significativa entre la variable adicción a internet y adicción a las redes sociales, en cuanto a la variable adicción a internet y dependencia al móvil encontraron una correlación positiva y significativa, mientras que en lo referente a la variable adicción a las redes sociales y dependencia al móvil hallaron una correlación negativa pero frente a la relación entre la adicción a las variables mencionadas y la procrastinación no se hallaron correlaciones significativas con respecto a esta.

Por otro lado, Chalco, Rodríguez y Jaimes (2017) llevaron a cabo un estudio para determinar la relación entre adicción a las redes sociales, autoestima y autocontrol en adolescentes entre 14 y 16 años pertenecientes a una institución educativa privada de Lima. Para ello, emplearon un diseño de investigación cuantitativo, no experimental, transversal de alcance correlacional y seleccionaron 135 estudiantes mediante un muestreo no probabilístico intencional; asimismo aplicaron tres instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente. Después de realizar los análisis se encontró una relación significativa pero inversa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima y el autocontrol, es decir que entre menos seguridad en sí mismos y poco dominio de sus conductas, mayor es el riesgo de adicción.

Cahuana (2019) investigó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica por medio de un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional en una muestra de 113 adolescentes a quienes se les aplicó el Inventario y Medición a las Redes Sociales (MEYVA) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA); los resultados mostraron que existe una relación directa y significativa entre ambas variables, es decir cuanta más adicción a redes sociales, mayor es el nivel de procrastinación académica, lo que implica que hay una correlación directa y significativa.

En este sentido, Díaz (2019) por medio de su investigación buscaba establecer la relación entre procrastinación Académica y ansiedad en un grupo de estudiantes de grado decimo, la

población constaba de 50 estudiantes de ambos sexos entre los 16 a 18 años de edad; el tipo de investigación que realizó fue descriptivo – correlacional no experimental; los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) Inventario 02; los datos comprobaron que en ciertas ocasiones los estudiantes dan prioridad a otras actividades que a sus responsabilidades prueba de ello es que el 66% de los participantes mostraron un nivel de procrastinación, ahora, frente a la variable de ansiedad se logró demostrar que se encuentra en un nivel medio, es decir el 62% de los estudiantes presenta un estado emocional transitorio de moderada ansiedad mostrando sentimientos de tensión.

Ahora bien, en Colombia se han realizado algunos estudios para demostrar la relación entre el uso de las redes sociales la procrastinación, la ansiedad y demás aspectos relacionados. De estos se puede resaltar el realizado por Martelo, Jiménez-Pitre y Martelo (2017) quienes buscaban establecer la incidencia de las redes sociales en el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Guajira. Para ello, realizaron un estudio cuantitativo, no experimental, transversal con un diseño descriptivo en el que participaron 368 estudiantes. De los principales hallazgos se encuentra que la red social más utilizada es Facebook, seguido de Instagram, YouTube y Google +, además es posible señalar una relación negativa entre ambas variables.

Finalmente, Cañón, et al. (2016) llevaron a cabo un estudio para determinar el uso del internet y su relación con algunos factores personales en 640 estudiantes de cinco universidades del departamento de Caldas. En cuanto a los instrumentos aplicados cabe señalar que estos estaban dirigidos a indagar sobre variables demográficas, funcionalidad familiar, trastornos de alimentación y sueño, déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, depresión y adicción a internet, esta última variable fue medida utilizando la Prueba de Adicción a Internet (α ,71). En cuanto al análisis descriptivo se considera pertinente mencionar que el 77,3% de los participantes presentaban algún grado de adicción a internet y el principal motivo eran las redes sociales (76,4%). Además, es posible señalar una relación significativa entre adicción al internet y somnolencia, trastornos de la conducta alimentaria, depresión, estrés de examen y promedio de notas.

Por otro lado, y teniendo en cuenta las investigaciones previas, aun no hay un consenso entre la relación del rendimiento académico y la adicción a las redes sociales, pues, aunque hay algunos autores como Tawfeeq (2016); Ticona, (2017) y Palacios, (2018), que mencionan que el

uso o la adicción a las redes sociales no afecta el rendimiento académico, otros autores como Al-Menayes (2015) y Samaha y Hawi (2016) señalan que las redes sociales si afecta el rendimiento académico de los estudiantes; esta última relación también se ha encontrado en algunos estudios nacionales como el realizado por Martelo, JiménezPitre y Martelo (2017) y Hernández y Castro (2014), por lo que las adicciones a las redes sociales podría ser una explicación al bajo desempeño de los estudiantes en las instituciones educativas.

Metodología

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental transaccional de alcance descriptivo y correlacional, con relación al primer alcance es posible mencionar que se basa en la medición de conceptos y definición de variables para describir un fenómeno en un grupo poblacional particular, además, se consideran la base de los estudios correlacionales, ya que proporcionan información esencial para realizar un análisis adicional; en cuanto a los estudios con alcance correlacional, se indica que buscan encontrar el grado de asociación entre dos o más variables en la muestra seleccionada, por tanto, se requiere medir cada una de manera independiente, para después establecer el grado y tipo de relación que existe, su utilidad se relaciona con el grado de explicación que pueden dar las variables en cuanto al objeto de estudio, pues aunque no es del todo un estudio explicativo, si aporta cierta información explicativa; cabe señalar que, es en este tipo de estudios (correlacional) donde las asociaciones se fundamentan en hipótesis que luego son comprobadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 75 adolescentes, el 62,7% mujeres y el 37,3% hombres pertenecientes a instituciones educativas de la ciudad de Villavicencio. En la siguiente tabla se especifican los datos sociodemográficos de la muestra:

Tabla 1 Datos sociodemográficos

Variable		Número de participantes por variable	Porcentaje
Sexo	Mujer	47	62,7%
	Hombre	28	37,3%
Colegio	Playa Rica	31	41,3%
	INEM	3	4%
	Guatiquía	1	1,3%
	Agrícola Guacavía	1	1,3%
	Alfonso Pumarejo	6	8%

Tabla 1 Continuación

Variable	Número de participantes por variable	Porcentaje	
	Guatiquía	1	1,3%
	Agrícola Guacavía	1	1,3%
	Alfonso Pumarejo	6	8%
	Femenino	3	4%
	Juan Pablo II	1	1,3%
	Liceo Moderno	1	1,3%
	Arturo Salazar	1	1,3%
	Sabiduría Acacias	1	1,3%
	Simón Bolívar	1	1,3%
	German Arciniegas	20	26,7%
	Catumare	1	1,3%
	CDE	2	2,7%
	Señora de la Paz	1	1,3%
	Juan B Caballero	1	1,3%
Grado escolar	Octavo	10	13,3%
	Noveno	15	20%
	Décimo	30	40%
	Undécimo	20	26,7%

Nota. Elaborado por Zabala (2020).

Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo por conveniencia, el cual, de acuerdo con Tamayo (2011) que cuando no se es posible determinar con exactitud la probabilidad de que un participante sea escogido; en este sentido, y de acuerdo con Otzen y Manterola (2017), en este estudio se usó el muestreo por conveniencia, pues favorece la selección de los participantes teniendo en cuenta la accesibilidad del investigador a la población.

Se tuvo en cuenta como criterios de inclusión: que fueran estudiantes activos de algún colegio público de Villavicencio, que se encontraran cursando octavo, noveno, decimo o undécimo grado, que su participación fuera libre y voluntaria además de contar con la autorización por parte de sus padres o representantes legales.

Criterios de exclusión: presentar discapacidad visual y/o motora, no contar con acceso a internet y/o un computador para desarrollar la encuesta de carácter virtual, no contar con la autorización y consentimiento de los cuidadores, pertenecer en alguna Institución privada, tener mas de 20 años, cursar primaria o universidades y no estar realizando estudios sabatinos.

Es importante resaltar que la aplicación en esta investigación fue completamente virtual, a través de Google formulario, y se le hizo llegar a los participantes y a sus padres por medio de

correo electrónico en el cual se envió el consentimiento informado para que los padres de cada participante autorizaran la participación de sus hijos, las preguntas relacionadas con los datos sociodemográficos y los ítems de los tres instrumentos utilizados para que los estudiantes los respondieran.

Instrumentos

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés – 21 (DASS-21)

Esta escala es tipo Likert y mide estrés, depresión y ansiedad mediante 21 ítems con una puntuación que indica la frecuencia de los síntomas emocionales de la siguiente forma: 0 "no me ha ocurrido", 1 "me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo", 2 "me ha ocurrido bastante o durante una buena parte del tiempo" y 3 "me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo".

Para cumplir con los objetivos del presente estudio, únicamente se va a emplear la subescala de ansiedad que mide la activación fisiológica y la experiencia subjetiva que una persona experimenta frente a la ansiedad. Con relación al proceso de validación en Colombia cabe señalar que fue realizado por Ruiz, García, Suárez y Odriozola (2017) obteniendo un α de Cronbach de 0,93 en la escala total y de 0,87 en la escala de ansiedad. En cuanto a la interpretación, esta se puede realizar por dimensión o por la escala general sumando todos los ítems del cuestionario; no obstante, los ítems que corresponden a la subescala de ansiedad son el 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Es un instrumento que mide tres factores: (a) obsesión por las redes sociales, compuesto por 10 ítems en el que se obtuvo un α de Cronbach de .91; (b) falta de control personal en el uso de las redes sociales, conformado por 6 ítems obteniendo un α de Cronbach de .88 y (c) uso excesivo de las redes sociales que se mide a través de 8 ítems y se obtuvo un α de Cronbach de .92; el total de la escala obtuvo un α de .95. El proceso de validación estuvo a cargo de Ecurra y Salas (2014) y lo realizaron con 380 estudiantes de Lima en el que emplearon un análisis factorial exploratorio dando como resultado las tres dimensiones ya mencionadas. La escala final está conformada por 24 ítems y la escala de respuesta es siempre (4), casi siempre (3), a veces (2), rara vez (1) y nunca

(0). A continuación, se mencionan los ítems que conforman cada uno de los factores: (a) obsesión por las redes sociales ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23 puntuación entre 0 y 40 puntos; (b) falta de control personal en el uso de las redes sociales, ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24, puntuación entre 0 y 24; y (c) uso excesivo de las redes sociales, ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21, puntuación entre 0 y 32, para una puntuación total de 96 puntos.

