

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

SOCIAL NETWORKS ADDICTION, ACADEMIC PROCRASTINATION, AND EMOTIONAL EXHAUSTION IN STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY IN LIMA, PERÚ

Lizbeth Flores Bravo

Escuela de Posgrado Universidad Peruana Unión

lizabethflores@upeu.edu.pe

<http://orcid.org/000-0002-9526-0774>

RESUMEN

El objetivo de este estudio correlacional y transversal fue determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales, la procrastinación académica y el cansancio emocional en un grupo de 177 estudiantes de una universidad privada de Lima. Las variables estudiadas fueron el (a) uso de las redes sociales, medida con el Cuestionario de Uso de Redes Sociales, propuesto por Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014); (b) la procrastinación académica, medida con la Escala de Procrastinación Académica propuesta y validada por Domínguez Lara (2014) y (c) el cansancio emocional, medido con la Escala de Cansancio Emocional (ECE), propuesta por Ramos Campos et al. (2005) y validada por Domínguez Lara (2014). Se encontró que existe correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación ($r = .142$), entre el uso de las redes sociales y el cansancio emocional ($r = .412$) y entre la procrastinación y el cansancio emocional ($r = .262$). Estos estudios se deben realizar, a inicios de cada año y continuamente en las instituciones educativas con el propósito de intervenir oportunamente y así mejorar la calidad de los aprendizajes en la educación superior.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, procrastinación académica, cansancio emocional

ABSTRACT

This correlational and cross-sectional study aimed to determine the relationship between social networks addiction, academic procrastination, and emotional exhaustion in a group of 177 students selected for convenience at a private university in Lima.

The variables studied were (a) the use of social networks, measured with the Questionnaire on the Use of Social Networks, proposed by Ecurra Mayaute and Salas Blas (2014); (b) the academic procrastination, measured with the Academic Procrastination Scale proposed and validated by Domínguez Lara (2014), and (c) the emotional tiredness, measured with the Emotional Tiredness Scale (ECE), proposed by Ramos Campos et al.

(2005) and validated by Dominguez Lara in 2014. It was found that there is a correlation between the use of social networks and procrastination ($r = .142$), the use of social networks and emotional tiredness ($r = .412$) and procrastination and emotional tiredness ($r = .262$). These studies must be carried out at the beginning of each year and continuously in educational institutions to intervene on time and thus improve the quality of student learning in higher education.

Keywords: social networks addiction, academic procrastination, emotional exhaustion

Introducción

El abuso de las redes sociales está incrementándose en forma alarmante. Las personas pasan más horas en las redes sociales restando el tiempo de labores cotidianas y profesionales. Asimismo, el hábito de postergar las tareas o compromisos para última hora es también otra característica de nuestros tiempos. A esto se suma el cansancio emocional de los jóvenes estudiantes universitarios. Estos tres factores unidos podrían estar afectando la calidad del aprendizaje, la creatividad, la toma de decisiones en forma oportuna, la productividad y el buen desempeño académico y profesional. Por otro lado, son varios los factores que podrían estar relacionados con el uso excesivo de las redes, la procrastinación y el cansancio emocional. Algunos de estos factores son la calidad del hogar (Chidambaram et al., 2022; Gao et al., 2022; Mostafa et al., 2021; Uzun et al., 2022), la fijación de metas (Coutinho et al., 2022; Flores et al., 2017; Song y Jiang, 2019), la motivación interna (Jordalen et al., 2016; Magdová et al., 2021) y la vida centrada en principios religiosos (Harris y Tao, 2022; Noh et al., 2014; Zarzycka et al., 2021).

El cansancio emocional se define como el sentimiento de estar abrumado y fatigado por el ambiente de trabajo,

debido a una tensión física, afectiva y subjetiva grave como resultado a una exposición larga a ciertas demandas laborales o estresores (Essawy, 2016) y que conduce al burnout (Martínez Pérez, 2010).

