



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Uso problemático de redes sociales y procrastinación
académica de estudiantes de una institución educativa de
la ciudad del Cusco - 2024

TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

AUTORA:

Luna Ccoa, Verónica (orcid.org/ 0000-0003-0812-4633)

ASESOR:

Dr. Alarcon Vasquez, Segundo Felipe (orcid.org/0000-0002-7832-3278)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mis padres Antonio y María, por su amor incondicional, mis hermanos Luis y Fabricio por su apoyo permanente.

A Omar y a mi hijo Marcelo por ser el motor para seguir creciendo

Verónica

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la segunda especialidad por
ser parte de mi crecimiento personal.

Al personal de la institución educativa por
facilitar el desarrollo de la investigación

Verónica



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico titulado: "Uso problemático de redes sociales y procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco - 2024", cuyo autor es LUNA CCOA VERÓNICA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 08 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE DNI: 43840171 ORCID: 0000-0002-7832-3278	Firmado electrónicamente por: SALARCON23 el 13- 07-2024 17:14:47

Código documento Trilce: TRI - 0804780



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, LUNA CCOA VERÓNICA estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico titulado: "Uso problemático de redes sociales y procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
VERÓNICA LUNA CCOA DNI: 46172175 ORCID: 0000-0003-0812-4633	Firmado electrónicamente por: VELUNAC el 08-07- 2024 15:25:47

Código documento Trilce: TRI - 0804779

Índice

Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	
Declaratoria de Originalidad del Autor	
Índice	ii
Índice de tablas	iii
Índice de figuras	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. MÉTODO	13
3.1 Tipo y diseño de investigación	13
3.2 Variables y operacionalización	13
3.3 Población, muestra y muestreo	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	14
3.5 Procedimiento	15
3.6 Método de análisis de datos	15
3.7 Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	21
VI. CONCLUSIONES	24
VII. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS	26
ANEXOS	31

Índice de tablas

Tabla 1: *Operacionalización de Variable uso problemático de redes sociales*

Tabla 2: *Operacionalización de Variable procrastinación académica*

Tabla 3: *Prueba de normalidad*

Tabla 4: *Correlación entre uso problemático de redes sociales y procrastinación académica*

Tabla 5: *Niveles de uso problemático de redes sociales*

Tabla 6: *Niveles de procrastinación académica*

Tabla 7: *Correlación entre dimensión obsesión por las redes sociales y procrastinación académica*

Tabla 8: *Correlación entre dimensión falta de control personal y procrastinación académica*

Tabla 9: *Correlación entre dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica*

Índice de figuras

Figura 01: *Niveles de uso problemático de redes sociales*

Figura 02: *Niveles de procrastinación académica*

Resumen

El objetivo general de la investigación es determinar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, la metodología es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental – transversal y nivel correlacional, dentro de los resultados se halló que Existe correlación estadísticamente significativa a nivel alto entre las variables, con ,878. El 46.7% de estudiantes presentan un nivel moderado de uso problemático de las redes sociales, 43.3% un nivel alto y un 10% en un nivel bajo. El 53,3% de estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación, 33,3% un nivel normal, un 13,3 un nivel bajo. Existe relación positiva a nivel alto entre dimensión obsesión por las redes sociales y Procrastinación académica, con ,838; entre dimensión falta de control personal y Procrastinación académica, con ,857; entre dimensión uso excesivo de las redes sociales y Procrastinación académica, con ,848

Palabras clave: Redes sociales, procrastinación académica, estudiantes

Abstract

The general objective of the research is to determine the relationship between the problematic use of social networks and academic procrastination of students in an educational institution in the city of Cusco, 2024, the methodology is quantitative approach, non-experimental design - cross-sectional and correlational level, within the results it was found that there is a statistically significant correlation at a high level between the variables, with ,878. 46.7% of students present a moderate level of problematic use of social networks, 43.3% a high level and 10% at a low level. 53.3% of students present a high level of procrastination, 33.3% a normal level, 13.3% a low level. There is a positive relationship at a high level between the dimension obsession with social networks and academic procrastination, with ,838; between the dimension lack of personal control and academic procrastination, with ,857; between the dimension excessive use of social networks and academic procrastination, with ,848.

Keywords: social networks, academic procrastination, students.

I. INTRODUCCIÓN

El consumo de las redes sociales (URS) se ha acrecentado significativamente especialmente en las últimas décadas, la pandemia ha potenciado el consumo en todos los grupos etarios y las repercusiones han comenzado a ser más resaltantes entre las que se encuentra el sedentarismo, trastornos del sueño, obesidad, los trastornos psicológicos, de procesos cognitivos y rendimiento académico, asociado a conductas problemáticas (Pedrouzo & Krynski, 2023), a su vez la agencia Social Media y Hootsuite (2023) evidenció que la expansión de los usuarios en las plataformas sociales sigue una trayectoria ascendente, especialmente tras la pandemia global, llegando hasta un total de 4.760 millones de usuarios. La cifra de usuarios es más del 59,4% de la población mundial total, con un crecimiento anual de un 3% en el último año.

Esta problemática se presenta a nivel mundial, como lo evidenció el informe de We are social, el 92% de los españoles hacen uso de internet diariamente, teniendo aproximadamente 28 millones de personas que tienen una red social, distribuidos de la siguiente manera: WhatsApp 87%, YouTube 89%, Facebook 82%, Twitter 49% e Instagram 54% (González, 2019), la cantidad de usuarios en 2012 era de 1,482 millones y en 2023 paso a 4,888 millones (Kepios, 2023), lo que muestra un crecimiento exponencial en el uso de redes sociales proyectándose a alcanzar porcentajes elevados a nivel mundial.

Las aplicaciones y webs de las redes sociales permiten a sus consumidores a generar contenido que se expone al público, que guarda relación directa con lo experiencial y emocional, a su vez permiten interactuar con diversas personas a su vez la posibilidad de buscar y elementos que le interesen y actividades que pueda compartir en común con otras personas, este placer que se genera a nivel cerebral y la versatilidad genera que los usuarios asiduos a las RS puedan generar ansiedad por estar conectado a los dispositivos electrónicos en todo momento (Ciacchini et al., 2023)

A nivel mundial, entre el 30% y 60% de estudiantes procrastinan, lo que implica que retrasan el inicio o finalización de trabajos y tareas y postergan el estudiar para exámenes (Sultan y Gulfisha, 2018), en la misma línea Nava (2018) mencionó que en el Perú, la cifra no difiere debido a que esta problemática es relevante, en una investigación de PA con estudiantes hallan que el 60% tiene nivel promedio y el 34% un alto nivel.

