

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A LAS REDES  
SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CAÑETE,  
2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES**

Br. Luna Atavar, Juan José

Br. Cuzcano Portuguez, Junior Felipe

**ASESORA**

Mg. Reategui Sanchez, Lea Raquel  
<https://orcid.org/0000-0002-1274-8433>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Violencia y Transgresión

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## INFORME DE ORIGINALIDAD

### PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CAÑETE

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Autonoma del Peru</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad de San Martín de Porres</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
10	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
13	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego Trabajo del estudiante	<1 %

20	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to unjbg Trabajo del estudiante	<1 %
22	<a href="http://www.tise.cl">www.tise.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
24	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://repositorio.usil.edu.pe">repositorio.usil.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
27	García Quiroz Diana Laura. "Correlación entre la depresión y adicción a las redes sociales virtuales en alumnos de primer año de secundaria", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1 %
28	<a href="http://www.asianinstituteofresearch.org">www.asianinstituteofresearch.org</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Católica San Pablo	

	Trabajo del estudiante	<1 %
31	<a href="http://repositorio.unife.edu.pe">repositorio.unife.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
32	<a href="http://revistas.autonoma.edu.pe">revistas.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://skemman.is">skemman.is</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://www.elperuano.pe">www.elperuano.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="http://repositorio.uade.edu.ar">repositorio.uade.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
37	<a href="http://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
38	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
39	<a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
40	<a href="http://www.medic-ed.com">www.medic-ed.com</a> Fuente de Internet	<1 %

41	García Estrada Lorena Julieta. "Función ejecutiva, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios en línea", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1 %
42	praxisinvestigativa.mx Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	risti.xyz Fuente de Internet	<1 %
45	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo      Excluir coincidencias < 10 words  
 Excluir bibliografía      Activo

## **AUTORIDADES**

Excmo. Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad  
Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofia Reategui Marin

Secretaria General



## ACTA APROBACIÓN DE ASESORA

Yo Lea Raquel Reategui Sanchez, con DNI N° 45419425, asesora del trabajo de investigación titulado PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CAÑETE, desarrollada por el Bach. Juan José Luna Atavar con DNI N° 10744306, y Bach. Junior Felipe Cuzcano Portuguez con DNI N° 70905572 egresados de la carrera profesional de psicología, considero que dicho trabajo de graduación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponden con las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**Mg. Lea Raquel Reategui Sanchez**

.....  
**ASESORA**



## **DEDICATORIA**

A mi MADRE, por darme su vida, por hacer de mí quien soy, por seguir sembrando responsabilidad en mí, dedicación, disciplina y tesón, en pos de mis sueños y desarrollo personal, emocional y paternal.

A mis HIJOS, por ustedes y para ustedes que son la totalidad de lo que soy y por lo que soy, por haberme enseñado el significado de una lágrima, a descubrir mis capacidades, a superar mis temores, a encontrarle significado a cada pequeña cosa con nívea simplicidad y vergelica inocencia; por ser mi esencia de ser.

A mis HERMANOS, por estar ahí fertilizando el sentido de unidad familiar, por hacer de mis logros sus logros, por ser parte de lo que somos... Familia.

**Juan José Luna Atavar**

Agradecer a Dios por todo lo bueno que hasta ahora estoy logrando, por darme sabiduría para terminar la presente investigación.

A mi madre por formarme con buenos modales y valores que me ayudaron a salir adelante en momentos difíciles.

También está dedicado a mis hijos, porque son motivos para seguir en este camino, para lograr mis metas y así tener un futuro próspero y positivo, para el bien de mi familia y poder seguir perseverando ante las vicisitudes de la vida.

**Junior Felipe Cuzcano Portuguez**

## **AGRADECIMIENTO**

A las autoridades de la UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO “BENEDICTO XVI” por habernos acogido y formado.

A nuestros docentes, que a lo largo de este bregar de formación nos han impartido sus conocimientos con profesionalismo.

A nuestra asesora Lea Raquel Reategui Sanchez, por el incalculable valor de sus conocimientos impartidos con dedicación.

A nuestros amigos de la universidad por su calurosa compañía, apoyo constante y mutuo, por haber hecho de esta etapa de formación una travesía llena de lindas vivencias que quedarán inmortalizadas.

Gracias infinitas.

**Los Autores**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Juan José Luna Atavar con DNI: 10744306 y Junior Felipe Cuzcano Portuguez con DNI: 70905572, egresados del Programa de Estudios de Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete”, el cual consta de un total de 49 páginas, en las que incluye 8 tablas, más un total de 37 páginas en anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 11%, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.



---

Juan José Luna Atavar  
10744306



---

Junior Felipe Cuzcano Portuguez  
70905572

## ÍNDICE

INFORME DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES .....	vii
ACTA APROBACIÓN DE ASESORA .....	viii
DEDICATORIA .....	ix
AGRADECIMIENTO .....	x
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	xi
ÍNDICE .....	xii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
RESUMEN .....	xiv
ABSTRACT.....	xv
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. METODOLOGÍA .....	29
2.1 Enfoque y tipo de investigación.....	29
2.2 Diseño de investigación .....	29
2.3 Población, muestra y muestreo .....	30
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	30
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información .....	32
2.6 Aspectos éticos en investigación .....	32
III. RESULTADOS .....	34
IV. DISCUSIÓN .....	41
V. CONCLUSIONES .....	44
VI. RECOMENDACIONES.....	45
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	46
ANEXOS .....	53
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información .....	53
Anexo 2: Ficha técnica .....	55
Anexo 3: Operacionalización de variables .....	57
Anexo 4: Consentimiento informado.....	58
Anexo 5: Matriz de consistencia.....	59
Anexo 6: Opinión de expertos .....	60
Anexo 7: Base de datos.....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	<i>Distribución de la muestra .....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 2</i>	<i>Niveles de procrastinación académica.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabla 3</i>	<i>Niveles de adicción a las redes sociales.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 4</i>	<i>Prueba de normalidad .....</i>	<i>36</i>
<i>Tabla 5</i>	<i>Relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales .</i>	<i>37</i>
<i>Tabla 6</i>	<i>Relación entre procrastinación académica y obsesión por las redes sociales .</i> <i>.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 7</i>	<i>Relación entre procrastinación académica y falta de control personal .....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 8</i>	<i>Relación entre procrastinación académica y uso excesivo de las redes sociales</i> <i>.....</i>	<i>40</i>

## RESUMEN

Algunos de los problemas cruciales en el nivel universitario, que se ha agudizado en los últimos años son la procrastinación académica, cuya consecuencia, magnitud y presencia está evidenciado en ciudadanos de todo el mundo; uno de los factores relacionados es la adicción a las redes sociales. En este sentido, el propósito de esta investigación fue determinar el tipo de relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. Para tal propósito se planteó un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, diseño no experimental, correlacional y corte transversal; se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra incluyó a 342 participantes voluntarios de universidades públicas y privadas, a quienes se administró los instrumentos: Escala de procrastinación académica (EPA) y Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los resultados, evidencian una correlación estadística significativa positiva de magnitud baja entre las variables estudiadas ( $r = 0.202$ ;  $p = 0.000$ ), de lo cual se puede inferir que, la predisposición de los universitarios en su comportamiento procrastinador, resultan de la presencia de índices en adicción a las redes sociales; no obstante, la magnitud de relación baja ( $r = 0.202$ ), plantea efectuar un análisis en la posibilidad de la presencia de otros factores que pudieran estar relacionados a la procrastinación académica, pudiendo estos ser como: el temor al fracaso, las creencias irracionales o como resultado de factores ambientales, como lo plantean autores de distintos enfoques.

**Palabras clave:** Procrastinación académica, adicción a las redes sociales, universitarios.

## ABSTRACT

Some of the crucial problems at the university level, which has become more acute in recent years are academic procrastination, whose consequence, magnitude and presence is evident in citizens around the world; one of the related factors is addiction to social networks. In this sense, the purpose of this research was to determine the type of relationship between academic procrastination and addiction to social networks in university students in the province of Cañete. For this purpose, a descriptive quantitative study, non-experimental, correlational and cross-sectional design was proposed; a non-probability sampling was applied for convenience, the sample included 342 volunteer participants from public and private universities, to whom the following instruments were administered: Academic Procrastination Scale (EPA) and Social Network Addiction Questionnaire (ARS). The results show a significant positive statistical correlation of low magnitude between the variables studied ( $r = 0.202$ ;  $p = 0.000$ ), from which it can be inferred that the predisposition of university students in their procrastinating behavior, result from the presence of indices in addiction to social networks; However, the magnitude of low relationship ( $r = 0.202$ ), suggests an analysis in the possibility of the presence of other factors that could be related to academic procrastination, these can be as: fear of failure, irrational beliefs or as a result of environmental factors, as proposed by authors of different approaches.

**Keywords:** Academic procrastination, social media addiction, university.

## I. INTRODUCCIÓN

La etapa de formación universitaria, implica requisitos que demandan que los estudiantes presten atención, se comprometan con el aprendizaje y desarrollen actividades académicas encomendadas por los docentes, para ser presentados en un periodo de tiempo perentorio. Sin embargo, suelen presentarse eventos que dificultan el aprendizaje, algunos de los cuales son: la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales; Si bien en la actualidad, el permanecer conectados a las redes sociales puede considerarse como un comportamiento normal, ya que gratifican la necesidad humana de atender su naturaleza social, de ello se entiende la velocidad de su popularización.

Además, está la necesidad de compañía, en una era, en la que la virtualidad tiende a distanciar a las personas, y ella es plenamente compensada por las redes sociales; a su vez aportan foros muy interactivos y abiertos en el que los estudiantes comparten su opinión y debaten con plena libertad, generando una sociedad más transparente y democrática (Kong et al., 2021). Hay evidentes ventajas en comunicación sin duda alguna; pero cuando éstas rebasan la capacidad de control, se hacen un problema, que por lo general acaban en conductas procrastinadoras; ya que las redes sociales influyen a modo predictor de la procrastinación en los educandos (Suleiman & Sani, 2020).

Esta problemática, el hecho de aplazar las actividades propias del ámbito educativo es denominada como procrastinación académica (Vargas, 2017). Este patrón de conductas dificulta un óptimo desarrollo en los procesos de aprendizaje y los estudiantes corren el riesgo de fracasar a causa de este actuar procrastinador (Kandemir, 2014). Así también, recientemente se planteó como adicción sin sustancia, al uso compulsivo, recurrente, prolongado y con incapacidad de controlar o detener al consumo de tecnologías de la información, alusivo al uso de las redes sociales e incluso los juegos en red, mismas que repercuten en la salud, vida social, familiar y académica (Andreassen, 2015).

Las estadísticas más destacados acerca del rol de la procrastinación en la deserción universitaria, muestran que el 30% dejan sus estudios; tomando en cuenta que en países como Estados Unidos, Hungría o Suecia los índices están alrededor del 40%, a diferencia de países como Japón, Dinamarca o Australia los índices son menores al 25%; en tanto la deserción universitaria latinoamericana se ubica alrededor del 57%; considerando, que la



cobertura de educación superior apenas alcanza la media de 36% de su población, a diferencia de Europa occidental donde la cobertura puede llegar al 70% (Organization for Economic Cooperation and Development [OECD], 2020).

No obstante, en la última década, Latinoamérica logró un crecimiento de estudiantes universitarios cerca del 40%, sin embargo, de nada vale acrecentar la cifra si no se mejora el monitoreo de los índices de deserción. Adicionalmente, en un artículo de un diario mexicano, manifiestan que si bien no existen datos estadísticos precisos sobre cuantas personas padecen por postergar trabajos, pero de acuerdo a algunas estimaciones, por lo menos el 95% de habitantes son propensos a procrastinar y al menos un 20% de ellos serían asiduos procrastinadores, por otra parte, se muestra un mayor índice en el sexo masculino a diferencia del sexo femenino (Vicente, 2020).

