

Internet Addiction And Procrastination In University Students In Lima: The Mediating Role Of Anxiety

Marlon Valderrama Puscan, Doctor¹, Coraima Nayelli Palacios Montes, Licenciada¹, y Mayra Alejandra Velasquez Salinas, Licenciada¹

¹Universidad Privada del Norte, Perú, marlon.valderrama@upn.edu.pe, n00187505@upn.pe, N00191097@upn.pe

Abstract– The present research aimed to determine whether Internet addiction predicts academic procrastination when mediated by anxiety in college students. The thesis had a quantitative approach, basic, non-experimental design, cross-sectional and predictive level. The participants were 378 male and female university students ranging from 16 to 55 years old. The Internet Addiction Test, the Academic Procrastination Scale and the Trait-State Anxiety Inventory were used for this study. The results indicated that the Indirect Effect of anxiety on the relationship between the independent and dependent variable, obtained a confidence interval between .002 and .026, which is statistically significant. It was concluded that internet addiction predicts anxiety, encouraging college students to procrastinate.

Keywords-- Internet addiction, Problematic Internet use, Academic procrastination, Anxiety, College students.

Adicción al Internet y Procrastinación en estudiantes universitarios de Lima: El Rol mediador de la Ansiedad

Marlon Valderrama Puscan, Doctor¹, Coraima Nayelli Palacios Montes, Licenciada¹, y Mayra Alejandra Velasquez Salinas, Licenciada¹

¹Universidad Privada del Norte, Perú, marlon.valderrama@upn.edu.pe, n00187505@upn.pe, N00191097@upn.pe

Resumen— La presente investigación tuvo como objetivo determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. La tesis tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental, de corte transversal y nivel predictivo. Los participantes fueron 378 estudiantes universitarios entre mujeres y varones en un rango de 16 a 55 años. Para este estudio se utilizaron el Test de Adicción al internet, la Escala de Procrastinación Académica y el Inventory de Ansiedad Rasgo - Estado. Los resultados indicaron que el Efecto Indirecto de la ansiedad sobre la relación de la variable independiente y dependiente, obtuvo un intervalo de confianza entre los valores .002 y .026, por lo cual es estadísticamente significativo. Se concluyó que la adicción al internet predice la ansiedad, fomentando que los estudiantes universitarios procrastinen.

Palabras clave-- Adicción al internet, Uso problemático del internet, Procrastinación académica, Ansiedad, Universitarios.

I. INTRODUCCIÓN

El uso del internet se ha instaurado como una herramienta importante en nuestra sociedad y adquirió mayor fuerza a partir de la pandemia del COVID - 19, por una necesidad del servicio con fines laborales, sociales y académicos [1]. En Perú, se evidenció un incremento al acceso al servicio de internet en el 2020 alcanzando el 45% de la población en comparación al año anterior [2]. En ese sentido, la interacción entre personas se hizo presente por medio de las redes sociales durante el aislamiento [3]. Sin embargo, este constante uso genera un déficit en la salud mental que puede fomentar desde cansancio, sentimientos de soledad hasta ansiedad [4].

En este contexto, la población universitaria se encuentra más expuesta a incurrir en estas conductas, ya que el uso del internet es frecuente entre las edades de 15 a 24 años [5]. Se identificó en las modalidades pregrado y postgrado que el 30.3 % de la población presentaron un alto nivel en adicción al internet, de los cuales el 28.1% tenía conductas procrastinadoras [6]. Asimismo, al evaluar solamente a la modalidad pregrado, se obtuvo que del 40% con adicción al internet, el 39.09% mantiene conductas de procrastinación [7]. La vida universitaria solicita adaptación y mayor gestión de tiempo [8], de lo contrario una mala organización de los

pendientes académicos llevaría a procrastinar y elevar los niveles de estrés y ansiedad [8]-[9].

