



DIPUTACIÓN DE PALENCIA



Universidad de Valladolid

Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia
"Dr. Dacio Crespo"

GRADO EN ENFERMERÍA
Curso académico (2022-23)

Trabajo Fin de Grado

**Adicción a las redes sociales y sus
repercusiones académicas en estudiantes**

Estudio de investigación

Estudiante: Fraile Hijas Patricia

Tutor/a: José Luis Nájera García

Mayo, 2023

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVOS.....	9
MATERIAL Y MÉTODOS	10
RESULTADOS	17
DISCUSIÓN	31
CONCLUSIÓN	36
BIBLIOGRAFÍA	37

RESUMEN

Las redes sociales componen una nueva forma de comunicación, haciendo que pasemos cada vez más tiempo conectadas a ellas. El uso excesivo de estas, más de dos horas al día, repercute en otros aspectos como sería el académico. Ligado a este problema aparece la procrastinación académica, el retraso injustificado de tareas. Actualmente el enfoque contra la adicción a las redes sociales y la procrastinación se centra más en lo pedagógico. Por lo que, establecer intervenciones de enfermería es un campo poco explorado.

Para ello se realizó una investigación sobre el estudiantado y el profesorado de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia. Se envió de forma masiva un cuestionario ad hoc, que incluía las siguientes escalas validadas: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y la versión en español de Procrastination Assessment Scale-Student. Con el fin de conocer el nivel de adicción, las principales razones para procrastinar y como estas dos variables se relacionan con la edad y entre sí.

En los resultados obtenidos se vio que la muestra invertía entre una y dos horas diarias en las redes sociales, presentando un nivel de adicción leve. El uso excesivo es el factor más predominante y las principales razones para procrastinar fueron: la búsqueda de excitación, perfeccionismo y ansiedad ante la evaluación. Se vio que la edad influye negativamente en la adicción y en las razones de procrastinación de igual forma que la adicción influye en el rendimiento y razones de procrastinación.

En conclusión, para la muestra, la educación para la salud sería la intervención de enfermería que más se ajusta dado que, por el momento presentan un nivel leve de adicción.

Palabras clave: Redes sociales, Comportamientos adictivos, Procrastinación académica, Rendimiento académico, Enfermería.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Redes sociales y adicción

Las redes sociales constituyen una nueva forma de comunicación e intercambio de información entre los usuarios. En ocasiones, es confundida o utilizada como sinónimo de medios de comunicación o su anglicismo “social media”, este término es mucho más amplio que redes sociales o “social network”, ya que dentro de su definición se incluye a las mencionadas anteriormente. Donde podemos establecer una diferencia más clara es en el objetivo de cada uno de los términos, “social network” busca el establecer el intercambio de mensajes a un colectivo global o individualizado, constituye el medio idóneo para el origen de una comunidad, por su parte en la social media el contenido es generado por la propia comunidad. Las “social media” abarcan, redes sociales, blogs y plataformas multimedia como iTunes o YouTube, entre otros.

(1)(2)

Con la publicación de la primera página web, el 12 de marzo de 1989, aparece World Wide Web, y tan solo siete años después que surgió la primera red social moderna, SixDegrees.com. Esta se basa en la teoría de los seis grados de separación, la cual establece que se puede conectar con cualquier persona del mundo en seis pasos. Permitía a los interesados la creación de perfiles, listas de amigos, formar parte de grupos e invitar a otros usuarios. Según sus promotores era una herramienta que ayudaba a las personas a conectarse y crear lazos entre ellas.

No obstante, pese a su popularidad temprana, cerró en 2000 debido a las características sociodemográficas de la población en aquel momento. No se sentía interés en conocer a personas online y la interacción se limitaba en la continuación online de las interacciones sociales entre amigos. De acuerdo con el fundador A. Weinreich no tuvo éxito por estar adelantada a su tiempo. (3)

El modelo de red social marcada por la aplicación anteriormente mencionada ha evolucionado hasta nuestros días en el que los desarrolladores tienen como objetivo principal que los usuarios pasen el mayor tiempo posible conectados. Es considerado que las redes sociales se encuentran divididas en siete bloques funcionales: identidad, conversaciones, reparto, presencia, relaciones, reputación y grupos. (4)

Identidad; este bloque se centra en la información personal disponible en los perfiles de los usuarios desde su nombre, fecha de nacimiento y pensamientos. Es la mercantilización a terceros de la información privada disponible que más preocupa a los internautas haciendo necesaria la creación de leyes de protección de datos digitales.⁽⁴⁾

El siguiente bloque funcional es la conversación y la facilidad que aporta la red social para que los usuarios conversen entre ellos a través de mensajes individuales o en grupos. ⁽⁴⁾

El contenido que es compartido entre usuarios constituye el reparto, dentro de esta sección se divide en dos apartados: la identificación de los objetos que se encuentran de moda según la sociedad y el contenido compartido y la intención que generé en establecer una conversación entre los usuarios. Dicho bloque resulta complementario a otros y no uno en los que se centren exclusivamente en la creación de una red social. ⁽⁴⁾

Presencia, describe la accesibilidad de otros usuarios en la red social, abarcando más aspectos que el simple “en línea” o “visto” en el chat. De igual manera incluye la presencia geográfica en el mundo real, permitiendo conectar a personas dentro de una misma área geográfica. Una muestra de ello, son las recomendaciones de usuarios que quizás conozca como sucede en Instagram, Facebook o Twitter. ⁽⁴⁾

El grado en el que los participantes están relacionados entre ellos forma parte del bloque funcional relaciones, la red social SixDegrees.com seguía fielmente este aspecto como se ha descrito con anterioridad. Resulta determinante este aspecto en la forma de relacionarse desde una interacción formal como sucede en LinkedIn a una informal en Skype o Twitter. Si la red social sigue este aspecto se centra sobre todo en la conversación de estas relaciones. ⁽⁴⁾

El número de seguidores, los likes que consigue una publicación e incluso las categorías de los videos de YouTube son elementos incluidos en la sección de reputación. Aunque la reputación se podría entender como la confianza del individuo no existe una métrica cualitativa que lo valore en los perfiles por lo que los ejemplos

anteriormente mencionados serían estas. De este modo la reputación es el estatus de la persona dentro de la red social. ⁽⁴⁾

La última categoría, grupos valora la capacidad de los participantes de formar comunidades y subcomunidades, siendo análogos a los clubes. ⁽⁴⁾

De este modo, en la actualidad las redes sociales cuentan con una gran cantidad de usuarios en el mundo. Hay un total de 4,76 billones de usuarios en todo el mundo que acceden a ellas a través de cualquier dispositivo con conexión a internet.

En España el 85,6% de la población (40 millones) tiene al menos una cuenta en alguna red social, siendo el grupo de edad comprendido entre los 25 y 34 años los más activos. Son los dispositivos móviles (92,7%) y ordenadores (78,7%) los principales medios de acceso. Este grupo poblacional invierten dos horas al día en ellas, superando la recomendación de 30 minutos al día según varios estudios. Si bien el uso recomendado está en torno a los 30 minutos diarios, la utilización de las redes sociales de hasta dos horas al día se consideraría normal, dado que vivimos en un mundo digitalizado. Sin embargo, a partir de las 3 horas de utilización se considera un uso patológico, aumentando la probabilidad de desarrollar trastornos como sería FOMO (Fear Of Missing Out), que es el miedo a perderse algo. ⁽⁵⁻⁷⁾

El tiempo empleado podría justificarse como consecuencia de los softwares actuales, que siguen el principio de refuerzo intermitente debido al condicionamiento operante. Según Skinner se produce un proceso de aprendizaje de la conducta deseada mediante un sistema de refuerzos y castigos. El refuerzo positivo consta en proporcionar una recompensa al realizar una acción deseada, si este refuerzo solo es proporcionado en ocasiones y no todas las veces que se realiza la acción se denomina refuerzo positivo intermitente. (8 –11)

El refuerzo positivo intermitente está altamente ligado con el área de recompensa del cerebro, controlada por varios sistemas, nos centraremos en el sistema más investigado el descubierto por Olds y Milner. El comienzo del sistema es en el cerebro medio, área ventral tegmental (AVT) cuyo neurotransmisor por excelencia es la dopamina, que sigue dos vías principales vía dopaminérgica mesolímbica y mesocorticoide. En el momento en el que realizamos una acción que nos produce

placer se activa el área ventral tegmental (AVT), el neurotransmisor llega hasta el núcleo accumbens (NAcc), posteriormente a la amígdala (AMI) y a la corteza prefrontal (CPF). Una vez la dopamina llega a la amígdala constituye la vía mesolímbica, hace que asociemos la sensación placentera con emociones, produciendo el deseo de repetir la acción para sentir dicha emoción. La vía mesocorticoide se produce cuando la dopamina llega a la corteza prefrontal, área del cerebro encargada del pensamiento, planificación y motivación entre otras funciones. La acción de la dopamina en los lóbulos frontales nos hace ser conscientes de la relación entre la acción y la recompensa. Para la producción de respuesta en los lugares de acción la catecolamina debe unirse a sus receptores D1 y al finalizar la acción a su inhibidor D2. (12–14)

La intensidad, el periodo de tiempo entre los refuerzos y la realización de la conducta resultan determinantes para el aprendizaje. Explicado en el ámbito de las redes sociales el refuerzo positivo se traduciría a likes recibidos en una publicación, debido a que no todas las publicaciones tienen la misma repercusión hará que publiquemos cada día más fotos para conseguir ese estímulo. (8,10,11)

Se ha confirmado que existen rasgos comunes derivados del uso excesivo de redes sociales y adicciones tradicionales como son:

- Dependencia
- Tolerancia
- Abuso
- Sensibilización
- Síndrome de abstinencia (12)

Pero ¿qué diferencia una adicción a sustancias y una adicción conductual? En el caso de adicción a las sustancias son estas mismas las que aumentan la concentración de dopamina, generando un desajuste en el sistema endógeno dopaminérgico, al contrario que en las conductuales cuya liberación excesiva de dopamina es liberada por la persona. Para comprender mejor este hecho, en el caso del consumo

de cocaína, hace que la dopamina permanezca más tiempo en el espacio presináptico debido a que bloquea los receptores D2 encargados de la inhibición de dicha sustancia. ⁽¹⁵⁾