Con todo lo presentado se asume que en la actualidad los seres humanos conviven con las RS y estas pueden traer elementos beneficiosos para el desarrollo e interacción flexible, sin embargo en un uso prolongado podrían generar una adicción, un estudio realizado por la Universidad de Maryland con más de mil estudiantes acerca de los medios de comunicación social demostró que los usuarios experimentan indicadores evidentes de abstinencia a la adicción a las drogas cuando no hacen uso de RS o de internet (López et al., 2023). En la misma línea Rozgonjuk et al. (2020) afirman que la interacción en RS podría generar ansiedad por la volatilidad en la que se presentan los hechos y porque los usuarios no quieren perderse ningún evento en estos espacios digitales.

La procrastinación académica (PA) es un fenómeno común entre los estudiantes lo que genera problemas de desempeño académico reducido, la falta de tiempo adecuado para completar tareas puede resultar en un trabajo de menor calidad y, en última instancia, en calificaciones más bajas. El aumento del estrés y la ansiedad, la acumulación de tareas pendientes puede generar una sensación de agobio y ansiedad, afectando el bienestar emocional del estudiante y todo recae en problemas de salud, como el estrés crónico asociado con la procrastinación puede llevar a problemas.

En el contexto peruano, la procrastinación en estudiantes puede ser influenciada por factores adicionales como las expectativas familiares, la presión socioeconómica y las características específicas del sistema educativo peruano. Estudios locales y regionales han destacado que la falta de recursos y apoyo académico, así como el estrés económico, pueden exacerbar los comportamientos de procrastinación entre los estudiantes peruanos (Pérez y González, 2018).

El uso diario encima de las tres horas y media se asocia a la adicción a la tecnología y/o móvil, gran parte de los sitios web de redes sociales, por fines lucrativos presentan diseños que incrementan la necesidad de permanecer conectados a la pantalla y aumentar las visitas a los espacios virtuales de cada red social (Bock, 2020) Los estudiantes escolares a menudo procrastinan debido a la falta de habilidades para gestionar el tiempo y a la influencia de amigos y RS, lo que puede afectar su rendimiento (Geng, 2021).

En gran parte de la población adolescente se evidencia la necesidad de aceptación a través de las RS; por diferentes factores como el deseo de llamar la atención, poder

ocultar la imagen con filtros y publicar algunas escenas de su vida, este proceso permite la segregación en el cerebro humano de dopamina, que así como funciona con otras adicciones, se encarga del placer, si fuera bien administrada sería algo beneficioso para el cuerpo humano, sin embargo el exceso genera conflictos (Colombo, 2020). A su vez Yana et al. (2023) considera que el uso exagerado de las RS genera adicción y PA, conflictúa el aprendizaje de los estudiantes, hallando así un vínculo entre ambas variables a nivel teórico, existiendo la necesidad de estudiar las mismas.

En la población de estudio se evidencia dificultades con el uso de tecnología especialmente con las RS, la practicidad y fácil acceso a las mismas hace que los estudiantes ingresen en todo momento incluido en las sesiones de clase sin mediar la interferencia en su aprendizaje, lo que genera conflictos a nivel académica y familiar, repercutiendo significativamente en su desarrollo; al mismo tiempo la postergación de las actividades académicas es un conflicto latente, el registro de presentación de actividades permite visibilizar la entrega tardía de actividades y en un porcentaje elevado sin importar el área curricular.

El problema general es ¿Cuál es la relación entre el uso problemático de las RS y la PA de estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024 ?

La justificación se centra en, respecto a la práctica, responde que a través de la indagación se podrá brindar un sustento para la prevención del uso excesivo y problemático de RS considerando que responde a un sistema no solo de privar o prohibir sino de contribuir con sustento neurocientífico; de esta manera elaborar estrategias, programas o talleres para trabajar con los adolescentes, padres de familia con el objetivo de generar destrezas académicas para que los estudiantes no procrastinen y tengan mejores recursos para la ejecución de sus actividades, contribuyendo así de forma significativa en el proceso integral de los estudiantes y con ello con el progreso de toda la comunidad educativa. Del mismo modo dentro de la justificación teórica, esta investigación siguió los pasos de investigación científica y aportó a la literatura científica e investigaciones científicas en las neurociencias y para ser parte de futuras investigaciones en el área, permitiendo así el desarrollo de la ciencia en esta materia y finalmente dentro de la metodológica, esta investigación contribuye al desarrollo teórico científico en el uso problemático de RS y PA en la recopilación de diversos estudios de dicha temática, y la vinculación entre las mismas a nivel teórico y práctico.

El objetivo general es determinar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la PA de estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, los objetivos específicos son identificar el nivel de uso problemático de las redes sociales, identificar el nivel de PA, determinar la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la PA, determinar la relación entre la dimensión falta de control personal y la PA, determinar la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la PA. Todos los objetivos son en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024

La hipótesis general es Existe relación entre la uso problemático de las redes sociales y la PA de estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, las hipótesis específicas son Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la PA de estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, Existe relación entre la dimensión falta de control personal y la PA de estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, Existe relación entre la dimensión uso problemático de las redes sociales y la PA de estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024.

El presente estudio se desarrolló en una IE de la ciudad del Cusco que pertenece a la región Sierra de Perú, durante el año 2024, específicamente con estudiantes de 4to de secundaria.

II. MARCO TEÓRICO

Respecto a los **antecedentes internacionales**, se tiene a Mendoza (2018) quien presentó una investigación buscando conocer los niveles de adicción a RS, hallando que el 18 % en varones y 38% en mujeres muestra una adicción leve a RS, el 5% de varones y el 15% de mujeres presenta una adicción moderada y el 2% de la población general una adicción grave, concluye el estudio mencionando que las cifras son alarmantes en estudiantes y que la problemática se presenta en un gran porcentaje de estudiantes.

Villagomez et al. (2023) presentaron un estudio para identificar relación entre PA y dependencia al teléfono en alumnos de la carrera de Turismo en la ciudad de Chimborazo, Ecuador, el método de estudio corresponde a diseño no experimental-transversal dentro cuantitativo y de alcance correlacional. Los hallazgos más resaltantes son que dentro de PA predomina un nivel un nivel alto con 31,1% en mujeres y 15% en hombres, en dependencia al teléfono un nivel moderado con 59.3% y que existió una correlación directa moderada ($p < 0,05$; $r = 0,485$).