Del mismo modo, un estudio longitudinal del centro médico universitario de Hamburgo afirma que la adicción juvenil se ha duplicado durante la pandemia, más del 6% son adictos a las redes sociales y los juegos por computadora; esto significa que más de seiscientos mil jóvenes manifiestan conductas patológicas. Según el estudio, el número de niños y adolescentes adictos incrementó de 2.7% en 2019 al 6.3% en 2022; extrapolando, alrededor de trescientos treinta mil adolescentes tienen uso patológico con graves consecuencias sociales. También, muestran que alrededor de 2,2 millones las usan de modo problemático, esto significa que están en riesgo de adicción o que ya están afectados (Klicksafe, 2023).

Igualmente, un artículo sobre el panorama digital global, revelan que la media en uso de internet es 6h43', en promedio se pasa el 40% de vida en línea; afirman que en el planeta superan los tres mil ochocientos millones de usuarios de redes sociales hasta inicios del 2020, esta cifra incrementó en trescientos veintiún millones de usuarios nuevos, 9% más que el 2019. (Kemp, 2020). Otro artículo sobre el ranking global de usuarios con mayor adicción a redes sociales muestra cuarenta y seis países, entre ellos cuatro latinoamericanos; los países con más tiempo en uso están, Filipinas 3h53', Colombia 3h45', Brasil 3h31', Nigeria 3h30', Indonesia 3h26', México 3h25', Kenia 3h23' y Argentina 3h11' (Pasquali, 2020).

Perú, es uno de los países latinos que resalta por el gran interés en investigar acerca de fenómenos comportamentales como la procrastinación, y ha tomado mayor interés en el ámbito académico a partir de la década de los 90's, en el que ya un 60% se describía como propenso a procrastinar; y actualmente se calcula que alrededor del 80-95% de jóvenes

universitarios adoptan este tipo de conductas dilatorias en algún momento; un 75% se cataloga procrastinador y el 50% incurre frecuentemente en este fenómeno conductual. Estos datos son alarmantes, considerando que ello se precisa como una conducta desadaptativa además de las considerables consecuencias negativas para el educando (Redondo, 2022).

Y referido a la adicción a las redes sociales, una encuesta reciente en salud mental encontró que un millón doscientos mil jóvenes peruanos, es decir, el 16,2 % corre el riesgo de generar conductas adictivas al internet, como se generaría en el consumo de drogas o alcohol; en tanto que, uno de cada cien ya es adicto. Esta tendencia conductual es elevada en el nivel socioeconómico A/B 23%; un 12,8% en el nivel C y 12,3% para D/E. En general, las cifras en Perú son superiores a la media europea, donde la conducta adictiva es del 13,9%.

Sin embargo, son más preocupantes los problemas psicológicos que provocan dichas conductas: dos de cada diez tienen síntomas depresivos y cuatro tienen pensamientos suicidas, el 78% tiene dificultad para concentrarse y el 52% tiene deseos de estar solo. La mayoría de los jóvenes encuestados afirman pasar de dos a cuatro horas diarias en Internet, pero el porcentaje de los que usan más de ocho horas en un día no escolar aumenta de 2,4% a 7,4% (El Peruano, 2023).

Así también, otras informaciones estadísticas indican, que en la última década ha incrementado notablemente el uso de internet, los estudiantes universitarios no solo la usan como recurso académico, sino más bien para actividades comunicativas y recreativas, solo en Lima metropolitana, en la población de entre diecisiete a veinticuatro años, el uso por día de al menos una vez, aumentó de 29% a 65% entre los años 2009 – 2016, y un 45% en los años posteriores; y acerca del ingreso a internet además de las distintas redes sociales, el uso por la generación “Z” también denominados “nativos digitales” su consumo logra alcanzar hasta un 72% (Vejarano y otros, 2022).

De modo idéntico, un estudio anual sobre percepción y uso de las redes sociales, indican que entre las más usadas están, en un primer lugar el 85% WhatsApp, le sigue Facebook con el 81%, YouTube 70%, Instagram 59% y Twitter con 51%. Al mismo tiempo, referente a la frecuencia en uso, WhatsApp nuevamente lidera la tabla con 87% quienes la usan muchas veces al día; seguida por Instagram con 56% y finalmente Facebook con 52% de usuarios que la usan muchas veces al día. Cabe destacar que la frecuencia del uso se ha incrementado considerablemente a partir del año pasado (Martinez, 2020).

Referido a estadísticas locales, sobre la procrastinación académica, un estudio realizado en escolares de Cañete concluyen que la motivación académica está estadísticamente asociada con la procrastinación, donde gran parte de la muestra evidencian bajos niveles de motivación y estos tienden a manifestar mayores niveles de procrastinación; en tanto los datos estadísticos sobre conductas tendientes a procrastinar, evidenciaron que el 41.4% muestra un elevado nivel de procrastinación; un 30.9% nivel medio y 27.6% en nivel bajo; y específicamente en procrastinación académica el 53.9% presenta un alto nivel, un 25.0% nivel medio y el 21.1% evidencia nivel bajo (Carhuapoma, 2018).

Y entorno a la adicción a las redes sociales, la investigación realizada a trescientos seis estudiantes universitarios, respecto al empleo de las redes sociales revelan que el 70.9% la usa con frecuencia y siempre dentro del horario académico y solo un 2% expresa que no las usa; entre los aplicativos más recurrentes está WhatsApp con 96.4%, usado por más de tres horas diarias de un 63% de la muestra; Instagram un 95.1% hace uso mayor a tres horas diarias de un 41.8% de la muestra y Facebook el 69.9% hace uso menor a una hora diaria; a su vez un 77.5% hace uso de redes sociales a diario en los últimos quince minutos antes de dormir y un 55.6% en los quince minutos posteriores a levantarse. (Varchetta et al., 2020).

Cañete no es ajeno a estos fenómenos comportamentales referida a la dependencia a las redes sociales en universitarios cañetanos, en donde a la consulta sobre la frecuencia de uso del móvil para chatear, un 38.8% manifestaron realizarlo frecuentemente, un 23.8% todos los días; en relación a la frecuencia en días a la semana, el 62.3% afirma su uso cotidiano; al mismo tiempo un 36.3% indica que accede a Facebook todos los días, un 27.5% usa Instagram al menos tres días a la semana, y finalmente el 62.5% afirma que la red social que más usa es WhatsApp, y que además la usan todos los días (Chavez, 2019).

De todo lo previamente desplegado, surgió el propósito medular que guió la presente investigación y de manera general, se desprendió la pregunta: ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?.

Asimismo, surgieron las preguntas específicas siguientes: ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en universitarios de la provincia de Cañete?, ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?, ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales en

universitarios de la provincia de Cañete?, ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la falta de control personal en universitarios de la provincia de Cañete?. Y ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?.

En cuanto a las razones, se justifica a nivel teórico ya que en la localidad es ínfima la cantidad de estudios referidos a las variables de estudio, lo que realza su valor y propósito, ya que proporciona importantes datos descriptivos y su relación entre sí, el estudio se sustenta en un marco teórico considerando su relevancia.

Además, se justifica a nivel práctico ya que los resultados mostrados son beneficiosos para la comunidad universitaria en general, tomando en cuenta lo importante que resulta tener el control y manejo de las redes sociales para un adecuado desempeño académico, a su vez con el hecho de procrastinar y permitan la búsqueda de estrategias de mejora.

Así también, se justifica metodológicamente en vista que los datos hallados responden de la aplicación de instrumentos psicométricos, los que suponen de validez para la población local y su disponibilidad ofrece confiabilidad para que puedan ser utilizados en investigaciones posteriores; además pueda ser de utilidad como instrumento local de diagnóstico.

Por último, tiene justificación social, dado que una mejora hacia un adecuado desempeño en los factores asociados a la adicción a redes sociales y su analogía con el acto de procrastinar, implican en consecuencia un mejor desempeño académico a su vez una mejora de la sociedad en general.

Para pretensiones de investigación, se dispuso como objetivo general: determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.

Además, los objetivos específicos siguientes: describir el nivel de procrastinación académica en universitarios de la provincia de Cañete; precisar el nivel de adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete; establecer el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión obsesión por las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete; puntualizar el tipo de relación entre la procrastinación académica

y la dimensión falta de control personal en universitarios de la provincia de Cañete; y especificar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.

Y se estableció plantear como hipótesis general: hipótesis alterna  $H_1$ , existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete; e hipótesis nula  $H_0$ , no existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.

Luego de una búsqueda minuciosa de información relevante de estudios previos referidas al propósito de esta investigación, se hallaron importantes estudios:

A nivel Internacional, Aznar-Díaz et al. (2020) sustentaron un estudio transversal y correlacional con el objeto de analizar la presencia y grado de adicción, determinar los probables factores que influyen e identificar el tipo de correlación entre la adicción al internet y la procrastinación académica, consideraron una muestra de 758 universitarios, 387 mexicanos y 371 españoles de 18 a 35 años; sus resultados develan índices de uso problemático y cotidiano de internet, ello pudo influir en la adicción; establecieron una correlación positiva ( $r = 0.597$ ;  $p < 0.01$ ); este estudio consideró dos poblaciones que geográficamente difieren, pero presentan datos similares.

En Turquía, Cengiz et al. (2021) sostuvieron un estudio correlacional con la determinación de analizar el uso y las relaciones de las redes sociales, las adicciones a las redes sociales y los comportamientos de procrastinación académica de los alumnos de la facultad de ciencias del deporte de la universidad Manisa Celal Bayar, consideraron una muestra de 441 estudiantes seleccionados voluntariamente. Entre sus resultados encontraron, correlación negativa entre el uso de las redes sociales y la adicción social, de lo que se dirime que los estudiantes usan las redes sin ser adictos. Además, no encontraron correlación entre el uso y adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $p = > .05$ ).

En Malasia, Ch'ng & Soo (2022) examinan la determinación como mediador en la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, la investigación corresponde al tipo relacional, diseño no experimental. Utilizaron plataformas de redes sociales para reclutar a 88 jóvenes universitarios de 18 a 26 años. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa ( $r = .23$ ;  $p = .034$ ) de lo que concluyen, los

participantes que obtienen una puntuación más alta en la adicción a las redes sociales tienen más probabilidades de obtener puntuaciones más altas en la procrastinación académica.

En Nigeria, Chinaza et al. (2020) buscaron establecer un modelo causal para la procrastinación académica para lo que adoptaron un análisis de trayectoria para desarrollar el modelo hipotético y diseño correlacional con dos variables independientes (exógenas) y cuatro variables dependientes (endógenas) con tres sirviendo como variables mediadoras. El tamaño de muestra estuvo compuesta de 500 alumnos de la facultad de educación de la universidad Nnamdi Azikiwe, Awka. Los principales resultados mostraron que la adicción a internet predice la procrastinación académica ( $r = .332$ ;  $p < .01$ ) más que otras variables.

En España, Suárez-Perdomo et al. (2022) efectuaron un estudio cuantitativo correlacional, diseño ex post facto desde un enfoque empírico-analítico, se propusieron examinar la correlación entre la adicción a las redes sociales, la procrastinación y el rendimiento académico a una muestra con 1784 universitarios españoles. El alcance de los resultados evidenció relaciones significativas ( $p = 0.000$ ) con todas las dimensiones de procrastinación (entre 0.799 y 0.015); concluyeron que, si bien la sumisión de las redes sociales está asociada con conductas procrastinadoras, se encuentra que pudieran ser un recurso ventajoso en el proceso de aprendizaje básico de los estudiantes de pregrado.