Los desajustes producidos toman lugar a distintos niveles de las vías de acción del sistema de motivación:

- En el córtex prefrontal, compromete la capacidad de emitir juicios, concentración, planificación o toma de decisiones. ⁽¹²⁾
- A nivel del sistema límbico, produce alteraciones en la memoria. ⁽¹²⁾
- Compromete la capacidad de aprendizaje a niveles basales y de respuesta a endógenos. ⁽¹²⁾
- Altera los sentimientos afectivos y relaciones sociales en el Núcleo Accumbens. ⁽¹²⁾
- Comportamientos impulsivos como consecuencia de la alteración del miedo, derivado de la afectación a nivel de las Amígdalas cerebrales. ¹⁴

A día de hoy no existe una opinión unánime de que el excesivo uso de las redes sociales deba ser considerado una adicción. Si bien, se ha visto que produce las mismas reacciones fisiológicas en el cerebro que cualquier otra adicción, no estaría incluida como una adicción conductual en el DSM V. ⁽¹⁶⁾

Procrastinación académica

Acorde a varios autores definen la procrastinación como el aplazamiento de la realización o finalización de una tarea. Aunque este altamente relacionado a una connotación negativa existe también una connotación positiva de la palabra procrastinar, en la que el aplazamiento de la tarea a la espera de nueva información resulta beneficioso, este aspecto positivo no se debe confundir con la postergación. Este término es entendido como el aplazamiento de una actividad con el objetivo de dar prioridad a otra más urgente, sin que genere malestar a la persona. ^(17,18)

Dejando de lado el aspecto positivo se ejercerá mayor atención al negativo explicándolo en profundidad, generalmente ligado a un malestar emocional. ⁽¹⁹⁾

Se comenzará la descripción desde la procrastinación entendida como rasgo de personalidad. Se relaciona específicamente con la diligencia y gestión del tiempo, en este caso la falta de ellas favorece el retraso de las tareas. Al centrarse en la edad se observa, según un estudio realizado sobre la población universitaria de Barcelona, relación entre la edad y la procrastinación académica. Establece que los alumnos menores de 25 años procrastinan más que los mayores de 25 independientemente del curso académico en el que se encuentren. ⁽²⁰⁾

Al contrario de lo expuesto anteriormente no parece haber diferencias significativas entre géneros, aunque se muestre una ligera tendencia hacia el femenino. ⁽¹⁷⁾ Sin embargo, un factor definitorio serían las características de las actividades tal como, la naturaleza de ella, aversión que puede generar o las consecuencias, castigos y/o recompensas, ligadas a ellas.

Del mismo modo que la naturaleza resulta un factor importante, se puede clasificar la procrastinación en función los ámbitos más comunes en las que se suele dar, desde el ámbito académico con la realización de las tareas, estudio, preparación de exámenes al ámbito laboral. ⁽¹⁹⁾

Dentro del académico Solomon y Rothblum describieron las principales razones de la procrastinación; en un 49,4% de la muestra era el miedo al fracaso. Relacionan esta categoría con los sentimientos de ansiedad, falta de confianza y la creencia de no alcanzar las expectativas de terceros o propias, se encuentra estrechamente ligado con la procrastinación. ⁽¹⁷⁾

Este miedo al fracaso fue desarrollado en profundidad por la autora Solomon, quién establece que el miedo precede a la postergación de actividades y son las mujeres las principales en manifestar este miedo asociado al mantenimiento de altos niveles de ansiedad a lo largo del tiempo. ⁽²¹⁾

Por su parte, la pereza y aversión a la tarea como se mencionó antes es el segundo factor con más peso a la hora de procrastinar abarcando un 18% de los encuestados.

Y por último el resto de los participantes reflejarían falta de asertividad, dificultad en la toma de decisiones, rebelión hacia el control y dependencia hacia los iguales. El instrumento utilizado para la recopilación de datos en dicho estudio fue la prueba Procrastination Assessment Scale-Student (PASS).⁽¹⁷⁾

En conclusión, se ha de destacar que tanto la procrastinación académica y la adicción a redes sociales son fenómenos multicausales, de forma que es necesario la toma en consideración de los diversos factores y la influencia que estos ejercen sobre la persona.

En España un 32% de la población de entre 18 a 24 años se encuentran cursando estudios universitarios⁽²²⁾, estos a su vez forman parte del grupo poblacional más activos en redes sociales.⁽⁶⁾ Resulta de esta manera innegable la existencia de su uso excesivo entre la población joven, que van adquiriendo de forma sutil conductas propias de una adicción conductual. Esto se traduce a dejar de prestar atención a otros aspectos de su vida, haciendo que se produzca un deterioro en sus relaciones personales, calidad de vida, salud y trabajo. De igual forma repercutirá de manera significativa en los estudios de los jóvenes produciendo bajo rendimiento académico debido a la procrastinación académica. Existen varios estudios que muestran una relación entre el uso de redes sociales y procrastinación. Si bien manifiestan la existencia de esta tendencia en universitarios, no describen cuales son los principales motivos, centrándose en establecer intervenciones solo en el plano educativo.^(23 -30)

Esto abre la puerta a la realización de una valoración enfermera, una vez comprobado en los resultados los factores que más se relacionan con los temas propuestos, adicción a las redes sociales y razones por las que se procrastina.

Debido a que a la hora de modificar conductas en la población el conocimiento de los motivos resulta primordial para poder establecer intervenciones que se ajusten a las características del usuario, con este trabajo se evidenciarían los factores de riesgo.

OBJETIVOS

Principales

1. Averiguar si existe una adicción a las redes sociales y el grado de este en el estudiantado y profesorado de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia.
2. Conocer las principales razones para procrastinar de los estudiantes.

Secundarias

1. Ver como influyen la edad en la adicción a las redes sociales y razones para procrastinar.
2. Conocer si existe relación entre las redes sociales, rendimiento académico y los motivos de procrastinación.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Este trabajo es un estudio de investigación cuantitativa descriptiva observacional. Realizado en la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia, para conocer la adicción a las redes sociales de estudiantes y profesores y su influencia en el rendimiento académico.

Población

La población elegida es el profesorado y estudiantado de primer y cuarto curso de la carrera de enfermería, cursada en la Escuela Universitaria de Palencia. En total son 216 personas, de los cuales 45,37% (98) son alumnos matriculados en primero, 43,98 % (95) matriculados en cuarto y por último 10,65% (23) docentes.

Muestra

El tamaño muestral se ha calculado con un coeficiente de confianza del 95% y margen de error del 5% con resultado de 139 personas.

La ecuación utilizada para averiguar el tamaño muestral fue la siguiente:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) * p * q}$$

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño de la población = 216

Z = Nivel de confianza; 95% confianza = 1.96

e = Error máximo estimado = 5%

p = Probabilidad de que ocurra el evento = 50%

q = Probabilidad de que no ocurra el evento = 50%

Selección de muestra

La selección de la muestra ha sido de forma aleatoria obteniendo un total de 94 respuestas. Los principales criterios de inclusión se basaron en la aceptación del tratamiento de datos y la cumplimentación completa de la encuesta. Se excluyeron 3 encuestas de participantes que no aceptaron el tratamiento de sus datos.

Procedimiento y recopilación de datos

Para la recogida de datos se utilizó un formulario ad hoc de 60 preguntas cerradas que contienen dos encuestas validadas: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) ⁽³¹⁾ y Procrastination Assessment Scale-Student (PASS)^{(32) (33)} .

El cuestionario (ARS) es tipo Likert con un total de 24 ítems que miden la adicción a las redes sociales. Valora también en sus ítems a través de subescalas: la obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo. A partir de una puntuación igual o mayor de 25 se considera la presencia de adicción a las redes sociales. ⁽³¹⁾

Procrastination Assesment Scale-Student evalúa las razones de procrastinación en el alumnado, es de tipo Likert con puntuaciones de 1 a 5. Cuenta con 26 ítems, repartidos entre cinco subescalas que valoran, la búsqueda de excitación, perfeccionismo, ansiedad ante la evaluación, falta de energía y autocontrol y poca confianza y asertividad. ^{(32) (33)} Esta escala solo la cumplimentaran los estudiantes ya que no está validada para el profesorado.

Otra parte de la encuesta son las variables sociodemográficas: género, edad, si es estudiante o docente, curso académico en el que se encuentran en caso de ser estudiantes, notas medias de la carrera, el tiempo de uso de las redes sociales, momento del día en el que se más se conectan a las redes sociales y el dispositivo usado para dicha conexión.

Fue distribuida de manera telemática mediante, mensajería instantánea y correo electrónico a la población de interés. Se promovió la participación al estudio de forma presencial, con la intención de reducir cualquier sesgo cometido por la forma de distribución.

Dentro del contenido del mensaje se exponía los objetivos del estudio y declaraba el carácter voluntario de la participación y anonimato de las respuestas.

Dicho formulario permaneció abierto durante cuatro semanas en el mes de abril. Previamente se realizó un estudio piloto con 6 personas, esto sirvió para la reformulación del algún ítem.

Variables e instrumentos

Una vez seleccionada la muestra las variables a mirar son:

Variables sociodemográficas:

- Edad y género: conocer si existe alguna diferencia de comportamiento en relación con la edad y género.
- Estudiante o docente: pretende identificar si existen diferencias en la forma de interactuar con las redes sociales entre el estudiantado y profesorado.
- Dispositivo utilizado para acceder a las redes sociales: detallar si el dispositivo electrónico más utilizado para acceder a las redes sociales es el teléfono móvil personal, tablet personal, ordenador u otro dispositivo.
- Tiempo de uso de las redes sociales: se valorará en minutos y horas el tiempo de uso empleado conectados a las redes sociales.
- Momento del día en el que se accede a las redes sociales: tiene la intención de determinar la frecuencia con la que se accede a las redes sociales, valorando si se conectan a las redes sociales durante todo el día o en momentos puntuales.
- Curso académico: Si la población se encuentra en un curso académico u otro.
- Rendimiento académico: se valorará en función de la media de los resultados académicos del encuestado.

