

Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la carrera de Medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana

Addiction to social networks and procrastination in medical students of a private university in Lima Metropolitana

✉ Giomara Maricruz Chipana Asparrin^{1*}  ✉ María Elena Huamani Collazos¹ 

✉ Alan Alcides Vega Jacome¹ 

Resumen

En la investigación actual se consideró determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación, así como los niveles de cada variable. En el aspecto metodológico se empleó un enfoque cuantitativo y se optó por el diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 349 universitarios de la carrera de medicina, quienes respondieron dos cuestionarios “Adicción a las redes sociales” y “Escala de procrastinación general”. Los hallazgos alcanzados mediante el proceso estadístico Rho de Spearman mostraron un $r = 0.521$ y un p valor < 0.05 . Esto indica una correlación directa y positiva entre ambas variables, lo que señala que aquellos estudiantes que presentan altos niveles de adicción a las redes sociales tienen una mayor tendencia a posponer sus responsabilidades académicas.

Palabras clave: Adicción a las redes sociales, procrastinación, estudiantes de medicina

Abstract

The present study aimed to determine whether a relationship exists between social media addiction and procrastination, as well as to assess the levels of each variable. A quantitative approach was employed, using a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 349 medical students who responded to two questionnaires: the “Social Media Addiction Scale” and the “General Procrastination Scale.” The findings, analyzed using Spearman’s Rho statistical test, revealed a correlation coefficient of $r = 0.521$ and a p -value $= < 0.05$. These results suggest a direct and positive relationship between the two variables, meaning that students with higher levels of social media addiction tend to procrastinate more frequently on their academic responsibilities.

Keywords: Social media addiction, procrastination, medical students.

¹Universidad Científica del Sur, Perú

* Autor de correspondencia.

Citación de este artículo: Chipana Asparrin, G.M. Huamani Collazos, M.E. y Vega Jacome, A.A. (2026). Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la carrera de Medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana *Rehuso*, 11(1), 12-22 <https://doi.org/10.33936/rehuso.v11i1.6766>

Recepción: 20 de junio del 2024

Aceptación: 17 de septiembre del 2025

Publicación: 01 de enero del 2026

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional



Introducción

En la actualidad se puede observar un crecimiento constante en los avances tecnológicos, lo que nos sitúa en una era digital donde uno de los cambios más significativos ha sido la mejora continua de la comunicación a distancia a partir de la creación de “redes sociales”, dicho término lo denominaremos con las siglas “RR.SS.” a lo largo del estudio. “La abreviatura más apropiada para redes sociales es RR.SS.” (Real Academia Española, s. f.). Estas plataformas han logrado ser herramientas fundamentales para la interacción entre usuarios, ya sea por entretenimiento, amistad, trabajo académico o laboral (Valencia y Cabero, 2019).

De acuerdo con una publicación del “Instituto Nacional de Estadística e Informática” (INEI) del Perú, a partir de los 6 años el 72,7% de las personas usan el internet. Se destaca que su uso es prevalente en diferentes grupos demográficos: 85.4% equivale a la edad de 12 a 18 años, 92.7% de adultos de 19 a 24 años y 86.1% de edades de 25 y 40 años también lo hacen. Además, se debe agregar que el 92,8% usa el internet para usos email, chat, el 78,4 % lo usa para obtener información y el 89,3 % para actividades de entretenimiento (videojuego música y películas) (INEI, 2023). Además, un estudio realizado por IPSOS, “Instituto de Encuestas de Opinión del Sector Público”, se descubrió que durante tiempos de cuarentena 13.2 millones de personas, el 78% de individuos entre los 18 y 70 años, estaban conectados y contaban con perfiles creados dentro de las redes sociales (IPSOS, 2020). Estos datos evidencian el uso masivo de los medios de socialización en línea en Perú, lo que puede tener efectos positivos y negativos según su utilidad.

Estas plataformas virtuales están diseñadas para mantener a los usuarios conectados por más tiempo, lo que puede llevar a que los jóvenes desarrollen tendencias procrastinadoras. Así, la alta exposición a redes sociales puede generar adicción en esta población (Alblwi et al., 2020). Además, Echeburúa y Requesens (2012) comparan el abuso de estas plataformas con el consumo de drogas estimulantes, ya que provoca cambios fisiológicos, conductuales y cognitivos, incluyendo el aumento de dopamina, que está asociada al sistema de recompensas del cerebro. En consecuencia, el uso excesivo puede alterar el estado de ánimo y causar síntomas como abstinencia, cambios de humor, inquietud psicomotora y dificultades de concentración.