A nivel nacional, Núñez-Guzman & Cisneros-Chavez (2019) se plantearon como interés de investigación, precisar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en alumnos de la facultad de ciencias de educación de la universidad nacional San Agustín, Arequipa; este estudio sigue un nivel correlacional y enfoque cuantitativo corte transversal, tomaron como muestra a 220 alumnos; los resultados exponen una correlación significativa directa entre las variables ( $r = .9778$ ) concluyendo que a un elevado grado de adicción mayor será el grado de procrastinación académica.

De igual forma, Arteaga et al. (2022) desarrollaron un estudio con un diseño metodológico no experimental, alcance correlacional y transversal; el propósito fue establecer el tipo de correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra con 304 participantes de 16 a 46 años, seleccionados de la facultad de salud de una universidad privada de la selva del Perú. Los valores de analogía global de ambas variables no están relacionados estadísticamente ( $p > .05$ ), lo cual destaca que no existió relación estadística significativa entre las variables de estudio.

Además, Torres (2020) desplegó una investigación de tipo no experimental, correlacional y corte transversal, en el que se propuso absolver el tipo de asociación entre la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica en alumnos de cierta universidad privada de la ciudad de Trujillo; esta investigación en el cual tomaron parte 275 estudiantes universitarios cuya edad fluctúa entre 16 a 20 años; de sus resultados se dirime que existe relación significativa directa con un grado relacional pequeño ( $\rho = 0.192$ ,  $p < 0.01$ ) lo que presume que los alumnos que suelen abusar de las redes sociales tienden a procrastinar.

Del mismo modo, Pinto (2021) en el estudio de metodología aplicada, diseño no experimental y correlacional, cuya orientación fue, exponer la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, consideraron una muestra con 369 educandos de psicología de una universidad piurana; los resultados de investigación evidenciaron una relación significativa positiva de grado moderado ( $r = 0.417$ ,  $p < .01$ ); por lo que concluyeron que los estudiantes que poseen una elevada propensión a la adicción a redes sociales acostumbran procrastinar con más intensidad.

A nivel regional y local, Bernuy & Carmen (2021) ejecutaron un estudio de nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal, con la intención de establecer la correlación entre la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica, consideraron una muestra de 405 universitarios de 20 a 30 años de Lima metropolitana; sus resultados expusieron una analogía significativa ( $p < 0.05$ ),  $Rho$  de *Spearman* de 0.665, así mismo una correlación directa entre procrastinación con las dimensiones de la adicción a las redes sociales; concluyeron que los universitarios con conductas adictivas a redes sociales tienen mayor predisposición a mostrar conductas procrastinadoras.

Ademas, Castro & Mahamud (2017) elaboraron un estudio de diseño cuantitativo e índole correlacional; para establecer la correlación entre la procrastinación académica y la adicción al internet, en alumnos de cierta universidad limeña, en una muestra con 168 universitarios, de 18 a 25 años; sus resultados evidenciaron la figura de una correlación significativa positiva ( $r = 0.322$ ,  $p = 0.000$ ); además, se ha encontrado relación significativa entre los niveles de ambas variables lo cual refiere una correlación considerable, concluyendo que gran parte de los estudiantes presenta dificultades de autorregulación académica lo que está directamente relacionada a la falta de control en el uso de internet.

Por su parte, Matalinares et al. (2017) efectuaron una investigación, para la cual se propusieron determinar la correlación entre la procrastinación con la adicción a las redes sociales en universitarios de pre y postgrado, establecieron un estudio de diseño no experimental, transeccional correlacional con análisis descriptivo; para lo cual tomaron una muestra conformada por 402 estudiantes Limeños cuya edad fluctúa entre 15 y 65 años. Sus resultados expusieron una relación estadística muy significativa y directa entre las variables ( $r = .379$ ;  $p = .000$ ), de lo que infieren que, un grado elevado de procrastinación está vinculado con elevados niveles de adicción a las redes sociales.

Seguidamente, se presentan algunas definiciones y características de vocablos básicos concernientes a la procrastinación académica.

La Real Academia Española (RAE, 2021) la precisa como el hecho o acto de postergar o aplazar. Una definición más puntual sobre el término procrastinación académica la precisa como una conducta que retrasa o evita asumir responsabilidades o actividades educativas. Por otra parte, un estudio psicoeducativo explica que se trata de un retraso voluntario en el cumplimiento de las responsabilidades y que podría deberse a que el alumno pretende realizar una actividad en el tiempo asignado, pero no está motivado o no tiene la emoción de querer hacerlo por disgusto que le genera las tareas (Klassen et al., 2008).

Otras posturas la conceptúan como una falta de autocontrol y organización de tiempos, de tal forma que se puede juzgar cómo y cuándo comienza el hábito de procrastinar, ello perjudica no solo la resolución y gestión de problemas, sino también al proceso de toma de decisiones, así, si este hábito se forma en la adolescencia, entonces el comportamiento se mantendrá a lo largo de la existencia (Chan, 2011). También, se refieren a la procrastinación como una autorregulación menor, como una predisposición en el comportamiento de retrasar lo necesario un objetivo, sin embargo, retrasarlos no conduce al fracaso o al logro de la meta, sino al desarrollo de situaciones de alto estrés (Chun & Nam, 2010).

Del mismo modo, también se asevera que la procrastinación académica es un proceder que cambia con el tiempo, relacionado con características educativas, tales como los medios y materiales utilizados en la enseñanza, como se presentan los contenidos a aprender, las metodologías para la enseñanza aplicadas por el docente; si el proceso y finalización de las actividades se retrasa debido a circunstancias negativas de los factores educativos mencionados se configura el comportamiento de retraso y el tiempo que se establece para



cumplirlo son reservados para eventos molestos que causan emociones positivas (Ackerman & Gross, 2007).

Finalmente, correlatos cognitivo-conductuales arguyen una correlación de peculiaridades tales como: disfunción cognitiva, tiempo para culminar el trabajo, ansiedad relacionada con la misma y la determinación de evitar realizar el trabajo, o por lo menos retrasarla lo más posible; asimismo, mencionan que todos los individuos perciben y actúan concordantes y conscientemente con sus razonamientos, conductas y creencias sobre sí mismos y su entorno más cercano, por lo tanto, hacen hincapié en la relevancia de procesos cognitivos disfuncionales, como conductas desadaptativas y el mantenimiento de emociones (Solomon & Rothblum, 1984).

Y referente a la definición y características de vocablos afines a la adicción a las redes sociales:

Adicción, la teoría lingüística contemporánea menciona que proviene de un estudio etimológico de los términos adicto y adicción; además, cuando se habla de adicción se refiere a conductas adictivas que no únicamente se caracterizan por su intensidad, frecuencia o inversión de tiempo, sino también por la interferencia en el estudio, la profesión, la familia y la sociedad (Cugota, 2008). Así también, la organización mundial de la salud (OMS, 2003) sostiene que no es exclusivo del consumo de determinadas sustancias, sino por la práctica excesiva de ciertas actividades y se considera una enfermedad vinculada al placer que le da a la persona.

Redes Sociales, es una oportunidad para presentar la delineación conceptual del caso y, por lo tanto, para comprender dónde se refiere al concepto como dependencia de las redes sociales; al respecto el Internet desde hace décadas ha creado muchas herramientas y aplicaciones, de las que podemos comunicarnos, aplicaciones para trámites administrativos, también puedes encontrar apps para divertirse, pasar el tiempo, transferencia de archivos, etc. Es fundamental conservar una clara distinción en la denominación de servicios de redes sociales, que pese a convertirse en un medio de interacción social, surgen del desarrollo de comunicaciones dentro de las propias redes sociales (Park, 2005).

En síntesis, las redes sociales integran unas cadenas estructurales formadas por organizaciones o personas con intereses comunes en internet como fuente de comunicación

de persona a persona a escala global y permiten compartir información, opiniones, creencias, mitos y rumores en tiempo real; hoy en día se comunican a través de las llamadas redes sociales, sean estas por medios escritos a través de mensajes de texto, por llamadas o videoconferencias individuales o colectivas, lo que es muy útil para formas de eventos de influencia colectiva y también sirve para el análisis en profundidad de la información y la creación de opiniones, ideas y creencias (Fresno y otros, 2016).

Tipos de adicciones al internet, podría tratarse de una variedad que abarca una serie de comportamientos relacionados con dificultades en el control de impulsos organizadas en cinco subcategorías: 1) dependencia de las relaciones en línea o participación excesiva en ellas. 2) adicción a lo cibersexual, referido al uso compulsivo de sitios web con contenido para adultos con acceso al cibersexo y la ciber pornografía. 3) compulsiones cibernéticas, en alusión a juegos de azar, páginas asistenciales o de comercio. 4) buscadores informativos (vagabundos electrónicos), el navegar compulsivamente en internet o búsqueda de bases de datos. 5) adicción al computador, juegos de computadora obsesivos (Young, 2008).

Cualidades de la dependencia de las redes sociales, se presentan algunos indicadores propios de personas con síndrome de adicción vinculados al uso excesivo: 1) la gente dedica mucho tiempo y esfuerzo a las redes, modifican su estado emocional (ansiedad, ira); Por lo tanto, los pensamientos, sentimientos y conducta también cambian. 2) si las personas son obligadas a abstenerse; afrontan dificultades con personas que lo rodean, tanto en él, como fuera de las redes sociales, incluso consigo mismo, por lo que entran en conflicto a causa de esto viéndose afectados. 3) el abuso de las redes sociales conduce a una disminución en la interacción social fuera de ellas, en su entorno real (Eскурra & Salas, 2014).

A continuación, se despliegan las teorías primordiales en torno a las variables de estudio.

La teoría psicodinámica, interpreta la procrastinación a modo de miedo al fracaso y enfoca su atención en interpretar los estímulos de quienes fracasan o se apartan de las actividades, aun cuando tienen suficiente inteligencia, habilidad o instrucción para tener éxito, también expone que el temor al fracaso deriva de la instauración de interacciones familiares inadecuadas, donde la crianza ha contribuido a la capacidad de afrontamiento ante la frustración del niño y minimizado la autoestima y este es el primer modelo que estudia comportamientos relacionados con la procrastinación (Rothblum, 1990).

La teoría racional emotiva conductual, propone que los trastornos afectivos derivan de una creencia irracional sobre una situación que se vive, cuyas implicancias son emociones o comportamientos perniciosos; la procrastinación inicia con una creencia irracional en un trabajo bien hecho, se establecen objetivos escasamente realistas, si los efectos son contrario a lo esperado, como resultado, se activan emociones incómodas, la ejecución de la tarea antes mencionada comenzará a retrasarse, hasta que se complique y sea imposible realizarla, sin predecir los beneficios de completarla, los elementos conductuales incluyen distracción, impulsividad y conflicto entre lo que quieres hacer (intención) y lo que se está haciendo (acción), (Ellis, 2014).

La teoría conductual de B. F. Skinner, se refiere al hecho de que una conducta permanece cuando se refuerza, es decir, las conductas persisten como propio resultado de las mismas, por consiguiente, los individuos procrastinan a razón que su comportamiento de postergar las actividades ha sido transmitido repetitivamente con éxito, lo es a causa de distintos factores o elementos ambientales, lo cual permite que continúe este patrón de acciones y conductas. Del mismo modo, los procrastinadores planifican, organizan y dan inicio a acciones que se plantean de antemano sin prever los probables beneficios de la conclusión de la mismas (Skinner, 1977).