Las teorías que sustentan la Adicción al Internet, también conocido como uso problemático del internet [10] determinan que es un tipo de adicción asociada a conductas repetitivas e incontroladas [12], de modos y mecanismos con el que las personas se relacionan con variados estímulos [11], diferentes a las drogas [13], tales como el uso de los juegos en línea, pornografía, redes sociales y el manejo de distintos equipos electrónicos [10]. Los efectos que genera son los mismos frente al uso de sustancias psicoactivas, por ende afecta gravemente a la salud mental [10]. Este es un tema actual, dado que el DSM V, determinó dos subcategorías dentro de Trastornos adictivos respecto a las adicciones conductuales y sustancias, en las cuales se incluyeron los Trastornos relacionados a sustancias y los Trastornos no relacionados a sustancias [14].

Las dimensiones de la adicción al internet abarcan la tolerancia con el objetivo de calmar la ansiedad de una reacción compulsiva por no estar conectado. El uso excesivo se relaciona con la pérdida del sentido del tiempo, y bajo control con la necesidad de estar conectado a internet. La retirada o abstinencia se expresa como sentimientos de depresión, ansiedad o ira cuando el internet no es accesible e interfieren en sus emociones, motivaciones y pensamientos. Las consecuencias negativas son las mentiras o argumentos para mantenerse conectado, bajo rendimiento y fatiga como consecuencia del uso excesivo de la red [15].

La procrastinación es una conducta de las personas que tienden a retrasar sus actividades programadas en un periodo de tiempo establecido, generando malestar subjetivo en la persona [16]. La procrastinación puede observarse en un ámbito académico, se presenta como la postergación de tareas académicas que se vuelven un patrón repetitivo que llevan a experimentar ansiedad debido a logros académicos negativos [17]. Asimismo, puede afectar en la vida diaria, pérdida de autonomía y relaciones interpersonales [18]. En base al Modelo Motivacional, la baja motivación y el temor al rechazo puede conllevar al individuo a esquivar sucesos que considera negativos [16]. Según el Modelo Cognitivo, la procrastinación se expresa debido a un

proceso de información poco funcional y pensamiento poco adaptativo [19].

Las dimensiones de la procrastinación se definen en postergación de actividades y autorregulación académica, para estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación. Con estas dimensiones se tiene el objetivo de evaluar las tendencias de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios [18].

La ansiedad es considerada trastorno, en la cual la conducta se ve alterada presentando miedo excesivo [14]. y tensión ante ciertos estímulos [20]. La percepción de las personas con ansiedad es negativa y con ideas erróneas a ser juzgados por su contexto social [21]. Los signos más comunes para identificarlo en el ámbito clínico se ven reflejados en emoción, pensamiento y conducta [22]. Para la teoría psicodinámica, la ansiedad como rasgo, se desarrolla ante la ausencia de mecanismos de defensa y que puede predecirse en base a experiencias ansiosas pasadas por ello es importante la evaluación de intensidad de los síntomas [23]. Por otro lado, la Teoría Cognitiva Conductual plantea el desarrollo de habilidades sociales y la solución de problemas [24].

Las dimensiones de ansiedad están divididas como ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. La ansiedad-estado enfatiza en la reacción emocional transitoria de la persona ante un evento estresante y sensación de tensión mediante la activación fisiológica, por otro lado, en ansiedad-rasgo podemos observar la reacción del individuo, en base a sus rasgos de personalidad, fomentada por situaciones altamente estresantes y amenazantes [25].

Un estudio determinó que la ansiedad cumplió un rol mediador entre el uso problemático del internet y la procrastinación en estudiantes universitarios, destacando que el uso problemático del internet y la ansiedad predijeron la procrastinación, por lo que nos permite comprender que el bajo control de estos aparatos afecta el bienestar y la salud mental fomentando conductas de procrastinación [26]. También, se encontraron investigaciones donde la ansiedad cumple la función de mediadora frente a la relación significativa de la procrastinación, como variable independiente, y la adicción al internet [27]. Otros estudios consideraron la misma relación de las tres variables mencionadas, adicionando otros estados de ánimo como pensamiento intrusivo, depresión, estrés [28], satisfacción con la vida y autorregulación [26].