En la era digital, aunque las redes sociales ofrecen beneficios en términos de comunicación, su uso excesivo puede tener efectos negativos en los ámbitos social, familiar, académico y laboral (Alblwi et al., 2020). En particular, en el contexto educativo, el uso sin control de estas plataformas puede afectar el desarrollo personal y profesional de los estudiantes, llevándolos a postergar sus actividades académicas (IPSOS, 2020).

Por otro lado, en el contexto familiar, aunque las RR.SS. facilitan la comunicación con familiares lejanos, también pueden reducir la comunicación entre los miembros del hogar, generando conflictos y distanciamiento. A nivel social, los jóvenes pueden tener dificultades para entablar relaciones en la vida real, prefiriendo las interacciones virtuales (Armaza, 2022). En cuanto a las diferencias en el uso de redes sociales según la edad, Loturco y Villamizar (2020) señalan que los adultos emergentes (18-40 años) creen que estas plataformas fortalecen sus relaciones interpersonales, aunque pueden ser agotadoras y distraerlos de su vida cotidiana. Además, los adultos de mediana edad (40-60 años) equilibran la interacción presencial y virtual, reconociendo tanto los beneficios como las limitaciones de las redes sociales. Por último, los adultos mayores (60 años en adelante) prefieren la interacción presencial y dedican poco tiempo a las redes sociales.

Marco referencial

1.1. Adicción a las redes sociales

Es relevante destacar que, hasta la fecha, el “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana” (DSM-V, 2013) aún no describe criterios diagnósticos específicos para la “adicción a las redes sociales”. Aunque no exista un diagnóstico oficial, los estudios sobre dicho constructo en relación con la procrastinación han demostrado que las personas pueden presentar diversas dificultades en la flexibilidad cognitiva, lo que puede resultar en la postergación, olvido de responsabilidades, dificultad en la atención y concentración, etc. (Valencia y Cabero, 2019). En cuanto a la adicción, se considera un indicador de riesgo cuando interfiere de manera significativa en las actividades esenciales de una persona, causando deterioro en el proceso del desarrollo personal, manifestando niveles elevados de irritabilidad, ansiedad y una carencia en el desarrollo de las habilidades sociales (Escurrea y Salas, 2014).

El constructo de adicción a las RR.SS. implica conductas reiteradas que al comienzo resultaron satisfactorias, sin embargo, con el tiempo se convirtieron en un hábito y una necesidad para la persona. Esto puede llevar a cabo un estado de descontrol por parte del usuario (Escurre y Salas, 2014). Las investigaciones sobre lo señalado comenzaron en 1996 con un estudio de casos que se apoyó en el DSM-IV; con aquella versión se buscó diagnosticar el juego patológico (Young, 2015). En consecuencia, identificaron comportamientos como la necesidad de estar constantemente conectado y el malestar generado por la interrupción de la conexión, el uso excesivo del dispositivo, el abandono de actividades importantes y la falta de límites de tiempo (Chóliz y Marco, 2012).

Existen tres dimensiones, que caracterizan la adicción a las RR.SS., según Escurre y Salas (2014); primero “la obsesión por las redes sociales” que se refiere a la necesidad de estar involucrado constantemente con las RR.SS., lo cual puede generar ansiedad y preocupación si no se puede tener acceso a ello. La segunda dimensión es “la falta de control personal en su uso” que se evidencia en descuidar otras áreas de la vida. Por último, “el uso excesivo” que se caracteriza por la falta de control en cuanto al tiempo y la frecuencia de uso de estas plataformas.

1.2. Procrastinación

La procrastinación, definida como la tendencia a posponer una tarea previamente programada, genera malestar e involucra aspectos emocionales, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017). No debe confundirse con la postergación, la cual constituye una estrategia para priorizar otras actividades más relevantes en un momento determinado (Díaz-Morales, 2019). Además, la procrastinación tiene su origen en deficiencias en la autorregulación y en la falta de habilidades para gestionar el tiempo, manifestándose a través de conductas de evasión. Este proceso se describe en siete etapas (Guzmán, 2014). En primer lugar, el individuo percibe que tiene tiempo suficiente para realizar la tarea. A medida que el tiempo se reduce, se incrementan los niveles de ansiedad. Posteriormente, el sujeto reconoce que ha evadido sus responsabilidades y se enfrenta a la decisión de realizar o no la tarea. Finalmente, la realización o no de la tarea conlleva emociones de malestar o decepción.