Dentro de los **antecedentes nacionales**, Pariansullca et al. (2022) realizó una investigación en la que pretendió conocer la relación entre URS y PA en estudiantes de Huancayo, pertenece a cuantitativo como enfoque investigativo, de alcance correlacional, sus resultados muestran la significativa relación de ambas variables con Rho de Spearman = 0,397, concluyendo que, en el progreso de la primera variable, mayor progreso también de la segunda variable. Afirmando así el vínculo entre los constructos.

Esquivel (2021) realizó un estudio de Adicción a las RS y P en estudiantes de Trujillo. pertenece a cuantitativo como enfoque investigativo, de correlacional como nivel, con una población de 380 estudiantes. Los resultados evidenciaron la correlación positiva baja, entre las variables. Asimismo, prepondera el nivel medio en ARS y el nivel alto en PA. Concluyó que es necesario estudiar las variables juntas debido a la correlación encontrada y a los niveles de cada una. Por su parte Quiñonez (2018) ha realizado un estudio correlacional entre P y ARS en estudiantes de Trujillo, el estudio se realizó con 245 estudiantes, la metodología responde a cuantitativo como enfoque investigativo y alcance correlacional. Los resultados evidencian nivel medio en P y un nivel medio de ARS., para contrastar y responder al objetivo general se halló una correlación positiva media, en la misma línea se encuentra una correlación entre las dimensiones de ambas

variables muy significativa positiva.

Barreto (2023) realizó un estudio en el que buscó identificar la relación entre adicción a las RS y PA en los estudiantes escolares de Chiclayo, la metodología respondió a cuantitativo como enfoque investigativo, diseño investigativo transversal y - no experimental, correlacional, dentro de los principales resultados hallaron que existe una correlación alta significativa ($Rho=.659$; $p\text{-valor}=.05$), evidenciando que la problemática en relación al uso de plataformas digitales de sociabilización se encuentra ampliamente relacionada a la propensión de postergar actividades académicas.

Cholán y Valderrama (2017) realizaron un estudio sobre RS y P en estudiantes de Tarapoto, la metodología responde a cuantitativo como enfoque investigativo y alcance correlacional, el diseño del estudio es no experimental, los resultados concluyeron que buscar la relación entre las variables de estudio son muy importantes en el desarrollo de todo estudiante. Esto significa que cuando la ARS es alta, los niveles de PA también lo son. Y Matallinares et al. (2017) realizan un estudio para conocer la relación entre la P y la adicción a las RS en estudiantes de Lima, de método cuantitativo y correlacional como nivel, la población de estudio estuvo integrada por 402 estudiantes los resultados evidenciaron una relación positiva entre ambos constructos, a mayor progreso de la primera también existirá mayor progreso de la segunda.

Dentro de las bases de **uso problemático de redes sociales**, se tiene a Cabero et al. (2020) citan a Watters et al. (2013), refieren a usar de forma compulsiva y excesiva las redes sociales deteriorando significativamente las funciones de las personas, Posteriormente se pierde la capacidad de controlar el consumo, así como tras la aparición de la tolerancia y los síntomas de abstinencia (Caro, 2017). El mecanismo adictivo es que conectarse a Internet puede reducir el estrés, crear una adicción psicológica y por tanto una necesidad de reconectarse, muy parecido a alguien que necesita alcohol para 'sentirse bien (Araujo-Robles, 2016)

Andreassen & Pallesen (2014) plantean que esta variable se refiere a un comportamiento compulsivo e incontrolable en relación con el uso de RS, que puede llevar a consecuencias negativas significativas en diversas áreas de la vida, como el ámbito académico, social y profesional, también Bányai et al. (2017) consideran que se manifiesta cuando una persona siente una necesidad incontrolable de utilizar las redes

sociales, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y social, además de generar conflictos en su entorno personal y profesional.

Implica un comportamiento donde las personas están excesivamente preocupadas, sienten un impulso incontrolable de utilizarlas y dedican tanto tiempo que afecta otras áreas importantes de su vida (Kuss & Griffiths, 2017). También se ha transformado en una inquietud creciente en el ámbito educativo y psicológico. Diversos estudios han demostrado que este fenómeno puede afectar tanto el rendimiento académico como el equilibrio psicológico de los estudiantes (González et al., 2020).

Sun y Zhang (2020) consideran que la problemática con el uso de las RS incluye síntomas como la preocupación constante por estas plataformas, la necesidad de usarlas cada vez más para obtener satisfacción, y la incapacidad de reducir o controlar su uso a pesar de las consecuencias negativas. Este comportamiento puede llevar a la negligencia de otras áreas importantes de la vida, como laboral, académico y las relaciones interpersonales. Marino et al. (2020) reafirman ello considerando que impacta en la disminución del bienestar subjetivo, incluyendo sentimientos de soledad, ansiedad y depresión. Estos efectos negativos pueden ser resultado de la comparación social, donde los usuarios comparan sus vidas con las de otros basándose en las publicaciones idealizadas y seleccionadas en las redes sociales. Además, el ciberacoso y el apremio para conservar una imagen perfecta en línea pueden contribuir a problemas de salud mental.

Dentro de las principales teorías que respaldan a nivel teórico la variable se encuentra Teoría del uso y gratificación, Katz et al. (1973) que asume que las personas usan las RS para cubrir diversas necesidades y deseos, como el adquirir información, la búsqueda de contacto social y la diversión. El uso problemático ocurre cuando estas gratificaciones se buscan de manera excesiva y descontrolada, lo que interfiere con otras áreas de la vida y la teoría de la autorregulación, LaRose et al. (2003) sostiene que el uso problemático de RS puede ser resultado de fallos en los mecanismos de autorregulación, donde los individuos tienen dificultades para controlar sus impulsos y el uso excesivo de estas plataformas a pesar de las consecuencias negativas.

En nexos con las neurociencias, se considera al sistema de recompensa del cerebro que es esencial para entender el impacto del uso de RS (Crone y Konjin, 2018) Este sistema incluye varias estructuras cerebrales, que están implicadas en la regulación del placer y

la motivación. A su vez la liberación de Dopamina, se evidencia en el uso de RS, especialmente actividades como recibir "me gusta", comentarios positivos y nuevos seguidores, estimula que se libere la dopamina en el cerebro, considerando que es un neurotransmisor fundamental en la generación de placer y recompensa. Cada vez que una persona recibe una recompensa en las redes sociales, su cerebro libera dopamina, creando una sensación placentera que refuerza la búsqueda de más recompensas similares (Meshi et al., 2015).