Según lo explicado anteriormente, la importancia de este estudio se basa en el rol irremplazable del uso del internet y las consecuencias negativas al no tener un control puede generar ansiedad descuidando las relaciones a nivel interpersonal. Asimismo, con esta investigación se puede abrir mayor cantidad de estudios científicos sobre la salud mental en el desarrollo académico de los universitarios, generando el interés

en otros trastornos del estado de ánimo, a su vez fomentar espacios seguros que permitan a los estudiantes pedir orientación psicológica. Por ello se formuló como problema de investigación: ¿La adicción al internet predice la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios? El propósito de esta investigación es determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios. También, se establecieron objetivos específicos como: Determinar si la adicción al internet predice la procrastinación académica, determinar si la adicción al internet predice la ansiedad y determinar si la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Por consiguiente, se planteó como hipótesis: Existe una mediación de la ansiedad en la relación de adicción al internet y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

II. METODOLOGÍA

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo, ya que se basa en la recolección de datos, con el objetivo de respaldar la hipótesis establecida, a través del cálculo numérico y estadístico [29]. Es de tipo básico puesto que se establecen nuevos aportes en base a anteriores estudios [30]. El diseño es no experimental debido a que las variables no han sido alteradas con el objetivo de evaluar su efecto otras variables [29]. El corte es transversal ya que se trabajó en un tiempo específico [31]. Es de nivel predictivo donde se tiene como objetivo de pronosticar una variable a partir de más predictores [32].

Los criterios de inclusión establecidos para especificar la unidad de estudio de los participantes fueron estudiantes universitarios de Lima pertenecientes a la modalidad pregrado y postgrado. Como criterio de exclusión, no se consideró estudiantes matriculados fuera el periodo 2023-I y que no hayan firmado un consentimiento de su participación voluntaria. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 378 estudiantes universitarios de pregrado y postgrado, que se basó en el muestreo no probabilístico [33]. Para la recolección de datos se emplearon tres cuestionarios validados en la población estudiantil universitaria de Perú. El test de Adicción al Internet (TAI) que fue creado para identificar personas dependientes de esta red y sus síntomas de manera cognitiva, fisiológica y social [34], cuenta con las dimensiones de uso excesivo, tolerancia, retirada y consecuencias negativas se demostró su confiabilidad por el alfa de Cronbach con puntaje .870 [15]. El segundo cuestionario es la Escala de Procrastinación Académica (EPA) está conformada por dos dimensiones, Postergación de actividades y Autorregulación académica, contó con una confiabilidad mediante el alfa de Cronbach de 0.816 [35]. Asimismo, el Inventario Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE) fue creado con el objetivo de evaluar el nivel de ansiedad, consta con dos dimensiones. Ansiedad-estado y Ansiedad-rasgo, donde la primera constó con un alfa de Cronbach 0.908 y la segunda, de 0.844 [25].

La recolección de datos se realizó de manera virtual a través de Google forms con las tres escalas de las variables de interés, fue difundido en redes sociales. Se envió el consentimiento informado junto al cuestionario, enfatizando que el desarrollo es de manera voluntaria y que la información registrada era confidencial. Posteriormente se realizó el análisis de datos mediante Microsoft Excel y IBM SPSS en conjunto con su extensión MACRO PROCESS. Se contempló la técnica del Bootstrapping en el Modelo de Mediación Simple N°4.

