



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

ESCUELA DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR
TESIS**

**USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA
EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE
PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO -2024**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR**

AUTOR

Br. JHON CUSI HUAMAN

ASESOR:

Dr. EDWARS JESÚS AGUIRRE ESPINOZA

CODIGO ORCID: 0000-0002-5514-6707

CUSCO – PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor EDWARDS JESÚS AGUIRRE ESPINOZA
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN
ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE
PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAO DEL
CUSCO - 2024

Presentado por: JHON CUSI HUAMAN DNI N° 42797063;
presentado por: — DNI N°: —
Para optar el título Profesional/Grado Académico de MAESTRO EN EDUCACIÓN
MENTIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 1.0 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 12 de SEPTIEMBRE de 2025

Firma

Post firma EDWARDS JESÚS AGUIRRE ESPINOZA

Nro. de DNI 23854868

ORCID del Asesor 0000-0002-5514-6707

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:497171648

JHON CUSI HUAMAN

USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS EST...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:497171648

105 páginas

Fecha de entrega

11 sep 2025, 11:26 p.m. GMT-5

20.101 palabras

115.509 caracteres

Fecha de descarga

11 sep 2025, 11:35 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVASdocx

Tamaño del archivo

10.5 MB

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- Trabajos entregados

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO ESCUELA DE POSGRADO

INFORME DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES A TESIS

Dra. NELLY AYDE CAVERO TORRE, Directora General de la Escuela de Posgrado, nos dirigimos a usted en condición de integrantes del jurado evaluador de la tesis intitulada USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO -2024 del Br. JHON CUSI HUAMAN. Hacemos de su conocimiento que el (la) sustentante ha cumplido con el levantamiento de las observaciones realizadas por el Jurado el día CATORCE DE JULIO DE 2025.

Es todo cuanto informamos a usted fin de que se prosiga con los trámites para el otorgamiento del grado académico de MAESTRO EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACION SUPERIOR.

Cusco,



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO

Dr. Manuel Gamarra Moscoso
DOCENTE

DR. MANUEL ALBERTO GAMARRA MOSCOSO
Primer Replicante

DR. JORGE ALBERTO SOLIS QUISPE

Primer Dictaminante

MGT. ALAN ALAIN HUAMAN AUCCAPURI
Segundo Replicante

MGT. FELIX GONZALO GONZALES
SURCO
Segundo Dictaminante

DEDICATORIA

A Dios a quien considero que está por encima de todo, y quien nos da la sabiduría, la salud física y mental para tomar las decisiones y realizar todas las cosas.

A mis queridos hijos, quienes son mi mayor motivación, para que yo siga creciendo en académicamente. También a mi amada compañera de vida, quien me respalda en mis decisiones y acciones para mejorar en muchos aspectos de mi vida.

A mi madre y padre, por haberme cuidado desde los primeros días de mi existencia, a pesar de las adversidades que tuvieron y quienes me enseñaron a ser una persona perseverante con valores y principios en la vida.

A mis hermanos quienes me motivaron y apoyaron para realizar mi maestría y a realizar el presente trabajo de investigación.

Jhon

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, por darme la oportunidad de realizar mis estudios de maestría.

A la escuela de posgrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, mención educación superior, donde recibí las enseñanzas y conocimientos de los docentes.

A los estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco por su colaboración y participación en las encuestas y hacer realidad este trabajo de investigación.

A los docentes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco quienes me colaboraron para hacer el presente trabajo.

Al asesor Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza quien principalmente me oriento guio en la realización de la presente tesis.

Jhon

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
Situación problemática.....	1
Formulación del Problema.....	3
1.1.1 Problema General.....	3
1.1.2 Problemas específicos.....	3
Justificación de la investigación.	4
Objetivos de la Investigación.....	5
1.1.3 Objetivo general.....	5
1.1.4 Objetivos específicos	5
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
Bases teóricas.....	7
2.1.1 Uso de Redes Sociales	7
2.1.2 Procrastinación Académica.....	13
2.1.3 Actividades Deportivas.....	20
Marco conceptual.....	26
2.1.4 Procrastinación.....	26
2.1.5 Autorregulación Académica	26

2.1.6 Postergación de Actividades	26
2.1.7 Uso de Redes Sociales	27
2.1.8 Actividades Deportivas	27
2.1.9 Deporte.....	27
2.1.10 Bienestar	27
2.1.11 Competencia	27
Antecedentes de la investigación	27
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	29
Hipótesis	29
3.1.1 Hipótesis general.....	29
3.1.2 Hipótesis específicas	29
Identificación de variables e indicadores	29
Operacionalización de variables	30
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....	31
Ámbito de estudio: localización política y geográfica *	31
Tipo y nivel de investigación.....	31
Unidad de análisis	31
Población de estudio*	31
Tamaño de muestra*	32
Criterios de inclusión y exclusión de la muestra.	33
Técnicas de selección de muestra*	33
Técnicas de recolección de información.....	33
Técnicas de análisis e interpretación de la información	33
Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.	35
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
Descripción	38

5.2 Resultados por Variable de estudio.....	39
5.2.1 Resultado de la variable Uso de redes sociales.....	39
5.2.2 Resultado de la variable de uso de redes sociales por dimensiones	40
5.2.3 Resultado de la variable procrastinación académica	45
5.2.4 Resultados de la variable procrastinación por dimensiones	46
5.2.5 Resultado de la variable actividades deportivas	48
5.2.6 Resultados de la variable actividades deportivas por dimensiones.	50
5.3 Pruebas de hipótesis.....	54
5.3.1 Hipótesis General.....	55
5.3.2 Prueba de hipótesis específicas	56
a. Hipótesis Específica 01	56
b. Hipótesis Específica 02.....	57
c. Hipótesis Específica 03.....	58
5.4 Presentación y discusión de resultados	59
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS	72
Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación.....	72
Anexo 2: Matriz de Instrumento	73
Anexo 3: Cuestionario	76
Anexo 4: Ficha de Validación de Instrumentos de Investigación.....	80
Anexo 5: Toma de las Encuestas a los Estudiantes en la Universidad.	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Población de estudio</i>	32
Tabla 2 <i>Validación de instrumentos por juicio de expertos</i>	34
Tabla 3 <i>Índice de confiabilidad de los instrumentos</i>	35
Tabla 4 <i>Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas</i>	35
Tabla 5 <i>Baremo de interpretación general por variables y dimensiones</i>	36
Tabla 6 <i>Datos sociodemográficos</i>	38
Tabla 7 <i>Nivel del uso de redes sociales</i>	39
Tabla 8 <i>Nivel de la dimensión comunicativa</i>	40
Tabla 9 <i>Nivel de la dimensión educativa</i>	41
Tabla 10 <i>Nivel de la dimensión recreativa</i>	42
Tabla 11 <i>Nivel de la dimensión social</i>	43
Tabla 12 <i>Nivel de la dimensión psicológico</i>	44
Tabla 13 <i>Nivel de la variable de procrastinación académica</i>	45
Tabla 14 <i>Nivel de la dimensión postergación de actividades</i>	46
Tabla 15 <i>Nivel de la dimensión autorregulación</i>	47
Tabla 16 <i>Nivel de la variable actividades deportivas</i>	48
Tabla 17 <i>Nivel de la dimensión física</i>	50
Tabla 18 <i>Nivel de la dimensión psicológica</i>	51
Tabla 19 <i>Nivel de la dimensión social</i>	52
Tabla 20 <i>Nivel de la dimensión educativa</i>	52
Tabla 21 <i>Nivel de la dimensión lúdico</i>	53
Tabla 22 <i>Prueba de normalidad</i>	54
Tabla 23 <i>Resumen del modelo de regresión para el análisis de la relación entre el uso de redes sociales, procrastinación académica y actividades deportivas</i>	55
Tabla 24 <i>Correlación entre uso de redes sociales y procrastinación académica</i>	57
Tabla 25 <i>Correlación entre uso de redes sociales y actividades deportivas</i>	58
Tabla 26 <i>Correlación entre procrastinación académica y actividades deportivas</i>	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Nivel del uso de redes sociales</i>	40
Figura 2 <i>Nivel de la dimensión comunicativa</i>	41
Figura 3 <i>Nivel de la dimensión educativa</i>	42
Figura 4 <i>Nivel de la dimensión recreativa</i>	43
Figura 5 <i>Nivel de la dimensión social</i>	44
Figura 6 <i>Nivel de las dimensiones psicológico</i>	45
Figura 7 <i>Nivel de la variable de procrastinación Académica</i>	46
Figura 8 <i>Nivel de la dimensión postergación de actividades</i>	47
Figura 9 <i>Nivel de la dimensión autorregulación</i>	48
Figura 10 <i>Nivel de la variable de actividades Deportivas</i>	49
Figura 11 <i>Nivel de la dimensión psicológica</i>	51
Figura 12 <i>Nivel de la dimensión social</i>	52
Figura 13 <i>Nivel de la dimensión educativa</i>	53
Figura 14 <i>Nivel de la dimensión lúdico</i>	54
Figura 15 <i>Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ingenierías en la loza deportiva de la UNSAAC</i>	91
Figura 16 <i>Toma del cuestionario a los estudiantes del área Ciencias Sociales de la de la UNSAAC</i>	91
Figura 17 <i>Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ciencias empresariales de la UNSAAC</i>	92
Figura 18 <i>Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ciencias de la salud de la UNSAAC</i>	92

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal determinar de qué manera el uso de redes sociales y la procrastinación académica se relaciona en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024. Valiéndose de un enfoque cuantitativo de tipo teórico, descriptivo, de nivel de investigación correlacional y el diseño de investigación empleado fue no experimental, ya que se investigó las variables en su entorno natural. teniendo como hipótesis general: El uso de las redes sociales y la procrastinación académica guarda relación significativa en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024. La población está conformada por 16279 estudiantes universitarios y como muestra 375 estudiantes. Para recopilar datos, se utilizaron como técnica de recopilación las encuestas, a través de los instrumentos estructurados como cuestionarios que incluyeron una escala de calificación con opciones como nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. Los resultados indican que ambas variables, el uso de redes sociales y la procrastinación académica, presentan una relación significativa con las actividades deportivas de los estudiantes, tal como lo muestra un coeficiente de correlación de $R = 0,428$, con un R cuadrado de $0,183$. La investigación fue realizada e interpretados a través de frecuencias y figuras generados en el programa estadístico SPSS. Y de ello se arriba a conclusión que hay una relación significativa entre las variables, redes sociales, procrastinación académica y actividades deportivas.

Palabras clave: Redes sociales, procrastinación, académica, actividades deportivas

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine how the use of social networks and academic procrastination are related to the sports activities of undergraduate students at the National University of San Antonio Abad del Cusco 2024. Using a quantitative approach of a theoretical, descriptive, correlational research level and the research design used was non-experimental, since the variables were investigated in their natural environment. having as a general hypothesis: The use of social networks and academic procrastination have a significant relationship in the sports activities of undergraduate students of the National University of San Antonio Abad del Cusco 2024. The population is made up of 16,279 university students and as a sample 375 students. The design is non-experimental, since the variables will be analyzed in their natural environment, developing structured instruments such as surveys with a rating scale of never, almost never, sometimes, almost always, always. The results indicate that both variables, the use of social networks and academic procrastination, present a significant relationship with the students' sports activities, as shown by a correlation coefficient of $R = 0.428$, with an R square of 0.183. The research was carried out and interpreted through frequencies and figures generated in the SPSS statistical program. And from this we reach the conclusion that there is a significant relationship between variables, social networks, academic procrastination and sports activities.

Keywords: Social networks, procrastination, academic, sports activities

INTRODUCCIÓN

La utilización de plataformas de redes sociales y la postergación de tareas académicas y actividades deportivas se ha vuelto algo cotidiano para los estudiantes universitarios, estas plataformas digitales, su uso es cada vez más con mayor frecuencia, por diferentes razones o motivos, en ese entender en la presente investigación abordamos el tema relacionado con la procrastinación académica y las actividades deportivas de los estudiantes.

La principal labor de las universidades es formar profesionales, con capacidad de transformar la realidad con las competencias necesarias que aporten al país, en este aspecto, dentro del área de educación superior vemos la influencia por su círculo social entorno sociofamiliar, del estudiante, estos puntos impactan en el rendimiento académico y en las actividades deportivas. Asimismo, podemos señalar que los estudiantes universitarios en su mayoría están terminando su etapa de la juventud e iniciando la etapa de la adultez, por lo cual por factores biológicos, psicológicos y sociales tienen aún un grado de inmadurez en su pensamiento y en la búsqueda de su identidad personal. Entre los elementos que intervienen en su formación profesional es el uso de redes sociales, procrastinación académica, y las actividades deportivas.

En ese sentido, la finalidad de la investigación es establecer la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en las actividades deportivas en los estudiantes de la universidad San Antonio Abad del Cusco, de manera que se va recopilar una información valiosa, de la situación en la universidad.

La presente investigación está organizada de la siguiente forma:

En el Capítulo I, se expone el problema de la investigación enfocado a nivel mundial, nacional y a nivel local, asimismo la formulación del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.

En el Capítulo II, en este capítulo se presenta el marco teórico, que comprende las bases teóricas de cada una de las variables del presente estudio, el marco conceptual y los antecedentes de la investigación a nivel local, nacional e internacional.

En el capítulo III, se considera la hipótesis de la investigación, la identificación de las variables, y la operacionalización de las variables de la investigación.

En el Capítulo IV, se considera el ámbito de estudio; localización política y geográfica del estudio, así también el tipo y nivel de investigación, unidad de análisis, la población, muestra, además de las técnicas de recolección de muestra, de información, de análisis e interpretación, técnicas para demostrar verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.

En el Capítulo V, se considera la presentación, análisis e interpretación de resultados de la investigación.

Finalmente se señalan las conclusiones a que se llegan, se aportan las recomendaciones, referencia bibliográfica y anexos que corresponden al presente trabajo de investigación.

El autor.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Situación problemática

En la época actual, el término "procrastinación académica", se refiere a un fenómeno en el cual se posponen las tareas académicas que requieren atención, en favor de actividades menos importantes o más agradables (Steel, 2007). En el contexto de la globalización y el ritmo acelerado de vida, que llevamos, lleno de distracciones estas situaciones necesitan ser afrontadas con medidas o estrategias efectivas para orientar hacia el camino correcto para lograr un desarrollo académico productivo.

La postergación de tareas académicas puede representar un desafío que tiene el potencial de impactar de manera negativa en los individuos, sobre todo a los estudiantes quienes están inmersos en un mundo lleno de tecnologías informáticas como redes sociales y otros estas influyen en las responsabilidades académicas y actividades deportivas por ello es necesario identificar las causas de este problema común en los estudiantes.

Según un informe de la UNESCO (2024), señala que, si bien es cierto que las tecnologías pueden ser muy útiles para la enseñanza y el aprendizaje, de igual modo estas tecnologías presentan riesgos en la invasión de la privacidad, la distracción en el aprendizaje, causando efectos negativos en el aprendizaje de los jóvenes.

En el entorno peruano, la interrelación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica ha emergido como una problemática significativa que afecta el rendimiento académico, físico y la salud mental de estudiantes en diversos niveles educativos. Diversas investigaciones han evidenciado que el uso excesivo de plataformas digitales puede llevar a la postergación de actividades académicas, disminuyendo la autorregulación y aumentando el estrés académico (Huanaco,2021).

Asimismo, en los estudiantes universitarios es típico que los trabajos y tareas se presenten a último momento o fuera de plazo, esta situación podría generar que sus trabajos y tareas sea de mala calidad y los estudiantes sean menos eficientes, del mismo modo los estudiantes que procrastinan a causa del excesivo uso de las redes sociales, se vuelven más sedentarios, disminuye la práctica deportiva por falta de información y estrategias para tener control en el uso de redes sociales que actualmente interactuamos.

También se ha observado que muchos estudiantes de pregrado tienen dificultades para cumplir sus tareas, responsabilidades académicas para culminar sus estudios de universitarios, realizar su tesis, así obtener su grado académico o título profesional, sin demoras significativas.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los adultos realizar actividad física entre 150 a 300 minutos por semana que se puede combinar entre actividad aeróbica moderada, intensa y fortalecimiento muscular, la ausencia de las actividades físicas y deportivas repercute en la salud física, sino también afecta en su estado emocional, integración social y rendimiento académico, esta carencia de las actividades deportivas, es muchas veces debido hábito de procrastinar y al uso excesivo de las redes sociales.

Por lo tanto, si no se considera importante estas problemáticas en un futuro pueden traer problemas sociales tanto para las universidades y para las instituciones educativas, en la disminución del número de egresados, graduados y titulados, lo cual no contribuye en una buena calidad educativa.

Es responsabilidad de las universidades velar por la calidad educativa de sus estudiantes, sin embargo, la situación de los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, no cuentan con programas o estrategias para evitar la procrastinación a causa de uso excesivo de redes sociales. Actualmente podemos apreciar que los estudiantes siempre están

constantemente conectados e interactuando en las redes sociales sin ningún control, lo cual podría afectar negativamente en su rendimiento académico.

Esta investigación busca contribuir a la formación en el ámbito educativo mediante la intervención con estudiantes universitarios y por ende analizar cómo afecta la procrastinación por uso inadecuado de las redes sociales dentro del rendimiento académico y actividades deportivas, cuyos resultados permitirán proponer alternativas o estrategias de intervención para contrarrestar efectos negativos del uso inadecuado de uso de las redes sociales y la procrastinación académica en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado.

Formulación del Problema

1.1.1 Problema General

¿De qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relaciona con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?

1.1.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel del uso de las redes sociales de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?
- b) ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024?
- c) ¿Cuál es el nivel de las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?
- d) ¿Cómo es la relación del uso de redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?

- e) ¿Como es la relación del uso de redes sociales y la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?
- f) ¿Como es la relación de la procrastinación académica con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024?

Justificación de la investigación.

a. Justificación Teórica

El presente estudio fue viable, porque se tiene acceso a las unidades de investigación en los espacios donde los estudiantes realizan sus actividades educativas y deportivas donde ocurre los problemas.

Esta investigación contribuye con aportar conocimientos sobre el comportamiento de los estudiantes universitarios con el uso de redes sociales, procrastinación académica y las actividades deportivas, además esta investigación servirá como antecedente para futuras investigaciones y relacionadas al tema.

b. Justificación metodológica

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, permite analizar la relación existente entre las variables uso de redes sociales, procrastinación académica y actividades deportivas. Este diseño facilita la replicación del estudio en otros contextos universitarios, lo que incrementa su valor metodológico (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Esta investigación se realizó con el propósito de comprender la realidad de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, esto con la finalidad de

visibilizar sus problemas y necesidades, relacionados con el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en la práctica deportiva.

c. Justificación Social

El estudio es importante en el aspecto social, porque aporta información valiosa, sobre el uso inadecuado de las redes sociales que puede limitar la práctica de las actividad física y deportiva.

En la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, el deporte es un elemento esencial para la formación integral, se debe entender cómo los hábitos digitales inciden en la procrastinación en las actividades académicas y deportivas para poder plantear y diseñar programas de intervención que fomenten un equilibrio entre la vida académica, la participación en actividades deportivas y el uso responsable de las redes sociales.