Adicción a las redes sociales

La evaluación de estas variables será mediante las dimensiones descritas posteriormente:

- Uso excesivo de las redes sociales
- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control personal

Razones por las que se procrastina:

Se encuentran divididas en los aspectos

- Búsqueda de excitación
- Falta de energía y autocontrol
- Perfeccionismo
- Ansiedad a la evaluación
- Poca confianza y asertividad

Los instrumentos elegidos para la valoración son los siguientes:

- En primer lugar, una encuesta en formato ac hoc para evaluar las características sociodemográficas de la muestra, rendimiento académico y patrón de uso de las redes sociales.
- Para valorar la adicción a redes sociales, la obsesión, falta de control personal al igual que el uso excesivo se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurras y Salas con un coeficiente omega medio de ($\omega = 0.91$). Es una escala Likert de cinco opciones desde nunca a siempre, a los cuales se le atribuye un número del 0 al 4 menos en el ítem 13 en el que los valores se invierten, haciendo que las puntuaciones oscilen entre 0 y 96. Cuanto mayor sea la puntuación mayor es el grado de adicción; puntuaciones de 25 a 48 indicarían la presencia de una adicción leve a las redes sociales; un

nivel moderado de adicción corresponderían a valores de 49 a 72; por último, un nivel alto de adicción sería si la puntuación del sumatorio de ítems fuera igual o mayor de 73. ⁽³¹⁾

Dimensiones del Cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS)	Ítems
Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4, 11, 12, 14, 20 y 24
Uso excesivo de las redes sociales	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21

Tabla 1. Elaboración propia. Dimensiones del Cuestionario de Adicción a las redes Sociales y los ítems que los forman.

Nivel de adicción	Valores definitorios
No existe adicción a redes sociales	≤ 24
Adicción leve a las redes sociales	$\geq 25 - 48$
Adicción moderada a las redes sociales	$\geq 49 - 72$
Adicción alta a las redes sociales	≥ 73

Tabla 2. Elaboración propia. Rango de valores que determinan el nivel de adicción.

- Los motivos de procrastinación académica fueron valorados por la versión en español de Procrastination Assessment Scale-Student ⁽³³⁾ ⁽³⁴⁾. Compuesta por un total de 44 ítems dividida en dos secciones: primera parte, desde el ítem 1 hasta el 18 las actividades académicas en las que más se procrastina y como nos hace sentir y la segunda utilizada en este estudio. Son 26 ítems repartidos en cinco dimensiones: búsqueda de emoción ($\omega=0.96$) falta energía y autocontrol ($\omega=0.83$), perfeccionismo ($\omega=0.84$), ansiedad ($\omega=0.91$) y baja autoestima y asertividad ($\omega=0.81$). Al igual que el anterior cuestionario es una escala de tipo Likert de 5 opciones dando valores del 1 - 5; 1 = “no refleja mis motivos en absoluto” al 5 = “los refleja perfectamente”, haciendo que a mayor sea la puntuación más razones para procrastinar presenta la persona.

Subescalas de Procrastination Assessment Scale-Student	Ítems
Búsqueda de emoción	1,2,3,4 y 5

Falta de energía y autocontrol	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15
Perfeccionismo	16, 17 y 18
Ansiedad ante la evaluación	19 y 20
Baja autoestima y asertividad	21, 22, 23, 24, 25 y 26

Tabla 3. Elaboración propia. Ítems que forman las subescalas de Procrastination Assessment Scale-Student.

Subescalas de Procrastination Assessment Scale-Student	Interpretación	Valores
Búsqueda de emoción	No es una razón significativa	1 - 8
	Es una razón moderada	9 - 15
	Es una razón significativa	≥ 16
Falta de energía y autocontrol	No es una razón significativa	1- 15
	Es una razón moderada	16 - 40
	Es una razón significativa	≥ 41
Perfeccionismo	No es una razón significativa	1 - 3
	Es una razón moderada	4 - 7
	Es una razón significativa	≥ 8
Ansiedad ante la evaluación	No es una razón significativa	1- 4
	Es una razón moderada	5 - 9
	Es una razón significativa	≥ 10
Baja autoestima y asertividad	No es una razón significativa	1 - 9
	Es una razón moderada	10 - 20
	Es una razón significativa	≥ 21

Tabla 4. Elaboración propia. Interpretación del rango de valores que se pueden obtener en cada subescala

En función de la puntuación obtenida se considerará que esa razón específica es o no una causa significativa para la procrastinación.

Análisis de datos

El análisis de datos se ha llevado a cabo utilizando el programa informático SPSS, en dicho programa se volcaron las respuestas a la encuesta, distribuyéndolas entre las variables a observar. De estas variables se calculó la media, mediana, porcentaje y desviación estándar. Excepto en sexo que se mirará la frecuencia de ambos.

Para establecer una relación entre las variables se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, después de comprobar la normalidad.

Búsqueda de información

En la búsqueda de artículos relacionados con la adicción a las redes sociales y su repercusión en el rendimiento y la procrastinación académica se usaron varias bases de datos tales como Pubmed, Scielo, Cochrane, Scopus o Google Académico. Como palabras claves se seleccionaron las siguientes: “college student”, “undergraduate”, “social network”, “social media”, “academic performance”, “academic procrastination” y “nursing”.

Se establecieron algunos métodos de inclusión que fueran publicados en los últimos diez años escritos en español o inglés.

Se realizó una búsqueda de información general relativo a las redes sociales y procrastinación académica. Se utilizó para ellos revistas electrónicas de divulgación científica junto con las bases de datos anteriormente mencionadas.

RESULTADOS

Se ha realizado un estudio para averiguar la posible adicción a las redes sociales en el profesorado y estudiantado de primer y cuarto año de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia.

Se presentarán los resultados obtenidos en el siguiente orden: las variables sociodemográficas de los encuestados, a continuación, los resultados en el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y las principales razones de procrastinación del estudiantado.

Por último, se analizarán la relación entre diferentes variables:

- El sexo y la edad con la adicción a las redes sociales.
- La adicción a las redes sociales con el rendimiento académico.
- La edad con las principales razones de procrastinación.
- Las principales razones de procrastinación con el rendimiento académico.

Variables sociodemográficas

	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia Hombres	Frecuencia mujeres	Media de edad
Docentes	8	8,79	5	3	45,88
1º de carrera	42	46,16	9	33	23,45
4º de carrera	41	45,05	11	30	24,15
Total	91	100,0	25	66	

Tabla 5. Realizada con el programa informático SPSS.
Muestra la proporción de estudiantes y docentes que respondieron al formulario.

Se han recibido un total de 91 respuestas. Al describir las características demográficas se puede observar que un 46% (42) son estudiantes de 1º, 45,1 % (41) corresponde a estudiantes de cuarto y, por último, 8,8% (8) son docentes.

Dentro de los estudiantes de primero 78,57% (33) son mujeres y 21,43% (9) hombres, siendo la media de edad entre los estudiantes de primero de 23 años.

Con relación a los estudiantes de cuarto curso, las mujeres son el 73,17% (30) y hombres 26,83% (11), con una media de edad de 24 años.

Respecto a los docentes un 37,55% (3) son mujeres, 62,5% (5) hombres y la media de edad de 45 años.

Dispositivo con el que accede más a las redes

	Frecuencia	Porcentaje
Ordenador personal	4	4,4
Tablet personal	1	1,1
Teléfono móvil personal	86	94,5
Total	91	100,0

Tabla 6. Elaborada por SPSS. Frecuencia en la que se eligieron los dispositivos para acceder a las redes sociales con ellos.

La mayoría de los dispositivos utilizados actualmente tienen conexión a internet, se puede observar en la tabla 3, que el dispositivo de elección para conectarse a las redes sociales es el teléfono móvil personal 94,5% (86), seguido del ordenador 4.4% (4) y tablet personal 1.1 % (1).

Tiempo de conexión a redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
1 -2 horas al día	34	37,4
2 - 4 horas al día	23	25,3
30 minutos - 1 hora al día	9	9,9
30 minutos al día	10	11,0
Más de 4 horas al día	7	7,7
Menos de 30 minutos al día	8	8,8
Total	91	100,0

Tabla 7: Elaborada por SPSS. Frecuencias del rango de tiempo que los encuestados permanecen en las redes sociales

No solo se midió la adicción sino también el tiempo de uso de las redes sociales es de 1 a 2 horas al día en el 37,4% de la población, seguido de 2 a 4 horas al día 25,3% y 30 minutos al día 11%.

Momento del día en el que más acceden a las redes

	Frecuencia	Porcentaje
En cualquier momento del día	24	26,4
Por el mediodía	4	4,4
Por la mañana	2	2,2
Por la noche	35	38,5
Por la tarde	26	28,6
Total	91	100,0

Tabla 8: Elaborada por SPSS. Frecuencias de los momentos del día más habituales en los que se accede a redes sociales

A pesar de que el dispositivo móvil es llevado a todas partes es por la noche 38,5% (35) el momento las personas más se conectan, en tarde 28,6% (26) y en cualquier momento del día solo el 26,4% (24).

Resultados académicos

	Frecuencia	Porcentaje
Mayoría aprobadas con 5 o 6	35	38,5
Mayoría aprobadas con 9 o 10	5	5,5
Mayoría aprobadas con un 7 o 8	41	45,1
Mayoría suspensas	2	2,2
Total	91	100,0

Tabla 9: Elaborada por SPSS. Frecuencias de los resultados académicos de los estudiantes.

Respecto al rendimiento académico, un 45% (41) de los encuestados, obtuvieron notas de entre 7 y 8 durante el curso académico, el 38,5% (35) obtuvo entre 5 y 6, una minoría tuvieron resultados académicos de 9 o 10 5,5% (5) y por último solo el 2,2% (2) tienen la mayoría suspensos en sus notas académicas.