Young (2008) experta en trastorno de comportamiento en línea e internet, expone factores que llevan a la creación de hábitos: a) Aplicativos adictivos: la dependencia del navegante se refleja en el modo en que la usa; a diferencia de los no adictos, ellos la usan como fuente informativa y comunicativa. b) Apoyo social: los vínculos en el ciberespacio se crean con facilidad, al ser una interacción secuencial, rápida y anónima. c) Satisfacción sexual: gran parte de las redes están diseñadas para interactuar con la pornografía, para tener un instante de fantasía sexual. d) Producción de una identidad ficticia: admite cambiar una identidad, por otra con rasgos irreales; cubre la inseguridad buscando reconocimiento y poder.

Por su parte, Caballo (2006) asevera que con el tiempo las personas son capaces de expresarse directamente, en base a pensamientos, sentimientos y deseos claros que consolidan lo aprendido a lo largo de los años en la comunicación directa. La globalización actual, sin embargo, frena su avance por el uso de las nuevas tecnologías, distorsiona la comunicación de manera indirecta, principalmente los mensajes de texto inexpresivos y carente de emociones, lo que hace que el individuo sienta confianza y seguridad de sí mismo

al escribir y enviar mensajes de texto, pero muy inseguro cuando se comunica frente a frente con otra persona.

Este nuevo estilo de comunicarse excluye la interacción y el afecto, perjudica la socialización entre sujetos y crea posibles sentimientos de depresión y ansiedad que resultan de la comunicación cara a cara. El uso de dispositivos de internet ha avanzado mucho en la actualidad, posibilitando una comunicación efectiva a nivel mundial, pero también es generador de problemas físicos, sociales y emocionales porque obliga al sujeto a comunicarse virtualmente, a permanecer aislado y sin contacto presencial; esta dependencia genera retraimiento de la realidad y de las relaciones sociales, lo que en la vida habitual le generaría inseguridad e inestabilidad (Caballo, 2006).

Referente a la identificación de dimensiones de la procrastinación académica, Busko (1998) dirime dos factores: 1) Autorregulación académica, comprende la actividad reguladora que realiza un individuo en varios puntos del desarrollo de aprendizaje; para que este regulador sea viable hay que saber primero lo que se hace y lo que se sabe, saber a quién se asiente por metacognición; autorregularse en el ámbito académico es difícil si no se conoce uno mismo, de sus emociones, de sus métodos de aprendizaje. 2) Postergación de actividades, el aplazamiento o procrastinación es el hecho de posponer actividades o situaciones que requieren ser resueltas, supliéndolas por otras más agradables e irrelevantes.

Y concerniente a la adicción a las redes sociales, Ecurra & Salas (2014) sustentan tres dimensiones: 1) Obsesión por las redes sociales, es la imposición mental, pensamiento e imaginación con las redes sociales asociadas con ansiedad y preocupación por falta de acceso a estos; una forma de dependencia psicológica. 2) Falta de control personal, influyen después del uso de estas plataformas; se pueden diagnosticar estas patologías si una persona realiza actividades en línea a expensas de obligaciones diarias sin considerar los efectos negativos. 3) Uso excesivo de las redes sociales, es el nivel de conflicto al subyugar el tiempo y uso, y al no poder dominar o moderar, se pierde la capacidad de reducir la cantidad de uso de ellas.

## II. METODOLOGÍA

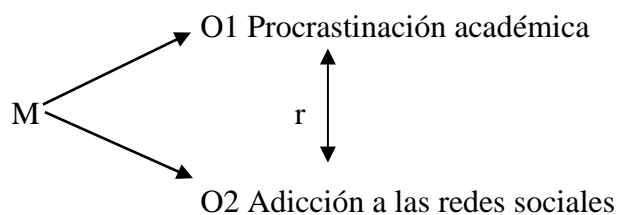
### 2.1 Enfoque y tipo de investigación

El tipo de investigación se dio desde un enfoque cuantitativo, en cuanto que de modo estructurado se recopila y analiza los datos recabados, para la cual implica el uso de recursos informáticos, matemáticos y estadísticos para extraer conclusiones, cuantificar y comprender una problemática y su proyección a una población mayor. Descriptivo ya que se pregunta y registra para describir un fenómeno en un contexto de realidad, tal como se manifiesta en espacio y tiempo sin intervención ni modificación (Alan & Cortez, 2018).

### 2.2 Diseño de investigación

Esta investigación se ajusta al diseño no experimental, porque parte de una característica “*ex post facto*” en el cual los acontecimientos ya se han dado y solo se observa la problemática tal y como se presenta (Alan & Cortez, 2018). Transversal, ya que se mide una o más características en un periodo único, delimitado y breve. Y correlacional, porque se planteó determinar y analizar el tipo de correlación entre dos variables en un contexto específico (Sanchez, 2014).

A continuación, se esquematiza el diseño del estudio.



Donde:

M: Muestra (universitarios de la provincia de Cañete).

O1: Observación de la variable procrastinación académica.

O2: Observación de la variable adicción a las redes sociales.

r: Correlación entre las variables observadas.

### 2.3 Población, muestra y muestreo

Población es el conglomerado de componentes finitos o infinitos, con particularidades usuales para quienes serán implicadas las determinaciones del estudio; ello queda definido por el problema y objetivos de investigación (Alan & Cortez, 2018). Supeditado a ello se consideró a 2199 alumnos matriculados en entidades universitarias públicas y privadas de la provincia de Cañete, acorde al portal sistema de información universitaria de la SUNEDU, la población educativa de una universidad pública de la provincia de Cañete es 1077, y según el compendio estadístico del Instituto nacional de estadística e informática (INEI, 2018, p. 137) la población educativa de una universidad privada de Cañete es de 1122.

Muestra, se denomina a un subgrupo significativo y finito, sustraído de la población, la muestra estuvo constituida de 342 colaboradores voluntarios cuya edad fluctúan entre 17 y 40 años, 126 corresponden al sexo masculino y 216 al sexo femenino.

*Tabla 1*

*Distribución de la muestra*

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	126	36,8
Femenino	216	63,2
Total	342	100,0

Muestreo fue no probabilístico intencional, ya que este proceso no se da mediante criterio estadístico, probabilidad o azar, sino en función de accesibilidad, disponibilidad y voluntariedad de estos para participar en la investigación; y muestreo no probabilístico por bola de nieve, a razón que esta técnica permite que muchos de los participantes del estudio, recluten o inviten a nuevos colaboradores de su entorno (Alan & Cortez, 2018).

### 2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Se manejó la técnica de encuesta, porque sus características de uso, permite la captura de información de forma verbal o escrita por medio de un cuestionario estructurado. (Alvira, 2011). Para el presente estudio, dado el *statu quo* de aislamiento social obligatorio por la pandemia de covid-19, la recolección de datos se realizó a través de

plataformas digitales informáticas como Google Forms, dado que fue el medio idóneo por las metodologías informáticas aplicadas para desarrollo de las clases de modalidad remota en todos los niveles educativos. Y los instrumentos psicométricos digitalizados en Google Forms y aplicados fueron:

Escala de procrastinación académica, proyectada y construida por Busko (1998), la validación para la población peruana fue ejecutada por Domínguez y otros (2014) sobre una muestra con 379 alumnos de una universidad limeña; la escala está reglada a estudiantes de 16 a 40 años. Conformada por 2 dimensiones con valoraciones independientes; las respuestas se consideran en escala de Likert de 5 opciones, y van desde nunca (1) a siempre (5). El factor autorregulación académica la integran 9 reactivos (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12) sacan puntuaciones de 9 a 45; y El factor postergación de actividades con 3 reactivos (1, 6, 7), logran puntuaciones entre 3 a 15.

La validez del instrumento realizada para la adaptación peruana fue realizada por medio de un AF, en el cual se pone en evidencia valores de ajuste global: CFI = 1, GFI = 0.92, AGFI = 0.88, RMSEA = 0.11. Referente a su confiabilidad, su consistencia interna la realizaron con el coeficiente *Alfa* de *Cronbach*, siendo este entre .75 a .82. (Domínguez y otros, 2014). Para la validez y la confiabilidad de instrumentos, para la población local, este se dio por medio de la valoración de juicio de expertos (tres) obteniendo:  $\bar{X} = 66.7\%$  para una valoración de Muy adecuado.

Cuestionario de adicción a las redes sociales, elaborado por Ecurra & Salas (2014) reglada para la población de 16 a 42 años, puede ser usado para realizar la diagnosis de adicción a las redes sociales, estudio clínico, educativo e investigativo, constituida por 24 reactivos congregadas en tres factores; las respuestas están diseñadas en una escala de Likert de cinco opciones, con valoración de 0 (nunca) a 4 (siempre); el factor Obsesión por las redes sociales con 10 reactivos (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23), logra puntuaciones de 0 a 40; el factor Falta de control personal tiene 6 reactivos (4, 11, 12, 14, 20, 24), logra puntuaciones de 0 a 24; y el factor de Uso excesivo de las redes sociales con 8 reactivos (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21), con puntuación entre 0 a 32.

La validez del instrumento original fue mediante un AFC, indicando índices de adecuación global ( $X^2/gl = 1.48$ ; GFI = .92; RMSEA = .04; RMR = .06; AIC = 477.28). La confiabilidad se reporta mediante *Alfa* de *Cronbach*, los índices muestran niveles

elevados de 0.88 para el factor 2 y 0.92 para el factor 3. Su consistencia interna logra un nivel alto, ya que todos rebasan magnitudes de 0.85; los intervalos de confianza revelan valores de confiabilidad en la muestra global evidencian valores sobresalientes. La validez y confiabilidad para la población local se dio por medio de la valoración de juicio de expertos (tres) obteniendo:  $\bar{X} = 66.7\%$  para una valoración de Muy adecuado.

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Se realizó un análisis descriptivo de los resultados de la administración digitalizada de los instrumentos, estos fueron descargados de la base de datos de Google Forms, procesados y calificados con el programa *Microsoft Excel 2021* y el paquete estadístico informático SPSS vers. 25, de acuerdo a los parámetros de puntajes numéricos y de valoración conforme a los puntos de corte tanto a nivel global para la variable general y de acuerdo a cada una de las dimensiones propuestos en los instrumentos EPA y ARS; los cuales fueron plasmados en tablas y expresados en frecuencias y porcentajes.

El análisis inferencial, para dar inicio a la determinación de los métodos estadísticos a usar, se empleó una prueba de normalidad de *Kolmogorov Smirnov*, la cual corroboró que los datos no poseen la bondad de ceñirse a una distribución normal, por consiguiente, se determinó que para el análisis correlacional corresponden al uso de estadísticos no paramétricos, como el coeficiente de correlación *rho* de *Spearman*. Todos los resultados fueron registrados, analizados y procesados mediante el programa *Microsoft Excel 2021* y el paquete estadístico informático SPSS vers. 25.

## **2.6 Aspectos éticos en investigación**

Este estudio contempla principios éticos fundamentales para su realización y corroborado por el consentimiento informado; para lo cual, se tomaron en consideración los principios éticos siguientes:

Protección de la persona, se respeta la voluntad, dignidad e identidad; además la confidencialidad de la información involucrada para que no exista ninguna forma de vulneración de derechos; considerando este principio, se garantiza que las identidades de los participantes permanezcan en el anonimato; así mismo los investigadores darán



cuenta de confidencialidad de información, considerando la privacidad de datos sobre el empleo del instrumento.

Libre participación y derecho a ser informado, el propósito de este estudio, así como los resultados e implicancias estarán a total disponibilidad de conocimiento del participante; así también, respeto de la voluntad de optar o no por participar.

Beneficencia y no maleficencia, se asegura la seguridad e integridad del participante; además, el comportamiento de los investigadores queda sujeto hacia el respeto para con el participante en el proceso de la investigación.

Justicia, este es un principio esencial para los investigadores, quienes están obligados a brindar un trato equitativo y beneficioso a cada participante en la investigación, evitando prácticas desleales.