El sistema de recompensa del cerebro es un conjunto complejo de estructuras que colaboran para regular el placer, la motivación y los comportamientos orientados a la búsqueda de recompensas. El primero es el núcleo accumbens es una estructura central en el sistema de recompensa y desempeña un rol crucial en la liberación de dopamina. Es parte del estriado ventral y está involucrado en la motivación, el placer y el refuerzo. Actividades gratificantes, como el uso de redes sociales, estimulan el núcleo accumbens, lo que resulta en la liberación de dopamina y la experiencia de placer. (Malenka y Nestler, 2020), El área tegmental ventral es una estructura fundamental en el sistema de recompensa. Es la principal fuente de neuronas dopaminérgicas que se proyectan hacia el núcleo accumbens y otras áreas del cerebro. La ATV es crucial para la motivación y el refuerzo, y su activación es esencial para la experiencia de placer asociada con el uso de redes sociales (Lammel y Malenka, 2014)

Jank y Tye (2015) presenta el postulado del involucramiento de la amígdala en el procesamiento de emociones y la formación de recuerdos emocionales. Aunque es más conocida por su papel en la respuesta al miedo, también participa en la codificación del valor emocional de las recompensas. La amígdala interactúa con el núcleo accumbens y otras áreas del sistema de recompensa para influir en la motivación y los comportamientos de búsqueda de recompensas. La corteza prefrontal es fundamental en el proceso de toma de decisiones, el control de impulsos y la planificación. En el contexto del sistema de recompensa, la corteza prefrontal regula la motivación y los comportamientos dirigidos a objetivos. Las decisiones sobre el uso de redes sociales, como cuándo y cuánto tiempo dedicarles, están influenciadas por la actividad en la corteza prefrontal, El hipocampo es vital para la formación de memoria y el aprendizaje contextual. En el sistema de recompensa, el hipocampo ayuda a contextualizar las experiencias gratificantes, asociando lugares, eventos y contextos específicos con las recompensas obtenidas. Esta

contextualización puede influir en el comportamiento futuro de búsqueda de recompensas. (Lisman et al., 2011)

Escurras y Salas (2014) analizan la teoría del UPRS en base al enfoque cognitivo conductual; considerando que la adicción implica un patrón de placer-displacer, que pertenece al manejo de la conducta adictiva basado en el condicionamiento, es decir, el proceso de obtención de refuerzo positivo al mantener contacto constante con las RS; crean un nivel de disfrute, mantienen o repiten sistemáticamente el comportamiento, se frustran cuando el comportamiento termina o disminuye en frecuencia, regresan al comportamiento y luego abusan de las RS.

Escurras y Salas (2014) establecen tres dimensiones para la variable: Empieza por obsesión por las redes sociales, Tiende a llevar al individuo al nivel de cognición, ya que crea ciertas asociaciones para actividades como revisar, monitorear y mantener la vigilancia, atención excesiva al entorno virtual, incluida la impresión de pensamientos automáticos intrusivos que conducen al comportamiento. Considere la necesidad psicológica de verse a sí mismo como incompleto si no hace lo anterior. Dimensión 2 es la falta de control personal, en este aspecto, otras áreas del desarrollo biopsicosocial se deterioran a medida que los adolescentes pierden el control de su conducta y sólo pueden controlarla a través de conductas que les brindan placer y satisfacción, lo que indica un deterioro progresivo significativo. Dimensión 3 es el uso problemático de las RS, esto se debe a la tendencia de los jóvenes a expresar atención, esfuerzo, tiempo y compromiso para socializar entre pares y otras comunidades en el entorno virtual, lo que significa que el comportamiento adictivo muchas veces se manifiesta de manera tangible e intensa. El control y/o gestión se puede hacer a tiempo para crear reglas.

Respecto a las bases teóricas de **procrastinación académica**, Se refiere al retraso intencionado de tareas relacionadas con los estudios, conociendo las consecuencias negativas de este comportamiento (Steel, 2007). A su vez se refiere al aplazamiento voluntario de tareas académicas, frecuentemente debido a la búsqueda de gratificación instantánea o el miedo al fracaso (Svartdal et al., 2020).

Baker (1989 citado en Espinoza e Ibañez, 2020), analizan que las cosas vividas en la infancia se vuelven necesarias y esenciales para el comportamiento futuro de una persona, y los tipos de decisiones que se tomen se reflejarán en el comportamiento de

antemano. Por tanto, el inhibidor se transforma en una defensa contra la ansiedad derivada de actividades que afectan directamente al yo; este enfoque se dirige a sujetos que se encuentran en un estado adecuado para realizar la tarea, pero que, sin embargo, tienden a retrasarla. También es importante señalar que el miedo al fracaso, que puede llevar a la procrastinación, está directamente relacionado con interacciones familiares anormales en las que los padres inducen baja autoestima y depresión en sus hijos.

Solano y Martínez (2017) mencionan que se caracteriza por posponer la ejecución de tareas académicas esenciales, frecuentemente cambiándolas por actividades menos prioritarias o más gratificantes. Salgado (2016) Es la tendencia a posponer la realización de actividades académicas importantes, generalmente sustituyéndolas por actividades menos prioritarias o más satisfactorias. Y Ferrari (2020) destaca que la procrastinación académica puede perpetuar un ciclo de autoestima reducida y desmotivación, ya que los estudiantes pueden sentirse culpables o insatisfechos con su desempeño académico como resultado de postergar constantemente las tareas. A Su vez Gómez (2018) destaca que la procrastinación académica puede perpetuar un ciclo de baja autoestima y desmotivación. Los estudiantes que procrastinan a menudo experimentan sentimientos de culpa por no cumplir con sus responsabilidades académicas de manera oportuna, lo que puede afectar su autoconcepto y motivación intrínseca.

Una de las principales teorías para explicar esta variable es la de teoría de la Autorregulación, con la que la PA se interpreta como una falla en la autorregulación, donde los estudiantes son incapaces de manejar sus pensamientos, emociones y comportamientos en dirección a sus objetivos académicos (Zimmerman, 2000). A su vez la teoría de la Motivación Temporal, que señala que la procrastinación ocurre cuando los individuos priorizan recompensas inmediatas sobre objetivos a largo plazo, lo que lleva a aplazar las tareas académicas importantes (Steel & König, 2006). También la teoría del Costo-Beneficio en la que se explica que la procrastinación puede explicarse a través de una evaluación de costos y beneficios, donde los estudiantes perciben que los costos inmediatos de completar una tarea superan los beneficios a largo plazo (Tice & Baumeister, 1997).