Cuestionario de adicción a las Redes Sociales

Adicción a redes sociales					
N	Válido	91			
	Perdido	0			
Media		31,66	No adicción a redes sociales	30	33,0
Mediana		32,00	Adicción leve a redes sociales	46	50,5
Desv. Estándar		14,919	Adicción moderada a redes sociales	15	16,5
Rango		61	Total	91	100,0
Mínimo		2			
Máximo		63			

Tabla 10: Elaborada por SPSS. Puntuación media obtenida en el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales

Tabla 11: Elaborada por SPSS. Se muestra la frecuencia del nivel de adicción de la muestra, resultado de clasificar las puntuaciones totales obtenidas en grados de adicción.

La nota media del cuestionario es de 31,6 puntos, haciendo que los participantes tengan de un nivel leve de adicción. Mirando más detenidamente las puntuaciones, se observa que el 50% (46) sufriría una adicción leve, 33% (30) no tendría una adicción, un nivel de adicción moderada se presentaría en el 16,5% (15) y nadie tendría un nivel alto.

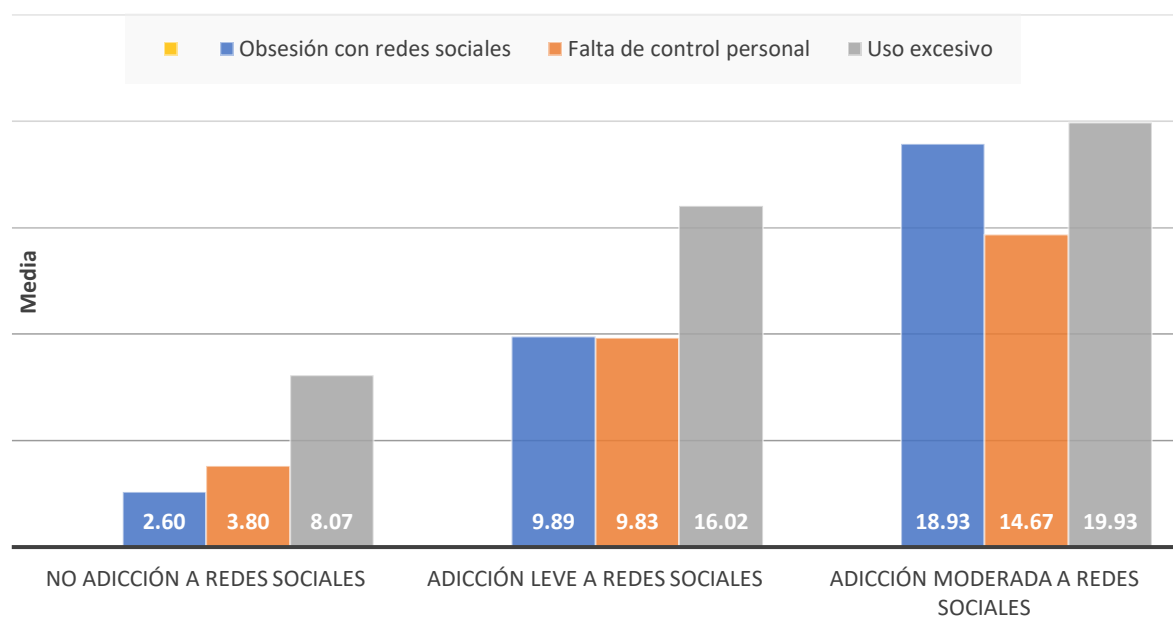


Figura 1: Elaborado por SPSS. Se muestra dentro de cada grado de adicción las puntuaciones medias en cada categoría del cuestionario de todos los participantes.

El cuestionario de las redes sociales está dividido en tres subescalas, obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo. En la gráfica anterior se puede ver que el factor más determinante, con mayor media, en cada categoría es el uso excesivo de ellas 8,07 en las personas que no tienen una adicción, 16,02 en los encuestados con una adicción leve a redes sociales y 19,93 en los participantes con una adicción moderada.

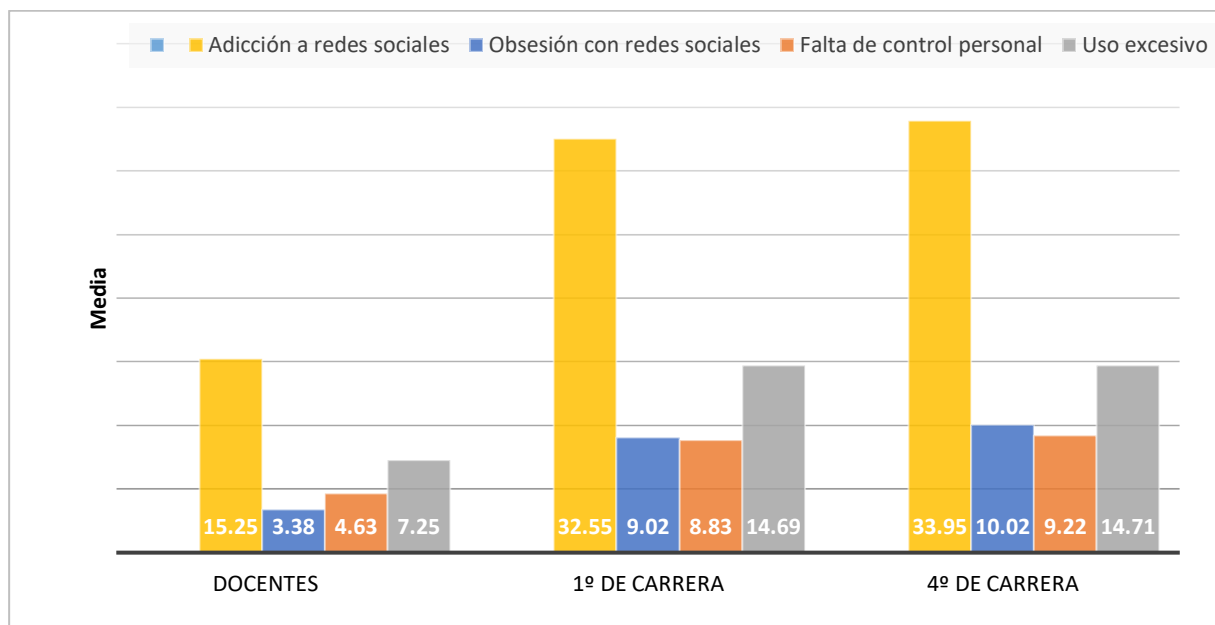


Figura 2: Elaborada por SPSS. Se muestran las puntuaciones medias del total y cada una de categorías del cuestionario ARS, alcanzadas por cada grupo de participantes, docentes, primer curso y último curso.

Los alumnos de cuarto obtuvieron las puntuaciones más en todos los aspectos que componen el cuestionario de Escurras y Salas: puntuación media total 33,95, obsesión por las redes 10,02, falta de control personal 9,22 y búsqueda de excitación 14,71.

Les siguen los del primer año: puntuación media total 32,55, 9,02 en obsesión por ellas, falta de control personal 8,83 y búsqueda de excitación 14,69.

Para finalizar los profesores alcanzaron una puntuación media general de 15,25 en el cuestionario, 7,25 en el nivel de búsqueda de emoción, 4,63 en falta de energía y autocontrol y 3,38 en la subdivisión de obsesión.

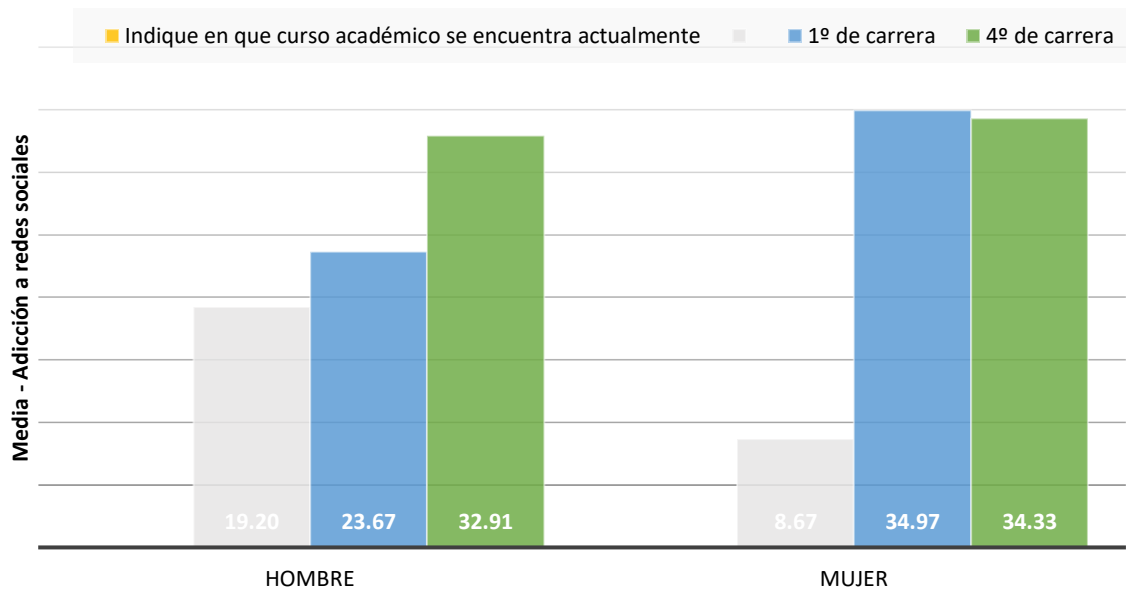


Figura 3: Elaborada por SPSS Puntuación media obtenida por el total de hombres y mujeres en la encuesta ARS.

A excepción de los docentes masculinos que obtuvieron una puntuación media de 19,20, son las mujeres de los cursos de primero 34,97 y cuarto 34,33 quienes, en conjunto, registraron las puntuaciones más altas en el cuestionario.