### III. RESULTADOS

Referente al análisis descriptivo, los resultados de este estudio revelaron los subsiguientes datos:

*Tabla 2*

*Niveles de procrastinación académica*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	1.8
Medio	168	49.1
Alto	168	49.1
Total	342	100.0

En la tabla 2, referido al objetivo específico, describir los niveles de procrastinación académica en universitarios de la provincia de Cañete. Se evidencia la prevalencia del nivel alto con un 49.1% y el mismo índice 49.1% para el nivel medio; y solo un 1.8% para el nivel bajo; lo cual nos indica que los estudiantes manifiestan niveles moderados y altos de conductas como retrasar o evitar asumir responsabilidades y actividades académicas. (Klassen et al., 2008).

*Tabla 3*

*Niveles de adicción a las redes sociales*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	144	42.1
Medio	162	47.4
Alto	36	10.5
Total	342	100.0

Según la tabla 3, referente al objetivo específico, precisar los niveles de adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. Se aprecia una preponderancia del nivel medio con 47.4% lo que indica que cerca de la mitad de la muestra manifiesta este nivel; seguido por un 42.1% en nivel bajo; y solo el 10.5% expresa un alto nivel de dependencia de las redes sociales. De ello se entiende que existe una moderada dependencia en su intensidad y frecuencia de uso de las redes sociales (Cugota, 2008)

Concerniente al análisis inferencial, para dar inicio se realiza la prueba de normalidad a fin de establecer la bondad de ajuste de las distribuciones de probabilidad pertinente a las variables. Dado que la muestra es mayor a 50, se recurrió al test de *Kolmogorov Smirnov*.

*Tabla 4*

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
ARS	0,273	342	0,000
EPA	0,329	342	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

De acuerdo a la tabla 4, los datos determinan que las variables: adicción a las redes sociales ( $p=.000<.05$ ), procrastinación académica ( $p=.000<.05$ ) no poseen la bondad de ceñirse a una distribución normal; por consiguiente, se determina que el análisis correlacional corresponde al uso de métodos no paramétricos como la *Rho* de *Spearman*.

Tabla 5

Relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales

Correlaciones

			Procrastinación Académica	Adicción a Redes Sociales
<i>Rho de Spearman</i>	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,202**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	342	342
	Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	0,202**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	342	342

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conforme a la tabla 5, en atención al objetivo general, determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. Se muestra que el p valor calculado 0.000 es inferior a 0.01; por ende, se objeta la hipótesis nula H<sub>0</sub>, aceptando la hipótesis alterna H<sub>1</sub>: Existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. Asimismo, el coeficiente *Rho* de *Spearman* es 0.202; indicando que la relación es positiva de magnitud baja. De lo que se infiere que, las conductas procrastinadoras en los universitarios es consecuencia de la presencia de índices de adicción a las redes sociales (Suleiman & Sani, 2020).

*Tabla 6*

*Relación entre procrastinación académica y obsesión por las redes sociales*

*Correlaciones*

			Procrastinación Académica	Obsesión por las Redes Sociales
<i>Rho de</i>	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	0,098
<i>Spearman</i>	Académica	Sig. (bilateral)	.	0,071
		N	342	342
	Obsesión por las	Coefficiente de correlación	0,098	1,000
	Redes Sociales	Sig. (bilateral)	0,071	.
		N	342	342

En la tabla 6, alusivo al objetivo específico, establecer el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión obsesión por las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. Se evidencia que el p valor calculado 0.071 es mayor al 0.05 ( $0.071 > 0.05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis específica H<sub>1</sub>. lo que revela que la variable procrastinación académica no guarda relación estadística con la dimensión obsesión por las redes sociales.

Tabla 7

*Relación entre procrastinación académica y falta de control personal*

*Correlaciones*

			Procrastinación Académica	Falta de Control Personal
<i>Rho de</i>	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	0,086
<i>Spearman</i>	Académica	Sig. (bilateral)	.	0,113
		N	342	342
	Falta de Control Personal	Coefficiente de correlación	0,086	1,000
		Sig. (bilateral)	0,113	.
		N	342	342

Según la tabla 7, atinente al objetivo específico, puntualizar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión falta de control personal en universitarios de la provincia de Cañete. Se muestra que el p valor calculado 0.113 es mayor a 0.05 ( $0.113 > 0.05$ ); en conclusión, se rechaza la hipótesis específica H<sub>2</sub>: lo cual prueba que la variable procrastinación académica no posee relación estadística con la dimensión falta de control personal.

Tabla 8

Relación entre procrastinación académica y uso excesivo de las redes sociales

Correlaciones

			Procrastinación Académica	Uso Excesivo de las Redes Sociales
<i>Rho de Spearman</i>	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,292**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	342	342
	Uso Excesivo de las Redes Sociales	Coefficiente de correlación	0,292**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	342	342

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Acorde a la tabla 8, en deferencia al objetivo específico, especificar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. Se expresa que el p valor calculado 0.000 es menor al 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ); en virtud de ello, se acepta la hipótesis específica H<sub>3</sub>: Existe una relación estadística significativa entre la procrastinación académica y la dimensión uso excesivo de las redes sociales. Asimismo, *Rho de Spearman* es 0,292; lo que supone que la relación estadística es positiva de magnitud baja. Lo cual indica que la predisposición en el comportamiento de retrasar los objetivos, resultan de la consecuencia del uso excesivo de las redes sociales (Suleiman & Sani, 2020).



#### IV. DISCUSIÓN

El objetivo general del estudio fue determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete. En ese afán, los resultados hallados revelan una correlación positiva entre ambas variables; en vista del actual contexto sanitario, las instituciones de todos los niveles educativos optaron por la modalidad de enseñanza virtual; la circunstancia de un constante uso de elementos tecnológicos para cumplir con los deberes académicos y los mismos cambios por la ausencia de contacto personal pudieron afluir en el uso desmedido y generar índices de adicción a las redes sociales, confluendo en conductas procrastinadoras.

Como se sustentan teóricamente, que los vínculos en el ciberespacio se generan con gran facilidad y que la posibilidad de originar adicción es mayor en las aplicaciones interactivas como las redes sociales (Young, 2008). Sin embargo, en cuanto a la magnitud o potencia de la relación baja ( $\rho = .202$ ); lo cual plantea hacer un análisis en la posibilidad de la existencia de otros factores que pudieran estar relacionados a la procrastinación académica, como temor al fracaso. (Rothblum, 1990). Las creencias irracionales como se plantea en la TREC (Ellis, 2014); O pudiendo ser resultado de factores ambientales (Skinner, 1977).

Dicho resultado discrepa por los hallados por Cengiz et al. (2021)  $p = > .05$ ; y Arteaga et al. (2022)  $p = > .05$ . Sin embargo, concuerdan con distintos estudios tanto internacionales, nacionales y regionales, como los mostrados por, Aznar et al. (2020)  $r = 0.597$ ; Suárez-Perdomo et al. (2022)  $r = .799$ ; Ch'ng & Soo (2022)  $r = .23$ ; Chinaza et al. (2020)  $r = .332$ ; Núñez-Guzmán et al. (2019)  $r = .978$ ; Pinto (2021)  $r = .417$ ; Torres (2020)  $r = .192$ ; Bernuy & Carmen (2021)  $r = .665$ ; Castro & Mahamud (2017)  $r = .322$ ; y Matalinares (2017)  $r = .379$ .

Referido al primer objetivo específico, describir los niveles de procrastinación académica, los resultados indican que el 49.1% evidencia nivel alto e igual frecuencia 49.1% en nivel medio, vale decir que los universitarios se caracterizan por evadir sus obligaciones, decisiones y finalmente sus acciones, suplantando estas actividades esenciales por una necesidad de encontrar refuerzo inmediato a través de ocupaciones más placenteras (Skinner, 1977). Dado que los elementos conductuales incluyen impulsividad, distracción y conflicto

entre lo que desea hacer y lo que hacen, citado como el hiato de la procrastinación y sus complicaciones en la toma de decisiones (Ellis, 2014).

Estos resultados, guardan relación con distintos estudios quienes también identificaron niveles altos y medios de procrastinación académica como se observan en los datos hallados por: Bernuy & Carmen (2021) 42.7% nivel alto y 35.1% nivel medio; y Castro & Mahamud (2017) 25.12% en nivel alto y 58.33% nivel medio. Empero, estos resultados discrepan con los de otros estudios que registran predominantemente niveles bajos de procrastinación académica como los hallados por: Pinto (2021) 76.88%; y Torres (2020) 70.9%.

Atinente al segundo objetivo específico, describir los niveles de adicción a las redes sociales, en los resultados se ha evidenciado que un 47.4% expresa nivel medio de adicción a las redes sociales, lo cual señala que los universitarios se enlazan a las redes sociales con moderada intensidad, buscando alivio a sus probables, malestares emocionales, aburrimiento, soledad; por lo que los estudiantes dejan de interactuar socialmente, no presentan un adecuado rendimiento académico e interfiere en sus actividades cotidianas; lo que determina la adicción a redes sociales podría no ser su comportamiento, más bien el cómo interactúa el estudiante con el uso de las redes sociales y la tecnología (Young, 2008).

Estos resultados, son similares a los de distintos estudios en los que también muestran datos solo en nivel medio, como los hallados por investigadores como: Bernuy & Carmen (2021) con 59.5% en nivel medio y Castro & Mahamud (2017), 49.4% en nivel medio. No obstante, difieren con otros estudios los cuales identificaron predominantemente niveles bajos como: Pinto (2021), 60.17% en nivel bajo; y Torres (2020) 57.8% bajo.

Concerniente al tercer objetivo específico, determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión obsesión por las redes sociales, no se encontró relación estadística significativa ( $p > .05$ ), lo cual indica que los universitarios que procrastinan tiene un adecuado control por la obsesión y obligación mental, y no estar pensando o fantaseando con las redes sociales evitando así, preocupación, ansiedad y dependencia psicológica ocasionada por la carencia de ingreso a estas denominadas redes sociales (Escrura & Salas, 2014).

Estos hallazgos difieren con distintos estudios, quienes sí hallaron relación estadística directa entre significativas ( $p < .05$ ) y muy significativas ( $p < .01$ ) como los mostrados por: Torres (2020)  $p < .05$ ; y Bernuy & Carmen (2021)  $p < .01$ .

Igualmente, acorde al cuarto objetivo específico, determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión falta de control personal, se determinó que no existe relación estadística significativa ( $p > .05$ ), de ello se puede inferir que, los universitarios poseen un relativo manejo personal acerca del uso de sus redes sociales, lo que representa que no se verían afectados en sus responsabilidades académicas o intereses cotidianos, además que les permite tomar en cuenta sus consecuencias negativas (Escurra & Salas, 2014).

Los resultados aquí evidenciados discrepan con diferentes estudios, quienes sí encontraron relación estadística muy significativa ( $p < .01$ ) como los reportados por: Torres (2020),  $p < .01$ ; y Bernuy & Carmen (2021),  $p < .01$ .

Finalmente, en atención al quinto objetivo específico, determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión uso excesivo de las redes sociales, los resultados exhibieron una correlación estadística positiva significativa de magnitud baja ( $\rho = 0.292$ ;  $p < 0.01$ ); ello revela que los estudiantes manifiestan dificultades para subyugar el tiempo y uso de las redes sociales, para tener dominio y control, lo que podría generar falta de conciencia sobre sus responsabilidades y obligaciones dentro y fuera del hogar, asimismo se vuelve un problema ya que desvía la atención respecto de sus labores académicas (Escurra & Salas, 2014).