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Este instrumento fue validado en estudiantes limeños y está conformado por 12 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta una puntuación entre 1 (Nunca) y 5 (Siempre). El análisis factorial confirmatorio demostró que la escala presenta una estructura bifactorial y un alfa de Cronbach de .86 para la escala total, y .821 para autorregulación académica y .752 para postergación de actividades. Además, se realizó un análisis de confiabilidad por los factores mediante el coeficiente omega y se obtuvo .829 para autorregulación académica y .794 para postergación de actividades (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014).

Procedimiento

Para llevar a cabo la presente investigación fue necesaria la realización de las siguientes fases:

Solicitud

Se gestionó con las instituciones educativas la aplicación de los instrumentos. Para ello fue necesaria una solicitud por institución en la que se explicaba los objetivos de la investigación y alcances, además se indagó por el número de estudiantes inscritos en cada uno de los grupos de octavo a undécimo, para seleccionar la muestra y definir los criterios de inclusión y exclusión del estudio. Finalmente, se elaboró el formato del consentimiento y asentimiento informado que se le entregaba a los padres de familia y estudiantes que accedieron participar en la investigación.

Aplicación

Teniendo en cuenta características contextuales y respetando el plan contingencia frente a la situación del Covid-19 en el país, se decidió realizar la aplicación virtual de los tres instrumentos que medían adicción a las redes sociales, ansiedad y procrastinación, además del diligenciamiento del consentimiento y asentimiento informado. Para la aplicación se coordinó con las psicoorientadoras de cada institución para enviar vía electrónica el enlace que los estudiantes debían diligenciar y además se estipulaba el tiempo promedio de la aplicación.

Recolección de datos

Una vez haya obtenido los resultados de la aplicación de los instrumentos a los estudiantes, se realizará el respectivo análisis de estos mismos.

Análisis de los datos

Después de realizar la aplicación se hizo el análisis estadístico correspondiente para dar respuesta a los objetivos del estudio, esto fue posible mediante el programa estadístico SPSS versión 25.0, en donde se realizaron análisis descriptivos, correlacionales y una prueba t de Student para muestras independientes que permitió establecer diferencias por grupos.

Devolución de resultados

Finalmente, se realizó un informe de devolución de resultados a los participantes y a las instituciones educativas en el que se incluía el objetivo, la metodología y los principales hallazgos del estudio, con el fin de que cada institución basada en una mayor comprensión acerca de las variables medidas en este estudio, puedan implementar estrategias y actividades encaminadas a

impactar directamente sobre ellas y así se contribuya al incremento en el rendimiento académico y salud mental de los estudiantes.

Hipótesis

Existe una relación significativa entre ansiedad, procrastinación y síntomas de la adicción a las redes sociales en las adolescentes de colegios de Villavicencio.

Ho. No existe una relación significativa entre ansiedad, procrastinación y síntomas de la adicción a las redes sociales en las adolescentes de colegios de Villavicencio.

Consideraciones Éticas

Toda investigación que se lleve a cabo debe cumplir con ciertos lineamientos éticos para garantizar, respetar y preservar la integridad de los participantes así como de los datos proporcionados y obtenidos por los mismos, de ahí que la American Psychological Association (2003) ha planteado una serie de principios bajo los cuales se deben desarrollar cualquier investigación y que han de ser preceptos guías para los investigadores, por lo que no son obligantes sino de carácter ético seguirlos; en lo que respecta a esta investigación se resaltan los principios C y E, ya que en estos se plantea que es deber del psicólogo mantener su integridad como profesional al procurar la precisión, la honestidad y la veracidad en la ciencia, la enseñanza y la práctica de la psicología, así mismo promueve el respeto a los derechos y la dignidad de las personas, es decir que el psicólogo no solo debe respetar la dignidad y el valor de las personas sino también el derecho a la privacidad y al libre albedrío, por lo tanto ha de garantizar que los derechos y el bienestar de las personas o comunidades cuyas vulnerabilidades presentan algún tipo de perjuicio en lo referente a la toma de decisiones prevalezca.

Siguiendo lo anteriormente planteado, la presente investigación tiene como fundamentos éticos lo establecido por el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo sentenciado en la Ley 1090 de 2006 en la cual se promulgan las consideraciones pertinentes al ejercicio tanto profesional como investigativo del Psicólogo en Colombia, de estas se pueden resaltar el Título VII, Capítulo VII, Artículo 49 donde se declara que el Psicólogo que esté llevando a cabo una investigación es responsable tanto de los temas de estudio, la metodología aplicada, los materiales utilizados como del análisis de sus conclusiones y resultados, de su divulgación y de plantear las pautas para su adecuado uso; así mismo, el Artículo 50 estipula que el profesional de Psicología cuando planea o realice investigaciones de tipo científicas debe basarlas en principios éticos de respeto y dignidad, de igual forma preservar el bienestar y los derechos de quienes participen en ella; igualmente dicha Ley en el Artículo 51 aclara que todo menor de edad que participe en una investigación debe estar autorizado por un mayor de edad o su representante legal por lo tanto esta investigación cumple con lo planteado allí (Congreso de Colombia, 2006).

Así mismo se debe resaltar que esta investigación no llevó a cabo ningún tipo de intervención a nivel biológico, social, físico o psicológico por lo tanto cumple con lo sentenciado en la Resolución 8439 de 1993 según lo estipula el Artículo 11, Numeral A, donde se establece

que las investigaciones se consideran de bajo riesgo cuando cumplen las características o condiciones mencionadas; además cumple con el Artículo 8, ya que la información proporcionada por los participantes así como los resultados obtenidos se trataron bajo reserva y que los mismos no se usaron con otros fines a los planteados en el consentimiento informado, por lo tanto se cumple con el Artículo 14, donde se menciona que todo lo que se realice ha de ser con total conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y posibles riesgos a los cuales los participantes se someten, además se debe contar la libre participación (Ministerio de Salud, 1993).

Resultados

Los resultados de la presente investigación giran en torno al objetivo general, el cual es establecer la relación entre ansiedad, procrastinación y síntomas de adicción a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio, para ello, se realizó una prueba de normalidad de los resultados de las tres variables medidas: ansiedad, procrastinación y adicción a las redes sociales, y posteriormente un análisis correlacional entre estas. Inicialmente se abordará los resultados de cada variable medida que se relacionan con los objetivos específicos de la investigación, y posteriormente los resultados con relación al objetivo general.

El primer objetivo específico de este estudio es identificar los niveles de ansiedad en adolescente de colegios públicos de Villavicencio. Según el instrumento aplicado, la ansiedad se entiende como la activación fisiológica y la experiencia subjetiva o cambios cognitivos (preocupación, inseguridad, sensación de pérdida de control) que tiene una persona frente a la situación en particular, es decir, la manera en la que percibe una demanda del contexto y reacciona ante ella. Por lo que, puntuaciones altas en esta escala implica una mayor activación fisiológica producto de la interpretación realizada por la persona, algunas respuestas fisiológicas pueden ser aumento de frecuencia cardiaca y respiratoria, sudoración, tensión muscular, temblores, entre otros. En este sentido, se encontró puntuaciones entre los 0 y 19 puntos, con una media de 4.6 y una desviación de 4.3, lo que significa que los participantes refieren niveles leves de ansiedad.

De acuerdo con Ruiz, et al. (2017), autores encargados de la validación del DASS – 21 en Colombia, puntuaciones por debajo de 4 indican ausencia de síntomas de ansiedad, una puntuación de 4 indica ansiedad leve, entre 5 y 7 ansiedad moderada, entre 8 y 9 ansiedad severa, y 10 o más, ansiedad extremadamente severa. En ese orden de ideas 40 estudiantes, que equivalen al 53,3% mostraron ausencia de síntomas de ansiedad; en 6 estudiantes, 8%, se evidencio un nivel de ansiedad leve; 9 estudiantes, 12%, ansiedad moderada; 6 estudiantes, 8%, ansiedad severa y por último 14 estudiantes, 18,6%, ansiedad extremadamente severa. Lo anterior significa que el 38,6% del total de participantes presentan un nivel importante de ansiedad.

Tabla 2 Niveles de ansiedad por sexo

	No reportaron síntomas	Ansiedad leve	Ansiedad moderada	Ansiedad severa	Ansiedad extremadamente severa
Mujeres	28%	6,6%	8%	4%	16%
Hombres	25,3%	1,3%	4%	4%	2,6%
Total	53,3%	8%	12%	8%	18,6%

Nota. Elaborado por Zabala (2020).

En términos generales, se podría indicar que las mujeres puntúan más alto en los niveles de ansiedad, lo cual podría estar explicado porque existe un mayor número de participantes del sexo femenino en la muestra. No obstante, al calcular el porcentaje de mujeres cuyo puntaje corresponde a un nivel de ansiedad extremadamente severa con respecto al total de mujeres que conforman la muestra, se logra establecer que corresponde al 30%, comparado con el 7% de hombres que presentan el mismo nivel de ansiedad tomando como referencia la cantidad total de hombres que hacen parte de la muestra, lo anterior confirma que en proporción, son mucho más numerosos los casos de ansiedad extremadamente severa en mujeres que en hombres, independientemente de que la cantidad total de mujeres en la muestra sea mucho mayor que la del sexo opuesto.