Razones de procrastinación

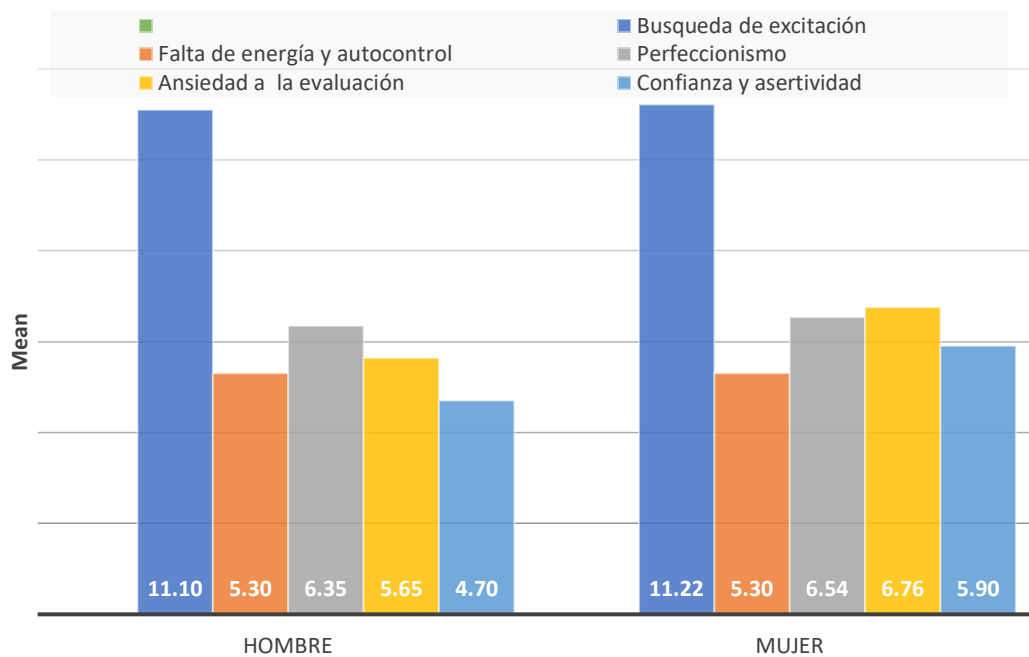


Figura 4: Elaborada por SPSS. Medias que obtuvieron hombres y mujeres en cada categoría del cuestionario PASS.

Dentro de las razones de procrastinación, los hombres tuvieron valores menores de media en cada una de las categorías, con excepción de la búsqueda de excitación en la que ambos sexos adquirieron el mismo valor 5,30.

En la mayoría de las mujeres la búsqueda de excitación (11,22) es una razón con peso moderado para procrastinar, de igual forma la ansiedad ante la evaluación (6,76) y el perfeccionismo (6,54). No obstante, la falta de energía y autocontrol (5,30) y la baja autoestima y confianza (5,90) no son razones significativas para procrastinar en las mujeres.

En los hombres la búsqueda de emoción (11,10) se mantiene en primer lugar como una razón moderada para retrasar tareas. El perfeccionismo (6,30) y la ansiedad ante la evaluación (5,65) son razones de moderada importancia en la procrastinación académica. Tanto la falta de energía (5,30) y baja autoestima y confianza (4,70) no son razones significativas.

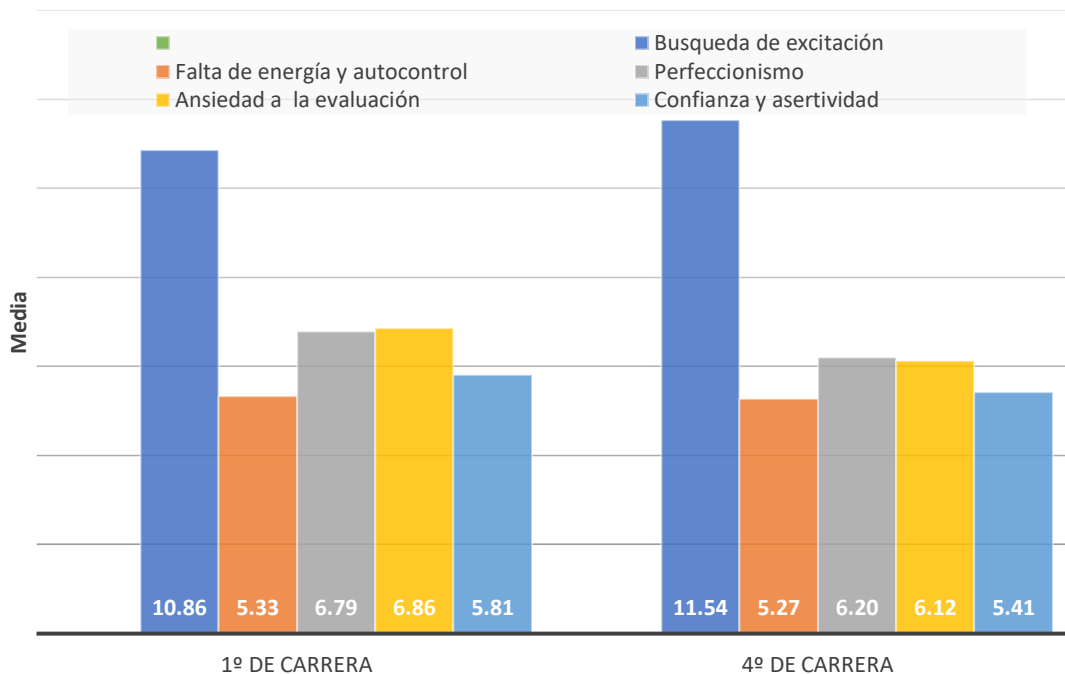


Figura 5: Elaborada por SPSS. Medias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en cada categoría del cuestionario PASS.

Tanto en estudiantes de 1º y 4º curso la principal razón para procrastinar es la búsqueda de excitación, seguida del perfeccionismo, en el estudiantado del último curso y la ansiedad a la evaluación en los alumnos de 1º. A continuación, en ambos

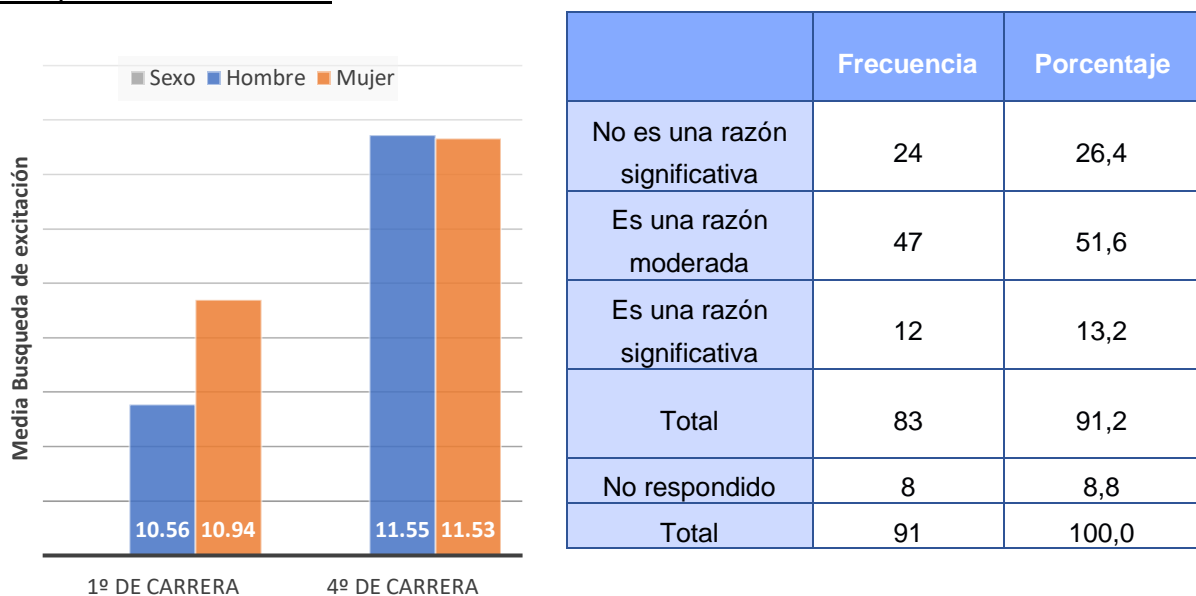
grupos, se encontrarían la falta de confianza y asertividad, por último, la falta de energía.

En vista de los resultados anteriores, se analizarán con más profundidad las tres razones con mayor media:

- Búsqueda de excitación / emoción
- Perfeccionismo
- Ansiedad ante la evaluación

Se examinará en cada variable la frecuencia de cada rango de puntuaciones, con relación al curso académico y sexo.

Búsqueda de excitación



	Frecuencia	Porcentaje
No es una razón significativa	24	26,4
Es una razón moderada	47	51,6
Es una razón significativa	12	13,2
Total	83	91,2
No respondido	8	8,8
Total	91	100,0

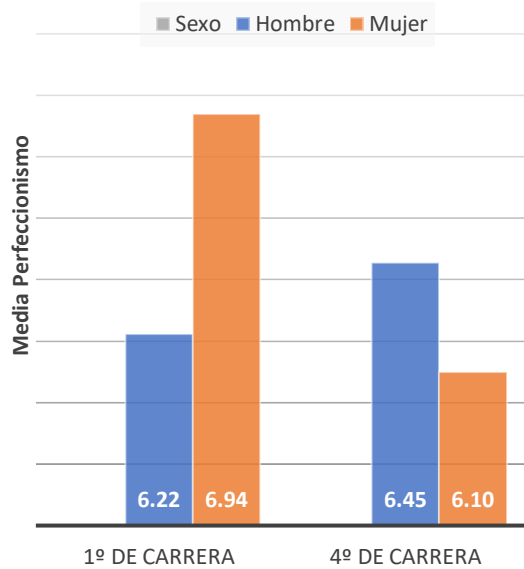
Figura 6: Elaborada por SPSS. Medias que obtuvieron los y las estudiantes de 1º y 4º curso en la variable búsqueda de excitación.

Tabla 12: Elaborada por SPSS. Frecuencias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en cada categoría de la búsqueda de excitación.

Para el 51,6% (47) de los encuestados esta variable constituye una razón de moderada importancia para procrastinar, para el 26,4% (24) no constituye una razón y es una razón significativa para el 13,2% (12) restante.

Son los hombres del último año quienes obtuvieron puntuaciones más altas 11,55.