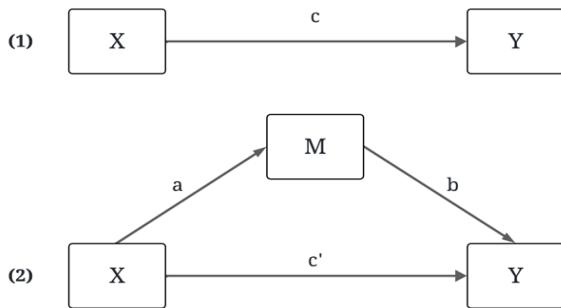


Fig.1 Modelo de Mediación Simple N°4

En la Figura N° 1, se puede observar el Modelo de Mediación N°4. Este es un método estadístico para conocer cómo la variable independiente (X) afecta a la variable independiente (Y) mediante una variable mediadora (M) que puede presentarse en el ámbito cognitivo, emocional, biológico, etc. El mecanismo por el cual M hace que X influya a Y, presenta dos caminos por donde puede transitar tomando en cuenta los coeficientes a, b, c y c' para determinar el efecto directo e indirecto, así como el efecto total. El efecto total(c) cuantifica cómo la variable dependiente (X) afecta a la variable (Y), contando con la interferencia de la variable mediadora (M). Para estimar este efecto deben analizarse los otros caminos del efecto directo e indirecto mediante cuenta la fórmula $c = c' + ab$. El coeficiente predictivo mide el impacto de X sobre M, el coeficiente predictivo b mide el efecto de M sobre Y, y el coeficiente predictivo c' mide el efecto directo de X sobre Y. Por otro lado, el efecto indirecto ab o $a \cdot b$ se representan por los dos caminos (a y b) que conectan X con Y a través de M [36].

III. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados predictivos alcanzados mediante el programa SPSS y su sistema de extensión MACRO PROCESS, para determinar en qué medida predice la adicción al internet en la procrastinación académica cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios.

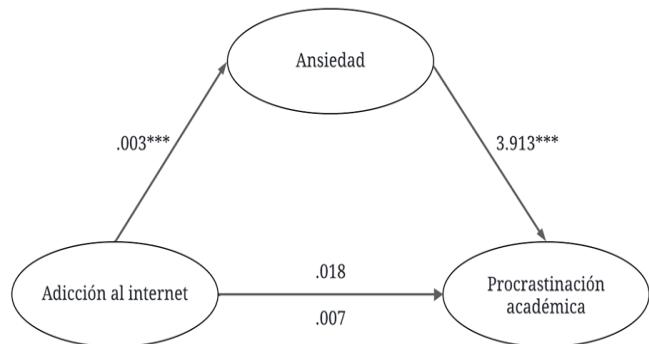


Fig.2 Diagrama de Resultados

En la Figura N°2, se observa los resultados obtenidos de la evaluación. Se utilizó el Método de Inferencia Estadística basado en Bootstrapping en el que se obtuvo tres regresiones, en el primero se evaluó la predicción de la variable independiente (Adicción al Internet) en la Variable mediadora (Ansiedad), donde se halló un valor del coeficiente a de .003 y $p < .000$, lo cual indica que la predicción es estadísticamente significativa.

La segunda regresión se enfocó en identificar el coeficiente b, en la relación de la Ansiedad sobre la Procrastinación académica, donde se obtuvo un valor de 3.913 y $p < .000$, mostrando que la Variable mediadora predice significativamente la Variable dependiente. Además se encontró el Efecto directo entre la variable Adicción al internet y Procrastinación donde c' puntuó .007 y no se halló significancia entre ambas variables ($p = .644$).

La tercera regresión evalúa el Efecto total de la variable independiente hacia la variable dependiente, en el cual se identificó que el coeficiente c tuvo un valor de .018 y el valor de significancia ($P = .220$) indicó que no hubo una predicción significativa de una variable sobre la otra.

Asimismo, se estimó que el Efecto Indirecto (ab) del modelo de las variables independiente y dependiente con la influencia de la variable mediadora fue de .011, también se encontró que la mediación estándar del coeficiente fue .00 y que el intervalo de confianza se sitúa entre los valores .002 y .026, es decir, el Efecto Indirecto de la variable mediadora es estadísticamente significativo, también, la relación entre las variables independiente y dependiente es positiva. Además se cumplen los criterios del método de inferencia estadística basado en Bootstrapping donde el coeficiente b (3.913) es mayor al coeficiente c' (0.007) y, a su vez, este es menor que el coeficiente c (0.018).

IV. DISCUSIÓN

La investigación reveló que la adicción al internet predice la procrastinación cuando es mediada por la ansiedad en estudiantes universitarios. Luego de la recolección de datos en la muestra seleccionada y el análisis estadístico, se tuvo como resultado que la mediación de la Ansiedad en la relación entre adicción al internet y procrastinación es estadísticamente significativa. En base a ello, se hallaron investigaciones predictivas de Polonia [27] y China [28] donde la ansiedad tomó un rol mediador entre la relación de adicción al internet y procrastinación, tomando la segunda como variable independiente y a la primera como variable dependiente. Sin embargo, una investigación realizada en universitarios chinos [26] encontró que la adicción al internet predijo la procrastinación considerando como variable mediadora a la ansiedad, teniendo resultados similares al presente estudio. Por otro lado, se ha corroborado que el uso exagerado del uso de celulares para estar en línea incrementa conductas ansiosas, afecta la toma de decisiones y postergación de tareas [37].