La procrastinación viene del latín “pro” que significa “delante de, en favor de”, y “crastinus” que significa “del día mañana” (Steel, 2007), pero el significado va más allá de lo literal. Procrastinar es postergar o dejar de hacer habitualmente lo que se puede hacer en el momento oportuno (Díaz Becerra, 2019). Díaz Becerra considera que es una tendencia generalizada la de aplazar los compromisos, metas, acciones que deben ser realizadas. En el ámbito académico universitario, esto es muy frecuente y se está extendiendo.

Las redes sociales relacionan a los usuarios unos con otros, para comunicarse y compartir información diversa, desde la información profesional hasta la información trivial (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI, 2012).

En un estudio acerca del uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles se observó que la mayoría de ellos las usan de manera habitual en gran medida debido a motivaciones sociales y psicológicas (Colás-Bravo et al., 2013).

Antecedentes

Abad (2019) analizó la relación entre el burnout, la procrastinación académica y el cansancio académico en 150 estudiantes de una universidad privada de Lima. Aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la Escala de Burnout Académico (MBI-SS) y la Escala de Engagement Académico (UWES-17). Observó que a mayor cansancio emocional es mayor el agotamiento emocional. Por su parte, Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018) determinaron la relación entre la ansiedad y la procrastinación académica en 290 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico, por conveniencia, de una universidad privada. En este estudio se utilizó la prueba *t* de Student, el ANOVA y la prueba Chi-cuadrado, concluyendo que los varones procrastinan más que las mujeres y que la procrastinación se relaciona con la ansiedad.

También Caljaro Chambi (2019) determinó la relación entre la autoeficacia y la procrastinación en una investigación cuantitativa básica y correlacional. El estudio se realizó con 142 estudiantes, utilizando el Cuestionario de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación. El nivel de procrastinación resultó *medio alto* y la autoeficacia *moderada*. La relación encontrada fue inversa y negativa entre la procrastinación y la autoeficacia.

En su investigación sobre el cansancio emocional y la procrastinación con 164 estudiantes varones y 42 mujeres, Castro Chambi (2020) utilizó la Escala de Cansancio Emocional de Fontana y la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez. Los resultados concluyeron que no existía relación significativa entre la procrastinación y el cansancio académico. Por otro lado, Chacaltana Hernández (2018) estudió la relación

entre la procrastinación, la adaptación y el bienestar psicológico en una muestra de 170 estudiantes, donde utilizó la Escala de Procrastinación de Busko, el Cuestionario de Vivencias Académicas y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Chacaltana Hernández corroboró la existencia de una relación significativa entre la procrastinación, la adaptación y el bienestar psicológico.

Otro análisis significativo y coincidente es el de Nuñez-Guzmán y Cisneros Chávez (2019), quienes observaron la relación existente entre los niveles de adicción a redes sociales y los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los constructos mostraron una correlación positiva y significativa; es decir, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, le corresponde un mayor nivel de procrastinación académica.

Otro estudio sobre procrastinación y redes sociales (Cahuana Cuti, 2019) procuró indagar la relación entre tales variables en estudiantes del nivel secundario. Se trata de un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, donde participaron 113 adolescentes. Los resultados indican que existe una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Ramos-Galarza et al. (2017) analizaron la relación entre la procrastinación, la adicción a internet y el rendimiento académico de los universitarios. Los resultados indican que la procrastinación se relaciona con la adicción a internet, encontrándose una correlación directa entre ambas variables.

Objetivo

La investigación aquí reportada tuvo por objetivo general determinar la relación

que existe entre el uso de las redes sociales, la procrastinación y el cansancio emocional de los estudiantes de una universidad privada de Lima, observando el nivel del uso de las diversas redes sociales en los estudiantes participantes, al igual que su nivel de procrastinación y de cansancio emocional. Busca así mismo proponer mejoras en función del buen desempeño de los estudiantes participantes.

Es importante conocer el nivel de adicción a las redes sociales, de procrastinación y de cansancio emocional entre la población del estudio, porque estas variables pueden estar incidiendo a su vez sobre su desempeño académico.

Método

Diseño de la investigación

Este proyecto de investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional. Procuró determinar el grado de correlación entre las variables adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional. El estudio además fue transversal, pues se recogieron datos en un tiempo único (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018).