Además, los resultados de esta investigación podrán servir como base para que las autoridades universitarias, docentes y coordinadores deportivos promuevan políticas que fortalezcan el compromiso de los estudiantes con hábitos saludable y productivos, para así dar alternativas de solución de esta problemática común que no solo sucede en estudiantes universitarios sino otros estudiantes de diferentes grados de instrucción.

Objetivos de la Investigación

1.1.3 Objetivo general

Determinar de qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relacionan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.

1.1.4 Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel del uso de redes sociales de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.

- b) Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.
- c) Identificar el nivel las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.
- d) Establecer la relación del uso de las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.
- e) Establecer la relación del uso de las redes sociales con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.
- f) Establecer la relación de la procrastinación académica con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Bases teóricas.

2.1.1 *Uso de Redes Sociales*

Según Kaplan y Haenlein (2010), indican que las redes sociales son plataformas digitales que permiten a los usuarios crear, compartir y participar en contenido generado por otros, facilitando la interacción social y la comunicación en tiempo real.

Con respecto a la interacción social, esta se refiere a la comunicación y el compromiso entre los usuarios en redes sociales, que incluye acciones como "me gusta", comentarios y compartidos, reflejando el nivel de participación del usuario (Bonsón et al., 2015).

Asimismo, el número total de personas que ven una publicación en redes sociales se le denomina *alcance* y constituye un indicador esencial para medir la efectividad del contenido compartido (Hootsuite, 2024).

El *engagement* (compromiso) mide el nivel de interacción que los usuarios tienen con el contenido publicado. Este indicador incluye métricas como "me gusta", comentarios y compartidos (Sprout Social, 2024).

Por otra parte, los KPI (Key Performance Indicators o Indicadores Clave de Desempeño) son métricas utilizadas para evaluar el éxito de estrategias en redes sociales, permitiendo medir aspectos como el crecimiento de la audiencia y la interacción (Nokeon, 2024).

Tipos de redes sociales

Las redes sociales pueden clasificarse de diversas formas, según el enfoque adoptado por el investigador o autor. A continuación, se presentan dos criterios comunes de clasificación.

Por finalidad (Guerrero, 2015):

- **Horizontales o generales:** se encuentran abiertas a cualquier usuario y no se centran en una temática específica. Ejemplos: Facebook y Twitter/X.
- **Verticales o especializadas:** se enfocan en un nicho o interés concreto. Ejemplos: LinkedIn (orientada al ámbito profesional) y Goodreads (enfocada en la lectura).

Por grado de apertura (Prado, 2019):

- **Abiertas:** permiten el acceso libre al contenido y a los perfiles sin necesidad de registro previo.
- **Cerradas:** requieren registro y, en algunos casos, aprobación para acceder o interactuar con el contenido.

2.1.1.1 Dimensiones de Uso de Redes Sociales en Contextos Universitarios

a) Dimensión Comunicativa

Se centra en cómo las redes sociales facilitan la comunicación entre usuarios, dentro de una institución educativa, el uso de redes sociales facilita en la comunicación entre estudiantes y profesores.

Dentro de la dimensión Comunicativa encontramos como indicadores:

- **Uso de plataformas para comunicarse**

Las principales redes sociales utilizadas por estudiantes universitarios como WhatsApp, Facebook, YouTube, Instagram, Tik Tok

- **Frecuencia de mensajes intercambiados sobre temas académicos**

Cantidad de mensajes o publicaciones realizados en las redes sociales en un determinado tiempo.

b) Dimensión Educativa o Académica:

En esta dimensión se hace referencia al uso de redes sociales como herramientas educativas. En las universidades en la actualidad es usual que los estudiantes utilizan redes sociales para fines educativos, como la colaboración en proyectos y el acceso a recursos académicos.

Como indicadores en esta dimensión encontramos los siguientes:

- **Frecuencia de uso de redes sociales para compartir recursos académicos**

Se hace referencia al número promedio de horas que los estudiantes dedican diariamente en las redes sociales (Bruno Gigena & Tegaldo, 2018).

- **Participación en grupos de estudio o foros académicos**

Porcentaje de estudiantes que integran o forman parte de grupos o comunidades educativas en plataformas como Facebook o WhatsApp (Bruno Gigena & Tegaldo, 2018).

c) Dimensión Social:

Analiza cómo las redes sociales influyen en las relaciones interpersonales entre los estudiantes.

Identificamos como indicadores en esta dimensión los siguientes:

- Número de conexiones o amigos, seguidores en redes sociales.
- Interacciones como comentarios, "me gustas", en las publicaciones en las redes sociales.

d) Dimensión Recreativa:

Se refiere al uso de redes sociales para actividades recreativas y de ocio.

Tenemos como indicadores:

- Tiempo promedio dedicado a actividades recreativas en redes sociales.

- Tipos de contenido consumido (videos, memes, etc.).

e) **Dimensión Psicológica:**

En esta dimensión examina el impacto emocional y psicológico del uso de redes sociales, en los estudiantes.

Como indicadores tenemos los siguientes:

- Niveles de satisfacción o frustración relacionados con la interacción en redes sociales
- Efectos sobre el bienestar emocional y social

Número de Seguidores: Indica cuántas personas siguen una cuenta específica en una red social, reflejando su popularidad y alcance potencial.

Tasa de Interacción Promedio: Mide el número total de interacciones (me gusta, comentarios, compartidos) dividido por el número total de seguidores, proporcionando una visión clara del engagement (Hootsuite, 2024).

Alcance Promedio por Publicación: Calcula cuántas personas ven una publicación específica, permitiendo evaluar la efectividad del contenido (Sprout Social, 2024)

Tasa de Conversión: Proporción entre el número de acciones deseadas realizadas por los usuarios (como clics en enlaces) y el número total de interacciones con un contenido específico (Nokeon, 2024).

Porcentaje de Engagement: Relación entre las interacciones totales y el número de usuarios alcanzados durante un periodo determinado, expresada como un porcentaje (IEBS, 2023)

2.1.1.2 Otras Definiciones De Redes Sociales

Boyd & Ellison (2007), definen las redes sociales como "servicios web que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una

lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de conexiones y las hechas por otros dentro del sistema" (Journal of Computer-Mediated Communication).

Nadkarni & Hofmann (2012), identifican dos motivaciones principales para el uso de las redes sociales: la necesidad de pertenencia y la necesidad de autopresentación. Los usuarios buscan conectarse con otros y compartir aspectos de su identidad y vida personal.

Valkenburg et al. (2006), exploran cómo el uso de las redes sociales afecta el bienestar psicológico de los adolescentes, encontrando que puede mejorar la autoestima y la satisfacción con la vida, aunque también puede generar riesgos como la exposición al ciberacoso (CyberPsychology & Behavior).

Castells (2009), plantea que las redes sociales son una parte fundamental de la sociedad red, donde las tecnologías de la información y la comunicación permiten la comunicación masiva e interactiva, transformando las estructuras sociales y los procesos de comunicación (Communication Power).

Boyd & Ellison (2007), investigan cómo el uso de Facebook contribuye al capital social de los usuarios, facilitando la conexión con amigos y familiares y el mantenimiento de relaciones valiosas.

Andreassen et al. (2012), desarrollan la Bergen Facebook Addiction Scale para medir la adicción a Facebook, destacando cómo el uso excesivo de las redes sociales puede interferir con la vida diaria y el bienestar.

2.1.1.3. Factores que Influyen en el Uso de Redes Sociales

a. Demográficos

- Edad, género y nivel educativo influyen en las preferencias y la frecuencia de uso de las redes sociales (Pew Research Center, 2021).

b. Psicológicos

Factores como la ansiedad, el FOMO (Fear of Missing Out), y la motivación intrínseca afectan el comportamiento en redes sociales (Kuss & Griffiths, 2017; Valkenburg & Peter, 2009).

c. Tecnológicos

El acceso a dispositivos móviles y conectividad a internet son elementos clave que determinan el uso de redes sociales (Manca & Ranieri, 2016).

2.1.1.4 Impacto del Uso de Redes Sociales en Estudiantes Universitarios

a. Impactos Positivos

- Fomento del aprendizaje colaborativo y acceso a recursos educativos (Junco, 2012).
- Creación de comunidades de apoyo y redes profesionales (Valenzuela et al., 2009).

b. Impactos Negativos

- Distracción y procrastinación durante actividades académicas (Kirschner & Karpinski, 2010).
- Adicción a las redes sociales y efectos negativos en la salud mental (Kuss & Griffiths, 2017).

2.1.1.5 Uso de Redes Sociales en la Educación Superior

a. Integración en el Aula

Uso de redes sociales como herramienta pedagógica para fomentar la interacción entre estudiantes y profesores (Manca & Ranieri, 2016).

b. Aprendizaje Autónomo

Plataformas como YouTube son utilizadas para tutoriales y contenidos educativos complementarios (Junco et al., 2011).

c. Participación Académica

- Las redes sociales mejoran la participación en proyectos grupales y la comunicación en tiempo real (Dabbagh & Kitsantas, 2012).

2.1.2 Procrastinación Académica

A. Conceptos de procrastinación académica:

La procrastinación académica se entiende como la acción de posponer el desempeño en las tareas académicas. Es un fenómeno multifacético, pues parece involucrar aspectos afectivos, cognitivos y conductuales. Vargas(2017), añade que la procrastinación es una afectación de la toma de decisiones y de la resolución de conflictos, durante el momento de decidir si culmina los deberes académicos o satisface los requerimientos en su ambiente. Por su parte, Steel (2007), ha definido la procrastinación como un retraso voluntario de un curso de acción previsto, aunque el retraso sea peor. Rothblum et al. (1986), creen que la procrastinación académica es un retraso irracional o aplazamiento de las tareas académicas, hasta experimentar una ansiedad considerable. Por consiguiente, según las definiciones comunes, la procrastinación académica se describe como una falta de motivación que está estrechamente relacionada con la incapacidad de regularse a uno mismo; esto conlleva a niveles bajos de autoeficacia y autoestima académica, así como niveles elevados de estrés y enfermedad. En cuanto a la procrastinación académica en estudiantes más jóvenes, menores de 12 años, existen pocas referencias. Investigar con éxito la procrastinación académica en edades más tempranas resulta muy desafiante. Los estudios revisados se centran en la educación secundaria y no abordan esta problemática antes de esta etapa. Aunque, Dezcallar et al. (2014), muestran que los alumnos varones de educación primaria de 6 a 12 años, quienes

practican actividades extraescolares de deporte y las alumnas de la misma etapa educativa quienes realizan actividades extraescolares de artes y música, procrastinan significativamente menos que sus pares que no realizan este tipo de actividades fuera del aula.

Categorías de la procrastinación académica

De acuerdo con Ferrari, Johnson y McCown (1995), la procrastinación académica se puede clasificar en dos categorías principales:

- a. **Procrastinación activa:** el estudiante pospone las tareas de manera deliberada bajo la creencia de que su rendimiento mejora cuando trabaja bajo presión de tiempo. En este caso, el aplazamiento funciona como una estrategia intencional para optimizar el desempeño percibido.
- b. **Procrastinación pasiva:** se presenta cuando el retraso en la ejecución de tareas obedece a factores como la indecisión, la inseguridad, la baja motivación o la falta de autorregulación, lo que a menudo genera sentimientos de ansiedad y culpa.

Clases de procrastinación académica

Según Tuckman (1991), y ampliado por Balkis y Duru (2009), la procrastinación académica puede adoptar diversas formas:

- **Procrastinación decisional:** retraso en la toma de decisiones académicas relevantes, como la elección de un tema de investigación o la inscripción en una asignatura.
- **Procrastinación por evitación:** postergación de tareas percibidas como desagradables o de alta dificultad, con el fin de minimizar el malestar emocional que generan.

- **Procrastinación por activación:** demora intencional para generar una sensación de urgencia, utilizando la presión del tiempo como estímulo motivacional.
- **Procrastinación en tareas obligatorias:** aplazamiento de actividades de carácter ineludible, como la presentación de exámenes o la entrega de informes, generalmente asociado a una deficiente planificación o a un bajo autocontrol.

2.1.2.1 Modelos y características de la procrastinación:

Algunos individuos que procrastinan presentan rasgos de personalidad muy marcados, como impulsividad, perfeccionismo, dependencia de los demás, y la creencia de que cometer un error puede ser un fracaso total (Quant & Sánchez, 2012). Por lo tanto, algunas personas ocasionalmente posponen ciertas actividades por falta de interés o compromiso; sin embargo, los procrastinadores hacen de la inacción un hábito, convirtiendo las excusas en una forma de vida mal adaptada. Además, existe una relación entre la procrastinación crónica y los rasgos de personalidad pasivo-agresivos, trastornos como déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo-compulsivo, entre otros (Ferrari et al., 1995). Por otra parte, se observa una distinción entre los estudiantes que posponen tareas y aquellos que no lo hacen; los que no procrastinan logran desarrollar una identidad clara, se enfocan en su bienestar personal en lugar de preocuparse por la percepción de los demás, demostrando un mayor compromiso consigo mismos.

2.1.2.2 Dimensiones de procrastinación académica

a) Autorregulación académica

Pozo et al. (2001), detallan la autorregulación como una conducta estratégica de aprendizaje, considerada un mecanismo intrapsicológico, reflejado en conductas y actividades de pensamiento destinados a gestionar los propios recursos personales, a fin de conseguir un objetivo

de aprendizaje. Baumeister et al. (2007), declararon que la autorregulación refiere a la capacidad para cambiar su propio comportamiento relacionado con el aprendizaje. La autorregulación académica se caracteriza como un proceso autónomo en el que los estudiantes transforman sus capacidades mentales en habilidades académicas, en lugar de ser simplemente una destreza mental. Por su parte, Pintrich (2000) define la autorregulación como un proceso activo y constructivo, mediante el cual el alumno establece objetivos, supervisa su aprendizaje y controla su motivación, comportamiento y cognición. Por tanto, la autorregulación académica implica un proceso de regulación que el estudiante lleva a cabo en diferentes etapas de su aprendizaje. Para que este proceso sea efectivo, es crucial contar con un entendimiento claro de las acciones realizadas y del conocimiento adquirido, el cual se logra a través de la metacognición. En otras palabras, un estudiante tendría dificultades para autorregularse académicamente si no posee un conocimiento profundo sobre sí mismo, sus emociones y sus estrategias de aprendizaje.

b) Postergación de Actividades

Domínguez Lara et al. (2014), crean el concepto de postergación como la tendencia de aplazar a menudo o siempre una actividad, lo cual en muchos casos produce ansiedad, baja autoeficacia y estrés debido a la entrega de trabajos y, en consecuencia, trae como resultado una nota o calificación negativa. Además, retrasar tareas es equivalente a procrastinar, término que describe la elección intencionada de posponer actividades que inicialmente eran breves, convirtiéndose en un hábito de postergación innecesaria que resulta en tareas incompletas. Dicha tarea suele ser sustituida por otra actividad de prioridad mínima, a pesar de conocer las consecuencias negativas y posibles desventajas Palacios Delgado & Palos (2007) .Por eso, Rothblum et al. (1986), declaran que existe una alta predisposición a postergar algunas tareas

académicas, lo cual afecta a los individuos que se desempeñan en el ámbito académico, ya que presentan sus tareas en un tiempo no estimado, planteado o requerido por el maestro o tutor.

c) Procrastinación y uso de redes sociales

En un estudio conjunto realizado en México y España, Aznar-Díaz et al.(2020) investigaron la correlación entre la adicción a internet y la procrastinación académica, así como potenciales factores demográficos que pudieran influir. Con una muestra de 758 estudiantes universitarios, compuesta por 387 mexicanos y 371 españoles, se llevó a cabo un estudio de diseño transversal donde los autores administraron un cuestionario en línea con tres secciones (datos demográficos y una sección por cada variable). Los resultados revelaron que tanto en México como en España, se reportaron cifras similares de uso problemático y diario de internet para el ocio. Asimismo, se observó una correlación positiva y significativa entre las dos variables estudiadas, con un valor de $p < 0.001$.

2.1.2.3 Características Principales

- Retraso innecesario y frecuente.
- Reconocimiento de la necesidad de realizar la tarea, pero incapacidad para comenzar.
- Genera consecuencias emocionales negativas como estrés, culpa o ansiedad (Schraw et al., 2007).

2.1.2.4 Procrastinación Académica vs. Procrastinación General

La procrastinación académica está directamente vinculada a actividades relacionadas con la educación, mientras que la procrastinación general puede involucrar tareas personales o laborales (Kim & Seo, 2015).

2.1.2.5 Teorías Relevantes sobre Procrastinación Académica

a. Teoría de la Autorregulación

•Explica la procrastinación como un déficit en la capacidad de regular emociones y comportamientos hacia metas a largo plazo (Zimmerman, 2008).

b. Teoría de la Motivación Temporal (TMT)

•La procrastinación ocurre cuando el valor percibido de una tarea es bajo en comparación con gratificaciones inmediatas, especialmente cuando la recompensa está muy retrasada (Steel, 2007).

c. Modelo de Evasión del Estrés

•Sostiene que los estudiantes utilizan la procrastinación para evitar el malestar emocional asociado a tareas percibidas como difíciles o abrumadoras (Sirois & Pychyl, 2013).

d. Teoría de la Autoeficacia

•Los estudiantes con baja percepción de autoeficacia académica tienden a procrastinar más debido a su falta de confianza en completar tareas con éxito (Bandura, 1997; Klassen et al., 2008).

2.1.2.6 Factores que Influyen en la Procrastinación Académica

a. Factores Psicológicos

- **Ansiedad:** La procrastinación se utiliza como un mecanismo para evitar situaciones estresantes (Sirois & Pychyl, 2013).
- **Falta de motivación:** Los estudiantes carecen de incentivos intrínsecos para completar tareas (Schraw et al., 2007).

- **Miedo al fracaso:** Evitar tareas dificulta enfrentar la posibilidad de un desempeño insuficiente (Solomon & Rothblum, 1984).

b. Factores Cognitivos

- **Falta de autorregulación:** Dificultades para planificar y controlar el tiempo (Zimmerman, 2008).
- **Percepción de la tarea:** Tareas percibidas como poco significativas son más propensas a ser procrastinadas (Steel, 2007).

c. Factores Sociales y Ambientales

- **Entorno educativo:** Alta carga académica o falta de apoyo del profesorado puede fomentar la procrastinación (Klassen et al., 2010).
- **Entorno digital:** Las redes sociales y las tecnologías son distractores frecuentes para los estudiantes universitarios (Kuss & Griffiths, 2017).

2.1.2.7 Consecuencias de la Procrastinación Académica

- Académicas

Disminución del rendimiento académico (Kim & Seo, 2015).

Atrasos en la entrega de trabajos y proyectos (Steel & Klingsieck, 2016).

- Emocionales

Incremento del estrés, ansiedad y sentimientos de culpa (Sirois, 2014).

Baja autoestima asociada al incumplimiento de metas (Schraw et al., 2007).

- Físicas

Alteraciones en los patrones de sueño debido a la acumulación de tareas (Grunschel et al., 2013).