El nexos con las neurociencias es innegable, uno de las principales estructuras es la corteza prefrontal, especialmente la parte dorsolateral y ventromedial, desempeña un papel fundamental en diversas funciones cognitivas y comportamentales que son

relevantes para entender la procrastinación, una de ellas es la de control ejecutivo: La corteza prefrontal es crucial para el control ejecutivo, que abarca el planificar, tomar de decisiones, autocontrolarse y la capacidad de mantener el enfoque en metas a largo plazo. Cuando esta región no funciona de manera óptima, las personas pueden tener dificultades para iniciar y completar tareas importantes, optando en su lugar por actividades menos demandantes, pero más gratificantes inmediatamente (Steel y Klingsieck, 2016)

La regulación Emocional, debido a que la PA puede estar influenciada por emociones negativas asociadas con las tareas pendientes, como ansiedad o aburrimiento. Una corteza prefrontal disfuncional puede llevar a una respuesta emocional menos efectiva, aumentando la tendencia a posponer las tareas difíciles o estresantes y a su vez las conexiones con otras regiones cerebrales: La corteza prefrontal se conecta extensamente con otras regiones del cerebro, como el estriado, la amígdala y el hipocampo, que son importantes para la motivación, el procesamiento emocional y la memoria. La disfunción en estas conexiones puede contribuir a una menor capacidad para manejar eficazmente las demandas cognitivas y emocionales asociadas con las tareas académicas o laborales (Steel y Klingsieck, 2016)

Investigaciones recientes han utilizado técnicas de neuroimagen para estudiar la relación entre la procrastinación y la corteza prefrontal. Estos estudios han demostrado que las personas con mayores niveles de procrastinación muestran patrones de activación cerebral diferentes, especialmente en las áreas prefrontales, comparadas con aquellas que procrastinan menos. Estas diferencias sugieren que la capacidad de la corteza prefrontal para regular el comportamiento y las emociones juega un papel crucial en la tendencia a procrastinar. (Scherbaum y Dshemuchadse, 2020).

Dimensión 1. Autorregulación académica: comienza con una visión positiva, ya que se refiere a comportamiento encaminado a evitar que se procrastine, regulando la disfunción, a favor del desempeño y las responsabilidades académicas. Dimensión 2. Postergación de Actividades: Partiendo de una visión negativa relacionada con la falta de responsabilidad y la tendencia a la complementariedad según determinadas obligaciones que exige el entorno estudiantil, en la medida en que los adolescentes tienden a centrarse en tareas que les distraen y que les aportan placer, de modo que les aporta. sentirse feliz. En la unión teórica de ambas variables, se halla a Chen y Yan (2016) quienes señalaron que el uso compulsivo de RS puede distraer a los estudiantes de sus estudios, lo cual

contribuye a la PA. Además, los autores sugieren que la naturaleza adictiva de las RS puede llevar a una pérdida de tiempo significativa, afectando negativamente el rendimiento académico.

A nivel teórico los factores que relacionan a las variables son la facilidad de acceso y disponibilidad, debido a que las RS están disponibles en múltiples dispositivos, lo que facilita su acceso en cualquier momento, incluyendo momentos destinados al estudio. Las características adictivas, las RS están diseñadas para ser atractivas y adictivas, utilizando algoritmos que mantienen a los usuarios enganchados durante largos periodos (Andreassen, 2015); la distracción y fragmentación del tiempo: El uso frecuente de RS fragmenta el tiempo y disminuye la capacidad de concentración, lo que dificulta la realización de tareas académicas y se genera la P (Rosen et al., 2013).

Los efectos del UPRS en la PA genera bajo rendimiento académico, el tiempo dedicado a las RS puede desplazar el tiempo que los estudiantes deberían dedicar al estudio, lo que puede llevar a un rendimiento académico deficiente (Junco, 2012). A Su vez el incremento del estrés y ansiedad, la PA asociada al uso de redes sociales puede incrementar los niveles de estrés y ansiedad debido a la acumulación de tareas pendientes (Satici, 2019). La alteración del sueño: UPRS, especialmente antes de dormir, puede afectar la calidad y cantidad de sueño, lo que a su vez impacta negativamente en el rendimiento académico (Levenson et al., 2016).

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

Corresponde al tipo de investigación básica, Hernández y Mendoza (2018) consideran que su propósito es ampliar el campo de comprensión y crear nuevos conocimientos, que posteriormente podrá ser un insumo para otras investigaciones del mismo tipo o de otro.

3.1.2 Diseño

Hernández y Mendoza (2018) describen que el diseño no experimental no manipula deliberadamente las variables de estudio y transversal porque mide en un solo momento para realizar el análisis. Identificando este diseño debido a que cumple con los criterios presentados.

3.2 Variables y operacionalización

Definición conceptual

Uso problemático de las redes sociales implica utilizar de forma compulsiva y excesiva las redes sociales produciendo un deterioro general en la persona (Watters et al., 2013)

Definición operacional

Utilizar de forma compulsiva y excesiva las redes sociales, produciendo un deterioro general en la persona considerando la obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales

Definición conceptual

La procrastinación académica es cuando la persona prorroga las actividades del ámbito académico, no se realizan en los plazos previstos y/o se ejecutan a último momento. (Schouwenburg, 1995)

Definición operacional

La procrastinación académica es cuando la persona prorroga las actividades del ámbito académico, no se realizan en los plazos previstos y/o se ejecutan a último momento, considera la autorregulación académica y postergación de actividades

3.3 Población, muestra y muestreo

La población del presente estudio está integrada por 30 estudiantes de 4to de secundaria de una institución de la ciudad del Cusco, 2024.

Los criterios de inclusión son:

- Ser estudiante matriculado en el año lectivo 2024 en la IE que es la población de estudio
- Ser estudiante de 4to de secundaria.
- Ser estudiante con asistencia regular a la IE

Los criterios de exclusión son:

- Ser estudiante de otra IE
- Ser estudiante de otro grado escolar
- Los estudiantes cuyos PPF no firmen consentimiento informado
- Los estudiantes que no firmen asentimiento informado

La muestra está integrada por 30 estudiantes, que corresponde a un muestreo censal, Ramírez (1997) menciona que la muestra censal es igual a la población en número de sujetos muestrales, recomendando este muestreo a poblaciones reducidas a las que se tiene acceso al 100% de la población.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

La técnica es la encuesta, que implica a los recursos de recopilación de datos más utilizadas consisten en una sucesión de interrogantes de un tema o variable mensurables. (Hernández y Fernández, 2018)

Instrumentos

- **Cuestionario de uso excesivo de redes sociales**

Autor: Ecurra y Salas (2014)

Objetivo: Medir uso problemático de redes sociales

Ítems: 24 interrogantes

Ámbito de aplicación: adolescentes – jóvenes - adultos

Escala: ordinal

Validez: Este proceso se realizó a través de “validez de contenido”, con juicio de expertos, lo que corrobora que cumple con los criterios para ser considerado válido.