Existen modelos teóricos que explican sus causas. En primer lugar, el modelo psicodinámico sugiere que la procrastinación surge por temor al fracaso, a menudo arraigado en la infancia (Atalaya y García, 2019). Este modelo resalta que incluso cuando las personas pueden lograr sus objetivos, el miedo al fracaso persiste. Por otro lado, el modelo motivacional se basa en la creencia en la propia capacidad para completar una tarea con éxito. Según esta teoría, cuando el miedo al fracaso es mayor que la esperanza de éxito, las personas tienden a postergar tareas complejas (McCown, Ferrari y Johnson, 1991). Además, la teoría racional emotiva conductual, descrita por Ellis y Knaus (1977), atribuye la procrastinación a creencias irracionales y poca tolerancia a la frustración. Este enfoque destaca que las metas poco realistas pueden llevar a las personas a cuestionar sus habilidades y capacidades, fomentando la postergación de tareas (Alvarez, 2010). Finalmente, el modelo conductual sostiene que la procrastinación se refuerza si ha producido resultados positivos en el pasado. Según Skinner (1977), las acciones presentes reflejan la influencia de recompensas pasadas, convirtiendo la procrastinación en una conducta habitual. Atalaya y García (2019) también enfatizan que la repetición de la procrastinación se debe a experiencias previas positivas, reforzando esta conducta.

Con respecto a ambos constructos se realizó un estudio correlacional en Nigeria, Nwosu et al. (2020) exploraron la relación entre la procrastinación y el uso de plataformas de socialización en estudiantes de la facultad de Educación. Los hallazgos indicaron que el uso de redes sociales no impacta directamente en la procrastinación académica. Sin embargo, la adicción a internet tuvo un efecto indirecto y significativo en la procrastinación estudiantil. Asimismo, en México, se llevó a cabo un estudio de investigación de diseño no experimental, de tipo transversal y correlacional. El objetivo principal fue evaluar las diferencias de género manifestadas en las variables de “procrastinación académica” y “adicción a las redes sociales.” También realizó la exploración de sus interrelaciones, donde se evidencia que hubo una correlación significativa entre baja autorregulación y postergación de actividades en mujeres ($\rho=0.378^{**}$), y una relación positiva y significativa entre autorregulación y postergación en hombres ($\rho=0.470^{**}$), lo cual manifiesta que los hombres mostraron una menor capacidad de autorregulación académica durante las clases virtuales y las mujeres presentan mayor dificultad en el uso de las RR.SS. (Ramírez-Gil et al., 2021).

En el contexto peruano, específicamente en Lima, Matalinares et al. (2017) realizaron un estudio no experimental, transversal y correlacional para explorar la relación entre la “adicción a las redes sociales y la procrastinación” en estudiantes de pregrado y posgrado. Los resultados mostraron una correlación positiva entre procrastinación y adicción a las redes sociales ($\rho = 0.379$). Además, el 13.6% de los estudiantes de pregrado y el 14.5% de los de posgrado mostraron altos niveles de procrastinación. Respecto a la adicción a las redes sociales, el 21.2% de los estudiantes de pregrado y el 9.1% de los de posgrado presentaron altos niveles en esta variable; además, los alumnos de pregrado presentaron mayores niveles de uso de redes sociales y procrastinación en comparación con los de posgrado.

En Arequipa, Nuñez y Cisneros (2019) llevaron a cabo un estudio cuantitativo y correlacional con un diseño transversal no experimental para determinar la relación entre la “adicción a redes sociales” y la “procrastinación académica” en universitarios. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($r = 0.9778$), indicando que un mayor grado de dependencia a las redes sociales se relaciona con un nivel más elevado de procrastinación académica.

López Recharte (2021) desarrolló una investigación correlacional no experimental de corte transversal sobre adicción a las plataformas de interacción social y procrastinación con una muestra de 119 alumnos de la universidad Lima Norte. Los resultados mostraron una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, con dos componentes de autorregulación y postergación académica ($Rho = -0.43$ y $Rho = 0.56$, respectivamente).