Participantes

Participaron del estudio 177 estudiantes universitarios de una universidad privada peruana.

Instrumentos

Se administraron a los participantes las siguientes tres escalas:

1. La Escala de Procrastinación académica (EPA), validada por Domínguez Lara et al. (2014), posee dos dimensiones –autorregulación académica y postergación de actividades–, y 12 ítems.

Muestra un coeficiente de confiabilidad igual a .816 para la puntuación total, de .821 para la subescala de autorregulación académica y de .752 para la de postergación de actividades.

2. La Escala de Cansancio Emocional (ECE), propuesta por Ramos Campos et al. (2005) y validada por Domínguez Lara (2014), es unidimensional y está constituida por 10 ítems. Presenta un coeficiente de consistencia interna igual a .87.

3. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales fue elaborado por Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014), con base en los indicadores del DSM-IV, con una adaptación peruana a la adicción a las redes sociales. Este instrumento consta de 24 ítems, con escala de Likert de cinco opciones. Tiene tres factores: obsesión por las redes sociales (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23), falta de control personal en el uso de las redes sociales (ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24) y uso excesivo de las redes sociales (ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21). Tiene un coeficiente de confiabilidad igual a .95.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados estadísticamente, sometiéndolos a análisis de correlación entre las variables y sus respectivas dimensiones.

Resultados

En primer lugar, se llevó a cabo un cálculo de las correlaciones entre las puntuaciones totales observadas en los tres constructos (ver Tabla 1).

Se puede observar una correlación positiva entre cada uno de los constructos. Hay una tendencia a que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, se observe mayor procrastinación académica, aunque

REDES SOCIALES, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO

la correlación no llegue a ser estadísticamente significativa ($r = .142, p = .260$).

Donde se observa una correlación positiva y fuerte es entre la adicción a las redes sociales y el cansancio

emocional ($r = .412, p = .001$). Es decir que, a mayor uso de las redes sociales por parte de los estudiantes participantes, mayor es su cansancio emocional.

Tabla 1

Matriz correlacional entre las puntuaciones totales de la adicción a las redes sociales, la procrastinación académica y el cansancio emocional

		1	2	3
Adicción a las redes sociales	<i>r</i>	—	.142	.412
	<i>p</i>		.260	.001
Procrastinación académica	<i>r</i>	.142	—	.262
	<i>p</i>	.260		.026
Cansancio emocional	<i>r</i>	.412	.262	—
	<i>p</i>	.001	.026	

También existe correlación positiva y significativa entre la procrastinación y el cansancio emocional ($r = .262, p = .026$).

En segundo lugar, con un propósito más analítico, se llevó a cabo un estudio de las correlaciones entre las dimensiones de los constructos, excepto de la es-

cala de cansancio emocional, de la cual se tomó la puntuación total por ser unidimensional.

La Tabla 2 presenta la matriz de correlaciones entre las dimensiones de la procrastinación, la puntuación del cansancio emocional y las dimensiones de la adicción a las redes sociales.

Tabla 2

Matriz correlacional entre las dimensiones de la procrastinación académica, la puntuación total del cansancio emocional y las dimensiones de la adicción a las redes sociales

		1	2	3	4	5	6
1. Autorregulación académica	<i>r</i>	—		-.046	-.109	-.144	-.178
	<i>p</i>			.722	.403	.268	.170
2. Postergación de actividades	<i>r</i>		—	.307	.406	.289	.492
	<i>p</i>			.016	.001	.024	.000
3. Cansancio emocional	<i>r</i>	-.046	.307	—	.392	.370	.366
	<i>p</i>	.722	.016		.002	.003	.004
4. Obsesión por las redes sociales	<i>r</i>	-.109	.406	.392	—		
	<i>p</i>	.403	.001	.002			
5. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	<i>r</i>	-.144	.289	.370		—	
	<i>p</i>	.268	.024	.003			
6. Uso excesivo de las redes sociales	<i>r</i>	-.178	.492	.366			—
	<i>p</i>	.170	.000	.004			

Se puede observar una correlación negativa entre las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica, pero ninguna de ellas llega a ser estadísticamente significativa.