Confiabilidad: Este instrumento arroja confiabilidad de .790 en base a Alpha de Cronbach

- **Cuestionario de procrastinación académica**

Autor: Domínguez, Villegas y Centeno (2014)

Objetivo: Medir procrastinación académica

Ítems: 12 interrogantes

Ámbito de aplicación: estudiantes

Escala: ordinal

Validez: Este proceso se realizó a través de “validez de contenido”, con juicio de expertos, lo que corrobora que cumple con los criterios para ser considerado válido

Confiabilidad: Este instrumento arroja confiabilidad .750 en base a Alpha de Cronbach

3.5 Procedimiento de recolección de datos

El estudio se realizó con la autorización del director de la IE, la coordinación con los docentes responsables para la ejecución, la información cuantitativa se recolectó con la aplicación física de los instrumentos, considerando el consentimiento y asentimiento informado, para proceder a procesarlos.

3.6 Método de análisis de datos

Se empleó el programa SPSS versión 24, para el procesamiento de los datos con el apoyo de Microsoft Excel, considerando que son datos estadísticos y se utilizó estadística descriptiva e inferencial para el contraste de H_a o H_o .

3.7 Aspectos éticos

El estudio respeta los derechos humanos y se rige a la normativa para la ejecución de investigación científica, respetando la confidencialidad y el anonimato resguardando con ello la identificación de los estudiantes que decidan participar en el estudio, a su vez prevaleciendo la veracidad en los datos.

IV. RESULTADOS

Tabla 03

Correlación entre Uso problemático de las redes sociales y Procrastinación académica

			Uso problemático de las redes sociales	Procras- tinación académica
Rho de Spearman	Uso problemático de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,878**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Procrastinació n académica	Coefficiente de correlación	,878**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

Con los datos mostrados en la tabla 02 se acepta la Ha existe relación entre Uso problemático de las RS y PA IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,878 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es significativa.

Con ello se afirma que estos resultados evidencian que las variables tienen una relación estrecha positiva a nivel alto, lo que demuestra que, a medida del progreso del Uso problemático de las RS, se genera la PA, tomando en cuenta este vínculo para el desarrollo de los estudiantes.

Los resultados comprueban la necesidad prioritaria del manejo de ambas variables en contextos académicos que permitan fortalecer la integridad del estudiante en su desenvolvimiento escolar.

Tabla 04***Niveles de uso problemático de las redes sociales***

	N	%
BAJO	3	10,0%
MODERADO	14	46,7%
ALTO	13	43,3%

En la tabla 4 se interpreta que el 46.7% de estudiantes presentan un nivel moderado de uso problemático de las RS, 43.3% un nivel alto y un 10% en un nivel bajo, con 14 estudiantes, 13 y 3 respectivamente en cada nivel.

Se observa que el mayor porcentaje está en el grupo de nivel moderado, seguido del alto con un 90% en total, lo que implica que gran parte de los estudiantes presentan una dificultad compleja con esta variable, tomando en cuenta estos hallazgos para los procesos de mejora institucional en la población del estudio.

Tabla 05***Niveles de procrastinación académica***

	N	%
BAJO	4	13,3%
MEDIO	10	33,3%
ALTO	16	53,3%

En la tabla 5 se interpreta que el 53,3% de estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación, 33,3% un nivel normal, un 13,3 un nivel bajo, con 16 estudiantes, 10 y 4 respectivamente.

Se observa que el mayor porcentaje está en el grupo de nivel alto, lo que implica que existe la necesidad de abordar la procrastinación académica, asumiendo que encima del 80% tiene una situación conflictiva con esta variable.

Tabla 06***Correlación entre dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica***

			Obsesión por las redes sociales	procrastinación académica
Rho de Spearman	Obsesión por las redes sociales	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,838*
		N	. 30	,000 30
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,838**	1,000
		N	,000 30	. 30

Con los resultados presentados en la tabla 04 se acepta la H_0 existe relación entre dimensión obsesión por las RS y PA en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,838 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es significativa.

Con ello se afirma que estos resultados evidencian que la dimensión y la variable tienen una relación estrecha positiva a nivel alto, lo que demuestra que, a medida del progreso de obsesión por las RS, se genera la PA.

Tabla 07***Correlación entre dimensión falta de control personal y la procrastinación académica***

			falta de control personal	procrastinación académica
Rho de Spearman	falta de control personal	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,857**
		N	. 30	,000 30
	procrastinación académica	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,857**	1,000
		N	,000 30	. 30

Con los resultados presentados en la tabla 02 se acepta la Ha existe relación entre falta de control personal y PA en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,857 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es significativa.

Con ello se afirma que estos resultados evidencian que las variables tienen una relación estrecha positiva a nivel alto, lo que demuestra que, a medida del progreso de la falta de control personal, se genera la PA.

Tabla 08

Correlación entre dimensión uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica

			uso excesivo de las redes sociales	procrastinación académica
Rho de Spearman	uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	,848**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	procrastinación académica	Coeficiente de correlación	,848**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		30	30	

Con los resultados presentados en la tabla 08 se acepta la Ha existe relación entre Uso excesivo de las RS y PA en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,848 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es significativa.

Con ello se afirma que estos resultados evidencian que las variables tienen una relación estrecha positiva a nivel alto, lo que demuestra que, a medida del progreso del Uso excesivo de las RS, se genera la PA.

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se halla una correlación entre las variables de estudio de,878 en base a Rho de Spearman, que pertenece a una relación positiva a nivel alto, con un nivel de significancia menor a 0,05, lo que demuestra que si es significativa; mientras Villagomez et al. (2023) desarrollan una investigación que busca la relación entre las mismas variables en estudiantes de Turismo en la ciudad de Chimborazo, Ecuador, encontrando una correlación moderada directa ($p < 0,05$; $r = 0,485$). Ambos estudios encuentran elementos similares como la correlación positiva, sin embargo, no se encuentran en el mismo nivel, considerando que son dos contextos geográficos diferentes.

Al mismo tiempo Pariansulca et al. (2022) realizó una investigación en la que encontró la relación entre URS y PA en estudiantes de Huancayo, sus resultados muestran la significativa relación de ambas variables con Rho de Spearman = 0,397, concluyendo que, a mayor desarrollo de la primera variable, mayor desarrollo también de la segunda variable. En la misma línea Cholán y Valderrama (2017) realizaron un estudio sobre RS y PA en estudiantes de Tarapoto, los resultados concluyeron que buscar la relación entre las variables de estudio son muy importantes en el desarrollo de todo estudiante. Esto significa que cuando la ARS es alta, los niveles de PA también lo son. En contraste con el presente estudio se encuentra similitud en todos los resultados confirmando la relación de las variables.