En el ámbito universitario, los estudiantes enfrentan diversos factores que influyen en su manejo de las redes sociales y la tendencia a procrastinar, variando según la carrera que estudien. Un estudio realizado en México por Granados et al. (2020) confirma que los estudiantes de medicina enfrentan una mayor exigencia académica en comparación con otras carreras. Los resultados mostraron una mayor incidencia de depresión, ansiedad y conducta suicida en los estudiantes de medicina, sugiriendo que los desafíos significativos y la alta exigencia académica de su programa afectan negativamente su salud mental. Estos estudiantes están expuestos a constante presión y carga académica, lo que puede llevarlos a usar las redes sociales para evitar problemas. Según Barahona et al. (2019), los determinantes que favorecen la adicción a internet y a las redes sociales incluyen la poca interacción social y la búsqueda de evadir la realidad y las dificultades. Por lo tanto, sería interesante explorar la “adicción a redes sociales” en relación con la evasión de tareas, conocida como procrastinación. De lo mencionado anteriormente, se plantearon los siguientes objetivos:

El estudio tiene como objetivo primordial determinar la relación entre “La adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de la carrera de medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana”. Además, se abordaron los siguientes objetivos específicos: (i) Evaluar la adicción a las redes sociales (ii) Evaluar la procrastinación.

Asimismo, se presenta como hipótesis general los siguientes términos: Existe relación estadísticamente significativa entre la “adicción a las redes sociales” y la “procrastinación” en la muestra de estudio.

Metodología

Este estudio es de tipo descriptivo-correlacional, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental. En los estudios no experimentales, las variables no se manipulan intencionalmente para observar sus efectos; en cambio, se observa el fenómeno tal como ocurre en una situación ya existente. Además, se debe agregar que este estudio es de corte transversal debido a que se describieron las variables en un momento dado, y estos diseños transeccionales involucran recopilación de datos en un momento único (Hernández et al., 2014).

Por otro lado, se empleó una fórmula específica para calcular el tamaño de muestra requerido, el cual quedó conformado por 349 estudiantes matriculados en la carrera de Medicina de la Universidad Científica del Sur, los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre 18 a 25 años, compuesta por participantes de ambos sexos (70% mujeres y 30% hombres), distribuidos del 1er ciclo hasta el 5to ciclo con una representación del 70% y del 6to ciclo al 12vo ciclo con una representación del 30%.



Asimismo, se emplearon los siguientes instrumentos: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) que fue creado gracias a los investigadores Ecurra y Salas en el año 2014 donde presenta la finalidad de ser utilizado para la evaluación o investigación de las redes sociales. Este cuestionario presenta escala tipo Likert conformado por 24 ítems, abarca tres dimensiones distribuidas de la siguiente forma: La primera es “Falta de control personal” presentado en 6 ítems, la segunda es “Obsesión por las RR.SS. conformada por 10 ítems, y la tercera es “Uso excesivo de las RS” constituida por 8 ítems. Los ítems se evalúan de acuerdo con las siguientes valoraciones: (0) nunca, (1) rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) siempre. Por último, la confiabilidad que manifiesta la adaptación del instrumento en Perú es de $\alpha=0,85$. Asimismo, el análisis factorial confirmó una consistencia significativa con un índice KMO de 0.95. Ambos resultados indicaron una elevada consistencia en la medición. (Ecurra y Salas, 2014). En un estudio de Mendoza (2020), se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.94, indicando alta confiabilidad. La validez de contenido se evaluó con el método de Aiken V, utilizando el criterio de 10 jueces, con valores superiores a 0.80 considerados indicativos de validez. Un análisis factorial confirmatorio mostró que las cargas factoriales eran mayores a 0.30, evidenciando óptima validez y confiabilidad.

Asimismo, se utilizó la Escala de Procrastinación General que, en 1998, fue elaborado por Busko, el cual fue desarrollado para medir los niveles de procrastinación, luego fue adaptado en el Perú en el año 2010 por (Álvarez, 2010). Esta escala Likert está compuesta por 13 ítems y es unidimensional en su estructura. El cuestionario incluye ítems con calificación directa e inversa. La valoración de los ítems se realizará en base a cinco puntos: (0) nunca, (1) pocas veces, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) siempre. El instrumento presenta confiabilidad, pues el coeficiente de consistencia interna “ α ” de Cronbach es mayor a 0.87. Además, se realizó un análisis factorial que confirmó una consistencia significativa con un índice KMO de 0.82. Además, en el estudio de Correa (2018), el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach fue de 0.901. Para evaluar la validez del instrumento, se utilizó el análisis de correlación ítem-test, encontrándose correlaciones significativas en todos los ítems, con valores de (0.182) en el ítem 5 y (0.831) en el ítem 7, lo que confirma la validez del constructo.

Con respecto al procedimiento, la investigación se llevó a cabo de forma presencial durante el segundo semestre del año 2022. El proceso se inició con la solicitud de los permisos correspondientes para la aplicación de los instrumentos en la Universidad Científica del Sur. Se respetaron los lineamientos éticos establecidos, y se utilizó el consentimiento informado con el fin de garantizar la participación voluntaria de los estudiantes.