Este resultado se asemeja a los de otras investigaciones, quienes del mismo modo muestran relación estadística significativa de magnitud baja, como los expresados por Torres (2020)  $\rho = .172$ . No obstante, otro estudio también evidencia una relación estadística muy significativa, pero, el grado de potencia de correlación es alto como se muestra en, Bernuy & Carmen (2021),  $\rho = .638$ .

## V. CONCLUSIONES

- Primera. Los resultados de correlación, en atención al propósito general, Determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete, se concluye que, existe una relación estadística significativa positiva con una magnitud de intensidad baja, esto nos enseña que, a mayor nivel de procrastinación en los alumnos, mayor será el nivel de dependencia de las redes sociales.
- Segunda. Los niveles de procrastinación académica son significativos, siendo un 49.1% en nivel alto, asimismo un 49.1% en nivel medio.
- Tercera. El 47.4% de los universitarios evidencia un nivel medio de adicción a las redes sociales.
- Cuarta. No existe correlación estadística entre la variable procrastinación académica con la dimensión obsesión por las redes sociales.
- Quinta. No existe correlación estadística entre la variable procrastinación académica con la dimensión falta de control personal.
- Sexta. Se precisa estadísticamente que, existe relación significativa positiva con un grado bajo, de la variable procrastinación académica con la dimensión uso excesivo de las redes sociales.

## VI. RECOMENDACIONES

Es preciso reconocer que este estudio aplicó un muestreo no probabilístico; por lo tanto, los resultados no pueden generalizarse. Sin embargo, brinda un acercamiento a las conductas que probablemente vienen adoptando los universitarios en el actual contexto, por lo que se recomienda:

- A las Autoridades Universitarias de Cañete, es necesario implementar actividades preventivo promocionales y talleres, a fin de brindar herramientas esenciales para potenciar la autorregulación académica y manejo responsable de las redes sociales a fin de conseguir un desempeño académico más eficaz y oportuno.
- Al Departamento de Bienestar, específicamente a los profesionales psicólogos contratados por las universidades de Cañete, se sugiere realizar evaluaciones periódicas a los estudiantes, a fin de recabar información actualizada y objetiva sobre los factores psicológicos que pudieran estar afectando su rendimiento académico, a su vez realizar talleres sobre las consecuencias negativas a causa de la postergación de actividades y promover así la autorregulación académica.
- A los Decanos de las distintas facultades, desarrollar estrategias pedagógicas que permitan incentivar a docentes y estudiantes una participación más interactiva en el desarrollo de las labores, de ese modo evitar el uso de los dispositivos móviles en el horario académico y promover un uso responsable de las redes sociales.
- A los Docentes universitarios del área de investigación, partiendo de los resultados hallados en este estudio, es necesario ahondar la investigación atinente a la procrastinación académica con el propósito de averiguar qué otros factores estarían relacionados con este comportamiento en los universitarios.
- A las familias, fomentar mayor presencia y apoyo para un mejor desarrollo afectivo emocional, por ende, un uso adecuado de las tecnologías para un mejor desempeño académico.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, D., & Gross, B. (01 de agosto de 2007). I Can Start That JME Manuscript Next Week, Can't I? The Task Characteristics Behind Why Faculty Procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29(2), 97-110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F0273475307302012>
- Alan, D., & Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica* (1ra ed.). Machala - Ecuador: UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Alvira, F. (2011). *La encuesta: una perspectiva general metodológica*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociales.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5). <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0233655&type=printable>
- Bernuy, Y., & Carmen, C. (2021). *Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima: Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73120>

- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*. University of Guelph, Department of Sociology and Anthropology. Biblioteca Nacional de Canada. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Caballo, V. (2006). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos*. Pirámide. <https://doi.org/https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=1170040>
- Carhuapoma, Y. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepulveda, Cañete*. Repositorio USMP. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12727/4130>
- Castro, S., & Mahamud, K. (agosto - diciembre de 2017). Procrastinación académica y Adicción a internet en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista UNIFÉ*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Cengiz, R., Kaya, B., & Sunay, H. (2021). Social Media Use of University Students, social Media Addictions and Academic Procrastination Examining Their Behavior. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(3), 327-341. <https://doi.org/https://dergipark.org.tr/en/pub/intjscs/issue/65974/991655>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/chan\\_bazalar.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)
- Chavez, A. (2019). *Influencia del uso de internet en el inicio de relaciones sexuales en Estudiantes de la privada Sergio Bernales Garcia - Cañete, 2019*. Cañete: Repositorio UPSB. [http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/181/1/CHAVEZ%20\\_%20A\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/181/1/CHAVEZ%20_%20A_TESIS.pdf)
- Chinaza, K., Ikwuka, O., Ugorji, M., & Chidi, G. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology - La*

*revue canadienne de l'apprentissage et de la technologie*, 46(1), 1-22.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21432/cjlt27890>

Ch'ng, L., & Soo, P. (2022). Relationship between Social Media Addiction Levels and Academic Procrastination among Undergraduate Students in Malaysia: Grit as the Mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13-27.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>

Chun, A., & Nam, J. (07 de agosto de 2010). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* España: Editora Parramon.

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>

El Peruano. (29 de mayo de 2023). Realizan estudio en adolescentes de 13 a 17 años. *Uno de cada 100 menores muestra adicción a internet*.  
<https://elperuano.pe/noticia/44566-uno-de-cada-100-menores-muestra-adiccion-a-internet>

Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz. Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *LIBERABIT Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

Fresno, M. d., Daly, A., & Sánchez, S. (enero - marzo de 2016). Identificando a los nuevos influyentes en tiempos de Internet: medios sociales y análisis de redes sociales. *REIS. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*(153), 23-42.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.153.23>



- INEI. (enero de 2018). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1535/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1535/libro.pdf)
- Kandemir, M. (2014). Reason of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 188 - 193. <https://core.ac.uk/download/pdf/82755024.pdf>
- Kemp, S. (30 de enero de 2020). *DATAREPORTAL*. Digital 2020: Global Digital Overview: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (octubre de 2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Klicksafe. (14 de 03 de 2023). *Klicksafe Media Authority Rhineland-Palatinate*. <https://www.klicksafe.de/en/news/ueber-600000-kinder-in-deutschland-sind-mediensuechtig>
- Kong, Q., Lai-Ku, K., Deng, L., & Yan-Au, C. (2021). Motivation and perception of Hong Kong university students about social media news. *Scientific journal of education*, 29(67), 35-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.3916/C67-2021-03>
- Martinez, C. (2020). Estadísticas del uso y percepción de las redes sociales en 2021. <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/estadisticas-del-uso-y-percepcion-de-las-redes-sociales-en-2020>
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., & Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Revista UNCP - Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://doi.org/https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>

- Núñez-Guzman, R., & Cisneros-Chavez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. [http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE\\_2019\\_paper\\_83.pdf](http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf)
- OECD. (7 de 10 de 2020). *Organization for Economic Cooperation and Development*. The role of academic procrastination as a factor in university dropout: [https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP\(2020\)17&docLanguage=En](https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP(2020)17&docLanguage=En)
- Park, W. (2005). Mobile Phone Addiction. (C. S. Work, Ed.) *Mobile communications*, 31, 253-272. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/1-84628-248-9\\_17](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/1-84628-248-9_17)
- Pasquali, M. (6 de febrero de 2020). STATISTA. *Los países con los usuarios más adictos a las redes sociales*. Panorama mundial de las redes sociales: <https://es.statista.com/grafico/20744/tiempo-de-uso-de-redes-sociales-por-pais/>
- Pinto, G. (2021). *Adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Primer ciclo 2021 de la Escuela de Psicología en una Universidad de Piura*. Piura: Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69613?locale-attribute=es>
- RAE. (2021). *Real Academia Española*. <https://dle.rae.es/procrastinar>
- Redondo, C. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *UNACIENCIA Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 497-537. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-2504-6\\_17](https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-2504-6_17)
- Sanchez, V. (2014). Diseño de estudios transversales. En J. García, J. López, F. Jiménez, Y. Ramírez, L. Lino, & A. Reding, *Metodología de la investigación, bioestadística y bioinformática en ciencias médicas y de la salud* (2e ed.). Mc Graw Hill.

<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1721&sectionid=115929954>

- Skinner, B. (1977). *Ciencia y conducta humana* (4a ed.). Barcelona: Editorial Fontanella.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Suárez-Perdomo, A., Ruíz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (4 de febrero de 2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Science Direct*, 181(1), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Suleiman, M., & Sani, S. (2020). Social networks as integral of ICT: A predictor of academic procrastination. *KIU Interdisciplinary Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 229-241. [https://www.academia.edu/44072696/SOCIAL\\_NETWORKS\\_AS\\_INTEGRAL\\_OF ICT\\_A\\_PREDICTOR\\_OF\\_ACADEMIC\\_PROCRASTINATION](https://www.academia.edu/44072696/SOCIAL_NETWORKS_AS_INTEGRAL_OF ICT_A_PREDICTOR_OF_ACADEMIC_PROCRASTINATION)
- Torres, P. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo: Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49062>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (enero-junio de 2020). Social Media Addiction, Fear of Missing Out (FoMO) and Online Vulnerability in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vargas, M. (2017). Academic procrastination: The case of Mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103-120. <https://doi.org/doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Vejarano, M., Espinoza, F., Chunga, G., Cerna, C., & Reynosa, E. (2022). Influence of Social Networks on the academic effectiveness of Mining students, Peru. *Journal of*

*Positive School Psychology*, 6(2), 54-61.  
<https://doi.org/https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/1120/588>

Vicente, T. (7 de febrero de 2020). LA VOZ de la Frontera. *95% de la población es proclive a la procrastinación*. <https://www.lavozdelafrontera.com.mx/local/95-de-la-poblacion-es-proclive-a-la-procrastinacion-4806588.html>

Young, K. (27 de diciembre de 2008). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. *Healthy Place*. <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

#### Escala de Procrastinación Académica (EPA)

##### INSTRUCCIONES:

- A continuación, encontrarás 12 afirmaciones que hacen referencia a tu modo de estudiar, por favor conteste a todos ellos con sinceridad.
- Lee cada frase y contesta según los últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando la alternativa que crees que más se ajusta contigo.
- No existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas:

Siempre	<b>S</b>	Casi Nunca	<b>CN</b>
Casi Siempre	<b>CS</b>	Nunca	<b>N</b>
A Veces	<b>AV</b>		

Nº Ítem	Afirmaciones	S	CS	AV	CN	N
01	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
02	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
03	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
04	Asisto regularmente a clase.					
05	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
06	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
07	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
08	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
09	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

## Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

### INSTRUCCIONES:

- A continuación, se presentan 24 afirmaciones referidas al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad.
- Marque la respuesta que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.
- No existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas:

Siempre	S	Casi Nunca	CN
Casi Siempre	CS	Nunca	N
A Veces	AV		

N° Ítem	Afirmaciones	S	CS	AV	CN	N
01	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
02	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
03	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
04	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
05	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
06	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
07	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
08	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
09	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que había destinado.					
11	Pienso constantemente en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome a las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, amigos o familiares; me han llamado la atención por el tiempo que destino a las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales.					

## Anexo 2: Ficha técnica

Ficha técnica del instrumento de la variable 1: Procrastinación académica.

<b>Nombre original del instrumento:</b>	EPA – Escala de Procrastinación Académica
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Busco (1998)
	<b>Adaptación:</b> Domínguez et al., (2014) Lima - Perú
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Mide la procrastinación académica; y de manera independiente la autorregulación académica y la postergación de actividades.
<b>Usuarios:</b>	Adolescentes y jóvenes universitarios (16 – 40 años)
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación</b>	Individual o colectivo.
<b>Validez:</b>  (presentar la constancia de validación de expertos)	$\bar{X} = 66.7\%$ para una valoración de Muy adecuado.  Constancia: Anexo 6
<b>Confiabilidad:</b>  (presentar los resultados estadísticos)	La confiabilidad de todas las subescalas se valoró por medio de <i>Alfa de Cronbach</i> , Alcanzando para el factor autorregulación un indicador de .821 (IC a 95%: 0.793; 0.847) académica. Y para el factor Postergación de actividades un indicador de 0.752 (IC a 95%: 0.705; 0.792).