En función a la adicción al internet como predictor de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En base al proceso estadístico de los datos recolectados donde se realizó una regresión, se obtuvo que el coeficiente c tuvo un valor de .018 y el valor de significancia ($p=.220$), lo cual indica que no hubo una predicción significativa entre la adicción al internet y procrastinación. En otras investigaciones de países tales como Nigeria [38], Arabia Saudita [39] y China [40], por el contrario se halló que la adicción al internet predice la procrastinación.

En relación con la adicción al internet como predictor de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Respecto al proceso de recolección de datos estadísticos, se halló que el coeficiente a obtuvo un valor .003 y $p < .000$, lo cual muestra resultados significativos en la predicción entre adicción al internet y ansiedad. Por lo tanto, este resultado menciona que mayores índices de adicción al internet predicen mayores niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Al respecto, se encontraron investigaciones a nivel predictivo y diseño no experimental en países de Medio Oriente [41] y Asia [42] que confirmaron la relación entre ambas variables.

En función a la ansiedad como predictor de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Con base a la recolección y análisis de los datos de la muestra señalada, se halló que el coeficiente b tuvo un valor de 3.913 y $p < .000$, por lo que se manifiesta que la ansiedad predice la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Respecto a lo mencionado, un estudio predictivo halló que la ansiedad no predice procrastinación [43]. Sin embargo, se obtuvieron estudios recientes donde la ansiedad predijo la procrastinación [44] y, manifiestan una correlación significativa y positiva entre variables [45]-[46]. Asimismo, las personas con ansiedad

pretenden evitar situaciones ansiosas, por lo expuesto, en relación con los hallazgos encontrados, se revalida que la ansiedad se asocia significativamente con la procrastinación [22].

V. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten concluir que la mediación planteada se cumple, indicando que la ansiedad tuvo un efecto indirecto en la relación entre la adicción al internet y la procrastinación. Es decir, que el uso adictivo del internet produce ansiedad, de esta forma generando, en los estudiantes universitarios, la necesidad descontrolada de mantenerse en línea y que prefieran postergar sus actividades académicas.

Estos resultados aportan en el ámbito a profesionales de la salud mental en el tratamiento y diagnóstico de la adicción al internet, así como otras adicciones tecnológicas más específicas, también de manera preventiva tomando en cuenta los síntomas ansiosos y las conductas procrastinadoras asociados.

Con respecto a las limitaciones encontradas en la presente investigación, en cuanto a la literatura científica encontrada en su mayoría son estudios con un tipo de investigación a nivel correlacional, son muy pocas las que cuentan con un análisis de mediación entre las variables estudiadas. Acerca de los instrumentos utilizados, hubo limitaciones, ya que los cuestionarios Test de adicción al internet (TAI), Escala de procrastinación académica (EPA) e Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) no contienen escala de mentiras y dejan mayor apertura a la deseabilidad social de los participantes encuestados.

Se recomienda para futuras investigaciones poder ampliar el campo de estudio de las variables mediadoras y moderadoras que puedan intervenir en la relación de la adicción al internet y la procrastinación. Asimismo poder ampliar el tamaño de muestra para siguientes investigaciones con la finalidad de aumentar la confiabilidad del estudio.