Luego de la fase de recolección de datos, se construyó una base de datos en el programa Microsoft Excel y se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial utilizando el software SPSS, versión 25. En primer lugar, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra superaba los 50 participantes. Los resultados indicaron que la distribución no era normal, por lo que se optó por emplear el coeficiente de correlación Rho de Spearman para el análisis de la relación entre las variables.

Resultados

Tal como se observa en la Tabla 1, la muestra estuvo conformada principalmente por mujeres (70%) y en menor proporción por hombres (30%). Esta diferencia de género podría influir en la manera en que se manifiestan los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación, lo cual será explorado en los análisis posteriores. En cuanto a la distribución por edades, la mayoría están en el intervalo de 18 a 19 años con una representación del 50,7% de la muestra; en segundo lugar, los participantes de 20-22 años representan el 41,3% de la muestra. Asimismo, las edades de 23 a 25 años tienen una representación del 8%. Por último, la distribución de los estudiantes de acuerdo con el ciclo académico es la siguiente: el 70% de los participantes, cursaban del 1er ciclo al 5to ciclo, mientras que el 30% cursaban los ciclos del 6to al 12vo ciclo académico.



Tabla N° 1.

Análisis sociodemográfico de la muestra

	Frecuencia	%
Sexo		
Hombre	104	30%
Mujer	245	70%
Edad		
18-19	177	50,7%
20-22	144	41,3%
23-25	28	8%
Ciclo		
1-5	243	70%
6-12	106	30%

3.1. Análisis Descriptivos y Prueba de Normalidad

Para apreciar los datos descriptivos del estudio, la tabla 2 muestra que la media más baja es de 11,38 manifestado en la dimensión de “falta de control” y la más alta de 41,19 presente en la variable de “Adicción a las redes sociales” y la desviación estándar fluctúa entre 4,726 y 15,985 que indica dispersión moderada de los datos alrededor de la media. Además, se identifica la morfología de la distribución de datos por parte de la curtosis y asimetría y se define que existe una ligera cola pronunciada hacia la derecha de las puntuaciones mostrando asimetría positiva en todas las variables estudiadas menos en la dimensión de “uso excesivo” representado por (-0.067) que manifiesta una ligera cola hacia la izquierda en la distribución de las puntuaciones. Por otra parte, en base a la curtosis, la variable de “adicción a las redes sociales” que manifiesta la curtosis cercana a cero (-0.128) que sugiere una distribución relativamente normal y la dimensión de “obsesión a las redes sociales” presenta curtosis positiva (0.261) indicando una distribución más puntiaguda de lo normal. A diferencia de las otras variables donde la distribución de los datos es relativamente menos puntiaguda que la distribución normal.

Por otra parte, se aplicó prueba de normalidad donde se identificó que la variable de “procrastinación” posee una distribución no normal ya que el p valor de significancia es $0.023 < 0.05$, sin embargo, el p valor manifestado en “Adicción a las Redes Sociales” es representado por $0.072 > 0.05$. Por lo tanto, existe “distribución no normal” debido a que basta que una de las variables con la que se va a correlacionar sea < 0.05 . Asimismo, el p valor de la significancia de las dimensiones presentes en la variable estudiada es inferior a 0.05, por efecto, también tendrían una distribución no normal. Ante ello, se utilizarán estadísticos para muestras no paramétricas para comprobar las hipótesis.

Tabla N° 2.

Análisis sociodemográfico de la muestra

Variables / Dimensiones	Media	DE	Asimetría	Curtosis	K-S
“Adicción a las redes sociales”	41,19	15,985	,287	-,128	,072
“Obsesión a las Redes Sociales”	12,99	6,816	,695	,261	,000
“Falta de control”	11,38	4,726	,113	-,200	,003
“Uso Excesivo”	16,82	6,022	-,067	-,372	,038
“Procrastinación”	25,05	9,195	,246	-,151	,023

Nota. En la tabla se visualiza Media, Desviación estándar (DE), Asimetría, Curtosis y prueba de K-S: Kolmogorov-Smirnov.

3.2. Niveles de Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación

En la Tabla 3 se presentan los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación. Se observa que un 63% de estudiantes presenta un nivel moderado de adicción, mientras que el 27.2% alcanza un nivel alto de procrastinación. Estos datos permiten identificar un patrón consistente de uso problemático y postergación académica. Respecto a la obsesión y la falta de autocontrol, las distribuciones muestran patrones similares: el 53% y el 64.5% de los estudiantes, respectivamente, muestran niveles moderados en estas variables. Por otro lado, el 60.5% muestra niveles moderados de uso excesivo de RRSS, con un 24.4% en nivel alto y un 15.2% en nivel bajo. En cuanto a la procrastinación, se observa una distribución variada, con un 41% en nivel inferior, un 31.8% en nivel medio y un 27.2% en nivel alto.