Perfeccionismo



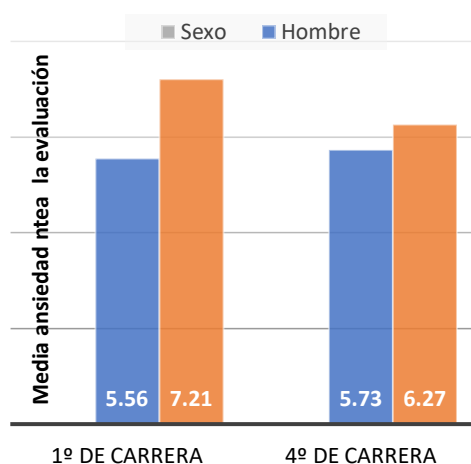
	Frecuencia	Porcentaje
No es una razón significativa	13	14,3
Es una razón moderada	37	40,7
Es una razón significativa	33	36,3
Total	83	91,2
No respondido	8	8,8
Total	91	100,0

Figura 6: Elaborada por SPSS. Medias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en la variable, perfeccionismo.

Tabla13: Elaborada por SPSS. Frecuencias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en cada categoría perfeccionismo.

En esta variable las mujeres que cursan el 1º año de la carrera con mayor media de 6,94 respecto a los hombres de su mismo año quienes tienen una media de 6,22. En otros cursos la media los hombres del último año fue de 6,45 y 6,10 en las mujeres. En cuanto al perfeccionismo, no es una razón significativa para el 14.3 % (13) de los participantes, mientras que para el 40.7% (37) es una razón moderada y es una razón significativa para el 36% (33) restante.

Ansiedad ante la evaluación



	Frecuencia	Porcentaje
No es una razón significativa	19	20,9
Es una razón moderada	54	59,3
Es una razón significativa	10	11,0
Total	83	91,2
No respondido	8	8,8
Total	91	100,0

Figura 7: Elaborada por SPSS. Medias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en la variable, ansiedad ante la evaluación.

Tabla 14: Elaborada por SPSS. Frecuencias que obtuvieron los estudiantes de 1º y 4º curso en cada categoría de ansiedad ante la evaluación.

La ansiedad ante la evaluación resulta ser una causa significativa para el 11% (10) de los encuestados, para el 59,3% (54), es una causa moderada y para el 20,9% (19) no es una razón significativa. Son las mujeres de primer año quienes tienen la media más alta 7,21.

Comparación de medianas, adicción a redes sociales y sexo

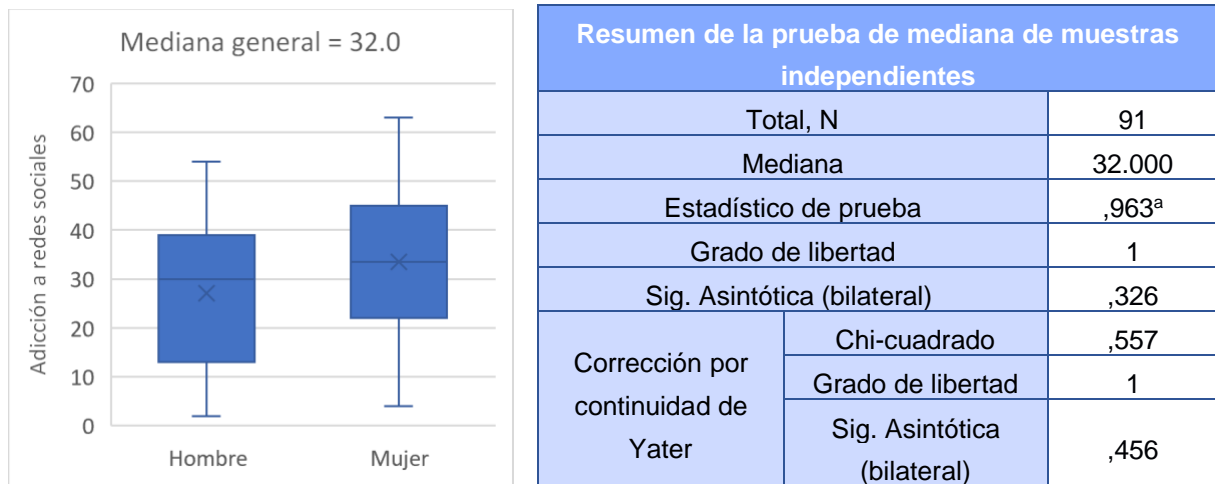


Figura 8: Elaborado por SPSS. Box plot de la mediana obtenida por ambos sexos en el cuestionario de adicción a redes sociales. Valor de $\alpha = 0,05$

Tabla 15: Elaborado por SPSS. Comparación de medianas (sexo y puntuación en el cuestionario de adicción a redes sociales)

Aunque en la figura 8, las mujeres se encuentren por encima de la mediana general y con menor grado de dispersión respecto a los hombres esta diferencia no sería estadísticamente significativa.

Correlación entre la edad y la adicción a las redes sociales

		Edad	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Edad	Coeficiente de Correlación	1,000
		Sig. Asintótica (bilateral)	.
		N	91

	Adicción a redes sociales	Coeficiente de Correlación	-,472**	1,000
		Sig. Asintótica (bilateral)	<,001	.
		N	91	91

Tabla 16: Elaborada por SPSS. Test de correlación de Spearman entre la edad y la adicción a las redes sociales.
Sig. Asintótica = 0,050

Tomando 0,05 como valor de α , la tabla 12 muestra la existencia de una correlación negativa entre la edad y la adicción a las redes sociales. De tal modo que a mayor edad menor será el grado de adicción a redes sociales.

Comparación de medianas: rendimiento académico y adicción a las redes sociales

Resumen de la prueba de mediana de muestras independientes	
Total N	91
Mediana	32,000
Estadístico de prueba	11,733 ^{a,b}
Grado de libertad	4
Sig. Asintótica (bilateral)	,019

Tabla 17: Elaborada por SPSS. Test de medianas entre rendimiento académico y adicción a las redes sociales.
Sig. Asintótica = 0,050

Se sigue tomando 0,05 como valor de alfa al comparar los resultados académicos durante la carrera y la adicción a las redes sociales se establece que existe una diferencia estadísticamente significativa, por lo tanto, la adicción a las redes sociales influye en el rendimiento académico.

Correlación entre la adicción a redes sociales y búsqueda de excitación, perfeccionismo y ansiedad ante la evaluación

			Adicción a redes sociales	Búsqueda de excitación
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coeficiente de Correlación	1.000	.293**
		Sig. Asintótica (bilateral)	.	.007
		N	91	83
	Búsqueda de excitación	Coeficiente de Correlación	.293**	1.000
		Sig. Asintótica (bilateral)	.007	.
		N	83	83

Tabla 18: Elaborada por SPSS. Test de correlación de Spearman entre búsqueda de excitación y adicción a las redes sociales.
Sig. Asintótica = 0,050

			Adicción a redes sociales	Perfeccionismo
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coefficiente de Correlación	1,000	,095
		Sig. Asintótica (bilateral)	.	,392
		N	91	83
	Perfeccionismo	Coefficiente de Correlación	,095	1,000
		Sig. Asintótica (bilateral)	,392	.
		N	83	83

Tabla 19: Elaborada por SPSS. Test de correlación de Spearman entre adicción a las redes sociales y perfeccionismo.
Sig. Asintótica = 0,050

			Adicción a redes sociales	Ansiedad ante la evaluación
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coefficiente de Correlación	1,000	,268*
		Sig. Asintótica (bilateral)	.	,014
		N	91	83
	Ansiedad ante la evaluación	Coefficiente de Correlación	,268*	1,000
		Sig. Asintótica (bilateral)	,014	.
		N	83	83

Tabla 20: Elaborada por SPSS. Test de correlación de Spearman entre adicción a redes sociales y ansiedad ante la evaluación.
Sig. Asintótica = 0,050

Después de haber utilizado el test de correlación de Spearman, con un valor $\alpha = 0,05$ para descubrir de relaciones bilaterales entre las variables, estos son los resultados. La búsqueda de excitación (figura 14) y la ansiedad a la evaluación (figura 16) tienen una correlación positiva con la adicción a redes sociales, por lo tanto, cuanto mayor sea la adicción mayor será la búsqueda de emoción y la ansiedad ante la evaluación. En cambio, el perfeccionismo (figura 15) no mantiene relación con la adicción a las redes sociales.

Correlación entre edad y razones para procrastinar

			Edad	Razones de procrastinación
Rho de Spearman	Edad	Coeficiente de Correlación	1,000	-,312**
		Sig. Asintótica (bilateral)	.	,003
		N	91	91
	Razones de procrastinación	Coeficiente de Correlación	-,312**	1,000
		Sig. Asintótica (bilateral)	,003	.
		N	91	91

Tabla 21: Elaborada por SPSS. Test de correlación de Spearman entre la edad y razones de procrastinación
Sig. Asintótica = 0,050

Al igual que en la adicción a las redes sociales, la edad mantiene una correlación negativa con las razones para procrastinar ($p=0,003$), dicho de otra forma, a menor sea la edad más razones para procrastinar manifestará la población.