Ficha técnica del instrumento de la variable 2: Adicción a las redes sociales.

<b>Nombre original del instrumento:</b>	ARS – Cuestionario de Adicción a Redes Sociales
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Escurra & Salas (2014) Lima – Perú
	<b>Adaptación:</b>
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Puede ser aplicado para la diagnosis de la adicción a las redes sociales y/o investigación
<b>Usuarios:</b>	Adolescentes y jóvenes universitarios (16 – 42 años)
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación</b>	Individual o colectivo
<b>Validez:</b> (presentar la constancia de validación de expertos)	$\bar{X} = 66.7\%$ para una valoración de Muy adecuado.  Constancia: Anexo 6
<b>Confiabilidad:</b> (presentar los resultados estadísticos)	La confiabilidad de acuerdo a los datos hallados señala que se alcanzan factores <i>Alfa</i> de <i>Cronbach</i> altos, cuyos niveles fluctúan entre 0.88 del factor 2 y 0.92 en cuanto al factor 3. Asimismo, su nivel de consistencia interna se considera alto, ya que todos destacan en magnitud de 0.85, asimismo los intervalos de confianza señalan que la apreciación de la confiabilidad en puntajes de la muestra global evidencia valores eminentes.



### Anexo 3: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
Procrastinación académica	Acción de evadir, crearse falsas promesas de realizar más tarde los trabajos, poner justificaciones del retraso y de evitar la responsabilidad respecto a un trabajo académico, todo ello refiere el acto de procrastinar (Busko, 1998).	La variable Procrastinación académica se hace operativa por medio de la Escala de procrastinación académica (Eскурра & Salas, 2014).	Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prever para los exámenes</li> <li>▪ Búsqueda de ayuda</li> <li>▪ Cumplimiento de actividades</li> <li>▪ Mejoramiento de hábitos de estudio</li> <li>▪ Inversión de tiempo en lo académico</li> <li>▪ Motivación propia</li> <li>▪ Culminar tareas antes de lo estimado</li> <li>▪ Revisión de tareas antes de su entrega</li> </ul>	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Escala de Procrastinación académica (Busko, 1998), adaptada para la población local por: (Domínguez <i>et al.</i> , 2014)	Ordinal
			Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dejar las actividades académicas para luego</li> <li>▪ Aplazamiento de actividades estudiantiles</li> </ul>	1, 6, 7		
Adicción a redes sociales	Conducta que surge del condicionamiento, en un proceso emotivo por encontrarse en contacto frecuente con las redes sociales, producen placer, lo que lleva a mantener y perennizar la conducta reiteradamente, al grado de sentir molestia cuando esta conducta se reduce en temporalidad, estimulando una nueva conducta y más adelante un abuso de las redes sociales (Eскурра & Salas, 2014).	La evaluación de la variable Adicción a redes sociales se hace operativa por medio del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) (Eскурра & Salas, 2014)	Obsesión por las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espacio para las redes</li> <li>▪ Falta de satisfacción</li> <li>▪ Sensación de desesperación</li> <li>▪ Malhumor</li> <li>▪ Ansiedad</li> <li>▪ Tolerancia</li> <li>▪ Pensamiento recurrente</li> <li>▪ Dejar de lado a la familia</li> <li>▪ Molestia</li> <li>▪ Aburrimiento</li> </ul>	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) (Eскурра & Salas, 2014)	Ordinal
			Falta de control personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conectividad temprana</li> <li>▪ Pensamiento continuo</li> <li>▪ Dificultad para desconectarse</li> <li>▪ Descuidar actividades académicas</li> <li>▪ Intensidad</li> </ul>	4, 11, 12, 14, 20, 24		
			Uso excesivo de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ansiedad</li> <li>▪ Alivio por las redes</li> <li>▪ No medir el tiempo</li> <li>▪ No controlar el tiempo</li> <li>▪ Alerta a las notificaciones</li> <li>▪ No respetar la clase</li> </ul>	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		

## Anexo 4: Consentimiento informado



# PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CAÑETE, 2021

PROYECTO DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Autores: JUAN JOSÉ LUNA ATAVAR & JUNIOR FELIPE CUZCANO PORTUGUEZ

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante, los autores de este estudio son investigadores de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI", Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología.

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación que existe entre las variables: Procrastinación Académica y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Cañete. Para lo cual, Usted deberá llenar algunos datos generales y desarrollar dos cuestionarios: "Escala de Procrastinación Académica" y "Cuestionario de Adicción a Redes Sociales".

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. La información que se recoja, será codificada, por lo tanto, serán ANÓNIMAS y garantizan la CONFIDENCIALIDAD y no se usara para ningún otro propósito.

Cualquier duda o consulta puedes contactarte con nosotros:

E-mail: [juan.jila.luna@gmail.com](mailto:juan.jila.luna@gmail.com) - [cpjunior1994@gmail.com](mailto:cpjunior1994@gmail.com)

WhatsApp: 944347444 - 948116322

CONSENTIMIENTO \*

Acepto

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

## Anexo 5: Matriz de consistencia

TITULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.	<p><b>Problema General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?</li> </ul> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?</li> <li>¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la falta de control personal en universitarios de la provincia de Cañete?</li> <li>¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete?</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>H<sub>1</sub>: Existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.</li> <li>H<sub>0</sub>: No existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.</li> </ul> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>H<sub>1</sub>: Existe una relación entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales.</li> <li>H<sub>2</sub>: Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la falta de control personal.</li> <li>H<sub>3</sub>: Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales.</li> </ul>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar el tipo de relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete</li> </ul> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describir los niveles de procrastinación académica en universitarios de la provincia de Cañete.</li> <li>Precisar los niveles de adicción a las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.</li> <li>Establecer el tipo de relación entre la procrastinación académica y la dimensión obsesión por las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.</li> <li>Puntualizar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión falta de control personal en universitarios de la provincia de Cañete.</li> <li>Especificar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en universitarios de la provincia de Cañete.</li> </ul>	Procrastinación académica	Autorregulación académica	<p><b>Enfoque/tipo:</b></p> <p>Cuantitativo, descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental, transversal, correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p>Compuesta por 2199, con una muestra de 342 universitarios de la provincia de Cañete.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b></p> <p>Técnica de encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de procrastinación académica (EPA)</li> <li>Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)</li> </ul> <p><b>Métodos de análisis de investigación:</b></p> <p>Descriptivo. Exploratorio.</p>
				Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	

## Anexo 6: Opinión de expertos



### UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Juan José Kaneko Aguilar, con Documento Nacional de Identidad N° 10624918, de profesión Psicólogo, grado académico Doctor en Administración, con código de colegiatura 17040, labor que ejerzo actualmente como Consultor y docente, en la Institución UPC, UCV, UNIFE, ADPH Group.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, cuyo propósito es medir la Adicción a Redes Sociales, a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la Provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las variables e indicadores.	X				
Nivel de aporte parcial:	9	2		No aporta	
Puntaje total:	11				

**Apreciación total:**

Muy adecuado ( X ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )  
No adecuado ( ) No aporta: ( )

Cañete, a los 20 días del mes de octubre del 2021

Apellidos y nombres: Kaneko Aguilar, Juan José

DNI: 10624918 Firma:



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Moisés David Reyes Pérez**, con Documento Nacional de Identidad N° **47498278**, de profesión **Psicólogo**, grado académico **Magister en Psicología**, con código de colegiatura **23552**, labor que ejerzo actualmente como **Psicólogo**, en la Institución **Universidad Nacional Mayor de San Marcos**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales**, cuyo propósito es medir la adicción a redes sociales, a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.			X		
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las variables e indicadores.	X				
Nivel de aporte parcial:	9		1	No aporta	
Puntaje total:	10				

**Apreciación total:**

Muy adecuado ( X ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )  
No adecuado ( ) No aporta: ( )

Cañete, a los 30 días del mes de octubre del 2021

Apellidos y nombres: **Moisés David Reyes Pérez** DNI: **47498278** Firma:

  
Moisés Reyes Pérez  
PSICÓLOGO  
C. Ps. P. N° 23552



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Johan Pablo Jaime Rodríguez, con Documento Nacional de Identidad N° 45038248, de profesión psicólogo, grado académico magister, con código de colegiatura 22066, labor que ejerzo actualmente como Docente universitario, en la Institución Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, diseñado por los autores, Ecurra M. & Salas E. (2014)**, cuyo propósito es medir la Adicción a las redes sociales, a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las variables e indicadores.		X			
Nivel de aporte parcial:		08		No aporta	
Puntaje total:	08				

**Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )

No adecuado ( ) No aporta: ( )

Cañete, a los 26 días del mes de octubre del 2021

Jaime Rodríguez Johan Pablo  
DNI: 45038248





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Juan José Kaneko Aguilar, con Documento Nacional de Identidad N° 10624918, de profesión Psicólogo, grado académico Doctor en Administración, con código de colegiatura 17040, labor que ejerzo actualmente como Consultor y docente, en la Institución UPC, UCV, UNIFE, ADPH Group.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Escala de Procrastinación Académica, cuyo propósito es medir la Procrastinación Académica a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la Provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las variables e indicadores.	X				
Nivel de aporte parcial:	12			No aporta	
Puntaje total:	12				

**Apreciación total:**

Muy adecuado ( X ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )  
No adecuado ( ) No aporta: ( )

Cañete, a los 20 días del mes de octubre del 2021

Apellidos y nombres: Kaneko Aguilar, Juan José

DNI: 10624918 Firma:



## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Moisés David Reyes Pérez**, con Documento Nacional de Identidad N° **47498278**, de profesión **Psicólogo**, grado académico **Magister en Psicología**, con código de colegiatura **23552**, labor que ejerzo actualmente como **Psicólogo**, en la Institución **Universidad Nacional Mayor de San Marcos**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Escala de Procrastinación académica**, cuyo propósito es medir la procrastinación académica, a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las variables e indicadores.	X				
Nivel de aporte parcial:	12			No aporta	
Puntaje total:	12				

**Apreciación total:**

Muy adecuado (  ) Bastante adecuado (  ) A= Adecuado (  ) PA= Poco adecuado (  )  
No adecuado (  ) No aporta: (  )

Cañete, a los 30 días del mes de octubre del 2021

Apellidos y nombres: **Moisés David Reyes Pérez**. DNI: **47498278** Firma:

  
Mg. Moisés Reyes Pérez  
PSICÓLOGO  
C. P. P. N° 23552





## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Johan Pablo Jaime Rodríguez, con Documento Nacional de Identidad N° 45038248, de profesión psicólogo, grado académico magister, con código de colegiatura 22066, labor que ejerzo actualmente como Docente universitario, en la Institución Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Escala de Procrastinación Académica, diseñado por, Busco (1998); adaptada al Perú por Domínguez & Centeno (2014), cuyo propósito es medir la Procrastinación académica, a los efectos de su aplicación a estudiantes universitarios de la provincia de Cañete.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.			X		
Amplitud del contenido a evaluar.			X		
Congruencia con los indicadores.			X		
Coherencia con las variables e indicadores.			X		
Nivel de aporte parcial:			4	No aporta	
Puntaje total:	4				

**Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado (X) PA= Poco adecuado ( )  
No adecuado ( ) No aporta: ( )

Cañete, a los 26 días del mes de octubre del 2021

Jaime Rodríguez Johan Pablo  
DNI: 45038248

## Anexo 7: Base de datos

PARTICIPANTES	CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES ARS																								ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	
1	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	5	5	2	2	5	5	5	5	5	
2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	4	5	4	2	2	4	3	3	4	4	
3	4	4	4	2	4	0	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	0	0	3	1	2	4	1	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5	
4	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	
5	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	0	2	4	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1	
6	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5	
7	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
8	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	
10	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	
11	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	
12	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	
13	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	
14	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	
15	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4	
16	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3	
17	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	3	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4	
18	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3	3	
19	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2
20	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	5	3	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5	
21	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5	
22	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4	4	
23	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2
24	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	5	4	5	
25	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3		
26	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	
27	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	



61	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
62	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	0	2	4	5	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1
63	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5	
64	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
65	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	5	5	4	3	4	4	4	4	
67	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	3	
68	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	
69	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	
70	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	
71	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	
72	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4	
73	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3	
74	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	3	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4	
75	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3	
76	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2	
77	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	5	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5	
78	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5	
79	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4	
80	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	
81	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	0	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	4	5	
82	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	1	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3	
83	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	
84	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	5	
85	2	3	2	4	0	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
86	2	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	
87	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	3	5	5	1	1	5	4	4	4	5	
88	2	4	2	4	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	2	3	4	0	0	0	0	0	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	5	
89	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	1	0	2	0	1	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
90	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	3	3	5	4	1	1	4	4	4	5	5	
91	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
92	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	4	
93	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2	2	3	5	5	5	5	2	2	5	3	5	5	

94	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4		
95	3	4	3	2	2	0	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	1	4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	
96	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	3	4	5	3	2	1	4	4	3	4	5	
97	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	4		
98	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	
99	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	5	4	5	2	2	5	4	5	4	4	
100	3	2	1	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	5	5	2	3	5	4	5	5	5	
101	4	2	2	4	4	0	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4	
102	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	2	3	3	4	5	5	3	3	3	5	2	5	3	4
103	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4
104	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	
105	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	1	2	4	1	3	2	3	3	5	3	4	4	4	2	5	5	4	
106	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	5	3	4	4	4	4	5	3	3	
107	3	2	1	4	0	0	0	4	2	2	1	2	4	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5
108	2	1	1	4	0	0	0	2	2	2	1	1	3	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	5	
109	3	1	1	4	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	1	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5
110	2	1	0	4	2	0	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
111	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	2	3	5	4	3	2	4	4	4	4	5	
112	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	3	4	5	4	1	1	5	4	5	5	4
113	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	1	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	5	
114	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	2	4	5	5	4	2	2	4	4	5	5	5
115	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	
116	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	5	4	2	2	4	3	3	4	4	
117	4	4	4	2	4	0	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	0	0	3	1	2	4	1	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	
118	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
119	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	0	2	4	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1
120	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5	
121	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
122	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	
123	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	
124	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	
125	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	
126	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	

127	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3
128	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5
129	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4
130	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3
131	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	3	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4
132	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3
133	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2
134	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	5	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5
135	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5
136	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4
137	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2
138	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	2	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	4	5
139	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	1	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3
140	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
141	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	5
142	2	3	2	4	0	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
143	2	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5
144	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	3	5	5	1	1	5	4	4	4	5	
145	2	4	2	4	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	2	3	4	0	0	0	0	0	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	5
146	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	1	0	2	0	1	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
147	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	3	3	5	4	1	1	4	4	4	5	5
148	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
149	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4
150	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2	2	3	5	5	5	2	2	5	3	5	5	5
151	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4
152	3	4	3	2	2	0	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	1	4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5
153	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	3	4	5	3	2	1	4	4	3	4	5	
154	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4
155	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4
156	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	5	4	5	2	2	5	4	5	4	4	
157	3	2	1	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	5	2	3	5	4	5	5	5
158	4	2	2	4	4	0	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4
159	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	2	3	3	4	5	5	3	3	3	5	2	5	3	4

160	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4
161	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3
162	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	1	2	4	1	3	2	3	3	3	5	3	4	4	4	2	5	5	4
163	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	5	3	3
164	3	2	1	4	0	0	0	4	2	2	1	2	4	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5
165	2	1	1	4	0	0	0	2	2	2	1	1	3	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	4	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	5
166	3	1	1	4	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	1	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5
167	2	1	0	4	2	0	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4
168	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	2	3	3	5	4	3	2	4	4	4	4	5
169	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	3	4	5	4	1	1	5	4	5	5	4
170	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	1	3	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	5
171	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	2	4	5	5	4	2	2	4	4	5	5	5
172	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	5	5	2	2	5	5	5	5	5
173	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	4
174	4	4	4	2	4	0	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	0	0	3	1	2	4	1	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5
175	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
176	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	0	2	4	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1
177	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5
178	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
179	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4
180	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	5	5	4	3	4	4	4	4
181	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3
182	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3
183	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5
184	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3
185	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5
186	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4
187	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3
188	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	4	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4
189	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3
190	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2
191	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	5	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5
192	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5

193	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4	
194	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	
195	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	4	5	
196	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	1	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3
197	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
198	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	5	
199	2	3	2	4	0	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
200	2	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	1	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	
201	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	3	5	5	1	1	5	4	4	4	5	
202	2	4	2	4	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	2	3	4	0	0	0	0	0	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	5	
203	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	1	0	2	0	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
204	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	2	3	3	5	4	1	1	4	4	4	5	5	
205	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
206	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	4	
207	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2	3	5	5	5	2	2	5	3	5	5	5	
208	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	
209	3	4	3	2	2	0	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	1	4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	
210	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	3	4	5	3	2	1	4	4	3	4	5	
211	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	
212	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	
213	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	5	4	5	2	2	5	4	5	4	4	
214	3	2	1	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	5	5	2	3	5	4	5	5	5	
215	4	2	2	4	4	0	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4	
216	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	2	3	4	5	5	3	3	3	5	2	5	3	4	
217	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
218	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	3	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	
219	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	1	2	4	1	3	3	3	5	3	4	4	4	2	5	5	4		
220	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	5	3	4	4	4	4	5	3	3	
221	3	2	1	4	0	0	0	4	2	2	1	2	4	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5	
222	2	1	1	4	0	0	0	2	2	2	1	1	3	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	4	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	5	
223	3	1	1	4	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5	
224	2	1	0	4	2	0	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
225	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	1	2	3	3	5	4	3	2	4	4	4	4	5	



226	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	3	4	5	4	1	1	5	4	5	5	4	
227	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	1	3	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	5	
228	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	2	4	5	5	4	2	2	4	4	5	5	5	
229	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	5	5	2	2	5	5	5	5	5		
230	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	4		
231	4	4	4	2	4	0	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	0	0	3	1	2	4	1	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5
232	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
233	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	0	2	4	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1	
234	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5	
235	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
236	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	
237	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	5	5	4	3	4	4	4	4	
238	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	
239	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	
240	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	
241	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	
242	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	
243	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4	
244	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3	
245	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	3	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4	
246	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3		
247	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2	
248	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	5	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5	
249	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5	
250	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4		
251	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2		
252	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	4	5		
253	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3		
254	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	
255	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	
256	2	3	2	4	0	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
257	2	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	1	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	
258	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	3	5	5	1	1	5	4	4	4	4	5	

259	2	4	2	4	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	2	3	4	0	0	0	0	0	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	5
260	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	1	0	2	0	1	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
261	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	3	3	5	4	1	1	4	4	4	5	5
262	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
263	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	4	
264	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2	2	3	5	5	5	2	2	5	3	5	5	5
265	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	
266	3	4	3	2	2	0	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	1	4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	
267	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	3	4	5	3	2	1	4	4	3	4	5	
268	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	
269	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	
270	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	5	4	5	2	2	5	4	5	4	4	
271	3	2	1	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	5	2	3	5	4	5	5	
272	4	2	2	4	4	0	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4	
273	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	3	3	4	5	5	3	3	3	5	2	5	3	4
274	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
275	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	
276	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	1	2	4	1	3	3	3	5	3	4	4	4	2	5	5	4	
277	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	5	3	4	4	4	4	5	3	3	
278	3	2	1	4	0	0	0	4	2	2	1	2	4	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5	
279	2	1	1	4	0	0	0	2	2	2	1	1	3	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	4	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	5	
280	3	1	1	4	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5	
281	2	1	0	4	2	0	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
282	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	1	2	3	3	5	4	3	2	4	4	4	4	5	
283	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	0	1	2	3	4	5	4	1	1	5	4	5	5	4	
284	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	3	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	5	
285	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	4	5	5	4	2	2	4	4	5	5	5	
286	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	5	5	2	2	5	5	5	5	5	
287	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	4	
288	4	4	4	2	4	0	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	0	0	3	1	1	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5	
289	3	3	2	1	2	1	2	1	0	1	2	4	2	4	2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	
290	1	1	0	4	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	2	4	1	0	0	1	0	2	4	5	5	5	1	1	5	2	5	4	1	
291	1	2	0	2	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	5	4	2	2	4	3	4	3	5	

292	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
293	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	
294	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
295	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3
296	1	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	
297	2	1	1	4	1	0	0	0	4	3	1	4	4	1	0	1	3	0	0	0	3	0	2	1	3	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	
298	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	0	3	0	1	3	2	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	
299	3	1	1	4	0	0	0	4	3	4	0	4	2	4	0	4	4	2	2	1	2	2	4	3	2	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	
300	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	5	4	5	4	3	4	3	3	4	5	4		
301	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	3		
302	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	1	0	1	4	4	4	3	4	2	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4		
303	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	5	5	1	1	3	4	3	3	3		
304	2	1	1	2	0	0	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	4	0	2	2	5	1	2	4	4	1	2	5	4	3	2		
305	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	5	4	5	5	3	3	5	3	5	4	5		
306	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	0	1	2	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5		
307	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	4	4		
308	0	1	0	4	0	0	0	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2		
309	3	0	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	3	0	0	2	2	3	0	0	0	0	0	2	2	4	5	5	4	1	1	5	5	5	4	5		
310	2	1	1	4	3	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2	3	4	1	3	2	1	2	1	5	2	4	5	4	5	3	1	1	1	1	3		
311	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3		
312	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	2	4	2	5	4	3	3	4	4	4	4	5		
313	2	3	2	4	0	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
314	2	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	
315	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	3	5	5	1	1	5	4	4	4	4	5		
316	2	4	2	4	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	2	3	4	0	0	0	0	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	5		
317	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	1	0	2	0	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		
318	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	3	3	5	4	1	1	4	4	4	5	5		
319	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
320	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4		
321	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2	3	5	5	5	5	2	2	5	3	5	5	5		
322	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4		
323	3	4	3	2	2	0	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	1	4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5		
324	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	3	4	5	3	2	1	4	4	3	4	5	5		

325	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4
326	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
327	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	4	3	3	5	4	5	2	2	5	4	5	4	4	
328	3	2	1	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	5	2	3	5	4	5	5	5	
329	4	2	2	4	4	0	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4
330	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	2	3	3	4	5	5	3	3	3	5	2	5	3	4	
331	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
332	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	
333	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	1	2	4	1	3	2	3	3	3	5	3	4	4	4	2	5	5	4	
334	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	5	3	3	
335	3	2	1	4	0	0	0	4	2	2	1	2	4	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5	
336	2	1	1	4	0	0	0	2	2	2	1	1	3	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	4	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	5	
337	3	1	1	4	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	0	0	1	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5	
338	2	1	0	4	2	0	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	
339	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	2	3	3	5	4	3	2	4	4	4	4	5	
340	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	3	4	5	4	1	1	5	4	5	5	4	
341	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	1	3	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	5	
342	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	2	4	5	5	4	2	2	4	4	5	5	5	