REFERENCIAS

- [1] Pekpazar, A., Kaya, G., Aydin, U., Beyhan, H., y Ari, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2(100049). <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- [2] Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnicotc-iv-trimestre-2020.pdf>
- [3] Ipsos (6 de agosto del 2020). Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- [4] Ti, Z., Zhang, L., y Yan, J. (2022). Analysis and Management of Academic Procrastination Behavior of Students with Internet Addiction. In *Proceedings of the 4th International Seminar on Education Research and*

- Social Science (ISERSS 2021). Atlantis Press, 635, 381-384.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220107.074>
- [5] Shek, D., y Yu, L. (2016). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 29(1 Suppl), S22–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.005>
- [6] Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de La Ciencia*, 7(13), 63–81.
- [7] Núñez, R., y Cisneros, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. Nuevas ideas en informática educativa, 15(1), 114-120.
https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- [8] Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Antioquia.
<https://hdl.handle.net/10495/16050>
- [9] Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 49682. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/1719>
- [10] Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z. y Potenza, M. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2021.152286>
- [11] Rosenfeld, D. (1976). Clínica psicoanalítica: estudios sobre drogadicción, psicosis y narcisismo. Galerna.
- [12] Lopez, C. (2011). Adicción a sustancias químicas: ¿Enfermedad primaria o síntoma psicoanalítico? *Praxis: revista de psicología*, (20), 41-60.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3996600.pdf>
- [13] American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th. Ed.). APA.
- [14] Block, J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- [15] Matalinares, M.; Raymundo, O. y Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45-66.
<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71>
- [16] Ferrari, R., Johnson, L., y McCown, G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. Springer US.
- [17] Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- [18] Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de maestría, Universidad de Guelph]. Repositorio de la Universidad de Guelph.
<https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- [19] Atalaya, C. y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- [20] Spielberger, C. (1972). Anxiety: current trends in theory and research. Academic Press.
- [21] Hezel, D., y McNally, R. (2014). Theory of Mind Impairments in Social Anxiety Disorder. www.elsevier.com/locate/bt
- [22] Pelissolo, A. (2012). Trastornos de ansiedad y neuróticos. EMC - Tratado de Medicina, 16(4), 1–10. [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(12\)63397-2](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(12)63397-2)
- [23] Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201–214. doi:10.1016/s0887-6185(97)00006-6
- [24] Rozenman, M., Piacentini, J., O'Neill, J., Bergman, R., Chang, S. y Peris, T. (2019). Improvement in anxiety and depression symptoms following cognitive behavior therapy for pediatric obsessive compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 276, 115 - 123, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.021>
- [25] Spielberger, C. y Díaz, R. (1975). IDARE. Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. El Manual Moderno.
- [26] Yang, Z., Asbury, K., y Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. 4 <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- [27] Przepiorka, A., Blachnio, A., y Cudo, A. (2021). Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
- [28] Zhang, X., Chen, K., Wang, M., y Chen, C. (2022). The Relationship between Academic Procrastination and Internet Addiction in College Students: The Multiple Mediating Effects of Intrusive Thinking and Depression-Anxiety-Stress. *Psychology*, 13(04), 591–606.
<https://doi.org/10.4236/psych.2022.134040>
- [29] Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- [30] Álvarez, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>
- [31] Rodríguez, M., y Mendivilso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146.
https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivilso/publication/329051321_Diseno_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf
- [32] Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- [33] Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (1a ed.). McGraw Hill Education.
- [34] Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology y Behavior*, 1(3), 237–244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [35] Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 293–304.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- [36] Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Publications.

[37] Stankovic, M., Nesić, M., Cicevic, S., Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences*, 1(168). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>

[38] Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., y Unachukwu, G. C. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' academic procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1–22. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>

[39] Albursan, I., Al, M., Al, H., Bakhiet, S., Darandari, E., Al, S., Hammad, H., Al, M., Qara, S., Al, S., y Albursan, H. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10439. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>

[40] Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., y Huang, C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320–333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>

[41] Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M., y Yilmaz, F. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11(100483), 100483. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>

[42] Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A., Aneja, J. y Raghav, P. (2020) Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *J Family Med Prim Care*. 2020 Jul 30;9(7) 3607-3612. 10.4103/jfmpc.jfmpc_360_20

[43] Haycock, L. A., McCarthy, P., y Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 76(3), 317-324. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>

[44] Roshanisefat, S., Azizi, S. M., y Khatony, A. (2021). Investigating the Relationship of Test Anxiety and Time Management with Academic Procrastination in Students of Health Professions. *Education Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/1378774>

[45] Saplavská, J., y Jerkunková, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*, 17, 1192–1197. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>

[46] Custer, N. (2018). Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 39(3), 162–163. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000291>