Por otro lado, en el caso del nivel de ansiedad severo, de las 47 estudiantes de sexo femenino que confirmaron la muestra, 3 que equivalen al 6.3% se ubicaron en este nivel de ansiedad, comparadas con los 3 estudiantes de sexo masculino que equivalen al 10.7% del total de hombres, quienes presentaron este mismo nivel de ansiedad, de manera que en proporción los hombres superan a las mujeres. No obstante, en el caso del nivel moderado de ansiedad, nuevamente se pudo evidenciar que las mujeres superan a los hombres teniendo en cuenta la proporción en la cantidad de participantes de cada sexo, es decir, de las 47 mujeres, 6 se ubicaron en este nivel de ansiedad, lo que equivale al 12.7% de las mujeres, comparado con los 3 hombres que equivalen al 10.7% del total de participantes masculinos.

Con respecto al segundo objetivo específico del estudio que es medir los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio, se parte de la adicción entendida como la necesidad que tiene una persona de revisar constantemente las distintas redes sociales que tiene, este comportamiento resulta repetitivo y poco controlable para la persona, por lo que le termina generando ansiedad (Escrura y Salas, 2014). Según el instrumento

aplicado, la adicción a las redes sociales se compone de tres categorías: obsesión a las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las mismas. A continuación, se describe la puntuación total y la puntuación obtenida en cada componente.

Para la puntuación total en la escala de adicción a las redes sociales se tiene como referente que puntuaciones superiores a 49 indican una alta adicción (Eскурra y Salas, 2014), en este sentido, en el 76% de los participantes se evidenció que los niveles de adicción que presentan son bajos, frente al 24% que reportó niveles altos; este último porcentaje representa la población de riesgo, pues se evidencia la presencia de conductas adictivas.

En cuanto a las puntuaciones por sexo, se encontró en el 84% un bajo nivel de adicción a redes sociales, y el 16% una alta adicción. En el caso de los participantes de sexo masculino, el 93,3% obtuvieron puntuaciones bajas y el 6,7% obtuvieron puntuaciones altas. Aunque los hombres tienden a puntuar más bajo que las mujeres, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por los grupos (,665).

Obsesión a las redes sociales

Hace referencia al compromiso mental e intención que se tiene sobre las redes sociales, incluye pensamientos y fantasías repetitivas con su uso, así como sentimientos de ansiedad y preocupación que experimenta la persona cuando no puede acceder a ellas. Según la puntuación de los adolescentes que participaron en el estudio se encontró una media 11,51 y una desviación de 8,029 en el rango de 0 a 38 puntos, lo cual, comparado con el instrumento, se podría indicar que los estudiantes se encuentran por debajo del promedio (13,9), es decir que el hecho de no estar conectados con frecuencia no les genera preocupación y malestar.

Además de lo mencionado, se encontró que el 88% de los participantes no presentaban obsesión a las redes sociales, pues la puntuación obtenida por la mayoría no superaba los 20 puntos; no obstante, el 12% de los participantes se podría considerar población de riesgo frente a la obsesión. En cuanto al sexo, en el 9,3% de las mujeres se evidencio una alta obsesión por revisar constantemente sus redes sociales, frente al 90,7% en las que si se evidencia preocupación por revisarlas; estas puntuaciones son ligeramente inferiores a lo reportado por los hombres, pues en el 12% de ellos si se evidencio obsesión por revisar sus redes sociales, con una alta frecuencia,

frente al 88% que puntuaron inferior a los 20 puntos. No obstante, las diferencias no son estadísticamente significativas ($p=,517$).

Falta de control personal en el uso de las redes sociales

Se entiende como la constante preocupación que experimentan las personas por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, lo que conlleva al descuido en los compromisos personales y/o académicos. En este sentido y según lo manifestado por los participantes, es posible indicar que estos se encuentran por encima del promedio (4,42), pues la media registrada en este factor fue de 8,76 y una desviación de 4,986 (puntuación mínima de 1 y máxima de 20), lo que implica que, en general, los estudiantes dejan a un lado sus compromisos e invierten más tiempo en las redes sociales, lo cual podría estar asociado a la procrastinación académica, aspecto que se revisará más adelante.

Sumado a lo anterior, se encontró que el 76% de los participantes tenían control personal en el uso de las redes sociales, ya que sus puntuaciones no superaban los 12 puntos; sin embargo, el 24% de los participantes si tenía falta de control para acceder a las redes sociales, es decir que este porcentaje podría indicar la población de riesgo frente al control. Con relación al sexo, el 14,7% de las mujeres indicaron tener falta de control, frente al 85,3% que si lo logra; ahora en cuanto a lo registrado por los hombres, se encontró que el 9,3% de los participantes no logran controlar el uso que tienen de sus redes sociales, comparado con el 90,7% que reportaron puntuaciones inferiores a los 13 puntos, es decir puntuaciones bajas. Para identificar si existían diferencias estadísticamente significativas por género se aplicó la prueba U de Mann-Whitney y se encontró que la significancia ($p=,717$) es mayor al alfa (0,050), es decir no hay una diferencia estadísticamente significativa.

Uso excesivo de las redes sociales

Este componente tiene que ver con las dificultades que presenta una persona para controlar el tiempo que invierte en el uso las redes sociales, lo que se traduce en un uso exceso de estas. En este orden de ideas, fue posible identificar una media superior a lo que se encuentra en el instrumento como puntuación de referente (9,25), pues esta fue de 13,68 y una desviación estándar

de 7,745 (puntuación mínima de 1 y máxima de 32). Estos hallazgos indican que, en particular, los adolescentes que participaron en este estudio no son capaces de disminuir la cantidad de tiempo que invierten en las redes sociales, lo que podría afectar con el cumplimiento de actividades y compromisos académicos, personales y familiares.

Ahora bien, en el tercer factor se encontró que el 66,7% tenía un bajo uso de sus redes sociales, es decir que el comportamiento no era excesivo; frente al 33,3% que si indicó un uso excesivo de las mismas. En lo que respecta a las puntuaciones obtenidas por hombres y mujeres, se encontró que estas últimas el 24% de ellas mencionaban un uso excesivo de las redes sociales pues sus puntuaciones superaban los 17 puntos, mientras que el 76% indicó que su uso era moderado o bajo; esto es un poco más bajo a lo manifestado por los hombres pues es el 33% de ellos mencionó que su uso era excesivo frente al 67% que indicó tener un control mayor en cuanto al uso. Ahora, estas diferencias no son estadísticamente significativas (,673).

Finalmente, con el tercer objetivo se pretendía determinar los niveles de procrastinación en adolescentes, es así, que se entiende la procrastinación como postergar o evitar, voluntariamente, los compromisos académicos justificando los retrasos y no asumiendo la responsabilidad por ello. Este instrumento mide la procrastinación académica a través de dos dimensiones, la autorregulación académica y la postergación de actividades.

Autorregulación académica

Indica el proceso activo en el que los estudiantes establecen objetivos de aprendizaje con el fin de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos, por lo que, la autorregulación se comprende como un elemento esencial en los estudiantes procrastinadores (Domínguez, et al., 2014). Es así como, los participantes del presente estudio obtuvieron una media de 19,13 (desviación estándar de 4,332 y una puntuación mínima de 10 y máxima de 31), sin embargo y de acuerdo con lo expuesto por los autores este promedio indica una baja autorregulación académica, pues ellos refieren que puntuaciones por encima de 35 significan una alta regulación de los procesos cognitivos guiados a objetivos de aprendizaje previamente establecidos, pese a ello, el 100% de los participantes obtuvieron puntuaciones bajas (< 31).

Postergación de actividades

Hace referencia a dejar para último momento los compromisos académicos, además agrega un componente de valoración, es decir, si se postergan los compromisos de actividades o materias que no son del agrado del estudiante (Domínguez, et al., 2014). En cuanto a este componente, se encontró una media de 9,64 (desviación estándar de 1,721 y una puntuación mínima de 6 y máxima de 14) superior al promedio (7,792), lo que implica una tendencia a postergar y evitar los compromisos académicos. En coherencia con esto, es posible que solo el 1,3% (mujer) de la población logra cumplir con sus compromisos y objetivos en un tiempo establecido, y el 98,7% suele postergar sus actividades; sin embargo, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas por sexo ($p. ,0,84$).

A continuación, en la tabla 2 se menciona la información ya descrita y se agrega la varianza obtenida en cada componente.

Tabla 3 Medidas de tendencia central y dispersión

Variable	Media	Desviación estándar	Varianza	Puntuación mínima y máxima
Ansiedad	4,68	4,325	18,707	0-19
Adicción a las redes sociales				
Obsesión por las redes sociales	11,51	8,029	64,470	0-38
Falta de control personal	8,76	4,986	24,861	1-20
Uso excesivo de las redes	13,68	7,745	59,977	1-32
Procrastinación				
Autorregulación académica	19,13	4,332	18,766	10-31
Postergación de actividades	9,64	1,721	2,963	6-14

Nota. Elaborado por Zabala (2020).