Se puede observar correlaciones significativas entre cada una de las dimensiones de la adicción a las redes sociales y la subescala de la procrastinación académica denominada postergación de actividades. Particularmente son altamente significativas las correlaciones con la postergación de actividades que muestran la obsesión por las redes sociales ($r = .406, p = .001$) y el uso excesivo de las redes sociales ($r = .492, p < .001$).

Por último, cabe observar que las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales muestran una correlación positiva y significativa con el cansancio emocional. La dimensión de la adicción a las redes sociales que obtuvo un mayor coeficiente de correlación con el cansancio emocional fue la obsesión por las redes sociales ($r = .392, p = .002$).

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio muestran que, con excepción de las correlaciones con la subescala de autorregulación académica, las correlaciones entre todas las demás resultaron significativas, algunas de ellas altamente significativas.

Con todo, aunque no llegan a ser significativas, las correlaciones negativas de la autorregulación con las dimensiones de adicción a las redes sociales marcan cierta tendencia a poder afirmar que, cuanto menor sea el uso que tengan los estudiantes a las redes sociales, mejor será su nivel de autorregulación, lo cual podría constituir una buena estrategia que los ayude a autorregularse. Este hallazgo entre el grupo de participantes del

estudio aquí reportado concuerda con el de Colmenares Tager (2015), quien observó que los estudiantes mostraron menos autorregulación cuanto más tiempo dedicaban al uso de internet para revisar su correo, jugar en línea o simplemente estar conectados. Aunque los participantes manifestaron en general preocupación por reducir el tiempo de conexión, actividades tales como revisar su correo electrónico o conectarse a Facebook u otra red social inciden directamente en no poder autorregularse como desean.

Adicionalmente, el presente estudio observó una correlación positiva significativa entre la obsesión por las redes sociales y el cansancio emocional. Un resultado similar fue hallado por Cárdenas Beraun (2020), quien afirma que el uso problemático de las redes sociales genera cansancio emocional. Este hallazgo es relevante, puesto que pone de manifiesto la presencia de indicadores asociados al uso problemático de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria, en quienes pueden darse una mayor presencia del cansancio emocional y, posteriormente, desencadenar síntomas de estrés.

La correlación entre la postergación de las actividades académicas y el cansancio emocional observado en el presente estudio fue notable. Se asemeja a la observada por Tejada Solar (2020), quien encontró una relación altamente significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de educación secundaria de una institución de enseñanza particular. Específicamente, el cansancio los conduce a disminuir su motivación, aumentar la dependencia a las redes para distraerse, disminuyendo su autoestima e incrementando más su desorganización y evasión de responsabilidad académica.

En el presente estudio se observó, además, una correlación positiva entre la falta de control personal de las redes sociales y el control emocional. Este resultado concuerda con el obtenido por Gómez Ferreira y Marín Quintero (2017), quienes encontraron que los participantes de su estudio aplazan y/o postergan con mayor frecuencia las actividades que debieron ser realizadas en un determinado tiempo. Además, hallaron que los estudiantes presentan un nivel *alto* en la dimensión procrastinación por incompetencia personal; es decir, que se perciben incapaces de llevar a cabo una determinada tarea y/o responsabilidad.

Igualmente este hallazgo es similar al de Paredes Gutiérrez (2019), quien observó que la adicción a las redes sociales se relaciona positiva y moderadamente con la postergación de actividades e igualmente con la autorregulación académica. Asimismo, Condori Huanca et al. (2016) encontraron que los estudiantes postergan sus actividades académicas por otras actividades menos importantes.