2.1.2.8 *Estrategias para Mitigar la Procrastinación*

- **Intervenciones educativas:** Programas que fomentan la autorregulación y habilidades organizativas pueden reducir la procrastinación (Ruiz Alva & Cuzcano Zapata, n.d.).
- **Técnicas de manejo del tiempo:** Implementar técnicas como la técnica Pomodoro o listas de tareas puede ayudar a mejorar la gestión del tiempo.

2.1.3 *Actividades Deportivas.*

Actividades Deportivas: Se definen como prácticas físicas que involucran la ejecución de deportes, juegos o ejercicios organizados, ya sea de manera formal o informal, y que pueden tener un componente competitivo o recreativo (Castejón Oliva, 2001).

El deporte puede entenderse como una actividad física institucionalizada y regulada que implica competencias y juegos con normas específicas. García Ferrando (1990) lo describe como una práctica física e intelectual de carácter competitivo sujeta a normas formales. De forma complementaria, Hernández Moreno (1994) lo concibe como una situación motriz de competición reglada, con un componente lúdico y de reconocimiento social. Para Sánchez Bañuelos (1992), el deporte implica compromiso personal y la búsqueda de la superación de metas, mientras que Romero Granados (2001) lo asocia con cualquier actividad, organizada o no, que conlleve movimiento mediante el juego, orientada a la superación o la victoria, ya sea de manera individual o colectiva.

Actividad Física: Se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Esto incluye actividades diarias como caminar, así como deportes organizados (Devís Devís & Peiró Velert, 2000).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que si las personas practican la actividad física con regularidad pueden reducir el riesgo de múltiples enfermedades.

Tipos y clases de actividades deportivas

Diversos autores han propuesto clasificaciones de las actividades deportivas atendiendo a su finalidad, contexto y características específicas. Hernández Moreno (1994) distingue las siguientes categorías:

- **Deportes individuales:** aquellas disciplinas en las que la ejecución y el resultado dependen exclusivamente de la actuación personal, como el atletismo, la natación o la gimnasia.
- **Deportes colectivos:** actividades en las que participan dos o más equipos con objetivos contrapuestos, como el fútbol, el baloncesto o el voleibol.
- **Deportes de combate:** orientados a la oposición directa entre dos contrincantes, como el judo, el boxeo o el taekwondo.
- **Deportes de naturaleza o aventura:** practicados en entornos naturales, con un componente de exploración y riesgo controlado, como el senderismo, la escalada o el piragüismo (Sánchez Bañuelos, 1992).

Otra clasificación se fundamenta en el propósito principal de la práctica deportiva:

- **Recreativos:** orientados al disfrute, esparcimiento y socialización.
- **Educativos o formativos:** dirigidos al aprendizaje de habilidades motoras, valores y hábitos saludables.
- **Competitivos:** enfocados en la obtención de logros, la superación de marcas y la confrontación con rivales (Romero Granados, 2001).

Elementos de las actividades deportivas

Para que una actividad pueda considerarse deportiva, debe cumplir con ciertos elementos esenciales:

- **Reglas o normas** que regulen la participación y el desarrollo de la competencia.
- **Espacios e instalaciones** adecuados (por ejemplo, campo, pista, gimnasio).
- **Materiales o equipamiento específico** (balones, raquetas, implementos de seguridad).
- **Participantes con roles definidos** (jugadores, árbitros, entrenadores).
- **Objetivos claros**, ya sean lúdicos, recreativos, competitivos o de superación personal (Castejón, 2001)

2.1.3.1 Dimensiones de Actividades Deportivas

a) Dimensión Motora y Física:

Descripción: Se refiere a los aspectos relacionados con el desarrollo y mantenimiento de la condición física a través de actividades deportivas.

Indicadores:

- Mejora en la resistencia cardiovascular.
- Aumento en la fuerza muscular.

b) Dimensión Social:

Descripción: Analiza cómo las actividades deportivas fomentan la interacción social y el trabajo en equipo.

Indicadores:

- Participación en eventos deportivos comunitarios.
- Creación de redes sociales entre deportistas.

c) Dimensión Psicológica:

Descripción: Examina el impacto emocional y psicológico que tienen las actividades deportivas en los estudiantes.

Indicadores:

- Niveles de estrés y ansiedad antes y después de participar en actividades deportivas.
- Autoestima y satisfacción personal reportadas por los estudiantes.

d) Dimensión Académica:

Descripción: Evalúa cómo las actividades deportivas contribuyen al aprendizaje y desarrollo personal.

Indicadores:

- Adquisición de habilidades de liderazgo.
- Fomento del trabajo en equipo y disciplina.

e) Dimensión Recreativa:

Descripción: Se centra en el aspecto lúdico y recreativo de las actividades deportivas.

Indicadores:

- Frecuencia de participación en deportes recreativos.
- Satisfacción personal derivada de la práctica deportiva.

2.1.3.2 Teorías Relacionadas:

a) Teoría del Aprendizaje Social

Esta teoría sugiere que los individuos aprenden comportamientos a través de la observación e imitación. En el contexto deportivo, los estudiantes pueden aprender habilidades y actitudes positivas al observar a otros (Bandura, 1977)

b) Teoría del Desarrollo Psicosocial

Propone que las experiencias sociales durante la juventud son cruciales para el desarrollo personal. Las actividades deportivas pueden facilitar interacciones sociales que contribuyen al desarrollo psicosocial (Erikson, 1963).

c) Teoría del Bienestar Subjetivo

Esta teoría se centra en cómo las actividades que generan placer y satisfacción contribuyen al bienestar general. La participación en deportes puede mejorar el bienestar emocional y físico (Diener, 1984).

2.1.3.3 Efectos de las Actividades Deportivas

a) Mejora del Rendimiento Académico:

La participación regular en actividades deportivas se ha asociado con un mejor rendimiento académico debido a la mejora en la concentración y gestión del tiempo (Martínez et al., 2021).

b) Desarrollo de Habilidades Sociales:

Las actividades deportivas fomentan habilidades como el trabajo en equipo, liderazgo y comunicación efectiva entre los estudiantes (González et al., 2020).

c) Impacto Positivo en la Salud Mental:

La práctica regular de deportes está relacionada con una reducción en los niveles de estrés y ansiedad, así como un aumento en la autoestima (Rojas et al., 2022).

d) Fomento del Estilo de Vida Activo:

Las actividades deportivas promueven hábitos saludables que pueden perdurar más allá del entorno universitario (P. Sánchez et al., 2023).

2.1.3.4 Importancia en la Educación Superior

El deporte en las universidades fomenta el desarrollo integral del estudiante, promueve hábitos de vida saludable y fortalece habilidades sociales como el trabajo en equipo y la disciplina (Álvarez-Bueno et al., 2017).

2.1.3.5 Factores que Influyen en la Participación Deportiva

Factores Demográficos

- **Edad, género y antecedentes culturales** influyen en la elección y frecuencia de las actividades deportivas (Buckworth & Dishman, 2002).

Factores Psicológicos

- **Autoeficacia:** Los estudiantes con alta autoeficacia física tienen mayor probabilidad de participar en deportes (Bandura, 1997).

- **Motivación:** La motivación intrínseca (placer, superación) o extrínseca (competencia, reconocimiento) afecta la frecuencia y el tipo de actividad deportiva (Deci & Ryan, 1985).

Factores Sociales y Ambientales

- **Apoyo social:** La influencia de amigos, familiares y entrenadores es crucial para mantener la participación deportiva (Edwardson et al., 2013).

- **Disponibilidad de recursos:** Instalaciones deportivas accesibles y programas universitarios de deporte son determinantes clave (Sallis et al., 1999).

2.1.3.6 Impactos de las Actividades Deportivas en los Estudiantes Universitarios

a. Impacto Físico

Mejora la salud cardiovascular, muscular y ósea (Álvarez-Bueno et al., 2017).

Prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (Biddle & Asare, 2011).

b. Impacto Psicológico y Emocional

Reducción de estrés, ansiedad y depresión (Lubans et al., 2016).

Incremento en la autoestima y percepción de logro personal (Fox, 1999).

c. Impacto Académico y Social

Mejora del rendimiento académico y concentración (Singh et al., 2019).

Fortalecimiento de habilidades sociales como el trabajo en equipo y la empatía (Trudeau & Shephard, 2008).

Marco conceptual

2.1.4 Procrastinación

La procrastinación es la postergación en el inicio o conclusión de una actividad determinada, dando prioridad a otra actividad superflua o menos importante, seguida de un estado de ansiedad (Ferrari et al., 1995).

2.1.5 Autorregulación Académica

La autorregulación académica se refiere a la aplicación de modelos generales de regulación y autorregulación a cuestiones de aprendizaje, en particular, el aprendizaje académico que tiene lugar en el contexto de la escuela o en el aula (Milgram et al., 1992).

2.1.6 Postergación de Actividades

La postergación de actividades se describe como la facilidad con la que un individuo logra dejar cierta actividad hasta casi el término del tiempo estipulado; también incluye aquellas actividades que, por cuestión de gustos e intereses, se posponen hacia el final (Milgram et al., 1992).

2.1.7 *Uso de Redes Sociales*

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a los usuarios crear, compartir y consumir contenido, así como interactuar entre sí.

2.1.8 *Actividades Deportivas*

Según (D. B. Sánchez, 2011) las actividades deportivas se definen como "aquellas acciones físicas organizadas y reguladas, destinadas a mejorar la condición física de una persona, proporcionar entretenimiento y, en muchos casos, competir en un ambiente de reglas establecidas".

2.1.9 *Deporte*

Según la Real Academia Española (RAE), el deporte es "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas" (RAE, 2023). Esta definición resalta la importancia del reglamento y la competencia en las actividades deportivas.

2.1.10 *Bienestar*

El bienestar se relaciona con los beneficios físicos y psicológicos que se obtienen de la práctica regular de actividades deportivas, incluyendo mejoras en la salud mental y física (Bañuelos, 1996).

2.1.11 *Competencia*

La competencia es el elemento central que distingue al deporte de otras formas de actividad física. Implica la confrontación entre individuos o equipos con el objetivo de ganar o superar a otros (Ferrando, 1990)

Antecedentes de la investigación

Rizo Patrón & Taramona (2002), en su estudio titulado La relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación en universitarios, tuvieron como objetivo identificar la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación a través de la creación de un reporte escrito basado en el análisis de estudios previos realizados en este ámbito durante los últimos ocho años.

Siguiendo las directrices de la guía PRISMA, se realizaron búsquedas en las bases de datos EBSCO, Proquest y Scopus. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se identificaron un total de 10 estudios que investigaban la relación entre la variable "uso de redes sociales" y sus efectos en la procrastinación en general y académica. La mayoría de los resultados obtenidos confirmaron una asociación significativamente positiva entre dichas variables, destacando la capacidad predictiva del uso de redes sociales en la procrastinación. Además, se identificaron variables mediadoras relacionadas con las dos principales variables y se propusieron recomendaciones prácticas basadas en las implicancias y limitaciones del estudio.

Estremadoiro & Schulmeyer (2021), en su estudio titulado Procrastinación académica en universitarios, analizaron la procrastinación académica en 319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra. Se empleó la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS) para evaluar y analizar el grado de procrastinación en los estudiantes, así como para describir las razones que motivan dicha conducta. Los resultados indicaron que los estudiantes presentan un nivel intermedio de procrastinación, y no se observaron diferencias significativas en cuanto al nivel general de procrastinación entre facultades, géneros o desempeño académico. Las causas principales detectadas para la procrastinación fueron la ansiedad asociada a las evaluaciones y la sensación de abrumamiento debido a una deficiente gestión del tiempo. Además, se observaron disparidades en las razones de la procrastinación entre hombres y mujeres.

CAPÍTULO III.

HIPÓTESIS Y VARIABLES

Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

(HI) El uso de las redes sociales y la procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

- H1 El uso de las redes sociales guarda relación significativa con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.
- H2 El uso de las redes sociales guarda relación significativa con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.
- H3 La procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.

Identificación de variables e indicadores

a) Variable 01

V1: Uso de redes sociales

b) Variable 02

V2: La procrastinación Académica

c) Variable 03

V3: Actividades Deportiva

Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Valoración Final	Ítems
VARIABLE I Uso de Redes Sociales	Define como plataformas digitales que permiten a los usuarios crear contenido, compartir información y establecer conexiones con otros usuarios. Estas plataformas facilitan la interacción social y el intercambio de ideas en tiempo real. (Kaplan & Haenlein, 2010)	En el estudio se empleó un cuestionario con escala tipo Likert (1 a 5) para evaluar la frecuencia, el tiempo de uso y los fines asociados al uso de redes sociales entre los estudiantes de pregrado.	Comunicativas	* Uso de plataformas para comunicarse. * Frecuencia de mensajes intercambiados	1= Nunca 2= Casi nunca 3=Algunas veces 4= Casi siempre 5= Siempre	1 – 12
			Educativa	. Uso de plataformas para compartir recursos académicos. . Participación en grupos educativos.		13-20
			Recreativo	. Tiempo promedio dedicado a actividades en redes sociales. . Tipos de contenido consumido (videos, memes, etc)		21-28
			Social	* Crecimiento del número de seguidores. * Tasa de respuesta a comentarios.		29-36
			Psicológica	. Nivel de satisfacción o frustración . Efectos sobre el bienestar emocional y social		37-39
VARIABLE II Procrastinación Académica	Solomon y Rothblum (1984) Describen la procrastinación académica como la inclinación a posponer de manera deliberada el inicio o la culminación de tareas académicas significativas, a pesar de ser conscientes de las repercusiones negativas que esto puede acarrear.	Se evaluó mediante una escala adaptada de procrastinación académica, aplicada en formato tipo Likert, considerando frecuencia de postergación, justificación y autorregulación académica.	Postergación de Actividades Se refiere a la acción de retrasar tareas académicas específicas.	Aplazamiento de trabajo y estudios. (cuantas veces pospone una tarea). Justificaciones para no realizar tareas: Tiempo total de retraso antes de comenzar o finalizar una tarea. Dificultades para cumplir con plazos establecidos: Obstáculos que interrumpen el trabajo académico.	1= Nunca 2= Casi nunca 3=Algunas veces 4= Casi siempre 5= Siempre	40-55
			Autorregulación Académica (Se relaciona con la capacidad del estudiante para gestionar su tiempo)	Estrategias de planificación y organización. Motivación intrínseca y extrínseca. Evaluación del propio rendimiento y ajuste de estrategias.		56 - 60
VARIABLE III Actividades Deportivas Este estudio se llevará a cabo mediante la aplicación de un cuestionario diseñado específicamente a los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en el año 2024	Castejón (2001) define las actividades deportivas como las acciones físicas que abarcan la participación en deportes, juegos o ejercicios organizados, ya sea de manera formal o informal, pudiendo incluir un aspecto competitivo o recreativo	En el estudio se aplicó una encuesta con ítems tipo Likert, con el propósito de indagar, la frecuencia, tipo de deporte, motivación y socialización mediante la práctica deportiva, a los estudiantes universitarios.	Motora y Físico Desarrollo y mantenimiento de las condiciones físicas.	. Mejora en la resistencia cardiovascular. . Aumento en la fuerza muscular.	1= Nunca 2= Casi nunca 3=Algunas veces 4= Casi siempre 5= Siempre	61 -67
			Social Analiza como las actividades deportivas fomentan la interacción social y trabajo en equipo	. Participación en eventos deportivos comunitarios o interuniversitarios. . Numero de amistades formadas a través de las actividades deportivas		68-71
			Psicológica Impacto emocional y mental	. Reducción del estrés y ansiedad. . Aumento en la autoestima y confianza personal		72- 74
			Educativa/académica las actividades deportivas contribuyen al aprendizaje	. Adquisición de habilidades de liderazgo . Fomento del trabajo en equipo y disciplina.		75-76
			Lúdico - Cognitivo Aspecto lúdico y recreativo de las actividades deportivas.	. Frecuencia de participación en deportes recreativos . Satisfacción personal derivada de la práctica deportiva.		77-78

CAPÍTULO IV.

METODOLOGÍA

Ámbito de estudio: localización política y geográfica *

La realización de la investigación fue en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, sede principal, Ubicada en la Región Cusco, provincia de Cusco a una altitud de 3399 metros sobre el nivel del mar con coordenadas UTM Sur: 23°31'12 y Oeste: 71°57'28'y coordenadas geológicas de latitud -13.52 y longitud -71.95777778.

Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación es teorico correlacional según Hernández -Sampieri (2014) indica que “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o el grado de relación entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (p.93).

Unidad de análisis

Las unidades de análisis fueron algunos actores educativos, como:

- Estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Población de estudio*

El universo o población en estudio está constituido por el número de estudiantes de pregrado matriculados 2024-I en la universidad San Antonio Abad del Cusco, que constituye un total de 16279 estudiantes.

Tabla 1**Población de estudio**

MATRICULADOS POR AREA 2024-1	
Áreas	Matriculados
A: Ingeniería y Ciencias Básicas (Arquitectura, Ing. civil, química y otros)	5266
B: Área Ciencias de la Salud (Agronomía, enfermería, Medicina humana y otros)	3059
C: Ciencias Empresariales (Ciencias Administrativas, Contabilidad, Economía y Turismo)	3224
D: Ciencias Sociales (Antropología Derecho, Psicología, Educación y otros)	4730
	16279

Fuente: Unidad de Centro de Computo – UNSAAC

Tamaño de muestra*

Para determinar o hallar la muestra de la investigación, se aplicó la fórmula para población finita.

$$n = \frac{(z^2 \times N \times p \times q)}{e^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Siendo:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

p = Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q = Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

Z= Nivel de confianza deseada

e = Nivel de error dispuesto a cometer

$$n = \frac{1.96^2 \times 16279 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(16279 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{15627.84}{41.655}$$

$$n = 375.17$$

La muestra es de 375 Estudiantes

Criterios de inclusión y exclusión de la muestra.

a. Criterio de inclusión:

- Estudiante de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco de la sede central av. de la Cultura #733, Cusco, Perú.
- Estudiantes matriculados que practican alguna actividad deportiva.

b. Criterio de exclusión

- Estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en otras sedes; Sicuani, Espinar, Canas, Santo Tomas, Puerto Maldonado, Andahuaylas.
- Estudiantes que tengan alguna enfermedad para el uso de redes sociales o la práctica deportiva.

Técnicas de selección de muestra*

Tratándose de una población finita, para esta investigación se decidió considerar la muestra de manera aleatoria de la población de estudio.

Técnicas de recolección de información

Para recopilar informaciones y verificar nuestras hipótesis trabajamos con las encuestas.

c. Técnica: Encuesta

d. Instrumento: Cuestionario para medir las variables

Técnicas de análisis e interpretación de la información

Para el análisis e interpretación de los datos obtenidos, se utilizaron técnicas cuantitativas apoyadas en herramientas estadísticas tanto descriptivas como inferenciales. El tratamiento de la información se realizó a través del software IBM SPSS Statistics versión 25 y complementariamente con Microsoft Excel.

➤ **Análisis descriptivo**

Se emplearon medidas de tendencia central (media, moda y mediana), medidas de dispersión (desviación estándar), así como análisis de frecuencias y porcentajes. Estos resultados fueron organizados en tablas y figuras para facilitar su interpretación y presentación.