Análisis de correlación

Para dar cuenta del objetivo general, se realizó un análisis de correlación entre las variables; sin embargo previo a dicho análisis se realizó una prueba de normalidad para determinar

si las variables seguían una distribución normal, para ello se aplicó el estadístico Kolmogórov-Smirnov con un nivel de confianza del 95%, en este sentido si el nivel de significancia es menor al alfa (0,050) se asume que no se distribuyen de manera normal, según la prueba, se obtuvo valores p superiores al alfa ($,200^*$; $,193$), por lo que no es posible rechazar la hipótesis nula y se indica que los datos son paramétricos. Teniendo en cuenta lo mencionado, se opta por estadísticos paramétricos como el coeficiente de correlación de Pearson. Es preciso mencionar que, para realizar el análisis con procrastinación académica es posible teniendo en cuenta cada una de sus dimensiones, pues esta es medida a través de un componente inverso que es la autorregulación académica. Asimismo, se indica la relación entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y las demás variables.

Según el coeficiente de relación, existe una asociación positiva y significativa entre ansiedad y adicción a las redes sociales ($r=245^*$ $p. ,034$), así como con dos dimensiones de la adicción, falta de control personal ($r=256^*$ $p. ,026$) y uso excesivo de las redes sociales ($r=256^*$ $p. ,026$). La puntuación total de ansiedad se relacionó de manera positiva pero no significativa con las dos dimensiones de la procrastinación, autorregulación académica ($r=0,72$ $p. ,538$) y postergación de actividades ($r=070$ $p. ,553$).

En cuanto a la adicción a las redes sociales, se encontró una relación negativa y estadísticamente significativa con la autorregulación académica ($r= -365^{**}$ $p. ,001$) y positiva con la postergación de actividades ($r=109$ $p. ,352$), lo que indica que cuando aumenta la adicción los estudiantes tienden a regular menos sus actividades académicas y aumentar la postergación de las mismas. Esta relación se mantiene con cada dimensión de la ansiedad y de la procrastinación, ejemplo, la obsesión a las redes sociales se relaciona de manera negativa y significativa con autorregulación académica ($r= -274^*$ $p. ,017$) y positiva con la postergación de las actividades ($r=058$ $p. ,619$), la falta de control personal, de igual manera, se asocia de manera negativa y significativa con autorregulación académica ($r= -392^{**}$ $p. ,001$) y positiva con la postergación de las actividades ($r=163$ $p. ,162$) y por último el uso excesivo de las redes sociales se relaciona de manera negativa y significativa con autorregulación académica ($r= -337$ $p. ,003$) y positiva con la postergación de las actividades ($r=074$ $p. ,526$).

Tabla 4 Correlaciones entre variables

Variable		Ansiedad	Adicción.	Adicción.	Adicciones	Procrastinación.	Procrastinación.
Ansiedad	Coefficiente de relación Sig.	1					
Adicción. Obsesión por las redes sociales	Coefficiente de relación Sig.	,203 ,081	1				
Adicción. Falta de control personal	Coefficiente de relación Sig.	,256* ,026	,723**	1			
Adicción. Uso excesivo de las redes	Coefficiente de relación Sig.	,257* ,026	,797**	,798**	1		
Procrastinación. Autorregulación académica	Coefficiente de relación Sig.	,072 ,538	-,254*	-,392**	-,337**	1	
Procrastinación. Postergación de actividades	Coefficiente de relación Sig.	,070 ,573	,058 ,619	,163 ,162	,074 ,526	-,037 ,753	1

Nota: * la correlación es significativa en el nivel de ,050 (bilateral)

** la correlación es significativa en el nivel de ,010 (bilateral) Elaborado por Zabala (2020).

Discusión de Resultados

El objetivo general de esta investigación fue establecer la relación entre ansiedad, adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de instituciones educativas de Villavicencio; por ello inicialmente se midieron y describieron los niveles de las tres variables en la población, para luego mencionar la relación que podía existir entre las variables.

En este orden de ideas y de acuerdo con los resultados del presente estudio, es posible indicar que la mayoría de los participantes (53,3%) indicaron no presentar síntomas de ansiedad, sin embargo, el 46,7% si refirió tener algún tipo de nivel y particularmente el 26% mencionó haber desarrollado síntomas de ansiedad severa o extremadamente severa, lo que significa que los adolescentes pueden experimentar, en gran medida, cambios a nivel fisiológico (activación) y de la experiencia subjetiva (preocupación, inseguridad, sensación de pérdida de control) cuando perciben que la demanda de una situación es mayor a sus recursos personales (Ruiz, et. Al 2017); esto es similar, aunque en un porcentaje menor, a lo encontrado por Díaz (2019) quien afirma que el nivel de ansiedad en sus participantes es medio y se presenta en el 62% de la población, es decir, que se caracterizan por un estado emocional transitorio de ansiedad moderada representada por sentimientos de tensión; estas altas tasas de ansiedad en población adolescente se consolidan como una problemática importante de salud mental en Colombia junto con la depresión, así lo indica la Encuesta Nacional de Salud Mental en 2015 (Gómez, 2016).

Ahora, estos hallazgos podrían considerarse como una señal de alarma frente al desarrollo de otro tipo de trastornos o conductas de riesgo con los que se ha demostrado comorbilidad, ejemplo con depresión (Festorazzi, Rodriguez y Lotero, 2008; Ospina, Hinestrosa, Paredes, Guzmán y Granados, 2011; Vargas, 2014), conducta suicida (Bazán, Olórtégui, Vargas y Huayanay, 2016), obesidad (Pompa y Meza, 2017), estrés (Joseph, Hernández y Mellado, 2018) entre otros.

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas por sexo es posible mencionar que las mujeres se encuentran ligeramente más ansiosas que los hombres y aunque las diferencias no fueron estadísticamente significativas, en estudios previos se han encontrado resultados similares (Ospina, et al., 2011), lo cual podría estar explicado por factores personales relacionados al ciclo o cambios perimenstruales, es decir, que no se hace referencia únicamente a los cambios producidos antes del ciclo menstrual (premenstrual) sino a todo el ciclo (antes, durante y después

del ciclo menstrual) (Borrás, Pérez, Palmer, Castro y Sesé, 2001; Riveros, Hernández, Rivas y Castillo, 2009) o factores de riesgo vulnerables tales como bioquímicos, hormonales o sociales y culturales (Huerta, 2000; Arenas y Puigcerver, 2009; León, 2015).

Por lo tanto la adicción a las redes sociales, es posible mencionar que la mayoría de participantes (76%) no refiere presentar síntomas de adicción, frente al 24% que, si ha desarrollado la necesidad de revisar constantemente sus distintas redes sociales, este comportamiento resulta repetitivo y poco controlable para la persona, por lo que le termina generando ansiedad (Escrura y Salas, 2014). Estos hallazgos son similares a lo expuesto por Cuyún (2013) quien sostiene que sus participantes no cumplían con los requisitos necesarios para la adicción a las redes sociales, pero si presentaban algunos síntomas de ella según el instrumento aplicado, por ejemplo suspender las actividades académicas o permanecer conectados más tiempo del permitido y esto se da principalmente por el alivio que representa estar conectados durante un tiempo prolongado; no obstante, puede ocasionar pérdida de las relaciones familiares, menor participación en tareas y seguridad personal fuera de estas y afectar el desempeño académico (Al-Menayes, 2015), además, Fernández (2013) postula que la adicción a las redes sociales puede conllevar a dificultades en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales, pues se alteran los estados emocionales produciendo un mayor estado de ansiedad, problemas con los demás y consigo mismo, ya que se deja de lado las responsabilidades y compromisos individuales o grupales.

En este sentido, se ha encontrado que una baja autoestima podría ser un mantenedor de la conducta adictiva, pues cuando los adolescentes sienten que son discriminados o rechazados por algún motivo, las redes sociales se convierten en sus aliados, pues es un espacio de apertura en el que no necesariamente se sienten retraídos, avergonzados o cohibidos, sino que comparten con personas con características similares (Cuyún, 2013; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010); este planteamiento tiene valor cuando se afirma que los adolescentes son los más vulnerables a desarrollar comportamiento adictivos, pues son quienes mayor tiempo invierten en las redes sociales, convirtiéndolas en un elemento esencial de su rutina, generando efectos secundarios relacionados con el control de impulsos (Jasso, López y Díaz, 2017).

Por otro lado, autores como Díaz-Morales (2017) sostienen que una revisión constante de las redes sociales podría consolidarse como un factor predictor de la procrastinación, por lo que la postergación de actividades podría emplearse como un mecanismo para reducir los niveles de ansiedad que produce una tarea en particular que puede ser percibida como compleja, demandante

o poco placentera, es así como se buscan actividades apetitivas para la persona que generen recompensas inmediatas, ejemplo las redes sociales y las interacciones que puedan surgir allí; no obstante, el ciclo se repite cuando la persona se da cuenta que postergar actividades laborales o académicas conlleva a la presencia de altos niveles de ansiedad, por lo que vuelve al uso de las redes sociales como herramienta de escape ante esa ansiedad.

Con relación a las puntuaciones obtenidas por sexo, se encontró que el 16% de las mujeres y el 6,7% de los hombres reportaron una alta adicción a las redes sociales y aunque no se encontraron diferencias por grupos, esto podría ser una señal de alarma de los comportamientos adictivos y sería pertinente profundizar en el uso que las mujeres y los hombres hacen del internet, pues según Schou, et al. (2018) la adicción en los hombres se relacionaba con los videojuegos mientras que, en las mujeres con las redes sociales y se reconoce que ambos sexos ingresan a las redes sociales buscando socialización, reconocimiento y estatus, aunque en estudios previos existe una prevalencia de los hombres en este comportamiento dado principalmente la búsqueda de sensaciones en la red y que conlleva la presentación de comportamientos riesgosos (Cross, Copping y Campbell, 2011; Araujo, 2016).