Tabla N° 3.

“Niveles de la variable de adicción a las RRSS y procrastinación”

	“Adicción a las RR. SS”		“Obsesión a las RR. SS”		“Falta de control”		“Uso excesivo”		Procrastinación	
Niveles	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	104	29.8	185	53%	73	20.9%	53	15.2%	143	41.0%
Moderado	220	63.0	147	42.1%	225	64.5%	211	60.5%	111	31.8%
Alto	25	7.2	17	4.9%	51	14.6%	85	24.4%	95	27.2%
Total	349	100%	349	100%	349	100%	349	100%	349	100%

La tabla 4 detalla los resultados del análisis correlacional. Los coeficientes de correlación de Spearman revelan una relación directa y significativa entre la procrastinación y todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales, con valores que oscilan entre 0.425 y 0.521. En todas las dimensiones, el valor de p calculado fue menor a 0.05, lo que fundamentó la existencia de correlación directa y de grado moderado.

Tabla N° 4.

Análisis inferencial: Correlación entre variables

Procrastinación		
	Rho	Sig.
“Adicción a las redes sociales”	0.521**	.000
“Obsesión a las redes sociales”	0.425**	.000
“Falta de control personal”	0.503**	.000
Uso excesivo a las redes sociales”	0.496	.000

Discusión

En base a los resultados, se inició la discusión de los datos comparándolos con los antecedentes seleccionados en el estudio donde el principal propósito de investigación fue demostrar la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes que cursan la carrera de medicina. Además, se relacionó el constructo de procrastinación

con las siguientes dimensiones: “obsesión por las redes sociales”, “ausencia de control a nivel personal en el uso de la red social”, “uso excesivo de las redes sociales”. Por esta razón se plantea la discusión en base al orden de objetivos propuestos.

De acuerdo con el objetivo general, se encontró que existe una correlación directa y positiva entre las dos variables principales: procrastinación y adicción a las redes sociales, evidenciada por los valores $r = 0.521$ y $p = 0.000$. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Matalinares et al. (2017), quienes señalaron que el aumento de la procrastinación en estudiantes de pregrado influye en un mayor nivel de adicción a las redes sociales. Asimismo, los resultados se sustentan en lo identificado por López (2021), quien precisó que el incremento de la adicción a las redes sociales ocasiona una disminución en la autorregulación académica. Estos hallazgos también se relacionan con el estudio de Núñez y Cisneros (2019), quienes indicaron que la influencia de las redes sociales puede alterar el comportamiento del estudiante universitario, evidenciando que, a mayor nivel de procrastinación, tienden a incrementarse los niveles de adicción a las redes sociales.

El uso excesivo de redes sociales puede fomentar la procrastinación académica y es generalizable a diferentes poblaciones estudiantiles, según Echeburúa y Requesens (2012). Aunque inicialmente inofensivas, estas actividades pueden convertirse en conductas repetitivas que afectan el desarrollo personal, incluyendo el ámbito académico. Además, se observó que las dimensiones de la procrastinación correlacionan moderadamente con la adicción a las redes sociales. La facilidad de acceso y el uso descontrolado de redes sociales representan un alto riesgo de dependencia para los estudiantes (Fernandez, 1996, citado en Echeburúa, 2012).

Según los objetivos específicos, se identificó que el 63 % de los estudiantes de Medicina presenta un nivel moderado de adicción a las redes sociales (RR.SS.), a diferencia del 29,8 % que muestra un nivel bajo y del 7,2 % que alcanza un nivel alto. Estos resultados son similares a los encontrados por Nicodemos (2018), quien reportó que la mayoría de los universitarios (87 %) presentó un nivel moderado de dependencia a las redes sociales, en contraste con un 13 % con nivel bajo. Asimismo, se halló que dicha dependencia generó posteriormente dificultades en los ámbitos familiar, académico y laboral, afectando negativamente el rendimiento universitario. De manera concordante, el estudio de Clemente et al. (2019) evidenció que los estudiantes universitarios presentaron mayoritariamente un nivel moderado de adicción, mientras que el nivel alto fue menos frecuente. Los autores concluyeron que muchos alumnos no ejercen un control adecuado sobre el uso de las redes sociales, lo que se traduce en un uso excesivo que puede convertirse en un factor de riesgo para su desarrollo personal, especialmente en jóvenes varones.