El mayor índice de correlación encontrado entre las dimensiones de la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales es el que se observó entre el uso excesivo de las redes sociales y la postergación de las actividades ($r = .492, p < .001$). Esto concuerda con lo obtenido por Castro Bolaños y Mahmud Rodríguez (2017), quienes encontraron que, debido al uso excesivo de las redes sociales, más del 50% de los estudiantes encuestados demostraron falta de autorregulación a la hora de realizar o cumplir con sus compromisos académicos. Asimismo, observaron alta tendencia a aplazar sus actividades académicas, dejándolas para último mo-

mento, a la vez que manifestaron que postergan las lecturas de los cursos que no les gustan. Un hallazgo similar fue reportado por Choquecota Huaycani y Barrantes Álvarez (2019), quienes hallaron correlación negativa y significativa entre adicción a internet y la autorregulación académica en los estudiantes. Es decir que, a mayor nivel de adicción a internet, existe menor nivel de autorregulación académica. Aludiendo a la postergación de la conducta académica autorregulada, los autores reflexionan sobre el hecho de que la adolescencia es considerada una etapa de la vida donde una persona tiene dificultad de reconocer adicciones sutiles y la necesidad de normalizar conductas de riesgo. Así este periodo se convierte en una época susceptible de sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de algunas aplicaciones de las tecnologías de información.

En esta misma dirección, Espinoza Narro e Ibáñez Ibáñez (2020) han encontrado resultados similares y señalan que la postergación de actividades se relaciona directamente con la adicción a las redes sociales y con todas sus dimensiones –uso excesivo, obsesión y falta de control personal–, guardando mucha similitud con nuestros resultados.

Del Toro et al. (2019) observaron que, en su mayoría, los estudiantes de nivel superior postergan sus actividades y autorregulan menos, lo que muestra una notable similitud con nuestros datos.

En suma, los hallazgos del presente estudio concuerdan con la literatura publicada en la materia y permiten inferir algunas implicaciones directas sobre el quehacer académico. Muestran la necesidad de realizar diagnósticos sobre el nivel de la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales y el cansancio emocional

en los estudiantes que ingresan a la universidad, lo que brindaría una información precisa, a partir de la cual se podrían realizar intervenciones educativas a tiempo y efectivas.

Estos temas deben ser tratados sistemáticamente en los momentos de consejería estudiantil durante todos los años

de estudio académico.

Los docentes, como parte de su educación continua, deben capacitarse para considerar y tratar estas variables como temas transversales, con el propósito último de lograr en sus estudiantes resultados académicos más favorables.

Referencias

- Abad, D. (2019). *Procrastinación académica, burnout y engagement académico en estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5433>
- Cahuana Cuti, D. E. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019* [Tesis de bachillerato, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2822>
- Caljaro Chambi, S. M. (2019). *Autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Universidad Privada de Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/887/>
- Cárdenas Beraun, M. (2020). *Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/23597bbf-a074-44b9-a0bf-e7d0839470c6>
- Castro Bolaños, S. y Mahamud Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Castro Chambi, V. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10148>
- Chacaltana Hernández, K. M. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional UNIFE. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494>
- Chidambaram, V., Shanmugam, K. y Parayitam, S. (2022). Parental neglect and emotional wellbeing among adolescent students from india: Social network addiction as a mediator and gender as a moderator. *Behaviour & Information Technology*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2046164>
- Choquecota Huaycani, M. E. y Barrantes Álvarez, R. M. (2019) *Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2667>
- Colás-Bravo, P., González Ramírez, T. y de-Pablos Pons, J. (2013). Juventud y redes sociales: motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, 40, 15-23. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>
- Colmenares Tager, M. P. (2015). *Relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los educandos de tercero básico del Colegio Sagrada Familia* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesis/eortiz/2015/05/24/Colmenares-Maria.pdf>
- Condori Huanca, Y., Mamani Coaquira, K. y Mamani Chachicatarí, G. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca. Perú. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2). <https://doi.org/10.17162/riu.v5i2.971>
- Coutinho, M. V. C., Menon, A., Ahmed, R. H. y Fredricks-Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 50(3), 1–8. <https://doi.org/10.2224/sbp.10611>