En lo que respecta a la variable de procrastinación, es preciso señalar puntuaciones bajas de autorregulación académica, es decir que a los adolescentes se les dificulta establecer objetivos de aprendizaje para controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos (Domínguez, et al., 2014), lo que da paso a una alta procrastinación, pues según lo reportado, el 98,7% de los participantes suelen postergar sus compromisos académicos; esto podría estar explicado según el postulado de Cuyún (2013), quien sostiene que cuando los adolescentes se encuentran conectados, de manera constante, a sus redes sociales dejan de cumplir con tareas de la escuela o el colegio por establecer conversaciones basadas en el intercambio de mensajes, fotos, videos o experiencias en general. Además, los hallazgos del presente estudio sustentan lo encontrado por Del Toro, Chávez y Arias (2019) quienes encontraron que los estudiantes tienen dificultades para autorregular su proceso de aprendizaje conllevando a niveles altos de procrastinación, lo que no permite el buen desarrollo de las metas de aprendizaje trazadas dado, entre otros aspectos, por la adicción al internet.

Ahora bien, Rodríguez y Clariana (2017) afirman que cuando un estudiante procrastina es porque tiene un problema de autorregulación y de organización del tiempo que, se caracteriza por una conducta de evasión de la responsabilidad; sin embargo, los autores profundizan en las

posibles causas de procrastinar y señalan una baja tolerancia a la frustración, pues el estudiante tiene miedo para iniciar con la tarea pero teme que esta no sea perfecta o del agrado del docente conllevando a que surja la ansiedad como respuesta frente a la incertidumbre (Navarro, 2016), además coinciden con Alegre (2013) que la autoeficacia se relaciona de manera negativa con la postergación, en donde el estudiante le atribuye a sus habilidades la incapacidad de iniciar y concluir con algún compromiso académico.

Sumado a lo expuesto, Steel y König (2006) postulan que en el proceso de postergación intervienen la expectativa, la valoración a la tarea, la impulsividad y el tiempo como factor motivacional, es por ello que definen que la procrastinación se entiende desde la ruptura entre la intención y la acción debido tiempo, pues cuando el estudiante percibe que la tarea requiere mayor tiempo para ejecutarla es sinónimo de dificultad de la misma; esto aplica al momento de iniciar la tarea o cuando la esté finalizando.

En el análisis de correlación, en el presente estudio se encontró una relación positiva y significativa entre ansiedad y adicción a las redes sociales que como ya se mencionó, la ansiedad surge como respuesta cuando la persona no puede revisar o estar en contacto con sus redes sociales (Escurra y Salas, 2014), estos resultados son similares a lo encontrado por Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza y Yarmulnik (2015) quienes además mencionan que el uso problemático del internet y las redes sociales se relaciona con ansiedad social y timidez y se puede entender como una deficiencia en las habilidades sociales, pues existe una relación negativa entre ambas variables (Domínguez e Ybañez, 2016; Delgado, et al., 2016; Blanco, Blanco, Ovallos y Carrillo, 2018; Galindo y Reyes, 2015; Ikemiyashiro, 2017); sumado a lo anterior, es posible indicar que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera negativa con la inteligencia emocional (Sun y Jung, 2017) y aunque dicha relación no afecta la capacidad que tienen las personas para comunicarse (Barros, et al., 2017) si se ha demostrado que una relación significativa entre adicción al internet y somnolencia, trastornos de la conducta alimentaria, depresión, estrés de examen e incluso el promedio académico (Cañón, et al., 2016).

En cuanto a la relación entre ansiedad y procrastinación, en el presente estudio se encontró una relación positiva entre ambas variables, similar a lo encontrado por Díaz (2019), Gil y Botello (2018) y Pardo, Perilla y Salinas (2014) quienes afirman que sus participantes procrastinan y suelen darle prioridad a otro tipo de actividades distintas a sus responsabilidades; estos resultados

pueden entenderse desde la complejidad de la tarea a realizar (Díaz-Morales, 2017) pues si esta se percibe con mayor dificultad se cree que requiere más tiempo

En este sentido, la adicción a las redes sociales se asoció de manera positiva con la postergación de actividades, por lo que la procrastinación tiene lugar cuando aumenta las conductas adictivas a las redes, a esta misma conclusión llegaron Castro y Mahamud (2017), Matalinares, et al. (2017), Cahuana (2019) y Ramos et al. (2017), estos últimos autores señalan, además, la relación inversa con el rendimiento académico; no obstante, aún no existe un consenso si realmente el hecho que un estudiante procrastine afecta el desempeño en sus actividades académicas, pues en algunos estudios previos se ha encontrado que ambas variables no se relacionan (Tawfeeq, 2016; Ticona, 2017; Palacios, 2018) mientras que autores como Hernández y Castro (2014), Al-Menayes (2015), Samaha y Hawi (2016) y Martelo, Jiménez-Pitre y Martelo (2017) afirman que sí, pues el estudiante puede olvidar o pasar por alto los compromisos por estar conectado la mayor parte del tiempo a internet.

Finalmente, la procrastinación o postergación de actividades se relacionó de manera negativa con la autorregulación académica, lo que podría afectar el cumplimiento de objetivos académicos establecidos, así lo demostraron también Condori y Mamani (2015).

Conclusiones

De acuerdo con los resultados del presente estudio, es posible indicar que existe una relación positiva y significativa entre ansiedad y adicción a las redes sociales, así como cada una de sus dimensiones (obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales) en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio, por lo que mientras más ansiedad presenten los estudiantes, ya sea por la tarea u otras situaciones personales, familiares o académicas, mayor son los niveles de adicción a las redes sociales, pues estas se usan como herramienta de escape.

Según los resultados es posible señalar que la adicción a las redes sociales podría consolidarse como un factor de riesgo para alcanzar propósitos académicos, pues se encontró una relación negativa entre esta y la autorregulación académica. Además, puntuaciones altas en adicción podrían favorecer una mayor postergación de actividades.

Asimismo, los hallazgos permiten concluir que la obsesión a las redes sociales se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades y de manera negativa con la autorregulación académica, es decir que aquellos estudiantes que logran cumplir con sus actividades se caracterizan por una mayor regulación de sus propias cogniciones, motivaciones y comportamiento en general.

También es posible concluir que la falta de control personal se relaciona de manera positiva y significativa con la obsesión a las redes sociales y el uso excesivo de las mismas; sin embargo, la relación es negativa con la autorregulación académica.

En cuanto a la autorregulación académica, se encontró que las bajas puntuaciones en esta dimensión podrían dar paso a la comprensión de los altos niveles de postergación de actividades en los estudiantes, pues se encontró una relación negativa entre ambas variables.

Finalmente, es posible concluir, que la ansiedad, la adicción a las redes sociales y la procrastinación son variables que pueden afectar el desempeño académico de los estudiantes; esto teniendo en cuenta que la aplicación se realizó en instituciones educativas de Villavicencio con estudiantes de secundaria.

Aportes, Limitaciones y Sugerencias

Aportes

El principal aporte de la presente investigación fue la identificación de síntomas de adicción y ansiedad en adolescentes y la relación que existe con la procrastinación académica, pues no se encontraron estudios en la región que diera cuenta de ello, lo que a su vez contribuye al fortalecimiento de la línea de investigación, en la medida que fue posible describir y analizar un fenómeno psicosocial en la región y que podría ir en detrimento de la calidad de vida de los estudiantes así como del desempeño académico de cada uno. ; en cuanto a los síntomas adictivos o el termino adicción se está ampliando en la variedad de conductas asistidas a un objetivo central del sujeto, como bien este tema retroalimenta y sigue en constante búsqueda de fenómenos que a través del tiempo, y del contexto se desarrollan.; con ello también las estrategias o elementos facilitadores en la búsqueda de mejora.

Asimismo, esta investigación podría consolidarse como un insumo para comprender algunas de las principales variables o aspectos relacionados con el rendimiento académico en estudiantes, esto teniendo en cuenta que en investigaciones previas se ha demostrado la relación que existe entre procrastinación y desempeño, así como con las otras variables de estudio; por lo que, sería pertinente incluir el rendimiento académico en otros estudios y a través de nuevos diseños metodológicos y análisis estadísticos establecer qué variables o factores aportan de mejor manera al desempeño de los estudiantes y así desde las instituciones educativas generar estrategias de intervención en función de ellas.

Con respecto a la psicología como disciplina, se considera que los hallazgos de esta investigación, sumados a los hallazgos expuestos por investigaciones como las de Ecurra y Salas (2014) Cuyun (2013), Díaz-Morales (2017) contribuyen a confirmar que además del juego patológico como la única adicción comportamental reconocida en el DSM -5, existen adiciones no químicas, con un respaldo empírico importante, como la adición a las redes sociales. En la media en que se incluya este tipo de adiciones en los manuales clasificatorios de trastornos mentales, mayores serán las aportaciones que se hagan orientadas a seguir investigando y generar estrategias de atención más efectivas.

Limitaciones

La principal limitación del estudio se relaciona con la aplicación de los instrumentos, pues dada la situación actual generada por el Coronavirus, fue necesario realizar la aplicación de manera virtual, lo que dificultó contar con un número de participantes mayor. Esto podría estar explicado por la falta de acceso a internet en muchas de las familias a las que se envió el enlace para el diligenciamiento de los cuestionarios o a que no fue posible realizar un seguimiento en la aplicación, teniendo dificultades en poder resolver inquietudes de manera inmediata. Por lo anterior y según el tipo de muestreo empleado, no es posible realizar inferencias en cuanto a los resultados del estudio, es decir, que existen limitaciones en cuanto a la validez externa. Debido a los sesgos de la investigación la validez estuvo limitada por los atributos y experiencias especiales de los participantes, también se podría hablar del ambiente como efecto reactivo en el procedimiento que se utilizó, y como es un fenómeno novedoso pues tendría un impacto para ellos desde que el investigador no esté presente o en una serie de pautas comunicativas para mayor comprensión y no obtener baja percepción de deseabilidad social.