Frente a ello, se debe aclarar que los jóvenes en la etapa universitaria realizan el uso de RR.SS. o internet para relacionarse o interactuar con otras personas y así poder relacionarse en todos los ámbitos sociales. Así como Gómez y Marín (2017) explican que este periodo será crucial porque el individuo es más vulnerable en sus relaciones, logran presentar patrones no saludables logrando alterar lo académico (Echeburúa y De Corral, 2010). Este estudio hace evidencia la teoría de García et al. (2009), donde explican que las personas son reconocidas como nativos digitales, es decir, solo los que nacieron durante la época de revolución tecnológica a partir de 1990 en adelante, presentan habilidades de multitarea y tienden a buscar minimizar el tiempo dedicado a una actividad específica. Esto puede disminuir la productividad al reducir la capacidad de concentración, generando períodos de atención breves y una inclinación a cambiar repentinamente de un tema a otro, en lugar de mantener el enfoque en una única tarea de forma continua. Como consecuencia, se observa una mayor tendencia a desarrollar dependencia a las redes sociales, lo que, sumado al descontrol en su uso, se asocia con una disminución de la atención y del interés en las actividades cotidianas.

Por otra parte, se identificó que la mayor parte de alumnos (53%) tienen nivel ausente o inferior de “obsesión a las redes sociales” en contraste al nivel moderado presentado por la dimensión de “uso excesivo de las redes sociales” representado por (60.5%) similar a la dimensión de falta de control (64.5%). Estos hallazgos coinciden con la investigación de Arteaga et al. (2022), quienes señalaron que los estudiantes universitarios de ciencias de la salud presentan, en su mayoría, niveles moderados en todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales, con un 38,8 %. En consecuencia, puede observarse que ambos estudios presentan resultados similares, lo que resalta la necesidad de promover un uso equilibrado de las redes sociales y de concientizar sobre las consecuencias negativas que puede generar su uso desmedido y no controlado.

En cuanto a la variable de estudio “procrastinación” se determinó que el 59% de alumnos de medicina presentan procrastinación a nivel medio (31.8%) y alto (27.2%). Esto expresa una problemática considerable ya que la mayoría

de la población estudiada estaría presentando niveles considerados de procrastinación. Asimismo, estos resultados se repiten en otros estudios como en el caso de la investigación realizada por Huamani y Llaguento (2022) donde se encontró datos similares, debido a que se determinó que 53.6% de la muestra exhiben nivel medio y 10.5% mostraron alto grado de procrastinación más en los varones que en las mujeres en estudiantes de medicina. Se debe aclarar que la procrastinación presentada no solo sería una falta de gestión de tiempo o falta de organización, sino que abarcaría otras áreas, como la emocional, las afectivas, cognitivas y conductuales (Vargas, 2017). Asimismo, es conocido que la carrera de medicina se caracteriza por la carga académica y la presión. Así que también deben considerarse aquellos factores.

Por todo lo anterior, el presente estudio aporta evidencia actualizada sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de medicina. A diferencia de investigaciones previas, se abordó una población universitaria altamente exigente en el contexto peruano, empleando instrumentos validados y un enfoque inferencial sólido. Los resultados evidencian que dimensiones como el uso excesivo y la falta de control personal frente a las redes sociales mantienen una correlación significativa con la postergación de tareas, lo cual permite no solo confirmar hallazgos anteriores, sino también aportar datos originales que permiten comprender esta relación desde una perspectiva contextualizada. Este aporte resulta esencial para fundamentar futuras intervenciones orientadas a promover el bienestar académico y el uso responsable de tecnologías digitales en la formación médica.

Conclusiones

Los resultados obtenidos aseguran la existencia de una correlación positiva y directa entre las dos variables estudiadas. Esto alude que, si se ve aumento de adicción a las RR.SS. genera incremento a la tendencia a posponer las actividades académicas debido a la distracción constante y la búsqueda de gratificación instantánea. Además, la procrastinación se convierte en un mecanismo de escape y la autorregulación se ve afectada, dificultando el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

Respecto a la variable adicción a las RR.SS. se reconoció que la mayoría de los evaluados manifiestan un moderado nivel, seguido de inferior y alto. Esto se debe a la necesidad de estar conectado con sus compañeros, adquirir información relevante, evitar la presión académica mediante el entretenimiento y la búsqueda de aprobación social. Al analizar sus dimensiones, se determinó que gran parte de los participantes indican un nivel ausente o bajo ante la obsesión de RR.SS. y un nivel moderado con respecto a la ausencia de control acompañado del uso alto de RR.SS.