Esquivel (2021) realizó un estudio de adicción a RS y PA en estudiantes de Trujillo. con una población de 380 estudiantes. Los hallazgos evidencian una correlación positiva baja, entre las variables de Adicción a las RS y PA. Asimismo, predomina el nivel medio las variables. A su vez Matallinares et al. (2017) Realizan un estudio para conocer la relación entre la PA y la adicción a las RS en estudiantes con 402 estudiantes de Lima, los resultados evidenciaron una significativa relación positiva entre ambas variables, a mayor progreso de la primera también existirá mayor progreso de la segunda. En los estudios presentados se halla un resultado similar asumiendo así que el vínculo entre las variables se presente en estudiantes a pesar de las diferencias geográficas y particularidades de cada contexto.

Otro estudio en concordancia al objetivo general es el de Quiñonez (2018) ha realizado un estudio correlacional entre procrastinación y ARS en estudiantes de Trujillo, la muestra de 245 estudiantes de 17 y 19 años de edad, Los resultados evidencian nivel

medio en procrastinación y un nivel medio de ARS., para contrastar y responder al objetivo general se halló una correlación positiva media, Barreto (2023) realizó un estudio en el que buscó identificar la relación entre adicción a las RS y PA en los estudiantes escolares de Chiclayo, dentro de los principales resultados hallaron que existe una correlación alta significativa ($Rho=.659$; $p\text{-valor}=.05$), evidenciando que la problemática en relación al uso de plataformas digitales de sociabilización se encuentra ampliamente relacionada a la propensión de postergar actividades académicas. Hallando similitud en los tres estudios, corroborando que a medida que aumenta el uso problemático de las RS aumenta también la PA

En relación al primer objetivo específico identificar el nivel de uso problemático de las RS de estudiantes de una IE se halla que el 46.7% de estudiantes presentan un nivel moderado de uso problemático de las RS, 43.3% un nivel alto y un 10% en un nivel bajo, en la misma línea Nuñez y Pallo (2021) presentaron un estudio de Dependencia al celular y funciones ejecutivas en estudiantes de Riobamba, Ecuador, uno de sus objetivos específicos es determinar los niveles de uso del teléfono, hallando dentro de sus resultados que el 55,3% de los estudiantes tienen un nivel moderado, concluyendo que existe una predominancia problemática en esta variable. A su vez Mendoza (2018) presentó una investigación buscando conocer los niveles de adicción a RS, hallando que el 18 % en varones y 38% en mujeres muestra una adicción leve a RS , el 5% de varones y el 15% de mujeres presenta una adicción moderada y el 2% de la población general una adicción grave, concluye el estudio mencionando que las cifras son alarmantes en estudiantes y que la problemática se presenta en un gran porcentaje de estudiantes. Con ello se afirma que es una problemática latente especialmente se evidencia el conflicto en países latinoamericanos.

A su vez Bravo (2019) realiza un estudio en el que encontró el nivel de adicción a las RS de los estudiantes, concluyendo que el 68% se ubica en un nivel bajo, un 32% se encuentra ubicado en un nivel medio, y ningún estudiante en nivel alto, hallando discrepancias entre este estudio y el que se ejecuta, identificando que los contextos son diferentes el primero se da en Cusco y el segundo en Trujillo, ciudades que pertenecen a diferentes regiones del Perú, por otro lado el segundo estudio se desarrolló antes del confinamiento por la pandemia de Covid 19 y el primero de forma posterior.

Otro objetivo fue identificar el nivel de PA de estudiantes se halló que 53,3% de

estudiantes presentan un nivel alto, 33,3% un nivel normal, un 13,3 un nivel bajo. En el estudio de Atahua (2022) busca conocer los niveles de PA de estudiantes de 4to de secundaria en un colegio de Lima, en el que encuentra un nivel bajo 16.7%, regular 50% y alto 33.3%. hallando una diferencia significativa, siendo de forma predominante en el primer estudio el nivel alto y en el segundo el nivel regular.

Dentro de los resultados de relación entre dimensión obsesión por las RS y PA en estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, con ,838 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es positiva significativa a nivel alto, por su parte Inga et al. (2021) encuentra una relación entre la dimensión y la variable de 0,267 y el p-valor=0,000 hallando una correlación positiva baja, ambos estudios encuentran relación positiva, sin embargo en niveles diferentes.

El objetivo de determinar la relación entre falta de control personal y PA en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,857 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es positiva significativa a nivel alto, Inga et al. (2021) rechaza la H_0 y afirma que existe correlación entre la dimensión y la variable de 0,255 a nivel positivo bajo.

Finalmente, la relación entre Uso excesivo de las RS y PA en estudiantes de una IE de la ciudad del Cusco, 2024, con ,857 en base a Rho de Spearman y con una significancia de ,000 lo que demuestra que la correlación es positiva significativa a nivel alto, contratando con el estudio de Inga et al. (2021) quien halla relación de 0,281 entre la dimensión y la variable.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe correlación estadísticamente significativa a nivel alto entre uso problemático de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, con ,878.

SEGUNDA: El 46.7% de estudiantes presentan un nivel moderado de uso problemático de las redes sociales, 43.3% un nivel alto y un 10% en un nivel bajo.

TERCERA: El 53,3% de estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación, 33,3% un nivel normal, un 13,3 un nivel bajo.

CUARTA: Existe relación positiva a nivel alto entre dimensión obsesión por las redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, con ,838

QUINTA: Existe relación positiva a nivel alto entre dimensión falta de control personal y Procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, con ,857

SEXTA: Existe relación positiva a nivel alto entre dimensión uso excesivo de las redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco, 2024, con ,848

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al personal directivo, promover como práctica cotidiana la prevención de uso excesivo de redes sociales para que disminuya al mismo tiempo la procrastinación, a través de diversas estrategias en todas las áreas académicas.

SEGUNDA: Al departamento de psicología, desarrollar programas que promuevan el uso responsable de redes sociales, generando recursos en los estudiantes para prevenir el uso problemático

TERCERA: Al departamento de psicología, desarrollar actividades grupales e individuales que promuevan la planificación, organización y ejecución adecuada para prevenir la procrastinación académica.

CUARTA: A los padres de familia, establecer compromisos con sus hijos, que incluyan horarios y finalidades para prevenir el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación.