Otra limitación fue el tipo de población, los estudiantes se encuentran en una edad que está comprendida con procesos en desarrollo. En Colombia, ni en la región el tema de procrastinación no ha sido estudiado con constancia para así conocer sus particularidades en los diferentes tipos de población es por ello por lo que al tema como postergación de actividades y demás tiene que ver con aspectos psicológicos como lo son el autocontrol, establecimiento de metas, estilos de aprendizajes, toma decisiones, habilidades, planificación y etc., que conlleven al estilo de afrontamiento que se adecue a la situación del participante. Inevitablemente, la pérdida de contacto social y de las rutinas de socialización que forman parte de la experiencia cotidiana de la persona. El entorno virtual implica un mayor riesgo de distracciones dado por el fácil acceso a estas desde los dispositivos y la menor regulación del comportamiento.

Sugerencias

Se sugiere para futuras investigaciones, en la región, incluir la variable del rendimiento académico y establecer la relación que pueda surgir con procrastinación y las demás variables medidas en este estudio, pues hasta el momento diversas investigaciones, como se ha expuesto,

dan cuenta de relaciones, en la mayoría de casos, positivas entre altos niveles de ansiedad y bajo rendimiento académico, negativa entre altos niveles de procrastinación y rendimiento académico, e igualmente negativa entre uso excesivo de redes sociales y rendimiento académico.

Sería pertinente adelantar nuevos estudios que relacionen, además de la adicción a las redes sociales y la procrastinación, la autoestima y la autoeficacia en adolescentes, pues de acuerdo con investigaciones previas existe relación negativa entre ellas.

Es necesario realizar nuevos estudios con muestras más grandes y seleccionados mediante otro tipo de muestreos, y de este modo extrapolar los resultados a la población en general para generar estrategias de intervención en cuanto a los niveles de ansiedad, de adicción a las redes sociales y procrastinación, y de regulación en el uso de las redes sociales que permitan no solo favorecer el cumplimiento de compromisos académicos sino mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Al-Menayes, J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4). DOI: doi:10.5539/ijps.v7n4p86
- American Psychological Association. (2003). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. APA 125. Recovered from: <https://www.apa.org/ethics/code/ethicscode-2017.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. 5a Ed. Arlington. American Psychiatric Association- APA. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arenas, M., y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1). 20 – 29.
Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf?fbclid=IwAR0uZBc5wwmW5ZzL4StpeuL7lh8squqyvvyat5EIVSD-Dz6iC0pYfB_KQ
- Arias, M., Sanda, B., & Mora, E. (2012). La didáctica y las herramientas tecnológicas web en la educación interactiva a distancia. *Educere*, 16(53), 21-36. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35623538004.pdf>
- Báez, K. (2002). Guías de Educación Sanitarias 2; Ansiedad como Controlarla. *Gobierno Vasco Departamento de Sanidad*. Recuperado de: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_mental/es_4050/adjuntos/ansiedadComoControlarla_c.pdf

- Barahona, K. (2018). *Ansiedad Frente a los Exámenes y Procrastinación Académica en Estudiantes Adolescentes Tardíos de una Universidad Privada de Lima*. [Tesis de Maestría]. Lima, Perú.
http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/4467/barahona_rkg.pdf;jsessionid=F1CD12FDBCF65CEDBB4B8D197746194D?sequence=3
- Barros, S., Hernández, Y., Vanegas, O., Cedillo, M., Alvarado, H., & Cabrera, J. (2017). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20, (3).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>
- Bazán, J., Olórtégui, V., Vargas, H., y Huyanay, L. (2016). Prevalencia y factores asociados con la conducta suicida en adolescentes de Lima rural. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1). 3 – 15. Recuperado de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100002&script=sci_arttext&tlng=pt&fbclid=IwAR1zHjQiQ0wbMHG_a9b5Lj-C5ihfkfk5vg-FhZf_JVXD6xSp-ETrOVclLEI
- Bermúdez, C. (2001). Paradigmas de la investigación sobre lo cuantitativo y lo cualitativo. *Ciencia e Ingeniería Neogranadina, Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia*. 10. 79 – 84. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/911/91101010.pdf>
- Blanco, C., Blanco, S., Ovallos, A., y Carrillo, S. (2018). *Relación entre uso de redes sociales y habilidades sociales en estudiantes universitarios de Cúcuta*. [Tesis de Pregrado]. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.
- Borrás, C., Pérez, F., y Palmer, A. (2001). Ansiedad y diagnóstico del síndrome premenstrual (SPM). *Clínica y Salud*, (12)3. 341 – 366. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319004.pdf?fbclid=IwAR1jSN4JYr3nYnLkzFmfDcRcZTXz0sUbBLLayZUPCmWaFwGB2AFgI2iz2tg>
- Bustamante, R. (2013). *Ansiedad en Adolescentes y Jóvenes Aspectos Genéticos y Epigenéticos*. X Congreso Internacional de Salud y Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes "Comprometidos siempre".
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Ansiedad%20-Bustamante.pdf>

- Cahuana, E. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019*. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana Unión, Lima Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2822>
- Carhuapoma, Y. (2019). *Motivación Académica y Procrastinación en Adolescentes en Educación Secundaria de la Institución Educativa Pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete-2017, 2018*. [Tesis de Doctorado para Optar el Grado Académico de Doctora en Educación]. Universidad de San Martín de Porras, Lima Perú. Recuperado de: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4130/carhuapoma_a_yc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Cañón, S., Castaño, J., Hoyos, D., Jaramillo, J., Leal, D., Rincón, R., Sánchez, E., y Ureña, L. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016. *Archivos de Medicina*, 16(2), 312-25. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273849945010.pdf>
- Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas a estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Castro, S., y Mahamud, K. (2017). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2). DOI: 10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0, el impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la estrategia empresarial*. España. Editorial Gestión 2000.
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2017). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. Recuperado de: <https://www.issup.net/es/knowledgeshare/research/2018-11/riesgo-adiccion-redes-sociales-autoestima-y-autocontrol-en>
- Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio. (2020). *Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio*. <http://www.colfemenino.edu.co/pagina/>
- Condori, Y., y Mamani, K. (2015). *Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en Estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión*,

- Filial Juliaca – 2015*. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/177>
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 49. [Título II, Cap. 1] Pagina 13.
<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-PoliticaColombia.pdf>
- Congreso de Colombia. (16 de enero de 2001). Ley 643 de 2001. Por la cual se fija el régimen propio del monopolio rentístico de juegos de suerte y azar.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0643_2001.html
- Congreso de Colombia. (06 de septiembre de 2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html
- Congreso de Colombia. (08 de noviembre de 2006). Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm
- Congreso de Colombia. (31 de junio de 2012). Ley 1566 de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional “entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias” psicoactivas.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1566_2012.html
- Congreso de Colombia. (09 de julio de 2012). Ley 1554 de 2012. Por la cual se dictan normas sobre la operación y funcionamiento de establecimientos que prestan el servicio de videojuegos y se dictan otras disposiciones.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1554_2012.html
- Congreso de Colombia. (21 de enero de 2013). Ley 1616 de 2013. Por Medio de la cual se Expide la Ley de Salud Mental y se Dictan otras Disposiciones.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- Congreso de Colombia (2018). Proyecto de Ley No. 179 de 2018 “por medio del cual se crean normas de buen uso y funcionamiento de redes sociales y sitios web en Colombia”.
<https://observatoriolegislativocele.com/colombia-proyecto-de-ley-sobrerregulacion-del-buen-uso-y-funcionamiento-de-redes-sociales-y-sitios-web-2018/>

- Congreso de la República (05 de enero de 2009). Ley 1273 de 2009. Por medio de la cual se modifica el Código Penal, se crea un nuevo bien jurídico tutelado - denominado “de la protección de la información y de los datos”- y se preservan integralmente los sistemas que utilicen las tecnologías de la información y las comunicaciones, entre otras disposiciones. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1273_2009.html
- Corrêa de Carvalho, J. (2007). En: Políticas Públicas: Historia de las Drogas y de la Guerra de su Difusión. Salud Pública Virtual, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de: <http://saludpublicavirtual.udea.edu.co/cvsp/politicaspUBLICAS/historia%20drogas.pdf>
- Cross, C., Copping, L., & Campbell, A. (2011). Diferencias sexuales en la impulsividad: un metaanálisis. *Psychological Bulletin*, 137 (1), 97-130. Reuperado de: <https://doi.org/10.1037/a0021591>
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. [Tesis de Especialización, Universidad Rafael Landívar], Quetzaltenango, Guatemala. Archivo digital: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Del Toro, M., Chávez, J., & Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios. *Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Michoacán*,. 73 – 87. México. <http://rges.umich.mx/ecbooks/12/12.pdf>
- Delgado, A., Escurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R., y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 19, 55-75. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/327099602.pdf>
- Díaz, J. (2019). *Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes del Quinto Grado de Secundaria de Una Institución Educativa Pública de un Distrito de Llapa, Cajamarca–2018*. [Tesis de Grado]. Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6183>
- Díaz-Morales, J. (2017). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 51(2), 43-60. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