Respecto a la variable de estudio “procrastinación” se observa grupo mayoritario que manifiestan nivel medio como alto. Estos hallazgos son similares a investigaciones previas que se realizaron con estudiantes de medicina.

A partir de los hallazgos anteriores, se recomienda a las instituciones educativas promover espacios formativos que aborden la problemática relacionada con la adicción a las redes sociales y procrastinación. Se sugiere la realización de charlas de concientización y talleres prácticos que brinden herramientas efectivas para enfrentar estas dificultades de forma autónoma y que se mantenga en el tiempo.

Referencias bibliográficas

- Alblwi, A., McAlaney, J., Altuwairiqi, M., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2020). Procrastination on social networks: Triggers and countermeasures. *Psihologija*, 53(4), 393-410. doi:10.2298/PSI190902016A
- Álvarez, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Armaza, J. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. In *Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Arteaga, H.J., Quispe, N., Sánchez, K. M., Polin, J. J., Coronado, J., y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3). <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435/14661>
- Barahona, E., López, A., Luna, M., Vidal, K (2019). Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del sena regional Cauca.[Trabajo de Grado] Institución Educativa Politécnico Grancolombiano. <https://tinyurl.com/4vn9rjwt>
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico. Madrid: Alianza.
- Clemente, L., Guzmán, I. y Salas, E. (2019). Adicción a Redes Sociales e Impulsividad en Universitarios de Cusco. *Revista de Psicología*. Universidad Andina del Cusco, 8(1), 13-25. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/119/117>
- Correa, N. (2018). Procrastinación General y Creencias Irracionales en estudiantes de una universidad Nacional de la provincia de Tarma-2018[Tesis licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://tinyurl.com/4p4wuznt>
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 2(51). <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Comunicaciones breves*, 37(4).435-447. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Ediciones Pirámides. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). *Liberabit*,20(1),73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- García, F., Portillo, J., Romo, J., y Benito, M. (2009). Nativos digitales y modelos de aprendizaje. [Archivo PDF]. <https://ceur-ws.org/Vol-318/Garcia.pdf>
- Gómez , K.K., y Marín , J.S. (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años [Tesis para optar el grado de título profesional de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/707145f7-76ee-4902-9fc4-d0ad40622fb1/content>.
- Granados, J., Gómez, O. Islas, M., Maldonado,G., Martinez, H., Pineda, A. (2020). Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. *Investigación en educación médica*, 9(35), 65 –74. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20224>.
- GUZMÁN, D. (2014). Procrastinación: una mirada clínica [Trabajo de fin de máster inédita]. Instituto de estudios psicológicos (ISEP), Barcelona.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6a ed.). McGraw-Hill. <https://tinyurl.com/bdhj2naz>
- Huamani, R. y Llagueto, G. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lambayeque. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9611>
- Instituto Nacional de Estadística e informática. (2023). Estadísticas de las Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares. <https://tinyurl.com/559cyp9m>
- IPSOS. (6 de agosto de 2020). Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020.<https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Lopez, J.G. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios de Lima norte, 2021. [Tipo de tesis para optar para el grado de Licenciada en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69837>



- Loturco, A., Villamizar, M. F. (2020). Relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hualago Universidad de Pamplona. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/3846>
- Matalinares M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Fernández, E., Yaringaño, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(12). <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151. DOI: 0301.
- Mendoza, G. (2020). Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en universitarios de una universidad privada de Lima, 2020. [Tipo de tesis para optar para el grado de Licenciada en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47739>
- Nicodemos, I. (2018). Interés a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de la provincia de Chiclayo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán de Chiclayo]. Repositorio institucional. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/5665>
- Núñez, R. y Cisneros, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf Links
- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' academic procrastination?. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1-22. doi:10.21432/cjlt27890
- Ramírez-Gil, E., Cuaya, I. Guzmán, M. y Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 04 de marzo del 2024, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: (2nd ed.). Fontanella.
- Valencia, R. y Cabero, J. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Revista Health and Addictions*, 19(2), 149-159. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=460&path%5B%5D=pdf>
- Vargas, M. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103-120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. En Montang, Ch. y Reuter, M. (eds.), *Internet Addiction, Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, 3-17. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5_1

Contribución de los Autores

Autores	Contribución
Giomara Maricruz Chipana Asparrin	Todos los autores han realizado en conjuntamente y a partes iguales la concepción, redacción del artículo, adquisición de datos, análisis e interpretación y revisión del artículo.
María Elena Huamani Collazos	
Alan Alcides Vega Jacome	