➤ **Análisis inferencial**

Para determinar la relación entre las variables se aplicó la prueba de correlación de Pearson (r), previa aplicación de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para verificar la distribución de los datos.

➤ **Instrumentos de investigación utilizados**

Se utilizaron tres instrumentos tipo cuestionario estructurado con escala de Likert, uno por cada variable:

- Cuestionario sobre Uso de Redes Sociales
- Cuestionario sobre Procrastinación Académica
- Cuestionario sobre Actividades Deportivas

Cada cuestionario fue construido a partir de dimensiones e indicadores previamente definidos en la matriz de operacionalización.

➤ **Validación de instrumentos**

Para asegurar la validez de contenido, los instrumentos fueron sometidos a juicio de tres expertos en metodología de la investigación y en el área educativa. Se evaluaron aspectos como redacción, pertinencia, claridad y coherencia de los ítems con sus respectivas dimensiones.

Tabla 2

Validación de instrumentos por juicio de expertos

Instrumento	Número de ítems	Nº de expertos	Resultado de validación
-------------	-----------------	----------------	-------------------------

Cuestionario de Uso de Redes Sociales	39	3	Apto, con observaciones mínimas
Cuestionario de Procrastinación Académica	21	3	Aprobado, con ajustes en redacción
Cuestionario de Actividades Deportivas	18	3	Aceptado, sin observaciones

La validación de los instrumentos se realizó mediante juicio de expertos, como se muestra en la Tabla 2, donde los tres cuestionarios fueron evaluados por especialistas, resultandos aptos para su aplicación con observaciones mínimas.

Confiabilidad de los instrumentos

Para determinar la confiabilidad interna de los instrumentos se aplicó el estadístico Alfa de Cronbach, cuyos valores fueron interpretados según la escala convencional ($\alpha \geq 0.70$ indica buena confiabilidad).

Tabla 3

Índice de confiabilidad de los instrumentos

Instrumento	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Nivel de confiabilidad
Cuestionario de Uso de Redes Sociales	39	0.912	Muy alta
Cuestionario de Procrastinación Académica	21	0.876	Alta
Cuestionario de Actividades Deportivas	18	0.891	Alta

En cuanto a la confiabilidad, según la Tabla 3, el coeficiente Alfa de Cronbach indicó niveles de consistencia interna alta y muy alta en todos los instrumentos, lo que garantiza la fiabilidad de los datos obtenidos para el análisis estadístico.

Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.

Tabla 4

Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

Hipótesis	Estadístico	Toma de decisión
Hi El uso de las redes sociales y la procrastinación	R Pearson	Se asume como valor éxito a un 95% de confianza.

académica guarda relación significativa con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad San Antonio Abad del Cusco 2024.	coeficiente de correlación de Pearson es la siguiente:	Si el P valué es = o menor a 5% de error se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Si el P valué es mayor a 5% de error se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna
	$r = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$	
Ho	Donde:	
El uso de las redes sociales y la procrastinación académica no guarda relación significativa con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024.	“x” es igual a la variable número uno, “y” pertenece a la variable número dos, “zx” es la desviación estándar de la variable uno, “zy” es la desviación estándar de la variable dos y “n” es es número de datos.	

Tabla 5

Baremo de interpretación general por variables y dimensiones

Variable	Dimensión	Nº Ítems	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
Uso de Redes Sociales	Comunicativa	12	12	60	12 – 27	28 – 43	44 – 60
	Educativa	8	8	40	8 – 18	19 – 29	30 – 40
	Recreativa	8	8	40	8 – 18	19 – 29	30 – 40
	Social	8	8	40	8 – 18	19 – 29	30 – 40
	Psicológica	3	3	15	3 – 6	7 – 11	12 – 15
	Total, general	39	39	195	39 – 90	91 – 143	144 – 195
Procrastinación Académica	Postergación	15	15	75	15 – 34	35 – 54	55 – 75
	Autorregulación	5	5	25	5 – 11	12 – 18	19 – 25
	Total, general	20	20	100	20 – 46	47 – 73	74 – 100
Actividades Deportivas	Física	7	7	35	7 – 16	17 – 26	27 – 35
	Psicológica	4	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
	Social	3	3	15	3 – 6	7 – 10	11 – 15
	Educativa	2	2	10	2 – 4	5 – 7	8 – 10

Variable	Dimensión	N° Ítems	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
	Lúdica	2	2	10	2 – 4	5 – 7	8 – 10
	Total, general	18	18	90	18 – 41	42 – 66	67 – 90

Escala Likert de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Para determinar los rangos de niveles, se dividió el rango total (máximo – mínimo) en tres intervalos aproximadamente iguales, asignando cada uno a un nivel (bajo, medio, alto). Este baremo permite clasificar de manera objetiva los resultados globales por variable y específica por dimensión.

CAPÍTULO V.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Descripción

La aplicación del estudio se realizó mediante encuestas dirigidas a los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Estas encuestas se diseñaron en base a un cuestionario estructurado que abarcó las dimensiones de las variables de investigación. La recolección de datos se llevó a cabo de forma presencial y digital, asegurando la participación voluntaria y anónima de los encuestados.

Los datos recolectados fueron analizados con el software estadístico SPSS, empleando análisis descriptivos y correlacionales para examinar las relaciones entre las variables. Los resultados fueron estructurados en tablas y gráficos con el fin de simplificar su interpretación y exposición, siguiendo un enfoque metódico y sistemático que facilita una comprensión precisa de los descubrimientos obtenidos.

Tabla 6

Datos sociodemográficos

		N	%
Áreas	Ingenierías	170	45,3%
	Ciencias de la Salud	67	17,9%
	Ciencias Empresariales	67	17,9%
	Ciencias Sociales	71	18,9%
	Total	375	100,0%
Genero	Varón	269	71,7%
	Mujer	106	28,3%
	Total	375	100,0%
Edad	17-21 años	266	70,9%
	22-25 años	104	27,7%
	26-30 años	5	1,3%
	Total	375	100,0%

La Tabla 6 muestra los datos sociodemográficos de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco que participaron en el estudio. En cuanto a las áreas de estudio, se observa que la mayoría de los estudiantes provienen del área de Ingenierías (45,3%), seguido por Ciencias Sociales (18,9%), mientras que Ciencias de la Salud y Ciencias Empresariales representan un 17,9% cada una. En relación al género, predomina el varón (71,7%) frente a un 28,3% de mujeres. En términos de edad, la mayor parte de los participantes tiene entre 17-21 años (70,9%), seguido del grupo de 22-25 años (27,7%), y solo un 1,3% tiene entre 26-30 años. Estos datos destacan la concentración de jóvenes en áreas de ingeniería y la prevalencia del fútbol como actividad deportiva preferida, así como una alta representación masculina en la muestra.

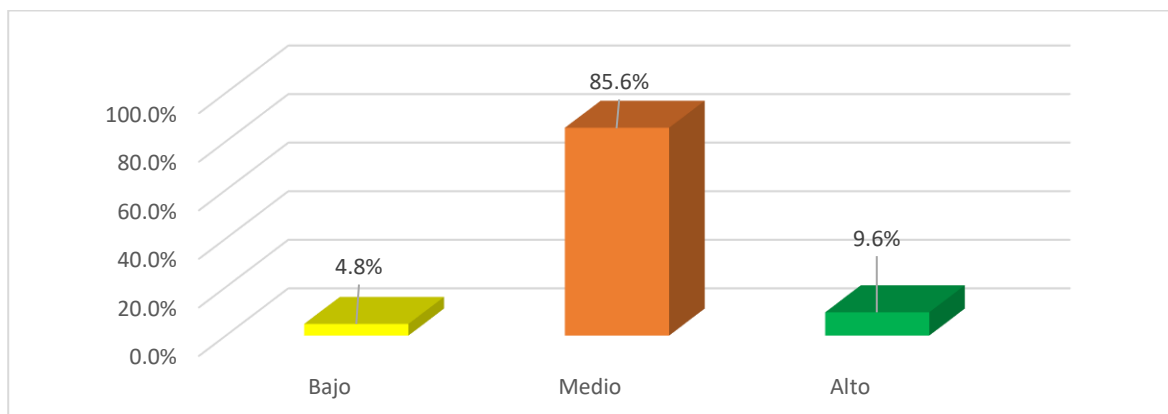
5.2 Resultados por Variable de estudio

5.2.1 Resultado de la variable *Uso de redes sociales*

Tabla 7

Nivel del uso de redes sociales

Categoría	Rango	N	%
Bajo	18 – 41	18	4,80%
Medio	42 – 66	321	85,60%
Alto	67 – 90	36	9,60%
Total		375	100,00%

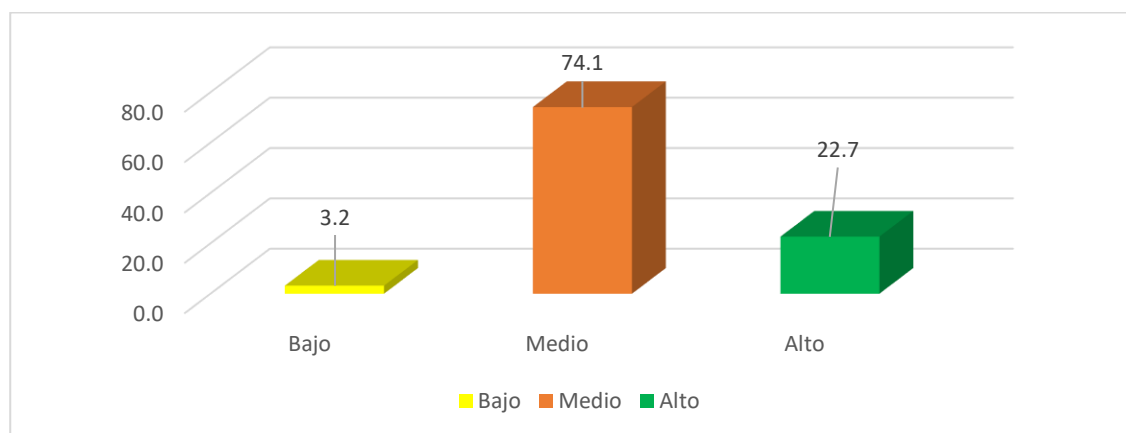
Figura 1*Nivel del uso de redes sociales*

La Tabla 7 presenta el nivel de uso de redes sociales entre los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Se observa que la mayoría de los estudiantes se sitúa en un nivel medio de uso, representando un 85,6% de la muestra. Un 9,6% de los estudiantes muestra un alto uso de redes sociales, mientras que solo un 4,8% se encuentra en un nivel bajo. Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los estudiantes utiliza las redes sociales de manera moderada, hay un segmento significativo que las emplea intensivamente, lo cual podría influir en otros aspectos de su vida académica y social.

5.2.2 Resultado de la variable de uso de redes sociales por dimensiones

Tabla 8*Nivel de la dimensión comunicativa*

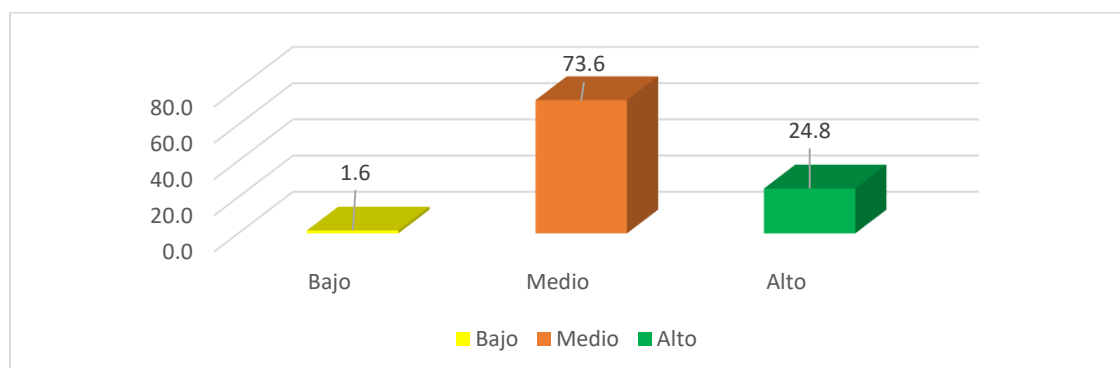
Categoría	Rango	N	%
Bajo	12 – 27	12	3,20%
Medio	28 – 43	278	74,10%
Alto	44 – 60	85	22,70%
Total		375	100,00%

Figura 2**Nivel de la dimensión comunicativa**

La Tabla 8 Se observa que la mayoría (74.1%) se encuentra en un nivel medio, lo que indica que utilizan las redes sociales principalmente para la comunicación básica sin aprovecharlas plenamente para potenciar su interacción académica o personal. Un 22.7% de los estudiantes alcanzó un nivel alto, lo que refleja un uso efectivo y frecuente de las redes sociales para fines comunicativos, mientras que un 3.2% se encuentra en un nivel bajo, evidenciando una interacción limitada o esporádica. Estos resultados destacan la necesidad de fomentar un uso más estratégico y eficiente de las redes sociales para mejorar la comunicación, especialmente en quienes se encuentran en niveles bajos y medios.

Tabla 9**Nivel de la dimensión educativa**

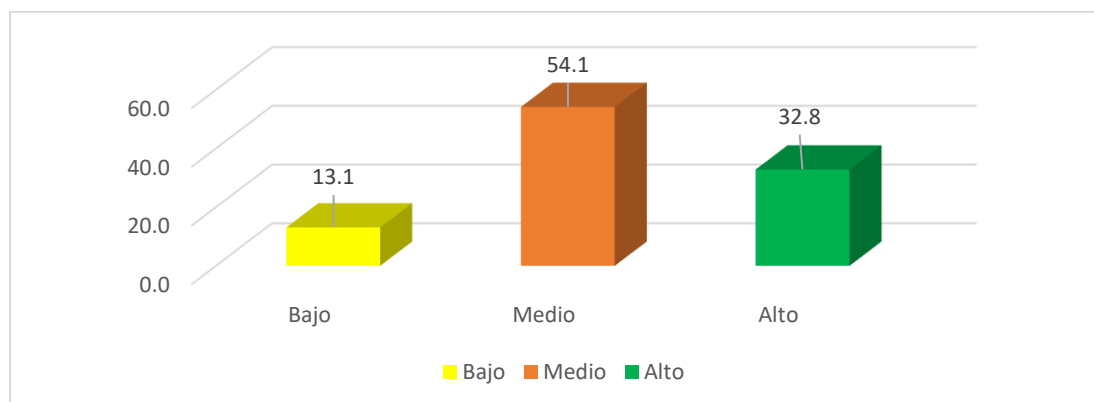
Categoría	Rango	N	%
Bajo	8 – 18	6	1,60%
Medio	19 – 29	276	73,60%
Alto	30 – 40	93	24,80%
Total		375	100,00%

Figura 3*Nivel de la dimensión educativa*

La Tabla 9. Se identifica que la mayoría de los estudiantes (73.6%) se sitúan en un nivel medio, lo que indica que utilizan las redes sociales de forma moderada para fines educativos, como buscar información o participar en actividades relacionadas con sus estudios. Un 24.8% se encuentra en un nivel alto, mostrando un uso destacado y frecuente de estas plataformas para apoyar su aprendizaje y desarrollo académico. Sin embargo, un 1.6% de los estudiantes presenta un nivel bajo, lo que sugiere una falta de aprovechamiento educativo de las redes sociales. Estos datos evidencian la necesidad de implementar estrategias para incrementar el uso educativo de las redes sociales, especialmente en aquellos que están en niveles bajos y medios, para optimizar su impacto en el aprendizaje.

Tabla 10*Nivel de la dimensión recreativa*

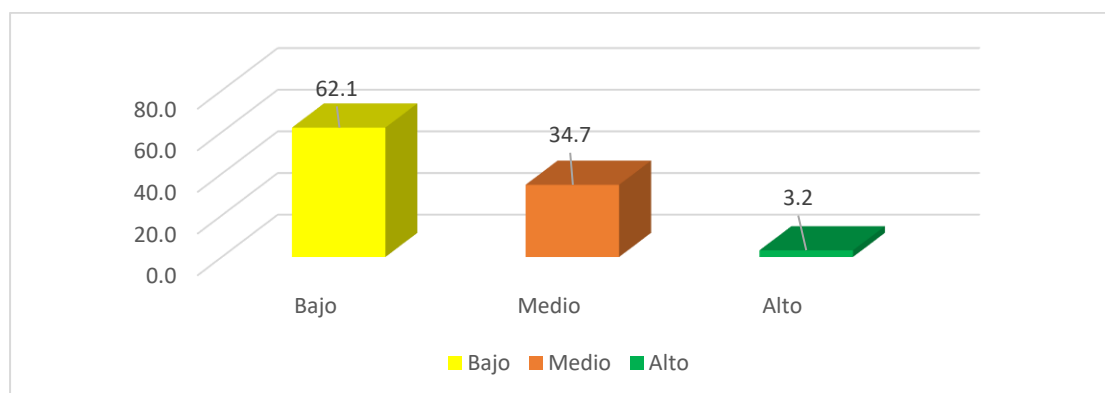
Categoría	Rango	N	%
Bajo	8 – 18	49	13,10%
Medio	19 – 29	203	54,10%
Alto	30 – 40	123	32,80%
Total		375	100,00%

Figura 4*Nivel de la dimensión recreativa*

La Tabla 10 Se observa que más de la mitad (54.1%) se encuentra en un nivel medio, lo que sugiere un uso moderado de las redes sociales para actividades recreativas, como entretenimiento o interacción social informal. Un 32.8% de los estudiantes alcanzó un nivel alto, lo que refleja una alta frecuencia en el uso recreativo de estas plataformas, posiblemente dedicando tiempo significativo a contenido como videos, memes o actividades lúdicas. Por otro lado, un 13.1% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo, mostrando un menor interés o uso de las redes para fines recreativos. Estos resultados resaltan cómo las redes sociales cumplen un rol relevante en el ocio y recreación, aunque también indican la importancia de equilibrar su uso con otros fines, especialmente educativos o productivos.