- Domínguez, J., e Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2): 181-230. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/309367303_Adiccion_a_las_redes_sociales_y_habilidades_sociales_en_estudiantes_de_una_institucion_educativa_privada
- Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2); 293-304.
- Echeburúa, E., y de Corral, Paz. (2010), Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías, Palma de Mallorca, España*, 22(2). 91 – 95. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Educación en Colombia. (2020). Educación en Colombia: Buscar Centros Educativos. <https://guia-meta.educacionencolombia.com.co/once/INSTITUCION-EDUCATIVA-GERMAN-ARCINIEGAS-villavicencio-meta-i13379.htm>
- Escurre, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36, 521-527. Recuperado de: <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm3606/sm3606521.pdf>
- Festorazzi, A., Rodríguez, A., y Lotero, J. (2008). Epidemiología de los Trastornos De Ansiedad y Depresión en Adolescentes de una Población Rural. *Revista de Posgrado de la VI Cátedra de Medicina*, 184. 4 – 9.
- Galindo, A., y Reyes, Y. (2015). *Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la Fundación Universitaria Los Libertadores de Bogotá*. [Tesis de Pregrado]. Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/580/GalindoRend%C3%B3nAndreaStefania.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- García, D., y Zecenarro, L. (2019). *Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra*

- de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019*. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2132>
- García, J. (2013). Adicciones Tecnológicas: el Auge de las Redes Sociales. *Salud y Drogas*, 13(1). 5 – 13. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Gil, L., y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Casus*, 3(2):89-96
- Gómez, C., Bohórquez, A., Tamayo, N., Martín, N., Rengifo, H., y Medina, M. (2016). Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población de adolescentes colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(1). 50 – 57. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v45s1/v45s1a08.pdf>
- Hernández, G. (2016). *Procrastinación Académica, Motivos de Procrastinación y Bienestar Psicológico en Alumnos de Ingeniería Industrial de una Universidad de Trujillo*. [Tesis de Grado]. Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hern%C3%A1ndez%20Maica%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, G., y Castro, A. (2014). Influencia de las redes sociales de internet en el rendimiento académico del área de informática en los estudiantes de los grados 8° y 9° del Instituto Promoción Social del Norte de Bucaramanga. (Tesis de Maestría). Universidad del Tolima, Ibagué, Tolima. <https://core.ac.uk/download/pdf/51068081.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*, quinta edición. México. McGraw Hill.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1): 6-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Huerta, M. (2000). El estado de ánimo de la mujer durante su ciclo reproductivo. *Salud Mental*, 23(3). 52 – 60. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2000/sam003g.pdf?fbclid=IwAR3sfIZ2M4uwITRC76uFofgOmRDQGClswQHKB AVo0-X6w XIy4XB2kRWOG E>
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

- IE Alfonso López Pumarejo. (2020). Institución Educativa Alfonso López Pumarejo. Recuperado de: <http://iealpvillavicencio.edu.co/website/>
- Institución Educativa Playa Rica. (2020). *Institución Educativa Playa Rica*. [Consultado el 5 de Agosto del 2020]. <http://ieplayaricavillavicencio.edu.co/>
- Ikemiyashiro, J. (2017). Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. [Tesis de Pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado de: http://200.37.102.150/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiyashiro_Uso-de-las-redes-sociales-virtuales.pdf
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2009). Trastornos de Ansiedad. National Institute of Health, Maryland, Estados Unidos. Recuperado de: http://ipsi.uprrp.edu/opp/pdf/materiales/ansiedad_esp.pdf
- Jaramillo, L. (2003). ¿Qué es Epistemología? *Cinta de Moebio*, 18, Universidad de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/101/10101802.pdf>
- Jasso, J., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 2832-2838. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf>
- Joseph, D., Hernández, C. y Mellado, C. (2018). Relación entre parentalidad, depresión, ansiedad y estrés y el fenómeno de la ideación suicida durante la adolescencia. *Sistema de Bibliotecas, Universidad de Chile*. http://dspace.usalca.cl/handle/1950/11397?fbclid=IwAR09LJSVdx0n60ME2iCtpL6_xqFWgYLR6N92R7Y8nVTSS_SFXhGPOq0DwOM
- Kolstad, A. (2013). The Epistemology of Human Psychological Development. *Frontiers in Psychological and Behavioral Science*, 2(3). 107 – 116. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/257137137_The_Epistemology_of_Human_Psychological_Development
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20. doi:10.2174/13816128113199990617
- León, M. (2015). Serotonina, ciclo menstrual y síndrome premenstrual. *Medicina Naturista*, 9(2), 103-108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5171319>

- Mariano, J., Guimón, J., Echeburúa, E., Yllá, L., y González, L. (1989). Etiología de la ansiedad. *Monografías de Psiquiatría*, 1 (4). Recuperado de: http://www.psicoter.es/pdf/etiolog_ansiedad.pdf?fbclid=IwAR2Uy2rVE8U7FWHc9XMH6h52ywZWf34TBtfSUcwAAp4UmysA3FNKamD7jPQ
- Martelo, L., Jiménez-Pitre, I., y Martelo, P. (2017). Incidencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad de La Guajira (Colombia). *Revista Espacios*, 38(45). <https://www.revistaespacios.com/a17v38n45/a17v38n45p24.pdf>
- Martínez, M., y López, D. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3). 101 – 107. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Villalva, O., Baca, D., Espinosa, J.,... y Limache, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 13, 63-81. DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Ministerio de Salud. (04 de octubre de 1993). Resolución No.8430 Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESO_LUCION-8430-DE-1993.PDF
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones (2020). Los accesos a Internet móvil aumentaron tres millones en el último año. Sala de Prensa, Noticias. <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/125653:Los-accesos-a-Internet-movil-aumentaron-tres-millones-en-el-ultimo-ano>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (28 de mayo de 2013). Por la cual se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 (1841). [http://www.suinjuriscol.gov.co/clp/contenidos.dll/Resolucion/30031789?fn=document-frame.htm\\$f=templates\\$3.0](http://www.suinjuriscol.gov.co/clp/contenidos.dll/Resolucion/30031789?fn=document-frame.htm$f=templates$3.0)
- Ministerio de Salud y Protección Social. (17 de febrero de 2016). Por medio de la cual se adopta la Política de Atención Integral en Salud (429). DO: 49.794. <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/col157678.pdf>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (16 de enero de 2019). Por la cual se adopta la Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas (089). Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-089-de-2019.pdf>
- Mousalli-Kayat, M. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Revista researchgate. Mérida. DOI 10.13140/RG.2.1.2633.9446.
- Muñoz., M., Fragueiro, M., y Ayuso, M. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito Educativo. *Escuela Abierta*, (16), 91-104.
- Muzio, R., y Yorío, A. (2012). Perspectivas Sobre adicciones: ¿causas y efectos?: Bases psicobiológicas de la adicción. *Intersecciones Psi*, Revista Electrónica de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. 3. Recuperado de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/8769/CONICET_Digital_Nro.11150.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasaescu, E., López, I., Llorent, V., Ruiz, R. & Zych, I. (2018). *Abuse of technology in adolescence and its relation to social and emotional competencies, emotions in online communication, and bullying*, [Doctorate Thesis]. University of Córdoba, Córdoba, Spain. DOI: doi: 10.1016/j.chb.2018.06.036
- Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21, 241 – 271. <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA560014698&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01247816&p=IFME&sw=w>
- Organización Mundial para la Salud. (1994). Glosario de Términos de Alcohol y Drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo Centro De Publicaciones, Madrid, España. Recuperado de: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf
- Orozco, W., y Vargas, M. (2012). Trastornos de Ansiedad: Revisión Dirigida para Atención Primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497 – 507. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

- Ortiz, E. (2013). Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. *Revista de Claseshistoria*, 408, 1-23. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5174556>
- Ospina, F., Hinestrosa, M., Paredes, Y., y Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 13(6). 908 – 920. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2011.v13n6/908-920/es>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35, 227-232. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palacios, G. (2018). *Uso de las redes sociales y su relación con el desempeño académico*. (Trabajo de Bachiller en Administración). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3210/3/2018_PalaciosBerrospi.pdf
- Pardo, D., Perilla, L., y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1): 31-44.
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F., y Aceves, E. (2019). Predominio de las tic y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *RITI Journal*, 7(13) 1-17. Recuperado de: <https://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/157/html>
- Pereiro, C., Arias, F., Bascaran, M., Bermejo, A., Bobes, J., Cabarcos, P., Cardús, M., Carrera, I., ... y Viñas, F. (2010). *Manual de Adicciones para Médicos Especialistas en Formación*. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías. Barcelona, España. Recuperado de: <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/243.pdf>
- Pérez, M. (2003). Dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas. *Revista Ciencia* 54(2), 16 – 28. Recuperado de: https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf
- Pompa, E., y Meza, C. (2017). Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. *Universitas Psychologica*, 16(3) 1-11. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/files->

- [articulos/UPSY/163%20\(2017\)/64752604018/?fbclid=IwAR1d-mp3gAdPrmpal5XGqyK1lxvG5DWT_cmqhmxoJPedPVgSN7ieaYv1nsQ](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad%20Nuevo/DECRETO%204107%20DE%202011.pdf)
- Presidencia de la República. (02 de noviembre de 2011). Por el cual se determinan los objetivos y la estructura del Ministerio de Salud y Protección Social y se integra el Sector Administrativo de Salud y Protección Social (4107). Recuperado de: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad Nuevo/DECRETO%204107%20DE%202011.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad%20Nuevo/DECRETO%204107%20DE%202011.pdf)
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación y Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. ISSN 2216-0701
- Ramos, C. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23(1), 9-17. Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>
- Riveros, M., Hernández, H., Rivas, G., y Castillo, R. (2009). Relación Entre Trastorno Disfórico Premenstrual Y Ansiedad, Depresión Y Estrés En Estudiantes Universitarias De La UNMSM. *Revista de Investigación en Psicología*, 12(1). 131 – 151. http://200.62.146.34/bitstream/handle/123456789/1561/revista_de_investigacion_en_psicologia04v12n1_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, S., Mata, J., y Moreno, S. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *Clínica y Salud*, 18(1). 99 – 118. <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v18n1/v18n1a07.pdf>
- Romero, S., González, I., García, A., y Lozano, A. (2018). Herramientas tecnológicas para la educación inclusiva. *Revista tecnológica, Ciencia y Educación*, (9), 83-112. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6247305>