QUINTA: A los docentes de la institución educativa, impulsar la gestión adecuada del tiempo y el desarrollo óptimo de actividades académicas.

SEXTA: A futuros investigadores, desarrollar estudios con las mismas variables en otras poblaciones, considerando los niveles altos en ambas variables.

REFERENCIAS

- Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Araujo-Robles, E. D. (2016). Indicadores de uso problemático de las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 10(2): 48-58
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. y Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Bock, M. (2020). APLICACIONES MÓVILES ADICTIVAS: una perspectiva desde la neurociencia. *INNOVA SCIENCES BUSINESS*, 115-130.
- Bostwick, J. M., Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings*. 83 (2), 226-3. doi:10.4065/83.2.226
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., & Conversano, C. (2023). Social Media in Adolescents: A Retrospective Correlational Study on Addiction. *Children*, 10(278), 278-288.
- Colombo, D. (2020). *Cómo funciona el cerebro cuando usas las redes sociales*. Cooperativa 93.3 FM. <https://bit.ly/3fruNUG>
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15(2), 251-260. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000200014
- Chen, L., & Yan, Z. (2016). The impact of social media on college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(1), 222-231. <https://doi.org/10.1037/edu0000061>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1), 588. <https://doi.org/10.1038/s41467->

- Ferrari, J. R. (2020). Procrastination and attention: Theoretical and practical issues. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(2), 135-142.
- Geng, Y. (2021). Procrastination among elementary and middle school students: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(1), 409-434.
- Gómez, A. (2018). Impacto de la procrastinación académica en la autoestima y motivación de estudiantes universitarios en Perú. *Revista de Psicología Educativa*, 10(1), 75-89.
- González, A. (2019). El número de usuarios en Internet en España crece en 4 millones: El 93% de la población ya está conectada. *Revista online M4rketiing Ecommerce*.
- González, F., Rodríguez, M., & Sánchez, L. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Educación y Tecnología*, 15(1), 89-102
- Janak, P. H., & Tye, K. M. (2015). From circuits to behaviour in the amygdala. *Nature*, 517(7534), 284-292. <https://doi.org/10.1038/nature14188>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kepios. (2023). Data reportal. <https://datareportal.com/digital-in-mexico>
- 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>
- Lammel, S., Lim, B. K., & Malenka, R. C. (2014). Reward and aversion in a heterogeneous midbrain dopamine system. *Neuropharmacology*, 76, 351-359. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2013.03.019>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.

https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01

Lisman, J., Grace, A. A., & Duzel, E. (2011). A neoHebbian framework for episodic memory; role of dopamine-dependent late LTP. *Trends in Neurosciences*, 34(10), 536-547.

López Escobedo, E., Roncal, P. B., & Colchao, M. (2023). *Influence of social networks on the brand positioning of Linda Shoes, Trujillo-Peru. 2023-July*. Scopus. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85172304833&partnerID=40&md5=4d48348dbfd9d69a59e980573ed877a0>

Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 771-782. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>

Nava, J. (2018). Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima (Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3394/TRAB.SUF.PROF_Jorge%20Enrique%20Nava%20Ore%20Garro.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Núñez B. y Pallo D. (2021) Dependencia al celular y funciones ejecutivas en estudiantes de Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, 2021. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7896/1/7.-TESIS%20Diana%20Pallo%20-%20Ximena%20Nu%c3%b1ez-PSC.pdf>

Pedrouzo, S. B., & Krynski, L. (2023). Hyperconnected: Children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. *Archivos argentinos de pediatría*, 121(4), e202202674. Scopus. <https://doi.org/10.5546/aap.2022-02674.eng>

Pérez, R., & González, M. (2018). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología Educativa*, 24(2), 123-132. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2018.05.003>

- Ramírez, T. (1999). Como hacer un proyecto de investigación (1a ed.). Caracas, Venezuela: Panapo.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in human behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110(106487). <https://doi.org/10.1016/J>
- Schouwenburg, H. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement and research. In J. Ferrar, J. Johnson, & W. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and practice* (pp. 71-95). New York: PlenumPress
- Social Media y Hootsuite (2023) Digital Report del año 2023. Uso de redes sociales
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.
- 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>
- Sultan, S., & Gulfisha, Q. (2018). A study of academic motivation, procrastination, and stress among university students [Un estudio de la motivación académica, la procrastinación y el estrés entre los estudiantes universitarios]. *International Journal of Research Culture Society*, 2(7), 22-26. https://www.researchgate.net/publication/335465863_A_Study_of_Academic_motivation_procrastination_and_stress_among_university_students
- Svartdal, F., Granmo, S., & Farevaag, M. (2020). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in*

Psychology, 11, 1-11.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.

Watters, C. A., Keefer, K. V., Kloosterman, P. H., Summerfeldt, L. J. y Parker J. D. A. (2013). Examining the structure of the Internet Addiction Test in adolescents: A bifactor approach. *Computers in Human Behaviour*, 29(6), 2294-2302. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.020>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of Self-regulation*, 13-39.

ANEXOS

Operacionalización de variable uso problemático de redes sociales

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVELES/ RANGO
Obsesión por las redes sociales	Tiempo invertido en las RS	1-10	Ordinal	Bajo Medio Alto
	Insatisfacción en el tiempo del tiempo a las redes sociales			
	Desesperación			
Falta de control personal	Fastidio al estar desconectado	11-16		
	Ansiedad			
	Conexión temprano			
	Pensamiento constante en RS			
	Problemas para desconectarse de RS			
Uso excesivo de las redes sociales	Necesidad de usar RS	17-24		
	Alivio al usar RS			
	No tener sentido de tiempo			

Fuente: Elaboración propia.

Operacionalización de variable procrastinación académica

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVELES/ RANGO
Autorregulación	Preparación ante las evaluaciones	1 – 9	Ordinal	Bajo Medio Alto
	Buscar ayuda			
	Terminar actividades			
	Tener hábitos de estudio			
	Automotivación académica			
	Finalización oportuna de actividades			
	Revisión de tareas			
Postergación	Dejar tareas para después	10 - 12	Ordinal	
	Postergación de tareas			

Fuente: Elaboración propia.

CUESTIONARIO DE USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES

Estimado estudiante a continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes Sociales, por favor contesta a todos ellos con sinceridad, no existen respuesta adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marca un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que sientes, piensas o haces: 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre.

HABILIDADES SOCIALES		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					

14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

CUESTIONARIO DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Estimado estudiante encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: 1 nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre, 5 siempre.

HABILIDADES SOCIALES		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					