Tabla 11*Nivel de la dimensión social*

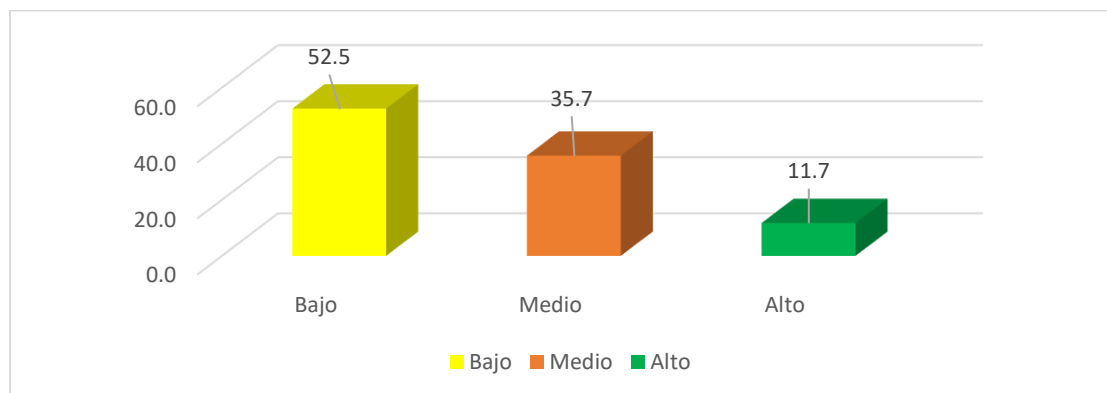
Categoría	Rango	N	%
Bajo	8 – 18	233	62,10%
Medio	19 – 29	130	34,70%
Alto	30 – 40	12	3,20%
Total		375	100,00%

Figura 5*Nivel de la dimensión social*

La Tabla 11. Se observa que la mayoría (62.1%) se encuentra en un nivel bajo, indicando que una gran proporción de estudiantes no utiliza las redes sociales de manera efectiva para establecer o fortalecer relaciones sociales. Un 34.7% se sitúa en un nivel medio, lo que sugiere un uso moderado de estas plataformas para fines sociales, mientras que solo un 3.2% alcanza un nivel alto, reflejando una interacción activa y significativa en términos de conexiones sociales. Estos resultados evidencian una oportunidad para incentivar un uso más significativo de las redes sociales en la dimensión social, fomentando su potencial para fortalecer vínculos y redes interpersonales.

Tabla 12*Nivel de la dimensión psicológico*

Categoría	Rango	N	%
Bajo	3 – 6	197	52,50%
Medio	7 – 11	134	35,70%
Alto	12 – 15	44	11,70%
Total		375	100,00%

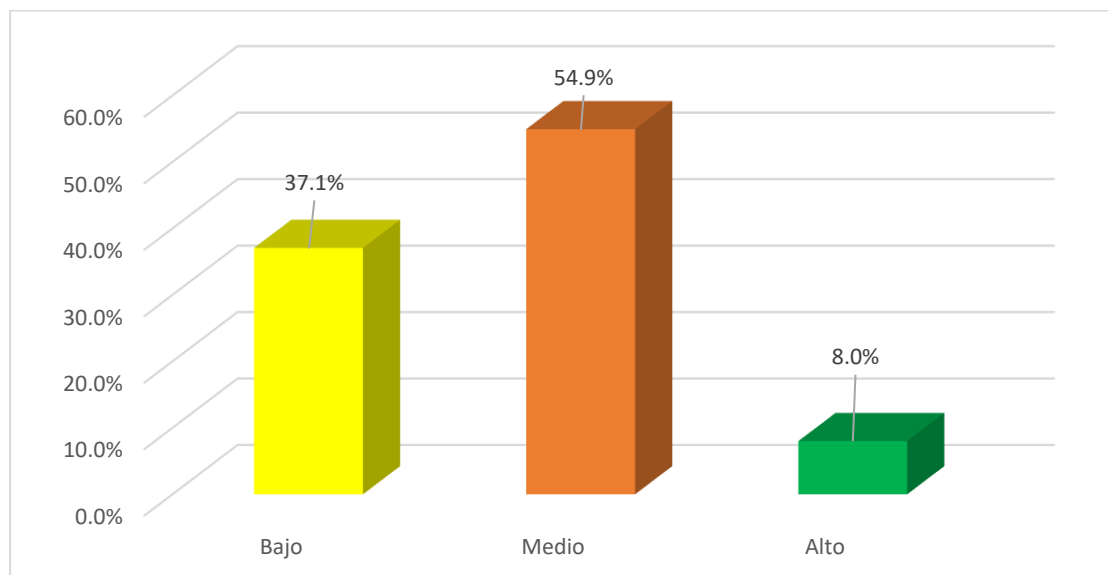
Figura 6*Nivel de las dimensiones psicológico*

La Tabla 12. Se observa que la mayoría (52.5%) se encuentra en un nivel bajo, lo que indica que una gran parte de los estudiantes no experimenta beneficios emocionales o psicológicos significativos al usar redes sociales, o incluso podría estar enfrentando efectos negativos en este aspecto. Un 35.7% se sitúa en un nivel medio, lo que sugiere una percepción moderada de impacto psicológico relacionado con las redes sociales. Por último, solo un 11.7% de los estudiantes alcanza un nivel alto, reflejando que pocos logran utilizar las redes sociales de manera positiva para su bienestar emocional.

5.2.3 Resultado de la variable procrastinación académica

Tabla 13*Nivel de la variable de procrastinación académica*

Categoría	Rango	N	%
Bajo	20 – 46	139	37,10%
Medio	47 – 73	206	54,90%
Alto	74 – 100	30	8,00%
Total		375	100,00%

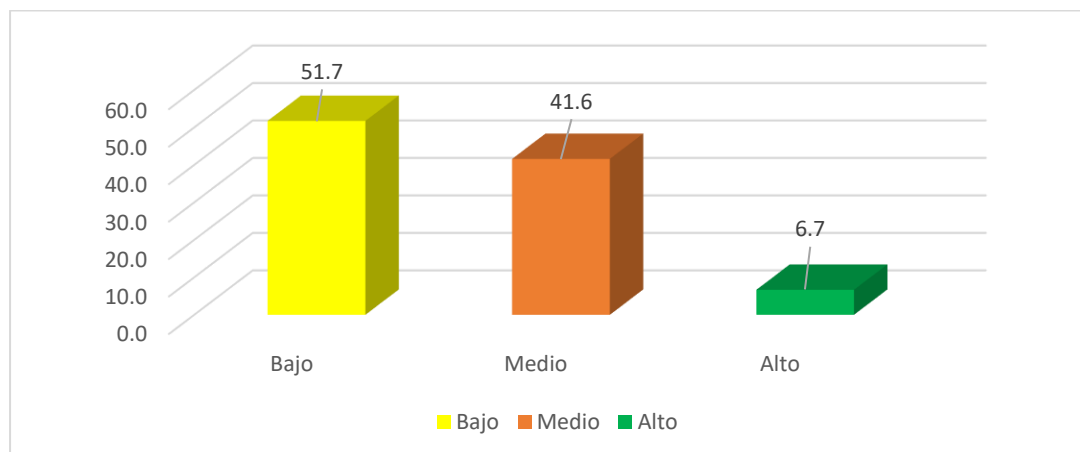
Figura 7**Nivel de la variable de procrastinación Académica**

La Tabla 13 presenta los niveles de la variable de procrastinación académica entre los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Se observa que el 54,9% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de procrastinación académica, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes tienden a posponer sus actividades académicas de manera moderada. Un 37,1% de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, lo que indica que una proporción considerable no presenta un comportamiento significativo de procrastinación. Sin embargo, un 8,0% se encuentra en un nivel alto, reflejando una minoría que experimenta una procrastinación académica más acentuada, lo cual podría afectar su rendimiento académico y organización. Estos resultados sugieren que, aunque la procrastinación no es un problema extremo para la mayoría, es un aspecto relevante que merece atención y estrategias de mejora.

5.2.4 Resultados de la variable procrastinación por dimensiones

Tabla 14**Nivel de la dimensión postergación de actividades**

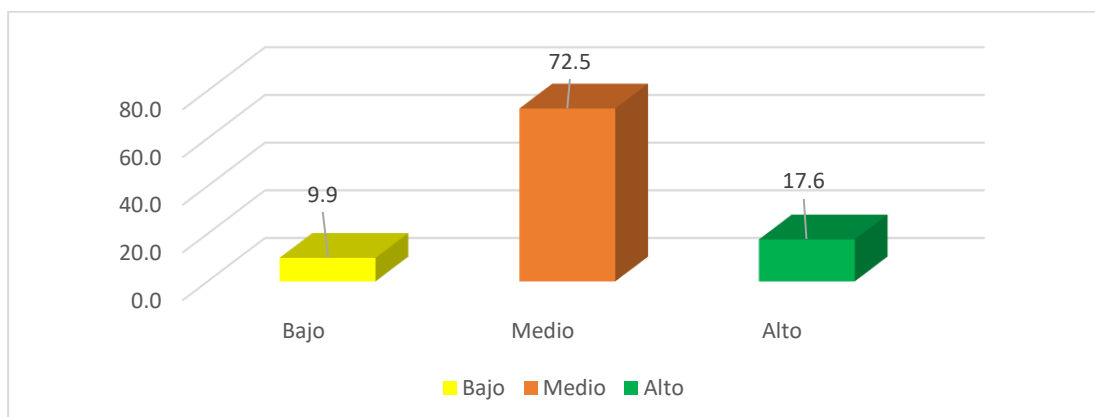
Categoría	Rango	N	%
Bajo	15 – 34	194	51,70%
Medio	35 – 54	156	41,60%
Alto	55 – 75	25	6,70%
Total		375	100,00%

Figura 8**Nivel de la dimensión postergación de actividades**

La Tabla 14. Se observa que el mayor porcentaje de estudiantes (51.7%) se encuentra en un nivel bajo, indicando que más de la mitad no tiende a postergar significativamente sus actividades académicas. Sin embargo, un 41.6% se sitúa en un nivel medio, reflejando una tendencia moderada a posponer tareas y compromisos. Solo un 6.7% alcanza un nivel alto, evidenciando una postergación constante y problemática de sus actividades.

Tabla 15**Nivel de la dimensión autorregulación**

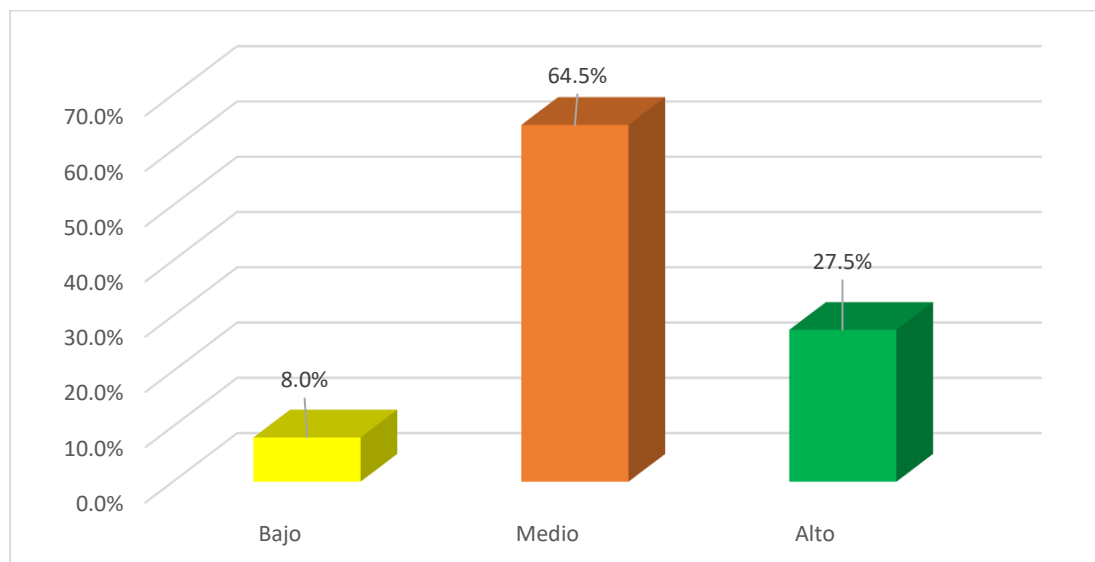
Categoría	Rango	N	%
Bajo	18 – 41	30	8,00%
Medio	42 – 66	242	64,50%
Alto	67 – 90	103	27,50%
Total		375	100,00%

Figura 9**Nivel de la dimensión autorregulación**

La Tabla 15. La mayoría de los estudiantes (72.5%) se encuentra en un nivel medio, lo que indica que poseen habilidades moderadas para gestionar su tiempo, planificar y organizar sus actividades académicas. Un 17.6% alcanza un nivel alto, reflejando una capacidad destacada para autorregularse y cumplir con sus responsabilidades de manera eficiente. Sin embargo, un 9.9% se sitúa en un nivel bajo, evidenciando dificultades significativas en su capacidad de autorregulación. Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer las estrategias de planificación, organización y automotivación entre los estudiantes, especialmente en quienes presentan niveles bajos, para mejorar su desempeño académico y evitar la procrastinación.

5.2.5 Resultado de la variable actividades deportivas**Tabla 16****Nivel de la variable actividades deportivas**

Categoría	Rango	N	%
Bajo	18 – 41	30	8,00%
Medio	42 – 66	242	64,50%
Alto	67 – 90	103	27,50%
Total		375	100,00%

Figura 10**Nivel de la variable de actividades Deportivas**

La Tabla 16 presenta el nivel de participación en actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Se observa que la mayoría de los estudiantes (64,5%) se encuentra en un nivel medio de participación en actividades deportivas, lo cual indica un compromiso moderado con las actividades físicas. Un 27,5% de los estudiantes reporta un nivel alto, reflejando una participación activa y significativa en dichas actividades. Por otro lado, un 8,0% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo, evidenciando una menor involucración en actividades deportivas. Estos resultados sugieren que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene un nivel de participación razonable, existe un grupo que podría beneficiarse de programas o incentivos para aumentar su actividad física y mejorar su bienestar general.

5.2.6 Resultados de la variable actividades deportivas por dimensiones.

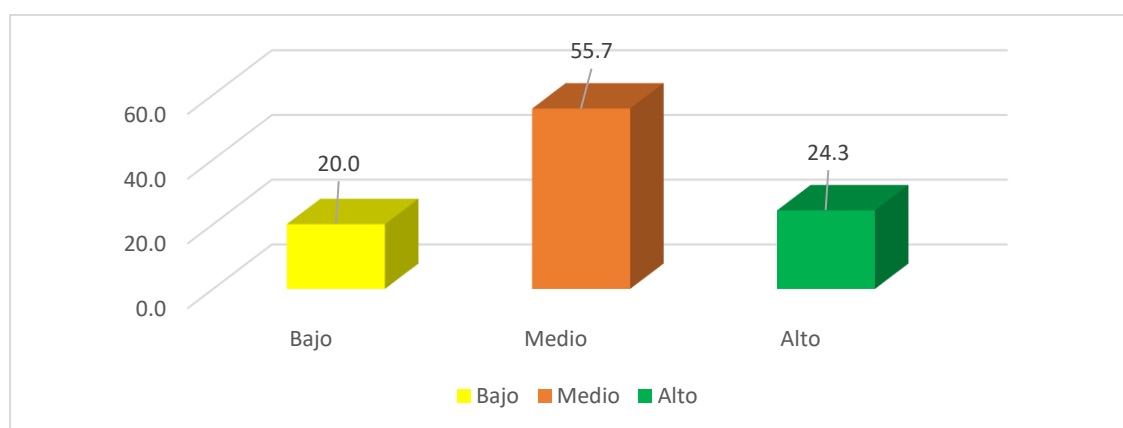
Tabla 17

Nivel de la dimensión física

Categoría	Rango	N	%
Bajo	7 – 16	75	20,00%
Medio	17 – 26	209	55,70%
Alto	27 – 35	91	24,30%
Total		375	100,00%

Figura 11

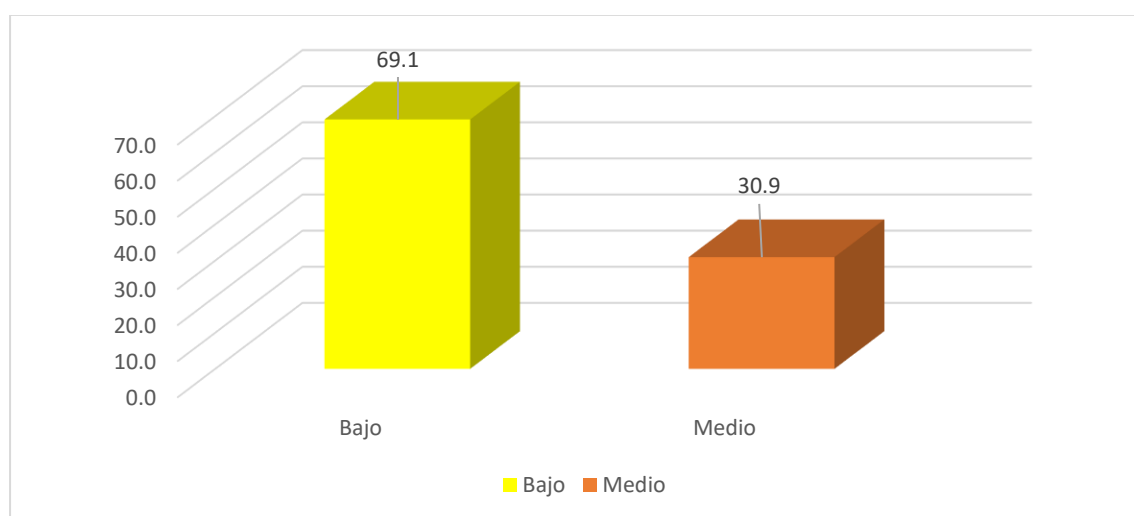
Nivel de la dimensión física



La Tabla 17. Se observa que la mayoría de los estudiantes (55.7%) se encuentra en un nivel medio, lo que indica que participan de manera moderada en actividades físicas como ejercicios de resistencia, fuerza o flexibilidad. Un 24.3% de los estudiantes alcanza un nivel alto, demostrando un compromiso significativo con el desarrollo y mantenimiento de su condición física. Por otro lado, un 20.0% se sitúa en un nivel bajo, evidenciando una participación limitada o nula en actividades físicas. Estos resultados destacan la necesidad de promover programas que incentiven una mayor participación en actividades físicas, especialmente para los estudiantes en niveles bajos, ya que estas contribuyen tanto al bienestar físico como al rendimiento académico y social.

Tabla 18**Nivel de la dimensión psicológica**

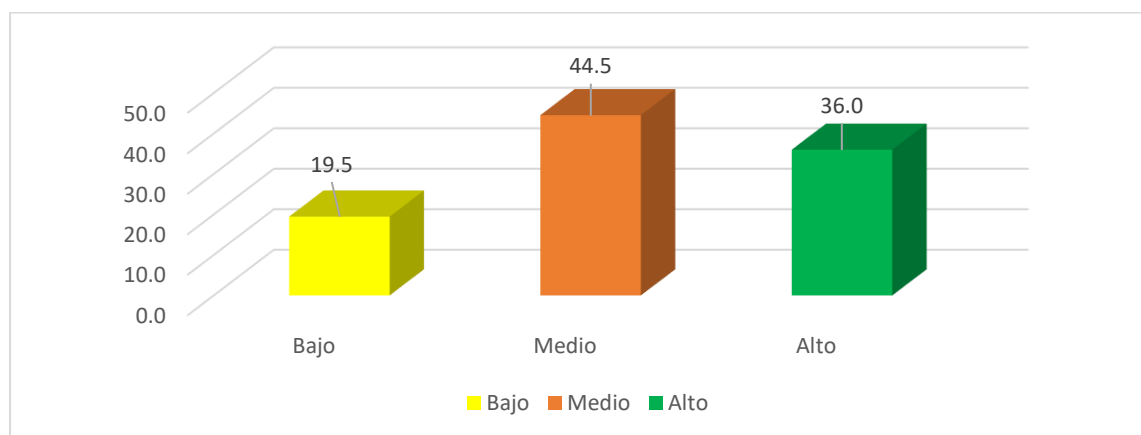
Categoría	Rango	N	%
Bajo	4 – 9	259	69,10%
Medio	10 – 14	116	30,90%
Total		375	100,00%

Figura 11**Nivel de la dimensión psicológica**

La Tabla 18. Se evidencia que una mayoría significativa de los estudiantes (69.1%) se encuentra en un nivel bajo, lo que sugiere que la práctica deportiva no está generando un impacto positivo significativo en su bienestar emocional, como reducción del estrés, aumento de la autoestima o motivación. Por otro lado, un 30.9% se sitúa en un nivel medio, indicando que para estos estudiantes las actividades deportivas contribuyen de manera moderada a su estabilidad psicológica. No se registra un nivel alto en esta dimensión, lo cual refuerza la importancia de diseñar estrategias o programas que potencien los beneficios emocionales y psicológicos de la actividad deportiva, maximizando su impacto positivo en los estudiantes.