REDES SOCIALES, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO

- Del Toro, M. P., Chávez López, J. y Arias Valencia, M. C. (2019). Procrastinación académica y adicción al internet en estudiantes. En P. Chávez Lugo, E. Galeana Figueroa y M. A. Valenzo Jiménez (Eds.), *Gestión de las TICs en el contexto de las ciencias administrativas y la competitividad en las organizaciones de México* (pp. 73-87). Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas. <http://rges.umich.mx/ecbooks/12/12-04.pdf>
- Díaz Becerra, J. R. (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 licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6183/>
- Domínguez Lara, S. A. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 89-97. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>
- Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G. y Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2): 293-304. http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_20_2_procrastinacion-academica-validacion-de-una-escala-en-una-muestra-de-estudiantes-de-una-universidad-privada.pdf
- Escurrea Mayaute, M. y Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_20_1_construccion-y-validacion-del-cuestionario-de-adiccion-a-redes-sociales-ars.pdf
- Espinoza Narro, L. R. e Ibáñez Ibáñez, I. S. (2020). Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del Distrito de Laredo [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45713>
- Essawy, M. (2016). Job stressors, emotional exhaustion and service recovery in independent quick service restaurants in Egypt: An empirical investigation. *Advances in Hospitality and Tourism Research*, 4(1), 1-16. <http://ahtrjournal.org/admin/dosyalar/11/1-manuscript.pdf>
- Flores, D., Fontalvo, P., Cappannari, S. O. y Sivak, R. (2017). Manifestaciones del síndrome de burnout en una población de estudiantes de posgrado extranjeros en Argentina. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 63(3), 174-182.
- Gao, Q., Sun, R., Li, B., Xiang, Kangqiao, Zheng, M., Fu, E. y Kong, F. (2022). How different levels of mobile phone addiction relate to adolescent depressive symptoms: The mediating role of parent-adolescent relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-09993-5>
- Gil-Tapia, L. y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Lima Norte, 2017. *Casus: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Gómez Ferreira, K. y Marín Quintero, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/747>
- Harris, S. y Tao, H. (2022). The impact of us nurses' personal religious and spiritual beliefs on their mental well-being and burnout: A path analysis. *Journal of Religion and Health*, 61, 1772-1791. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01203-y>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N. y Durand-Bush, N. (2016). Exhaustion experiences in junior athletes: The importance of motivation and self-control competencies. *Frontiers in Psychology*, 7, Artículo 1867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01867>
- Magdová, M., Fuchsová, K. y Berinšterová, M. (2021). Prokrastinácia vysokoškolských študentov v kontexte akademickej motivácie a sebakontroly [Procrastinación de los estudiantes universitarios en el contexto de la motivación académica y el autocontrol]. *Československá Psychologie: Casopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 65(4), 389-402. <https://doi.org/10.51561/cspych.65.4.389>
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout: evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 42-80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Mostafa, A. M. S. (2021). The moderating role of self-sacrificing disposition and work meaningfulness on the relationship between work-family conflict and emotional exhaustion. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00463-5>

- Noh, H., Jang, Y., Chang, E., Lee, J. H. y Lee, S. M. (2014). *Suppressor effects of positive and negative religious coping on academic burnout in Korean students* [Resumen de ponencia]. 122nd American Psychological Association Annual Convention, Washington, D.C., EE. UU. <https://doi.org/10.1037/e535172014-001>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI. (2012). *La sociedad en red. Informe Anual 2011*. https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/informe_anual_2012_v10_ultima.pdf
- Paredes Gutiérrez, A. M. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa del Distrito de Paján* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37872>
- Ramos Campos, F., Manga Rodríguez, D. y Moran Astorga, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 6. <http://psiqu.com/1-2898>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Song, J. y Jiang, Y. (2019). The distinct roles of proximal and distal utility values in academic behaviors: Future time perspective as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 10, Artículo 1061. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01061>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65- 94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tejada Solar, C. A. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. ALICIA: Repositorio Nacional Digital. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447>
- Uzun, B., LeBlanc, S., Guclu, I. O., Ferrari, J. R. y Aydemir, A. (2022). Mediation effect of family environment on academic procrastination and life satisfaction: Assessing emerging adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02652-0>
- Zarzycka, B., Liszewski, T. y Marzel, M. (2021). Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and content of prayer. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(7), 3216–3225. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>

Recibido: 21 de marzo de 2022

Revisado: 18 de abril de 2022

Aceptado: 29 de junio de 2022