- Rosell, S. (2010). Tres Concepciones de la Libertad: Racionalismo, Voluntarismo/Existencialismo y Naturalismo. *THÉMATA. Revista de Filosofía*, 43, 349-372. Recuperado de: <http://institucional.us.es/revistas/themata/43/19Rosell.pdf>
- Ruiz, F., García, M., Suárez, J., & Odriozola, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. Doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045
- Sánchez, E. (2002). Sociología y Enfermedad Mental: Reflexiones en torno a un Desencuentro. *Revista Internacional de Sociología*, 60(31). 35 – 58. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/704>
- Schou, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. y Pallesen, S. (2018). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *RET, Revista de Toxicomanías*, (81), 2-9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6390833>
- Soria, G. (2006). *Sistemas Cannabinoide y Purinérgico: Posibles Sustratos Neurobiológicos de la Drogadicción*. [Tesis de Doctorado]. Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/7101/tgsr.pdf?sequence=1>
- Steel, P. & König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. [https://www.researchgate.net/publication/230899017 Integrating Theories of Motivation](https://www.researchgate.net/publication/230899017_Integrating_Theories_of_Motivation)
- Suárez, D. (2019). *La Procrastinación Académica y su Relación con las Adicciones en Estudiantes Universitarios*. [Tesis de Grado]. Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17609/La%20procrastinacion%20academica%20y%20su%20relacion%20con%20las%20adicciones%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf?sequence=1>

- Sun, L., & Jung, K. (2017). The relationship among Smartphone addiction, Emotional intelligence, Critical thinking disposition and Communication skill for nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 319-328. Recovered from: <http://koreascience.or.kr/article/JAKO201723839835934.page>
- Tamayo, G. (2011). Diseños muestrales en la investigación. *Semestre Económico*, 4(7).
- Tawfeeq, A. (2016). The impact of social media on the academic performance of second year medical students at College of Medicine, University of Babylon, Iraq. *Journal of Medical & Allied Sciences*, 6(2): 77 – 83. DOI: 10.5455/jmas.236927.
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). 16° Congreso de Actualización de Pediatría 2019. Lúa Ediciones 3.0; 2019. 131-141.
- Ticona, F. (2017). Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la macro región sur del Perú, 2016. *Revista de investigaciones de la escuela de posgrado*, 6(4), 329-336. DOI: <http://dx.doi.org/10.26788/riepg.2017.4.57>
- Torres, C., Padilla, M., y Valerio, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153 – 163. DOI: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Tresáncoras, A., García-Oliva, C., & Piqueras, J. (2017). Relationship of the problematic use of whatsapp and anxiety in adolescents. *Health and Addictions*, 17(1), 27-36. Recovered from: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>
- Universidad del País Vasco. (2020). Yo procrastino, tú procrastinas...Euskampus. Recuperado de: <https://www.ehu.eus/documents/2632144/2634184/Yo+procrastino.pdf>
- Van Deursen, A., Bolle, C., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.039
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25. 57 – 59. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v25n2/v25n2e1.pdf>
- Vargas, J., y Jiménez, D. (2018). La Teoría del Proceso Oponente como Modelo para Explicar las Adicciones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1). 222 – 233. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi1811.pdf>
- Vegue, F. (2016). *Inteligencia emocional y uso problemático del smartphone en adultos*. (Trabajo de Grado). Universidad Pontificia Comillas ICAI- ICADE, Madrid, España.

Vélez, J. (2014). Breve Historia de la Adicción. *Revista de Psicoanálisis, Teoría, Crítica y Cultura, Errancia*, Universidad Autónoma de México, Ciudad de México, México. Recuperado de: https://www.iztacala.unam.mx/errancia/v10/PDFS_1/TEXTO%20POLIETICAS%2012%20ERRANCIA%2010.pdf

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry, 27*(1), 2-7. Recovered from: https://scholar.google.com.co/scholar?q=Internet+addiction+is+associated+with+social+anxiety+in+young+adults&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado

LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SEDE DE VILLAVICENCIO, DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA. Creado mediante resolución rectoral No. 18 del 17 de octubre de 2018, en el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, en su normatividad aplicable vigente, y del acuerdo institucional de la Universidad Santo Tomás No. 32 del 3 de julio de 2019, en el artículo 4, principios 2 (responsabilidad) y 6 (integridad); y, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su permiso o no, aceptando el siguiente documento: Respetado padre/madre de familia o representante legal, su hijo(a) ha sido invitado a vincularse como participante al proyecto de grado titulado “Ansiedad, síntomas de adicción y procrastinación a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio” dirigido por la estudiante Sara Stephanie Zabala Baquero, bajo la supervisión del docente Jimmy Alejandro Delgado, adscritos a la facultad de psicología, de la Universidad Santo tomas, sede Villavicencio, Meta. El objetivo del presente proyecto de grado es “establecer la relación entre la ansiedad, los síntomas de adicción a las redes sociales y la procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio”. Así mismo, tiene como finalidad realizar un aporte académico a la línea de investigación Abordaje Psicosocial en el Ámbito Regional del Grupo de Investigación de Psicología, conforme a su principal objetivo que es problematizar los hechos o fenómenos psicológicos propios de la región, en referente a la salud mental. En el caso de aceptar participar se procederá a diligenciar los instrumentos compuestos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS); Escala de Procrastinación Académica (EPA); Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Conforme a los resultados, se procederá a ser tabulados adecuadamente según el manual de cada prueba. En cuanto a la devolución de los resultados se realizará de manera general, y es importante hacer énfasis en que los datos recolectados mantendrán rigurosidad ética, no se pedirán nombres originales o algún otro dato que a partir del cual se pueda identificar a sus hijos como sujetos particulares. Así mismo, la devolución de resultados se hará por medio de un informe y presentación a la facultad posterior a la aplicación.

En caso de autorizar y aceptar, la participación es voluntaria con las siguientes consideraciones:

1. La investigación se acoge a Art 15 de la constitución política de Colombia, que expide la ley 1581 del 2012 “sistema de protección de datos”: Los datos suministrados por los participantes, serán protegidos en todas las fases de la investigación (Recolección, almacenamiento, uso, o circulación de sus datos personales). Por lo tanto, estos datos no serán divulgados, por ningún medio y serán usado únicamente para fines de la presente investigación, datos que serán importantes para que la investigación tenga validez en el territorio a que se destina. 2. La evaluación a partir de herramientas o instrumentos; Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS); Escala de Procrastinación Académica (EPA); Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) será regido por La ley 1090 “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”. 3. De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”; y que el Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Universidad Santo Tomás acoge en los demás campos, se establece que: La participación en la investigación no representa ningún riesgo de algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio. En el caso que, durante su participación usted considere que se presenta algún riesgo o daño para su salud o la del sujeto en quien se realice la investigación, se suspenderá. Se entiende por asentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. El participante tiene la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios. La identidad y privacidad del/los participantes no serán solicitadas ni divulgadas. Es compromiso del profesional e investigador, proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando. 4. Beneficios, riesgos o contraprestaciones de la investigación para el informante; La devolución de resultados se hará por medio de un informe y presentación a facultad y de esta manera poderse pensar en estrategias de regulación de ansiedad en caso de salir altos índices, así como en el caso de la procrastinación y los síntomas de adicción a las redes sociales. Para participar se debe cumplir los siguientes criterios de inclusión: (a) que sean estudiantes activos de colegios públicos de Villavicencio; (b) que la edad de los participantes este entre los 14 a los 16 años; (c) Que los

participantes acepten libre y voluntariamente participar en la investigación y sus representantes legales lo autoricen. Contactos: Si desea obtener más información sobre el proceso y la investigación puede comunicarse a través de los siguientes correos electrónicos institucionales: sara.zabala@usantotomas.edu.co o jimmydelgado@usantotomas.edu.co Declaro al aceptar participar del proyecto de grado que: 1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria. 2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado. 3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar. 4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto. 5. No tengo ninguna duda sobre la participación de mi hijo(a), por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación. 6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias. 7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario. 8. Identifico que los investigadores podrían hacer uso de la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto. 9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento. 10. Los datos obtenidos en la investigación se podrán usar en publicaciones académicas e informes de avance que se requieran en el desarrollo de la investigación. Declaración del Investigador: Yo certifico que le he explicado al adulto responsable del menor de edad participante información clave, la naturaleza y el objeto de la presente investigación y los posibles riesgos y beneficios que puedan surgir de la misma. Adicionalmente, le he resuelto ampliamente las dudas que ha planteado y le he explicado con precisión el contenido del presente formato de consentimiento informado. Como en este caso se trata de una investigación donde participarán como informantes menores de edad dejo constancia que en todo momento el respeto de los derechos el menor o el adolescente serán prioridad y se acogerá con celo lo establecido en el Código de Infancia y la Adolescencia, especialmente en relación con las responsabilidades de los medios de comunicación, indicadas en el Artículo 47.

Anexo 2 Formato de datos sociodemográficos.

Seudónimo	Edad	Sexo	Colegio	Grado