Tabla 19**Nivel de la dimensión social**

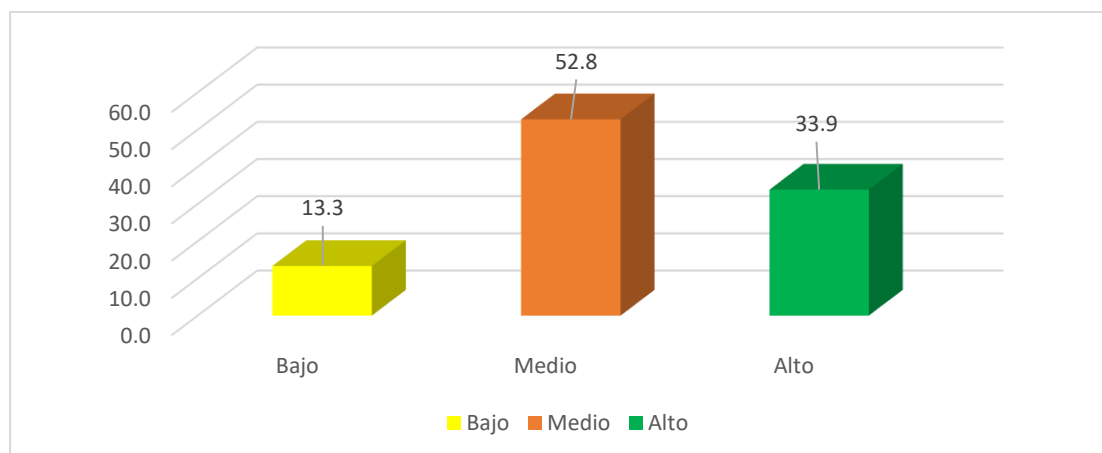
Categoría	Rango	N	%
Bajo	3 – 6	73	19,50%
Medio	7 – 10	167	44,50%
Alto	11 – 15	135	36,00%
Total		375	100,00%

Figura 12**Nivel de la dimensión social**

La Tabla 19. Se observa que el nivel medio predomina con un 44.5%, lo que indica que las actividades deportivas fomentan relaciones sociales y trabajo en equipo de manera moderada entre los estudiantes. Un 36.0% se sitúa en un nivel alto, reflejando una participación significativa en actividades deportivas que contribuyen al fortalecimiento de la interacción social, liderazgo y creación de redes de apoyo. Sin embargo, un 19.5% presenta un nivel bajo, evidenciando que una porción considerable de estudiantes no experimenta los beneficios sociales de estas actividades.

Tabla 20**Nivel de la dimensión educativa**

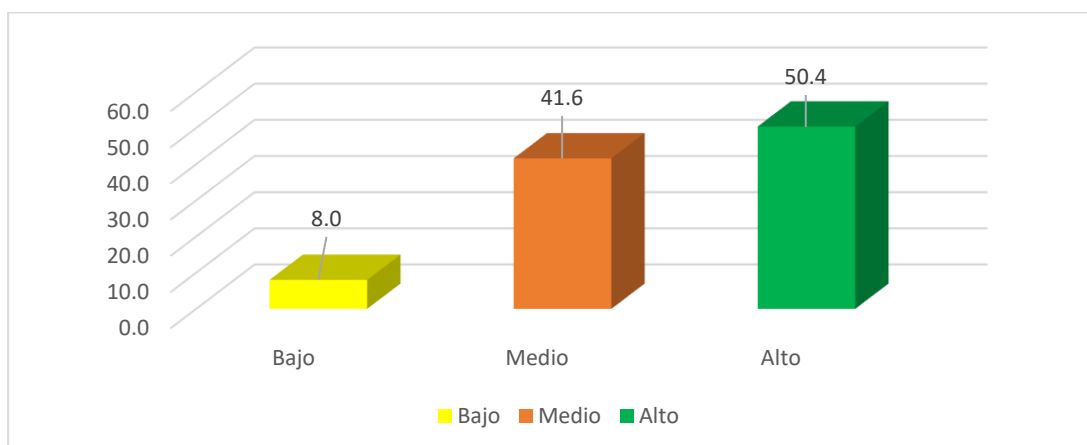
Categoría	Rango	N	%
Bajo	2 – 4	50	13,30%
Medio	5 – 7	198	52,80%
Alto	8 – 10	127	33,90%
Total		375	100,00%

Figura 13**Nivel de la dimensión educativa**

La Tabla 20. La mayoría de los estudiantes (52.8%) se encuentra en un nivel medio, lo que indica que las actividades deportivas contribuyen de manera moderada al desarrollo de habilidades educativas como liderazgo, disciplina y trabajo en equipo. Un 33.9% alcanza un nivel alto, reflejando que para este grupo las actividades deportivas tienen un impacto significativo en su formación y aprendizaje. Por otro lado, un 13.3% se sitúa en un nivel bajo, mostrando que una parte de los estudiantes no percibe un vínculo educativo en la práctica deportiva. Estos resultados resaltan la necesidad de fortalecer programas deportivos que integren objetivos educativos explícitos, promoviendo su impacto formativo, especialmente entre los estudiantes con niveles bajos.

Tabla 21**Nivel de la dimensión lúdico**

Categoría	Rango	N	%
Bajo	2 – 4	30	8,00%
Medio	5 – 7	156	41,60%
Alto	8 – 10	189	50,40%
Total		375	100,00%

Figura 14**Nivel de la dimensión lúdico**

La Tabla 21. Se observa que la mayoría de los estudiantes (50.4%) alcanza un nivel alto, lo que indica que las actividades deportivas son percibidas principalmente como un medio recreativo y de disfrute. Un 41.6% se encuentra en un nivel medio, reflejando que para este grupo las actividades deportivas cumplen una función lúdica moderada. Por otro lado, solo un 8.0% está en un nivel bajo, evidenciando que una minoría no encuentra en estas actividades un componente significativo de diversión o recreación. Estos resultados destacan la importancia del aspecto lúdico en la práctica deportiva, lo que podría ser aprovechado para promover una mayor participación y motivación hacia las actividades físicas, reforzando su impacto positivo en el bienestar general de los estudiantes.

5.3 Pruebas de hipótesis**Tabla 22****Prueba de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Uso de Redes Sociales	0,455	375	0,362
Procrastinación Académica	0,314	375	0,231
Actividades Deportivas	0,360	375	0,123

La Tabla 22 presenta los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables principales del estudio. Se observa que los valores de significancia para el uso de redes sociales ($p = 0.362$), procrastinación académica ($p = 0.231$) y actividades deportivas ($p = 0.123$) son todos mayores a 0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que los datos presentan una distribución normal. En ese sentido, se justificó el uso de la prueba de correlación de Pearson (r) para el análisis inferencial de la relación entre las variables.

5.3.1 Hipótesis General

(HI) El uso de las redes sociales y la procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.

(H0) El uso de las redes sociales y la procrastinación académica no guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.

Tabla 23

Resumen del modelo de regresión para el análisis de la relación entre el uso de redes sociales, procrastinación académica y actividades deportivas

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio				
					Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F
1	0,428 ^a	0,183	0,179	0,726	0,183	41,694	2	372	0,000

a. Predictores: (Constante), Procrastinación Académica, Uso de Redes Sociales

La Tabla 23 resume el modelo de regresión empleado para examinar la relación entre el uso de redes sociales, la procrastinación académica y la procrastinación en las actividades

deportivas en los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Con un valor de R de 0.428, se evidencia una correlación positiva moderada entre las variables independientes (uso de redes sociales y procrastinación académica) y la variable dependiente (actividades deportivas). Asimismo, el R cuadrado de 0.183 indica que aproximadamente el 18.3% de la variabilidad en las actividades deportivas puede ser explicada por el uso de redes sociales y la procrastinación académica, revelando un ajuste razonable del modelo. El cambio en R cuadrado es significativo con un valor de 0,183, y la prueba F resultó en 41,694 con una significación de $p < 0,001$, lo que confirma que el modelo es estadísticamente significativo. Esto respalda la hipótesis general (HI) de que existe una relación significativa entre el uso de redes sociales, la procrastinación académica y la procrastinación en las actividades deportivas, y rechaza la hipótesis nula (H0). Por tanto, se puede concluir que las variables independientes contribuyen de manera relevante a predecir el comportamiento en las actividades deportivas.

5.3.2 Prueba de hipótesis específicas

a. Hipótesis Específica 01

(HI) El uso de las redes sociales guarda relación significativa con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024.

(H0) El uso de las redes sociales no guarda relación significativa con procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024.

Tabla 24***Correlación entre uso de redes sociales y procrastinación académica***

	Procrastinación Académica	
Uso de Redes Sociales	Correlación de Pearson	0,419**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	375

La Tabla 24 muestra el análisis de correlación de Pearson entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. El coeficiente de correlación de 0,419 indica una correlación positiva moderada entre ambas, lo que implica que un mayor uso de las redes sociales está asociado con un aumento en la procrastinación académica. La significación estadística ($p < 0,001$) confirma que esta relación es significativa desde un punto de vista estadístico. Dado que el valor de p es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis específica (H_1), lo que sugiere que efectivamente existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica. Este resultado respalda la idea de que el uso de redes sociales puede influir en el comportamiento de procrastinación de los estudiantes de pregrado.

b. Hipótesis Específica 02

(H_1) El uso de las redes sociales guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024.

(H_0) El uso de las redes sociales no guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024.

Tabla 25***Correlación entre uso de redes sociales y la procrastinación en las actividades deportivas***

	Actividades Deportivas	
Uso de Redes Sociales	Correlación de Pearson	0,408**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	375

La Tabla 25 exhibe el análisis de correlación de Pearson entre el uso de redes sociales y la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Con un coeficiente de correlación de 0.408, se evidencia una correlación positiva moderada entre ambas variables, indicando que un aumento en el uso de redes sociales está asociado a un mayor nivel de procrastinación en la participación en actividades deportivas. La significancia estadística ($p < 0.001$) resalta que esta relación es estadísticamente significativa. Al tener un valor de p menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis específica (H_1), confirmando que el uso de redes sociales tiene una relación relevante con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado. Estos resultados subrayan la posible influencia del uso de redes sociales en la procrastinación asociada a la participación en actividades deportivas, sugiriendo implicaciones tanto en el ámbito académico como en el bienestar físico de los estudiantes.

c. Hipótesis Específica 03

(H_1) La procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio abad del cusco 2024.

(H_0) La procrastinación académica no guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio abad del cusco 2024.

Tabla 26

Correlación entre procrastinación académica y la procrastinación en las actividades deportivas

		Actividades Deportivas
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	,287**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	375

La Tabla 26 detalla el análisis de correlación de Pearson entre la procrastinación académica y la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Con un coeficiente de correlación de 0.287, se observa una correlación positiva débil entre ambas variables, lo que sugiere que un aumento en el nivel de procrastinación académica se relaciona, en cierta medida, con un mayor nivel de procrastinación en la participación en actividades deportivas. La significancia estadística ($p < 0.001$) confirma que esta conexión es estadísticamente significativa. Al tener un valor de p menor a 0.05, se descarta la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis específica (H_1), indicando que la procrastinación académica tiene una relación significativa con la procrastinación en la participación en actividades deportivas de los estudiantes de pregrado. Este resultado sugiere que los estudiantes que procrastinan en sus tareas académicas también posponen sus actividades deportivas, lo que podría influir en la gestión del tiempo y en el equilibrio entre el estudio y el deporte.

5.4 Presentación y discusión de resultados

El propósito principal fue investigar la forma en que el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se vinculan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en 2024. Los resultados revelan que tanto el uso de redes sociales como la procrastinación académica guardan una relación

significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes, evidenciada por un coeficiente de correlación de $R = 0.428$ y un R cuadrado de 0.183. Esto implica que aproximadamente el 18,3% de la variabilidad en la procrastinación para la participación en actividades deportivas se explica por el uso de redes sociales y la procrastinación académica combinados. La significancia estadística de este modelo, con un p-valor de 0,000, confirma la relación sólida entre las variables. Estos resultados son congruentes con los hallazgos de Rizo Patrón & Taramona (2002), quienes reportaron que el uso de redes sociales puede influir en comportamientos relacionados con la procrastinación académica y el manejo de tiempo, lo cual podría repercutir en otras actividades, como las deportivas. Sin embargo, mientras el estudio de Rizo Patrón se centra en la relación entre las redes sociales y la procrastinación, esta investigación expande esa línea de análisis al incluir cómo ambos factores juntos afectan las actividades deportivas. Además, los resultados coinciden con los planteamientos de Steel (2007), quien mencionó que la procrastinación está relacionada con la autoeficacia y la gestión del tiempo, aspectos que pueden influir en la dedicación a actividades físicas. Por otro lado, en comparación con el estudio de Estremadoiro & Schulmeyer (2021), quienes encontraron que la ansiedad y la falta de organización eran factores significativos de la procrastinación académica, se confirma que estos mismos aspectos pueden afectar la capacidad de los estudiantes para participar en actividades deportivas de manera regular y efectiva.

En la investigación, el Objetivo Específico 1 se enfocaba en determinar el nivel de uso de redes sociales entre los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco en 2024. Los resultados revelaron que el 85.6% de los estudiantes se ubicaron en un nivel medio de uso de redes sociales, mientras que el 9.6% se situaba en un nivel alto y solo el 4.8% en

un nivel bajo. Estas cifras sugieren que la mayoría de los estudiantes utilizan las redes sociales de manera moderada, lo que refleja una tendencia común en la sociedad actual, donde las redes sociales se han convertido en herramientas fundamentales para la comunicación y el aprendizaje. Comparando con Boyd y Ellison (2007), quienes señalan que las redes sociales permiten la construcción de conexiones significativas, se puede inferir que el uso medio detectado en esta investigación podría estar relacionado con la búsqueda de interacción y pertenencia. Además, los hallazgos de Nadkarni y Hofmann (2012) sobre la necesidad de auto-presentación y pertenencia pueden explicar por qué un segmento de la población estudiada presenta un nivel alto de uso de redes sociales.

Objetivo específico 2: Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. El análisis mostró que el 54,9% de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación académica, mientras que un 37,1% se encuentra en un nivel bajo y solo un 8,0% en un nivel alto. Esto evidencia que la procrastinación académica es un comportamiento presente pero no extremo en la mayoría de los estudiantes. Estos resultados son congruentes con lo señalado por Steel (2007) y Ferrari et al. (1995), quienes mencionan que la procrastinación es un comportamiento común en contextos académicos y está asociado con la percepción de la dificultad de las tareas y la autorregulación. Además, Estremadoiro & Schulmeyer (2021) encontraron que la procrastinación académica en los estudiantes es un fenómeno que surge principalmente debido a la ansiedad y la gestión ineficaz del tiempo, factores que también podrían influir en los niveles de procrastinación observados en esta investigación.

Objetivo específico 3: Identificar el nivel de las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. Los resultados

indicaron que el 64,5% de los estudiantes tiene un nivel medio de participación en actividades deportivas, mientras que el 27,5% está en un nivel alto y solo un 8,0% en un nivel bajo. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes participa en actividades deportivas de manera regular, existe un porcentaje significativo que se dedica intensamente a estas actividades. Estos datos se alinean con los beneficios de las actividades deportivas documentados por Bailey et al. (2013), quienes destacan cómo el deporte contribuye al bienestar físico y mental. Además, Castejón (2001) define las actividades deportivas como aquellas prácticas físicas que involucran la ejecución de deportes, juegos o ejercicios organizados, ya sea de formal o informal y de que pueden tener un componente competitivo o recreativo.

Objetivo específico 4: Establecer la relación del uso de las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. Los resultados reflejaron una correlación significativa entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,419 ($p < 0,001$). Este hallazgo indica que a mayor uso de redes sociales, existe una tendencia a incrementar la procrastinación académica entre los estudiantes. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Aznar-Díaz et al. (2020), quienes encontraron una correlación positiva y significativa entre la adicción a internet y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Además, la teoría de Riva (2006) que asocia la procrastinación con la búsqueda de actividades placenteras a corto plazo es aplicable aquí, ya que el uso de redes sociales satisface esta necesidad, contribuyendo a un comportamiento procrastinador.

Objetivo específico 5: Establecer la relación del uso de las redes sociales con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. El análisis de la correlación entre el uso de redes sociales y las actividades

deportivas reveló un coeficiente de 0,408 ($p < 0,001$), indicando una relación significativa entre ambas variables. Esto sugiere que el uso de redes sociales puede influir en el nivel de procrastinación en la participación en actividades deportivas, ya sea que no promueve su práctica mediante la exposición a contenidos o interfiriendo con el tiempo disponible para el ejercicio físico. Valkenburg, Peter y Schouten (2006) discuten cómo el uso de las redes sociales puede tener efectos positivos y negativos en la vida de los adolescentes, lo que puede extrapolarse a estudiantes universitarios en cuanto a la motivación y la organización del tiempo para actividades deportivas. Además, Castells (2009) subraya cómo las redes sociales transforman las interacciones y prioridades, lo que podría explicar el impacto mixto observado en este estudio.

Objetivo específico 6: Establecer la relación de la procrastinación académica con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. Los resultados mostraron una correlación de 0,287 ($p < 0,001$) entre la procrastinación académica y las actividades deportivas, lo cual indica una relación significativa, pero de menor magnitud en comparación con los otros objetivos específicos. Esto sugiere que los estudiantes que presentan mayores niveles de procrastinación tienden a procrastinar también para realizar o participar en las actividades deportivas, posiblemente debido a una gestión ineficaz del tiempo y una priorización de tareas que no favorece la actividad física. Estos resultados están en línea con las observaciones de Steel (2007), quien indica que la procrastinación puede estar relacionada con la falta de autocontrol y la dificultad para manejar actividades que requieren esfuerzo prolongado. Además, Williams, Stark y Fost (2008) señalan que la procrastinación está asociada con baja autoeficacia, lo cual puede influir en la participación en actividades deportivas, que requieren constancia y dedicación.

CONCLUSIONES

Primera. - Los resultados obtenidos en el análisis de regresión indican que el uso de redes sociales y la procrastinación académica explican un 18.3% de la variabilidad en las actividades deportivas de los estudiantes cuando se consideran juntos. La significancia estadística del modelo ($p < 0.001$) sugiere que esta relación es estadísticamente significativa. Este hallazgo respalda la hipótesis general de que existe una relación importante entre estas variables, aunque de manera moderada. Esto implica que los comportamientos en redes sociales y la procrastinación académica influyen en el nivel de procrastinación para realizar o participar en las actividades deportivas de los estudiantes.