Comparación de medianas: Principales razones para procrastinar y el rendimiento académico

Resumen de la prueba de mediana de muestras independientes	
Total N	83
Mediana	1,000
Estadístico de prueba	1,027 ^{a,b}
Grado de libertad	3
Sig. Asintótica (bilateral)	,795

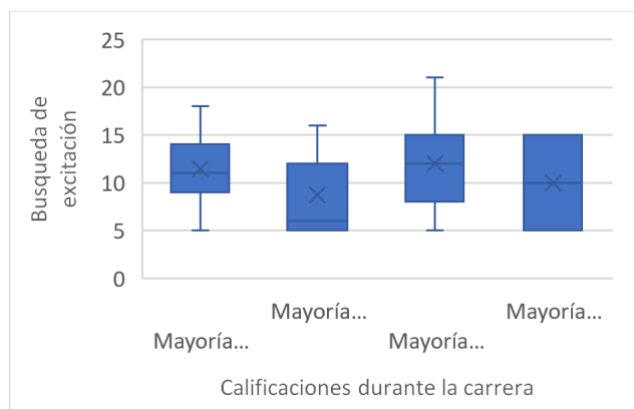


Tabla 22: Elaborada por SPSS. Test de comparación de medianas (rendimiento académico y búsqueda de emoción).
Sig. Asintótica = 0,050

Resumen de la prueba de mediana de muestras independientes	
Total N	83
Mediana	7,000
Estadístico de prueba	1,722 ^{a,b}

Tabla 23: Elaborada por SPSS. Test de comparación de medianas (rendimiento académico y ansiedad ante la evaluación).
Sig. Asintótica = 0,050

Grado de libertad	3
Sig. Asintótica (bilateral)	,632

Resumen de la prueba de mediana de muestras independientes	
Total N	83
Mediana	7,000
Estadístico de prueba	4,532 ^{a,b}
Grado de libertad	3
Sig. Asintótica (bilateral)	,209

Tabla 24: Elaborada por SPSS. Test de comparación de medianas (rendimiento académico y perfeccionismo). Sig. Asintótica = 0,050

Para concluir parece no existir correlación entre el rendimiento académico y las principales razones para procrastinar: la búsqueda de excitación ($p=0,795$), ansiedad ante la evaluación ($p=0,632$) y perfeccionismo ($p=0,209$).

DISCUSIÓN

Las redes sociales suponen una nueva forma de relacionarse con allegados y generar nuevas conexiones entre las personas. Si bien son muchas las ventajas que tienen las redes, no dejan de ser una herramienta y como tal, el mal uso de ellas tiene graves consecuencias para la salud, como la reducción de horas de sueño ⁽²³⁾ ⁽²⁴⁾, la disminución del rendimiento académico ⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾, aumento de estrés ⁽²⁸⁾, agotamiento ⁽²⁹⁾ y mantienen una relación con la depresión ⁽³⁰⁾.

Las consecuencias enunciadas anteriormente tienen una estrecha relación con las horas de uso del dispositivo móvil, instrumento de elección para conectarse a las redes, durante periodos prolongados. El tiempo empleado varía entre las distintas poblaciones; es de 6,91h al día ⁽³⁰⁾ o 7,10h ⁽³⁴⁾ en México, en Arabia Saudí de 3 a 4 h diarias ⁽²⁹⁾ ⁽²³⁾. En España, la media del tiempo de uso es 2 horas al día, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en nuestra investigación, indican que permanecen entre 1 y 2h conectados.

Dentro de los resultados se pone en evidencia que el 50,5% la muestra tiene un nivel de adicción leve a las redes sociales, un 33% no tendría adicción y solo un 16,5 adicción moderada. Estas cifras han variado con el tiempo, principalmente en la pandemia mundial del SARS – COV 19, durante la cual aumentó exponencialmente el uso de las redes. En el estudio realizado por Gómez-Galán J. et al ⁽³⁵⁾, en universidades en el sur de España, se observó en los hombres altos niveles de adicción, con una nota media de 78,1 en el cuestionario, mientras que la puntuación media en las mujeres fue de 21,9, es decir, que no presentaban ningún nivel de adicción.

La diferencia de las puntuaciones según el género ya se habían obtenido previamente en otros estudios en países como Lima ⁽³⁷⁾, Irán ⁽²⁶⁾ y España ⁽³⁸⁾. Al igual que los resultados obtenidos en esta investigación, otros autores como Matalinares Calvet et al. ⁽³⁹⁾ o Albursan et al. ⁽²⁴⁾, manifiestan la inexistencia de una diferencia estadísticamente significativa entre el sexo y el grado de adicción. La inexistencia de estas diferencias vendría justificada por la composición de esta muestra, la cual tiene una proporción de mujeres significativamente mayor al de los hombres, siendo de esta

forma no representativa de la población y debido a ello hay que tener cautela a la hora de interpretar los resultados.

Por otro lado, la edad sí que influiría en el nivel de adicción de los participantes, haciendo que a menor edad más altas serán las puntuaciones obtenidas en el cuestionario y por consiguiente el nivel de adicción. Esto corrobora lo expuesto en investigaciones anteriores. ^(30,34,35) La posibilidad de poder establecer esta relación viene determinada por la selección de la muestra. En la muestra utilizada se escogieron tanto estudiantes de 1º y 4º curso como docentes, la elección de estos últimos permitió poder obtener un mayor rango de edades, debido a que la media de edad entre los docentes fue de 45 años y la de los estudiantes 23 y 24 años. De este modo se pudo ver que los docentes con una media de edad de 45 años obtuvieron puntuaciones conjuntas en el cuestionario de 15,25 significativamente menor al del estudiantado de primer (32,55) y último (33,95) curso.

La inexistencia de puntuaciones, que se puedan clasificar dentro de un alto nivel de adicción resulta llamativa en los resultados. Esto abre la puerta a dos posibilidades. Primera que las respuestas aportadas podrían no ser veraces, dado que, aunque las respuestas sean anónimas, resulta difícil en algunos casos admitir la existencia de un problema o ver la gravedad de él. Por otro lado, los participantes parecen tener un control sobre sus hábitos de uso de las redes sociales y de esta forma evitar la adicción. Sería recomendable la realización del estudio con, diferentes métodos de evaluación y un mayor número de participantes.

Como se pudo observar en otros estudios, uno de los aspectos que obtuvieron los valores más altos independientemente del nivel de adicción fue el uso excesivo de las redes sociales seguido de la obsesión por ellas. ^(28,31y 36) En contra posición, la falta de control personal u obsesión por las redes tienen puntuaciones más altas según Suárez- Perdomo et al. ⁽²⁷⁾ y Villalba – Comdori et al.. ⁽³⁸⁾

Sin embargo, es el empleo indebido de las redes, que hace que perdamos de vista las prioridades. ^(5y7) En este caso nadie obtuvo un nivel alto de adicción a las redes sociales, pero se demostró su relación con el rendimiento académico. ^(25, 26 y29)

La disminución del rendimiento académico es una acción multifactorial, como se ha visto anteriormente el uso de redes sociales influye en los resultados, al igual que en la procrastinación, retraso injustificado de tareas. El trabajo se ha centrado en los motivos por lo que se produce dicho retraso, en lugar de determinar si los estudiantes procrastinan o no. En consecuencia, se vio que la búsqueda de emoción, perfeccionismo y ansiedad a la evaluación fueron los principales motivos. A su vez, se evidencio que los alumnos de primer curso tienen a manifestar puntuaciones más altas en falta de energía, autocontrol (5,33), perfeccionismo (6,79), ansiedad ante la evaluación (6,86) y falta de confianza y asertividad (5,81), en resumen, en todas las categorías salvo en la búsqueda de emoción con una puntuación media de 10,86, frente al valor alcanzado por los alumnos de último curso 11,54. Por su parte la edad resulta un factor determinante en la procrastinación del alumnado mostrando que a menor edad más será la procrastinación del estudiante tal como exponen Matalinares Calvet et al.⁽³⁸⁾ y Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada.⁽²⁰⁾

En resumen, las redes sociales son una herramienta moderna con grandes beneficios si se hace un buen uso y con graves consecuencias si no se sabe utilizar pudiendo llegar a desarrollar una adicción. Es por ello mismo que resulta imperativo la implantación de intervenciones en la población que permitan en primer lugar un buen uso de ellas para así evitar la adicción.

La prevención primaria, abarcaría todas esas intervenciones, dentro de este marco la educación para la salud resulta primordial. Desde el punto de enfermería la impartición de talleres en centros educativos resultaría una buena forma de proporcionar las herramientas necesarias y así evitar la adicción.

En estas fases tempranas los diagnósticos de enfermería NANDA serían [00054] “riesgo de soledad” y [00052] “deterioro de la interacción social” relacionado con el uso excesivo, al invertir tanto tiempo en las redes sociales perderían contacto con la realidad, por lo que proporcionar información precisa sobre los riesgos que conllevan sería la línea a seguir en las intervenciones de enfermería. El cambio de hábitos a través de la modificación psicosocial [1305] sería el objetivo a seguir, al realizar educación para la salud.⁽³⁹⁾

Otro de los diagnósticos NANDA sería [00243] “disposición para mejorar la toma de decisiones”. El que usuario no disponga de la información necesaria para poder hacer un buen uso de las redes, realizando declaraciones erróneas sobre el tema y exprese el deseo de mejorar su toma de decisiones resultan en las características definitorias de los diagnósticos. La “conciencia de uno mismo”, NOC con código [1215], sería el objetivo por seguir, el usuario es capaz de identificar sus propias limitaciones y querer realizar cambios en su comportamiento para mejorar. ⁽³⁹⁾

La NIC que más se adaptaría sería como se ha mencionado con anterioridad el “desarrollo de un programa [8700]” en ella se identificarían las necesidades de la población, desarrollando a partir de ellas una serie de conferencias y talleres que ayudarían al buen uso de las redes. ⁽³⁹⁾

Examinados los resultados la edad resulta estar relacionado con la adicción a las redes sociales, si bien la escala de adicción a redes sociales se basa en el DSM-V no resulta un instrumento diagnóstico, sin embargo, nos podría orientar ante el problema, es decir la identificación precoz. En la muestra el uso excesivo resultó el factor más predominante, esto se debe en muchas ocasiones a la incapacidad de controlar los impulsos. En los casos en los que el cuestionario identifica un grado de adicción, se realizaría la siguiente valoración al paciente. ⁽³⁹⁾

Tomando como referencia los resultados de este proyecto, el principal diagnóstico sería el “control de impulsos ineficaz” diagnóstico NANDA con el siguiente código [00222], dado que manifiestan un uso excesivo de las redes y dificultad para desconectar de ellas, según manifiestan en el ítem 13 de la encuesta. Además, adoptan por ello conductas peligrosas condicionando su estado de ánimo. ⁽³⁹⁾

La NIC “entrenamiento para controlar los impulsos” [4370], resultaría idónea para el NOC “autocontrol de los impulsos”. La desactivación de notificaciones del teléfono al igual que la retirada de la visibilidad del estado de conexión y última conexión fueron las medidas de elección en usuarios frecuentes de redes sociales, según Alblwi et al. ⁽⁴⁰⁾