Segunda. El hecho de que el 85.6% de los estudiantes exhiban un nivel medio de uso de redes sociales señala que estas plataformas son una parte fundamental en la vida diaria de los estudiantes, pero sin llegar a extremos. Este descubrimiento subraya la importancia de implementar estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar su uso de redes de forma equilibrada y productiva.

Tercera. - El 54.9% de los estudiantes muestra un nivel medio de procrastinación académica, mientras que un 37.1% está en un nivel bajo y solo un 8% en un nivel alto. Esta información indica que la mayoría de los estudiantes enfrenta problemas moderados al gestionar su tiempo académico, lo que podría tener efectos en su desempeño y participación en otras actividades.

Cuarta. - El 64.5% de los estudiantes participa en actividades deportivas a un nivel medio, mientras que un 27.5% lo hace a un nivel alto y un 8% a un nivel bajo. Estos datos sugieren que

la participación en actividades deportivas es relevante para la mayoría de los estudiantes, si bien puede estar influenciada por otros factores como la carga académica y el uso de redes sociales.

Quinta. – Se observa una correlación de Pearson de 0.419 ($p < 0.001$), señalando una relación positiva y moderada entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica. Este hallazgo confirma que el uso habitual de redes sociales está vinculado a un mayor nivel de procrastinación, destacando la relevancia de brindar educación a los estudiantes sobre cómo administrar su tiempo y utilizar las redes de manera consciente.

Sexta. - Se evidencia una correlación de Pearson de 0.408 ($p < 0.001$), confirmando una relación positiva y moderada entre el uso de redes sociales y la procrastinación en relación a la práctica o participación en las actividades deportivas. Este resultado sugiere que los estudiantes podrían beneficiarse de estrategias de gestión del tiempo, dado que el uso de las redes sociales podría limitar su disponibilidad para la práctica deportiva.

Séptima. – Muestra un coeficiente de Pearson de 0,287 con un nivel de significancia de $p < 0,001$, lo que indica una relación positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la procrastinación en la práctica de las actividades deportivas. Este resultado sugiere que los estudiantes que tienden a postergar sus responsabilidades académicas también podrían presentar comportamientos similares en el ámbito deportivo, es decir, posponer o evitar la participación en actividades físicas. En consecuencia, la procrastinación académica podría influir negativamente en el compromiso con prácticas deportivas, reflejando un patrón generalizado de aplazamiento en diversas áreas de su vida cotidiana.

RECOMENDACIONES

Primera. - Para las autoridades universitarias: Se sugiere implementar programas educativos y talleres de gestión del tiempo que enfoquen en la autorregulación y la planificación académica, con el fin de reducir la procrastinación entre los estudiantes. Estos programas deberían incluir sesiones inculcar métodos de estudio efectivos y promover estrategias para un uso consciente de las redes sociales, permitirá asistir a los estudiantes a priorizar sus actividades académicas y personales de manera más efectiva.

Segunda. - Para los estudiantes: Se recomienda adoptar un uso más consciente y equilibrado de las redes sociales, limitando el tiempo destinado a actividades recreativas y enfocándose en usos que aporten valor académico o deportivo. Además, es fundamental que los estudiantes desarrollen hábitos de autorregulación, como establecer horarios claros para el estudio y las actividades deportivas, evitando distracciones que fomenten la procrastinación.

Tercera. - Para los docentes y tutores: Es aconsejable incluir en sus sesiones de enseñanza recursos que integren el uso responsable de las tecnologías y las redes sociales como herramientas complementarias al aprendizaje. Asimismo, los docentes deberían fomentar un ambiente que motive la participación en actividades deportivas y la gestión del tiempo, lo cual contribuye al bienestar integral de los estudiantes.

Cuarta. - Para los coordinadores de actividades deportivas y extracurriculares: Se sugiere promover iniciativas que combinen el uso de plataformas digitales para motivar la participación en actividades deportivas, aprovechando el interés que los estudiantes ya tienen en el uso de redes sociales. Las campañas podrían incluir la difusión de contenidos sobre los beneficios de las

actividades físicas para la salud mental y física, y la organización de retos o eventos deportivos con participación activa en redes para incentivar la participación estudiantil.

Quinta. - Para los servicios de orientación y consejería estudiantil: Se recomienda desarrollar programas de apoyo emocional y psicológico que aborden las consecuencias del uso excesivo de redes sociales y la procrastinación. Estos programas deberían proporcionar estrategias prácticas para gestionar el estrés académico y fomentar la autorregulación y la motivación intrínseca en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Correlation between internet addiction and academic procrastination in Mexican and Spanish university students during confinement by COVID-19. *Sustainability*, 12(23), 10129. <https://doi.org/10.3390/su122310129>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Bañuelos, F. S. (1996). *El bienestar y la actividad física*. [Editorial desconocida].
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167–203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
- Bonsón, E., Royo, S., & Ratkai, M. (2015). Citizens' engagement on local governments' Facebook sites. An empirical analysis: The impact of different media and content types in Western Europe. *Government Information Quarterly*, 32(1), 52–62. <https://doi.org/10.1016/J.GIQ.2014.11.001>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bruno Gigena, M. A., & Tegaldo, B. (2018). *El uso de las redes sociales en estudiantes universitarios y las implicancias en sus prácticas académicas y cívicas*.
- Castejón Oliva, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña.
- Castells, M. (2009). *Communication power*. Oxford University Press.
- Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2012). Personal Learning Environments, social media, and self-regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (2000). Actividad física, deporte y salud. *Biblioteca Temática Del Deporte*.

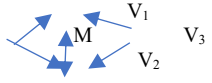
- Dezcallar, T., Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., & Gotzens, C. (2014). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(3), 191–199. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v4i3.83>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. Norton.
- Estremadoiro, M., & Schulmeyer, L. (2021). *Procrastinación académica en universitarios*.
- Ferrando, M. G. (1990). *Sociología del deporte*. [Editorial desconocida].
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995a). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. *Springer Science & Business Media*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995b). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- González, L., Fernández, M., & Pérez, S. (2020). Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades deportivas. *Psicología y Deporte*, 8(2), 100–115.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. del P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.^a ed.). México: McGraw-Hill Education.
- Hootsuite. (2024). *Hootsuite | Herramienta de marketing y gestión de redes sociales*. <https://www.hootsuite.com/es>
- Huanaco, M. E. (2021). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Los Olivos, Lima 2019 <https://hdl.handle.net/11537/29169>
- IEBS. (2023). *10 métricas para medir el engagement de tu negocio*. <https://www.iebschool.com/blog/10-metricas-para-medir-el-engagement-de-tu-negocio-marketing-digital/>

- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of Social Media for teaching in higher education. *Computers & Education*, 95, 216–230. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.01.012>
- Martínez, J., López, P., & González, R. (2021). Mejora del rendimiento académico mediante actividades deportivas. *Revista de Educación Física y Deporte*, 12(1), 45–58.
- Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1992). Academic procrastination and general procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 135–150.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nokeon. (2024). *KPI's en las redes sociales: Los principales indicadores en 2024*. <https://nokeon.com/blog-marketing-digital/social-media/kpis-en-las-redes-sociales/>
- Palacios Delgado, J. R., & Palos, P. A. (2007). Diferencias de género en la motivación académica de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 5(11), 121–138. https://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/11/espanol/Art_11_156.pdf
- Rizo Patrón, M., & Taramona, J. (2002). *La relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación en universitarios*.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92(3), 544–555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.3.544>

- Pozo, J. I., Monereo, C., & Castelló, M. (2001). El uso estratégico del conocimiento. *Desarrollo Psicológico y Educación*, 211–233.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rojas, A., Martínez, F., & Sánchez, D. (2022). Impacto positivo de la práctica deportiva en la salud mental. *Salud Mental y Deporte*, 5(3), 210–225.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Sánchez, D. B. (2011). *Actividades Deportivas*. [Editorial desconocida].
- Sánchez, P., García, L., & Torres, R. (2023). Fomento del estilo de vida activo a través de actividades deportivas. *Deporte y Sociedad*, 10(4), 300–315.
- Sprout Social. (2024). *Sprout Social: soluciones de gestión de redes sociales*. <https://sproutsocial.com/es/>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- UNESCO. (2024). *Informe mundial sobre el uso de la tecnología en la educación*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://www.unesco.org/es/reports>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vargas, M. A. G. (2017). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 79–89. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.10207>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES / DIMENSIONES	METODOLOGIA
¿De qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relaciona con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024 ?	Determinar qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relacionan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024.	El uso de las redes sociales y la procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024.	VARIABLE I Uso de redes sociales Dimensiones Comunicativa Académica Social Recreativa Psicológica.	<u>ENFOQUE:</u> <u>Cuantitativo</u> <u>TIPO:</u> Teorico Diseño: No experimental de corte transversal.  <u>Población y muestra:</u> Estudiantes de la Universidad San Antonio Abad Del Cusco 2024. <u>Técnicas:</u> Encuesta <u>Instrumentos:</u> Cuestionario por escala de intensidad <u>Método de análisis de datos:</u> Excel Prueba hipótesis R de Pearson, Tau C de Kendall
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS		
¿Cuál es el nivel del uso de las redes sociales en los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional san Antonio abad del Cusco 2024 ? ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024? ¿Cuál es el nivel de las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024 ? ¿Cómo es la relación del uso de redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024? ¿Como es la relación del uso de redes sociales las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024? ¿Como es la relación de la procrastinación académica con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024 ?	a)Identificar el nivel del uso de redes sociales de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. b)Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional San Antonio Abad del Cusco 2024. c)Identificar el nivel las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024. d)Establecer la relación del uso de las redes sociales con la procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024. e)Establecer la relación del uso de las redes sociales con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024. f)Establecer la relación de la procrastinación académica con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio abad del cusco 2024.	El uso de las redes sociales guarda relación significativa con procrastinación académica de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024. El uso de las redes sociales guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco 2024. La procrastinación académica guarda relación significativa con la procrastinación en las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la universidad nacional san Antonio abad del cusco 2024.	VARIABLE II Procrastinación Dimensiones Postergación de actividades (aplazamiento, justificación, dificultad) Autorregulación (estrategias, motivación evaluación) VARIABLE III Actividades Deportivas Dimensiones Motora y física Social Psicológica Educativa/académica Lúdico - cognitiva	

Anexo 2: Matriz de Instrumento

Variables	Dimensiones	Indicadores	N° Items	%	Ítems
VARIABLE I Uso de Redes Sociales	Comunicativa	Uso de plataformas para comunicarse Frecuencia de mensajes intercambiados	12		Dimensión: Comunicativa 1. ¿Usa las redes sociales diariamente en la universidad? 2. ¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades académicas? 3. ¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades académicas? 4. ¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas? 5. ¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades deportivas? 6. ¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades deportivas? 7. ¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades deportivas? 8. ¿Usa la red social Facebook diariamente? 9. ¿Usa la red social WhatsApp diariamente? 10. ¿Usa la red social TikTok diariamente? 11. ¿Usa la red social Instagram diariamente? 12. ¿Usa la red social YouTube diariamente? Dimensión: Educativa 13. ¿Usa las redes sociales para fines académicos de sus estudios universitarios? 14. ¿Usa las redes sociales para obtener información y mejorar su aprendizaje? 15. ¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para profundizar sus asignaturas? 16. ¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para realizar sus actividades deportivas? 17. ¿Usa la red social como Facebook para realizar sus tareas académicas? 18. ¿Usa la red social como Facebook para estudiar para sus exámenes? 19. ¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus compañeros para realizar sus tareas? 20. ¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus docentes para realizar consultas académicas? Dimensión: Recreativa 21. ¿Usa las redes sociales como para entretenerse o pasatiempo 22. ¿Usa las redes sociales para ver memes diariamente? 23. ¿Usa las redes sociales para ver videos de entretenimiento diariamente? 24. ¿Usa las redes sociales como Facebook para entretenerse? 25. ¿Usa las redes sociales como WhatsApp para entretenerse? 26. ¿Usa las redes sociales como TikTok para entretenerse? 27. ¿Usa las redes sociales como Instagram para entretenerse? 28. ¿Usa las redes sociales como YouTube para entretenerse? Dimensión: Social
	Educativa	Uso de plataformas para compartir recursos académicos. Participación en grupos educativos.	8		
	Recreativa	Tiempo promedio dedicado a actividades en redes sociales. Tipos de contenido (meme, videos)	8		
	Social	Numero de seguidores Tasa de reacciones y comentarios	8		
	Psicológica	Nivel de satisfacción o frustración. Efectos sobre el bienestar emocional	3		

					29. ¿Usa las redes sociales para escribir, publicar, o generar contenidos virtuales? 30. ¿Usa la red social como Facebook para escribir, publicar o generar contenidos virtuales? 31. ¿Usa la red social como WhatsApp para escribir, publicar o generar contenidos virtuales? 32. ¿Usa la red social como TikTok para escribir, publicar o generar contenidos virtuales? 33. ¿Usa la red social como Instagram para escribir, publicar o generar contenidos virtuales? 34. ¿Usa la red social como YouTube para escribir, publicar o generar contenidos virtuales? 35. ¿Usa las redes sociales para ganar seguidores virtuales? 36. ¿Usa redes sociales para obtener likes , reacciones y comentarios? Dimensión: Psicológico 37. ¿Usa las redes sociales para sentirse bien emocionalmente? 38. ¿Usa de las redes sociales para sentirse satisfecho? 39. ¿Cuándo no usa de las redes sociales se siente insatisfecho, frustrado?
VARIABLE II Procrastinación Académica	Postergación de Actividades	Aplazamiento de trabajos y estudio Justificaciones para no realizar tareas. Dificultades para cumplir con plazos establecidos: Obstáculos que interrumpen el trabajo académico.	16		Dimensión: Postergación de actividades 40. ¿Suele dejar sus tareas y responsabilidades académicas para después? 41. ¿presenta sus trabajos académicos a último momento? 42. ¿La calidad de sus trabajos académicos no lo realizo bien porque lo dejo para hacerlo último momento? 43. ¿No obtiene buenas calificaciones en sus exámenes porque no se preparó o estudio con anticipación? 44. ¿pospuso sus tareas de la universidad para después por usar las redes sociales? 45. ¿pospuso sus tareas para después por usar Facebook con fines de entretenimiento? 46. ¿pospuso sus tareas para después por usar WhatsApp con fines de entretenimiento? 47. ¿pospuso sus tareas para después por usar Instagram con fines de entretenimiento? 48. ¿pospuso sus tareas para después por usar TikTok con fines de entretenimiento? 49. ¿Pospuso sus tareas para después por usar YouTube con fines de entretenimiento? 50. ¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar las redes sociales? 51. ¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar Facebook? 52. ¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar WhatsApp? 53. ¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar Instagram? 54. ¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar TikTok? 55. ¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar YouTube?

	Autorregulación Académica	Estrategias de planificación y organización del tiempo. Motivación Evaluación del propio rendimiento y ajustes de estrategias.	5		Dimensión: Autorregulación académica 56. ¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades académicas? 57. ¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades deportivas? 58. ¿Se motiva solo para cumplir sus actividades Académicas y Deportivas? 59. ¿Sus compañeros o familiares le motivan a cumplir sus actividades Académicas y Deportivas? 60. ¿Tiene problemas con sus compañeros cuando realizan sus tareas grupales a último momento?
VARIABLE III Actividades Deportivas	Motora y físicas Desarrollo y mantenimiento de la condición física	Mejora de la resistencia cardiovascular. Fuerza Velocidad Flexibilidad	7		Dimensión: Física 61. ¿Realiza actividades deportivas en la universidad? 62. ¿Realiza un adecuado calentamiento para realizar sus actividades deportivas y prevenir lesiones? 63. ¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su resistencia cardiovascular? 64. ¿Realiza actividades deportivas para ganar su masa muscular? 65. ¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su fuerza? 66. ¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su flexibilidad? 67. ¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su velocidad? Dimensión: Psicológica 68. ¿Considera que tiene motivación para realizar actividades deportivas? 69. ¿Realiza las actividades deportivas con concentración y atención? 70. ¿Controla su estrés realizando sus actividades deportivas? 71. ¿Siente confianza en sí mismo cuando realiza sus Actividades Deportivas? Dimensión: Social 72. ¿Realiza sus actividades deportivas en equipo? 73. ¿Tiene liderazgo para realizar sus actividades deportivas en grupo? 74. ¿Tiene buena relación con sus compañeros y oponentes cuando realiza sus actividades deportivas? Dimensión: Educativa 75. ¿Realiza sus actividades deportivas para conocer más de su deporte? 76. ¿Realiza sus actividades deportivas para adquirir habilidades de liderazgo? Dimensión: Lúdico 77. ¿Realiza sus actividades deportivas con fines recreativos y ocio? 78. ¿Realiza sus actividades deportivas para divertirse?
	Psicológica	Reducción del estrés y ansiedad Aumento de autoestima y confianza	4		
	Social	Participación en eventos deportivos en grupo o colectivo Número de amistades a través de la práctica de las actividades deportivas.	3		
	Educativa/Académica	Adquisición de habilidades de liderazgo. Fomento de trabajo y disciplina	2		
			2		
	Lúdico - Cognitiva	Frecuencia de participación en deportes recreativos. Satisfacción Personal derivada de la práctica deportiva.			

Anexo 3: Cuestionario

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

Buenos días / tardes; soy egresado de la maestría en educación mención educación superior. Esta encuesta tiene como objetivo, determinar de qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relacionan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024, la información obtenida será utilizada solo para fines académicos.

Por favor, marque con una X la alternativa que considere apropiada para cada ítem. Si existiera alguna duda, sírvase consultar al encuestador. Agradecemos su gentil colaboración.

Datos Informativos:

Escuela Profesional:

Edad:

Deportes que practica:

Género: Varón (...) Mujer (...)

LEYENDA DE ESCALA DE VALORACIÓN		
Equivalencia	Equivalencia	Valor
Nunca	N	1
Casi Nunca	CN	2
A Veces	AV	3
Casi Siempre	CS	4
Siempre	S	5

	Variable 1: USO DE REDES SOCIALES	N 1	CN 2	AV 3	CS 4	S 5
	Dimensión 1: Comunicativa					
1	¿Usa las redes sociales diariamente en la universidad?					
2	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades académicas?					
3	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades académicas?					
4	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?					
5	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades deportivas?					
6	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades deportivas?					
7	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?					
8	¿Usa la red social Facebook diariamente?					

9	¿Usa la red social WhatsApp diariamente?					
10	¿Usa la red social TikTok diariamente?					
11	¿Usa la red social Instagram diariamente?					
12	¿Usa la red social YouTube diariamente?					
	Dimensión 2 : Educativa o Académica					
13	¿Usa las redes sociales para fines académicos de sus estudios universitarios?					
14	¿ Usa las redes sociales para obtener información y mejorar su aprendizaje?					
15	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para para profundizar sus asignaturas?					
16	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para realizar sus actividades deportivas?					
17	¿Usa la red social como Facebook para realizar sus tareas académicas?					
18	¿Usa la red social como Facebook para estudiar para sus exámenes?					
19	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus compañeros para realizar sus tareas?					
20	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus docentes para realizar consultas académicas?					
	Dimensión 3 : Recreativa					
21	¿Usa las redes sociales como para entretenerse o pasatiempo?					
22	¿Usa las redes sociales para ver memes diariamente?					
23	¿Usa las redes sociales para ver videos de entretenimiento diariamente?					
24	¿Usa las redes sociales como Facebook para entretenerse?					
25	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para entretenerse??					
26	¿Usa las redes sociales como TikTok para entretenerse?					
27	¿Usa las redes sociales como Instagram para entretenerse?					
28	¿Usa las redes sociales como YouTube para entretenerse?					
	Dimensión 4: Social					
29	¿Usa las redes sociales para escribir, publicar, o generar contenidos virtuales?					
30	¿Usa la red social como Facebook para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?					
31	¿Usa la red social como WhatsApp para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?					
32	¿Usa la red social como TikTok para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?					
33	¿Usa la red social como Instagram para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?					
34	¿Usa la red social como YouTube para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?					
35	¿Usa las redes sociales para ganar seguidores virtuales?					
36	¿Usa redes sociales para obtener likes , reacciones y comentarios?					
	Dimensión 5 : Psicológico					
37	¿Usa las redes sociales para sentirse bien emocionalmente?					

38	¿Usa de las redes sociales para sentirse satisfecho?					
39	¿Cuándo no usa de las redes sociales se siente insatisfecho, frustrado?					
Variable 2: LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA						
Dimensión: Postergación de Actividades						
40	¿Cuándo usa el Twitter, escribe y genera contenido?					
41	¿presenta sus trabajos académicos a último momento?					
42	¿La calidad de sus trabajos académicos no lo realizo bien porque lo dejo para hacerlo último momento?					
43	¿No obtiene buenas calificaciones en sus exámenes porque no se preparó con anticipación?					
44	¿Pospuso sus tareas para después por usar redes sociales ?					
45	¿Pospuso sus tareas para después por usar Facebook con fines de entretenimiento?					
46	¿Pospuso sus tareas para después por usar WhatsApp con fines de entretenimiento?					
47	¿Pospuso sus tareas para después por usar Instagram con fines de entretenimiento?					
48	¿pospuso sus tareas para después por usar TikTok con fines de entretenimiento?					
49	¿Pospuso sus tareas para después por usar YouTube con fines de entretenimiento?					
50	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Redes sociales?					
51	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Facebook?					
52	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar WhatsApp?					
53	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Instagram?					
54	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar TikTok?					
55	¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar YouTube?					
Dimensión Autorregulación						
56	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades académicas?					
57	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades deportivas?					
58	¿Se motiva solo para cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?					
59	¿Sus compañeros o familiares le motivan a cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?					
60	¿Tiene problemas con sus compañeros cuando realizan sus tareas grupales a último momento?					
Variable 3 : ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
Dimensiones: Física						
61	¿Realiza actividades deportivas para sentirse bien físicamente?					
62	¿Realiza un adecuado calentamiento para realizar sus actividades deportivas y prevenir lesiones?					
63	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su resistencia cardiovascular?					
64	¿Realiza actividades deportivas para ganar su masa muscular?					
65	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su fuerza?					
66	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su flexibilidad?					
67	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su velocidad?					
Dimensión: Psicológica						

68	¿Considera que tiene motivación para realizar actividades deportivas?					
69	¿Realiza las actividades deportivas con concentración y atención?					
70	¿Controla su estrés realizando sus actividades deportivas?					
71	¿Siente confianza en sí mismo cuando realiza sus Actividades Deportivas?					
	Dimensión Social					
72	¿Realiza sus actividades deportivas en equipo?					
73	¿Tiene liderazgo para realizar sus actividades deportivas en grupo?					
74	¿Tiene buena relación con sus compañeros y oponentes cuando realiza sus actividades deportivas?					
	Dimensión Educativa					
75	¿Realiza sus actividades deportivas para conocer más de su deporte?					
76	¿Realiza sus actividades deportivas para adquirir habilidades de liderazgo?					
	Dimensión: Lúdico					
77	¿Realiza sus actividades deportivas con fines recreativos y ocio?					
78	¿Realiza sus actividades deportivas para divertirse?					

Anexo 4: Ficha de Validación de Instrumentos de Investigación.

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación:

USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO – 2024.

Nombre del instrumento: Cuestionario

Investigador: Br. JHON CUSI HUAMAN

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					/
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					/
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					/
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					/
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				/	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				/	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				/	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					/
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				/	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					/

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 92 %

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐

Mg. DAVID LLAMAPANCA HUAMAN
 DNI: 45259889
 Teléfono: 984306069

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación:

USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO – 2024.

Nombre del instrumento: Cuestionario

Investigador: Br. JHON CUSI HUAMAN

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente al comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 87 %

Procede su aplicación



Debe corregirse



Mg. Alonso Velepucha
 DNI: 23873470
 Teléfono: 984844639

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación:

USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO – 2024.

Nombre del instrumento: Cuestionario

Investigador: Br. JHON CUSI HUAMAN

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avanza de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 88 %

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐


 Mg. Felix Gonzalo Gonzales Surco
 DNI: 723855219
 Teléfono:

Cuestionario

INSTRUMENTO

**CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES Y LA
PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.**

Buenos días / tardes; soy egresado de la maestría en educación mención educación superior. Esta encuesta tiene como objetivo, determinar de qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relacionan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024, la información obtenida será utilizada solo para fines académicos.

Por favor, marque con una X la alternativa que considere apropiada para cada ítem. Si existiera alguna duda, sírvase consultar al encuestador. Agradecemos su gentil colaboración.

Datos Informativos:Escuela Profesional: AntropologíaEdad: 19Deportes que practica: Volley

Género: Varón (...) Mujer (x)

LEYENDA DE ESCALA DE VALORACIÓN		
Equivalencia	Equivalencia	Valor
Nunca	N	1
Casi Nunca	CN	2
A Veces	AV	3
Casi Siempre	CS	4
Siempre	S	5

Variable 1: USO DE REDES SOCIALES		N 1	CN 2	AV 3	CS 4	S 5
Dimensión 1: Comunicativa						
1	¿Usa las redes sociales diariamente en la universidad?			X		
2	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades académicas?			X		
3	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades académicas?			X		
4	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?				X	
5	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades deportivas?			X		
6	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades deportivas?			X		
7	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?				X	
8	¿Usa la red social Facebook diariamente?					X

9	¿Usa la red social WhatsApp diariamente?					X
10	¿Usa la red social TikTok diariamente?					X
11	¿Usa la red social Instagram diariamente?			X		
12	¿Usa la red social YouTube diariamente?		X			
Dimensión 2 : Educativa o Académica						
13	¿Usa las redes sociales para fines académicos de sus estudios universitarios?			X		
14	¿Usa las redes sociales para obtener información y mejorar su aprendizaje?			X		
15	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para profundizar sus asignaturas?				X	
16	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para realizar sus actividades deportivas?				X	
17	¿Usa la red social como Facebook para realizar sus tareas académicas?	X				
18	¿Usa la red social como Facebook para estudiar para sus exámenes?	X				
19	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus compañeros para realizar sus tareas?				X	
20	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus docentes para realizar consultas académicas?			X		
Dimensión 3 : Recreativa						
21	¿Usa las redes sociales como para entretenerse o pasatiempo?			X		
22	¿Usa las redes sociales para ver memes diariamente?			X		
23	¿Usa las redes sociales para ver videos de entretenimiento diariamente?		X			
24	¿Usa las redes sociales como Facebook para entretenerse?				X	
25	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para entretenerse??				X	
26	¿Usa las redes sociales como TikTok para entretenerse?				X	
27	¿Usa las redes sociales como Instagram para entretenerse?			X		
28	¿Usa las redes sociales como YouTube para entretenerse?			X		
Dimensión 4: Social						
29	¿Usa las redes sociales para escribir, publicar, o generar contenidos virtuales?				X	
30	¿Usa la red social como Facebook para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?			X		
31	¿Usa la red social como WhatsApp para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?			X		
32	¿Usa la red social como TikTok para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?			X		
33	¿Usa la red social como Instagram para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?		X			
34	¿Usa la red social como YouTube para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?		X			
35	¿Usa las redes sociales para ganar seguidores virtuales?				X	
36	¿Usa redes sociales para obtener likes , reacciones y comentarios?				X	
Dimensión 5 : Psicológico						
37	¿Usa las redes sociales para sentirse bien emocionalmente?			X		

38	¿Usa de las redes sociales para sentirse satisfecho?			X		
39	¿Cuándo no usa de las redes sociales se siente insatisfecho, frustrado?			X		
Variable 2: LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA						
Dimensión: Postergación de Actividades						
40	¿Cuándo usa el Twitter, escribe y genera contenido?	X				
41	¿presenta sus trabajos académicos a último momento?			X		
42	¿La calidad de sus trabajos académicos no lo realizo bien porque lo dejo para hacerlo último momento?			X		
43	¿No obtiene buenas calificaciones en sus exámenes porque no se preparó o estudio con anticipación?			X		
44	¿Pospuso sus tareas para después por usar redes sociales ?		X			
45	¿Pospuso sus tareas para después por usar Facebook con fines de entretenimiento?			X		
46	¿Pospuso sus tareas para después por usar WhatsApp con fines de entretenimiento?			X		
47	¿Pospuso sus tareas para después por usar Instagram con fines de entretenimiento?			X		
48	¿pospuso sus tareas para después por usar TikTok con fines de entretenimiento?		X			
49	¿Pospuso sus tareas para después por usar YouTube con fines de entretenimiento?		X			
50	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Redes sociales?			X		
51	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Facebook?			X		
52	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar WhatsApp?			X		
53	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Instagram?	X				
54	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar TikTok?	X				
55	¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar YouTube?	X				
Dimensión Autorregulación						
56	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades académicas?			X		
57	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades deportivas?			X		
58	¿Se motiva solo para cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?			X		
59	¿Sus compañeros o familiares le motivan a cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?				X	
60	¿Tiene problemas con sus compañeros cuando realizan sus tareas grupales a último momento?				X	
Variable 3 : ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
Dimensiones: Física						
61	¿Realiza actividades deportivas para sentirse bien físicamente?				X	
62	¿Realiza un adecuado calentamiento para realizar sus actividades deportivas y prevenir lesiones?			X		

63	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su resistencia cardiovascular?			X		
64	¿Realiza actividades deportivas para ganar su masa muscular?			X		
65	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su fuerza?			X		
66	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su flexibilidad?			X		
67	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su velocidad?			X		
Dimensión: Psicológica						
68	¿Considera que tiene motivación para realizar actividades deportivas?			X		
69	¿Realiza las actividades deportivas con concentración y atención?				X	
70	¿Controla su estrés realizando sus actividades deportivas?				X	
71	¿Siente confianza en sí mismo cuando realiza sus Actividades Deportivas?				X	
Dimensión Social						
72	¿Realiza sus actividades deportivas en equipo?			X		
73	¿Tiene liderazgo para realizar sus actividades deportivas en grupo?		X			
74	¿Tiene buena relación con sus compañeros y oponentes cuando realiza sus actividades deportivas?			X		
Dimensión Educativa						
75	¿Realiza sus actividades deportivas para conocer más de su deporte?				X	
76	¿Realiza sus actividades deportivas para adquirir habilidades de liderazgo?			X		
Dimensión: Lúdico						
77	¿Realiza sus actividades deportivas con fines recreativos y ocio?			X		
78	¿Realiza sus actividades deportivas para divertirse?				X	

Cuestionario

INSTRUMENTO

**CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES Y LA
PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.**

Buenos días / tardes; soy egresado de la maestría en educación mención educación superior. Esta encuesta tiene como objetivo, determinar de qué manera el uso de las redes sociales y la procrastinación académica se relacionan con las actividades deportivas de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2024, la información obtenida será utilizada solo para fines académicos.

Por favor, marque con una X la alternativa que considere apropiada para cada ítem. Si existiera alguna duda, sírvase consultar al encuestador. Agradecemos su gentil colaboración.

Datos Informativos:Escuela Profesional: Medicina HumanaEdad: 24Deportes que practica: Basquet

Género: Varón (...) Mujer (X)

LEYENDA DE ESCALA DE VALORACIÓN		
Equivalencia	Equivalencia	Valor
Nunca	N	1
Casi Nunca	CN	2
A Veces	AV	3
Casi Siempre	CS	4
Siempre	S	5

Variable 1: USO DE REDES SOCIALES		N	CN	AV	CS	S
		1	2	3	4	5
Dimensión 1: Comunicativa						
1	¿Usa las redes sociales diariamente en la universidad?					X
2	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades académicas?			X		
3	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades académicas?			X		
4	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?				X	
5	¿Utiliza las redes sociales antes de sus actividades deportivas?			X		
6	¿Utiliza las redes sociales durante de sus actividades deportivas?			X		
7	¿Utiliza las redes sociales después de sus actividades académicas?				X	
8	¿Usa la red social Facebook diariamente?			X		

9	¿Usa la red social WhatsApp diariamente?				X	
10	¿Usa la red social TikTok diariamente?			X		
11	¿Usa la red social Instagram diariamente?				X	
12	¿Usa la red social YouTube diariamente?			X		
Dimensión 2 : Educativa o Académica						
13	¿Usa las redes sociales para fines académicos de sus estudios universitarios?			Y		
14	¿Usa las redes sociales para obtener información y mejorar su aprendizaje?				X	
15	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para profundizar sus asignaturas?			Y		
16	¿Usa las redes sociales para ver videos y tutoriales para realizar sus actividades deportivas?				X	
17	¿Usa la red social como Facebook para realizar sus tareas académicas?			X		
18	¿Usa la red social como Facebook para estudiar para sus exámenes?			X		
19	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus compañeros para realizar sus tareas?			X		
20	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para comunicarse con sus docentes para realizar consultas académicas?				X	
Dimensión 3 : Recreativa						
21	¿Usa las redes sociales como para entretenerse o pasatiempo?				Y	
22	¿Usa las redes sociales para ver memes diariamente?			X		
23	¿Usa las redes sociales para ver videos de entretenimiento diariamente?			X		
24	¿Usa las redes sociales como Facebook para entretenerse?				X	
25	¿Usa las redes sociales como WhatsApp para entretenerse??			X		
26	¿Usa las redes sociales como TikTok para entretenerse?			Y		
27	¿Usa las redes sociales como Instagram para entretenerse?				Y	
28	¿Usa las redes sociales como YouTube para entretenerse?			X		
Dimensión 4: Social						
29	¿Usa las redes sociales para escribir, publicar, o generar contenidos virtuales?			X		
30	¿Usa la red social como Facebook para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?				X	
31	¿Usa la red social como WhatsApp para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?			Y		
32	¿Usa la red social como TikTok para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?				Y	
33	¿Usa la red social como Instagram para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?				Y	
34	¿Usa la red social como YouTube para escribir, publicar o generar contenidos virtuales?			X		
35	¿Usa las redes sociales para ganar seguidores virtuales?			X		
36	¿Usa redes sociales para obtener likes , reacciones y comentarios?				X	
Dimensión 5 : Psicológico						
37	¿Usa las redes sociales para sentirse bien emocionalmente?				X	

38	¿Usa de las redes sociales para sentirse satisfecho?			✓		
39	¿Cuándo no usa de las redes sociales se siente insatisfecho, frustrado?				✓	
Variable 2: LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA						
Dimensión: Postergación de Actividades						
40	¿Cuándo usa el Twitter, escribe y genera contenido?				✓	
41	¿presenta sus trabajos académicos a último momento?				✓	
42	¿La calidad de sus trabajos académicos no lo realizo bien porque lo dejo para hacerlo último momento?				✓	
43	¿No obtiene buenas calificaciones en sus exámenes porque no se preparó o estudio con anticipación?				✓	
44	¿Pospuso sus tareas para después por usar redes sociales ?				✓	
45	¿Pospuso sus tareas para después por usar Facebook con fines de entretenimiento?				✓	
46	¿Pospuso sus tareas para después por usar WhatsApp con fines de entretenimiento?			✓		
47	¿Pospuso sus tareas para después por usar Instagram con fines de entretenimiento?			✓		
48	¿pospuso sus tareas para después por usar TikTok con fines de entretenimiento?				✓	
49	¿Pospuso sus tareas para después por usar YouTube con fines de entretenimiento?			✓		
50	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Redes sociales?				✓	
51	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Facebook?			✓		
52	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar WhatsApp?			✓		
53	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar Instagram?			✓		
54	¿Pospuso sus actividades deportivas para después por usar TikTok?				✓	
55	¿pospuso sus actividades deportivas para después por usar YouTube?					✓
Dimensión Autorregulación						
56	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades académicas?			✓		
57	¿Utiliza estrategias para organizar su tiempo y realizar sus actividades deportivas?			✓		
58	¿Se motiva solo para cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?			✓		
59	¿Sus compañeros o familiares le motivan a cumplir sus actividades Académicas y Deportivas?			✓		
60	¿Tiene problemas con sus compañeros cuando realizan sus tareas grupales a último momento?			✓		
Variable 3 : ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
Dimensiones: Física						
61	¿Realiza actividades deportivas para sentirse bien físicamente?			✓		
62	¿Realiza un adecuado calentamiento para realizar sus actividades deportivas y prevenir lesiones?				✓	

63	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su resistencia cardiovascular?				X	
64	¿Realiza actividades deportivas para ganar su masa muscular?				X	
65	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su fuerza?				X	
66	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su flexibilidad?				X	
67	¿Realiza ejercicios físicos para mejorar su velocidad?				X	
Dimensión: Psicológica						
68	¿Considera que tiene motivación para realizar actividades deportivas?		X			
69	¿Realiza las actividades deportivas con concentración y atención?		X			
70	¿Controla su estrés realizando sus actividades deportivas?			X		
71	¿Siente confianza en sí mismo cuando realiza sus Actividades Deportivas?			X		
Dimensión Social						
72	¿Realiza sus actividades deportivas en equipo?			X		
73	¿Tiene liderazgo para realizar sus actividades deportivas en grupo?		X			
74	¿Tiene buena relación con sus compañeros y oponentes cuando realiza sus actividades deportivas?			X		
Dimensión Educativa						
75	¿Realiza sus actividades deportivas para conocer más de su deporte?				X	
76	¿Realiza sus actividades deportivas para adquirir habilidades de liderazgo?				X	
Dimensión: Lúdico						
77	¿Realiza sus actividades deportivas con fines recreativos y ocio?				X	
78	¿Realiza sus actividades deportivas para divertirse?				X	

Anexo 5: Toma de las Encuestas a los Estudiantes en la Universidad.

Figura 15

Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ingenierías en la loza deportiva de la UNSAAC



Figura 16

Toma del cuestionario a los estudiantes del área Ciencias Sociales de la UNSAAC



Figura 17

Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ciencias empresariales de la UNSAAC



Figura 18

Toma del cuestionario a los estudiantes del área de ciencias de la salud de la UNSAAC