Desde el punto de vista de la procrastinación, se pueden utilizar los mismos diagnósticos, cambiando el NOC por el “autocontrol de la ansiedad”. El fundamento

de este diagnóstico es que una de las principales razones para procrastinar es la ansiedad ante la evaluación por lo que la redirección del objetivo sería correcta. ⁽³⁹⁾

Nuestro estudio demuestra que la edad es un factor determinante en la adicción y razones de procrastinación, por lo que el realizar talleres con los más jóvenes sobre los peligros y riesgo de esta herramienta sería lo más beneficioso.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones que se pueden deducir de este estudio son las siguientes:

- La muestra presenta, en su conjunto, un nivel medio de adicción a las redes sociales, siendo el uso excesivo el factor que más influencia tiene. Estas tienen una correlación negativa con el rendimiento académico y procrastinación.
- Las principales razones para procrastinar que manifestó la muestra fueron, la búsqueda de excitación, perfeccionismo y ansiedad ante la evaluación, las cuales no tienen influencia en el rendimiento académico.
- Existe una correlación negativa entre la adicción a las redes y la edad que a su vez también influye en las razones de procrastinación académica, los estudiantes con menor edad manifiestan más motivos para procrastinar y mayor nivel de adicción, independientemente del curso académico.
- La edad supondría un factor de riesgo a la hora de poder desarrollar una adicción a las redes sociales y manifestar más razones para procrastinar, por lo que una intervención a edades tempranas sería lo más aconsejable.

BIBLIOGRAFÍA

1. Social media y social network: similitudes y diferencias – Making Connexion [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://makingconnexion.com/2020/08/24/social-media-y-social-network-similitudes-y-diferencias/>
2. ¿Sabes cuál es la diferencia entre Social Media y Social Networks? - Consejos y tips [Internet]. UNIVERSIA PERU. ORIENTACIÓN PROFESIONAL. CARRERAS PROFESIONALES. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://orientacion.universia.edu.pe/infodetail/orientacion/consejos/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-social-media-y-social-networks-2618.html>
3. Boyd DM, Ellison NB. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. J Comput-Mediat Commun [Internet]. octubre de 2007 [citado 19 de mayo de 2023];13(1):210-30. Disponible en: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210-230/4583062>
4. Kietzmann JH, Hermkens K, McCarthy IP, Silvestre BS. Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. Bus Horiz [Internet]. mayo de 2011 [citado 19 de mayo de 2023];54(3):241-51. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0007681311000061>
5. Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, Crum RM, Young AS, Green KM, et al. Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. JAMA Psychiatry [Internet]. 1 de diciembre de 2019 [citado 19 de mayo de 2023];76(12):1266. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2749480>
6. Publish Online [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://indd.adobe.com/view/15280b35-8827-433f-9e5a-07f1ec8c23f2?allowFullscreen=true>
7. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. J Soc Clin Psychol [Internet]. diciembre de

2018 [citado 19 de mayo de 2023];37(10):751-68. Disponible en: <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

8. ¿Qué es el Condicionamiento Operante? [Internet]. NeuroFeedBack Barcelona. 2018 [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.neurofeedback.cat/que-es-el-condicionamiento-operante/>

9. Adicción a las redes sociales: ¿Por qué nos atraen tanto? [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/10/29/redes-sociales-adictivas-facebook-instagram-twitter-orix/>

10. Administrador. ¿Por qué en ocasiones acudimos más a las redes sociales de lo que nos gustaría? [Internet]. López Ibor. 2021 [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.lopezibor.com/por-que-en-ocasiones-acudimos-mas-a-las-redes-sociales-de-lo-que-nos-gustaria-un-abordaje-desde-una-perspectiva-conductual/>

11. Muñoz O. La trampa de las Redes Sociales [Adicción al celular] [Internet]. CIDEPS. 2020 [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://cideps.com/la-trampa-de-las-redes-sociales/>

12. Elsevier. Neurociencia de la adicción: dependencia, procesos y correlaciones neuro-fisiológicas [Internet]. Elsevier Connect. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/neurociencia-de-la-adiccion-dependencia,-procesos-y-correlaciones-neuro-fisiologicas>

13. Méndez-Díaz M, Torres BMR, Morelos JC, Prospéro-García O. Neurobiología de las adicciones. [Internet] Revista de la Facultad de Medicina. (México) febrero 2017 [citado el 20 de abril de 2023] 60(1) 6-16 Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000100006&lang=es .

14. ¿Qué es el sistema de recompensa cerebral? [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.ceupe.do/blog/que-es-el-sistema-de-recompensa-cerebral.html>

15. ¿Cómo produce sus efectos la cocaína? [Internet]. National Institute on Drug Abuse. -- [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/cocaina-abuso-y-adiccion/como-produce-sus-efectos-la-cocaina>
16. Cía AH. Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. 2013;
17. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. [Internet] Journal of Counseling Psychology. 1984 [citado 1 de mayo de 2023](4):503-9 Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
18. Anders V. PROCRASTINAR, radicación [Internet]. Etimologías de Chile - Diccionario que explica el origen de las palabras. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://etimologias.dechile.net/?procrastinar>
19. Díaz-Morales J. Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. Rev Iberoam Diagnóstico Eval – E Aval Psicológica [Internet]. 1 de abril de 2019 [citado 19 de mayo de 2023];51(2). Disponible en: <http://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
20. Rodríguez Camprubí A, Clariana Muntada M. Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. Rev Colomb Psicol [Internet]. 22 de febrero de 2017 [citado 19 de mayo de 2023];26(1):45. Disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/53572>
21. Rothblum ED. Fear of Failure. En: Leitenberg H, editor. Handbook of Social and Evaluation Anxiety [Internet]. Boston, MA: Springer US; 1990 [citado 19 de mayo de 2023]. p. 497-537. Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17
22. Datos y Cifras del Sistema Universitario Español. Universidades.gob.es [Internet] 2022-2023 [citado 29 de abril de 2023] Disponible en: https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2022/11/Datos_y_Cifras_2021_22.pdf

23. Alotaibi M, Fox M, Coman R, Ratan Z, Hosseinzadeh H. Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 21 de marzo de 2022 [citado 7 de mayo de 2023];19(6):3710. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3710>
24. Albursan IS, Al. Qudah MF, Al-Barashdi HS, Bakhiet SF, Darandari E, Al-Asqah SS, et al. Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 22 de agosto de 2022 [citado 7 de mayo de 2023];19(16):10439. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10439>
25. Mendoza Lipa Jr. Excessive use of internet social networks and academic performance on UMSA psychology students of the fourth year. *Educación superior* [Internet] Septiembre 2018 [citado 7 de mayo de 2023]; 5 (2), 57-70 Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2518-82832018000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en.
26. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychol* [Internet]. diciembre de 2019 [citado 7 de mayo de 2023];7(1):28. Disponible en: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-019-0305-0>
27. Suárez-Perdomo A, Ruiz-Alfonso Z, Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Comput Educ* [Internet]. mayo de 2022 [citado 7 de mayo de 2023];181:104459. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0360131522000306>
28. Chávez Arizala JF, Coaquira Tuco CM. Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apunt Univ* [Internet]. 22 de abril de 2022 [citado 1 de mayo de 2023];12(3):17-37. Disponible en:

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1101>

29. Ali Homaid A. Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addict Behav* [Internet]. septiembre de 2022 [citado 7 de mayo de 2023];132:107370. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306460322001368>

30. Jasso-Medrano JL, López-Rosales F. Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput Hum Behav* [Internet]. octubre de 2018 [citado 1 de mayo de 2023];87:183-91. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563218302292>

31. Mayaute ME. Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) Liberabit [Internet] . 2014 [citado el 3 de abril de 2023] 20(1), 73-91 Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_abstract

32. Solomon LJ, Rothblum E. Procrastination Assessment Scale--Students *Journal of Counseling Psychology* [Internet]. 1984 [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t09250-000>

33. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Rev Iberoam Diagnóstico Eval - E Aval Psicológica* [Internet]. 31 de enero de 2017 [citado 23 de marzo de 2023];43(1):149-63. Disponible en: http://aidep.org/03_ridep/R43/Art11.pdf

34. López Rosales F, Becerra Guajardo JR, Jasso Medrano JL. Addictive Behavior to Social Networks and Five Personality Traits in Young People. *Psychol Stud* [Internet]. marzo de 2021 [citado 1 de mayo de 2023];66(1):92-6. Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s12646-020-00591-7>

35. Gómez-Galán J, Martínez-López JÁ, Lázaro-Pérez C, Sarasola Sánchez-Serrano JL. Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use. *Sustainability*

[Internet]. 18 de septiembre de 2020 [citado 1 de mayo de 2023];12(18):7737. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/18/7737>

36. Araujo Robles ED. Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Rev Digit Investig En Docencia Univ [Internet]. 15 de noviembre de 2016 [citado 1 de mayo de 2023];48-58. Disponible en: <http://ojs.ontologist.network/index.php/docencia/article/view/494>

37. Aparicio-Martinez, Perea-Moreno, Martinez-Jimenez, Redel-Macías, Pagliari, Vaquero-Abellan. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 29 de octubre de 2019 [citado 1 de mayo de 2023];16(21):4177. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/21/4177>

38. Matalinares Calvet ML, Diaz Acosta AG, Rivas Diaz LH, Segundo Chocano AD, Arenas Iparraguirre CA, Raymundo Villalba O, et al. Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. Horiz Cienc [Internet]. 7 de diciembre de 2017 [citado 7 de mayo de 2023];7(13). Disponible en: <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>

39. NNNConsult [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www-nnnconsult-com.ponton.uva.es/>

40. Ablwi A, McAlaney J, Altuwairiqi M, Stefanidis A, Phalp K, Ali R. Procrastination on social networks: Triggers and countermeasures. Psihologija [Internet]. 2020 [citado 9 de mayo de 2023];53(4):393-410. Disponible en: <http://www.doiserbia.nb.rs/Article.aspx?ID=0048-57052000016A>