



El uso de internet y la procrastinación en estudiantes de medicina

Christian Roland Regalado Rodríguez ^{1*}, Guido Aurelio De La Quintana Giraldo ²

Resumen

Objetivo: Correlacionar la Adicción a Internet que padecen los estudiantes de medicina y la Procrastinación de sus actividades académicas, además de conocer el tiempo invertido y los sitios más frecuentemente visitados cuando se navega en la web. **Materiales y Métodos:** El presente es un estudio de tipo Observacional, Analítico, Transversal que correlaciona las variables como Adicción a Internet y Procrastinación académica (en las dimensiones de Autorregulación y Postergación de actividades). Se aplicó una encuesta a través de Google forms a 243 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca donde se recopilaron datos sociodemográficos, se aplicó Test de Adicción a Internet (IAT) validado por Young (1998) y la prueba de Procrastinación Académica validado por Busko (1998) en cuestionarios de respuestas cerradas tipo Likert. Para el análisis estadístico se utilizó el Alfa de Cronbach para la validación interna de ambas escalas y la correlación de Pearson. Los datos recogidos fueron procesados en el programa estadístico SPSS y en Excel de Microsoft. **Resultados:** Los resultados mostraron que existe una correlación positiva entre Adicción a Internet y la dimensión de Autorregulación de Procrastinación académica ($r = 0.309$, con $p < 0.01$) y una correlación negativa entre Adicción y la dimensión de Postergación de actividades ($r = 0.246$, con $p < 0.01$). Se encontró que el 77% de los encuestados no presenta problemas de adicción, 18.1% tiene adicción leve, 4.9% adicción moderada. No se hallaron casos de adicción severa. También se pone en evidencia que solo el 9.1% de los encuestados no tiene problemas de Procrastinación académica, mientras que 90.5% tiene un nivel promedio de procrastinación y solo el 0.4% presenta un nivel alto. El 64.6% utiliza más de 2 horas diarias en Internet, 49.8% emplea entre 2 a 5 horas/día, 11.1% entre 5 y 7 horas y 3.7% más de 7 horas. **Conclusión:** Existe asociación entre la Adicción a Internet y la Procrastinación Académica. La mayoría de los estudiantes de Medicina encuestados hacen un uso normal de Internet, y aquellos que tienen un nivel en tres Leve y Moderado tienden a tener más problemas de procrastinación académica.

Palabras Clave

Adicción a Internet — Procrastinación académica — Estudiantes de Medicina

¹ Médico Cirujano egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

² Médico Cirujano, Magister en Salud Pública. Docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

*Correspondencia: gquintana@unc.edu.pe

Abstract

Objective: Correlate the Internet Addiction suffered by medical students and the Procrastination of their academic activities, in addition to knowing the time spent and the most frequently visited sites when browsing the web. **Materials and Methods:** This is an Observational, Analytical, Cross-sectional study that correlates variables such as Internet Addiction and Academic Procrastination (in the dimensions of Self-regulation and Procrastination of activities). A survey was applied through Google forms to 243 medical students from the National University of Cajamarca where sociodemographic data were collected, the Internet Addiction Test (IAT) validated by Young (1998) and the Academic Procrastination test validated by Busko (1998) in Likert-type closed-response questionnaires. For statistical analysis, Cronbach's Alpha was used for internal validation of both scales and Pearson correlation. The data collected were processed in the SPSS statistical program and in Microsoft Excel. **Results:** The results showed that there is a positive correlation between Internet Addiction and the Self-Regulation dimension of Academic Procrastination ($r = 0.309$, with $p < 0.01$) and a negative correlation between Addiction and the dimension of Procrastination of Activities ($r = 0.246$, with $p < 0.01$). It was found that 77% of those surveyed do not have addiction problems, 18.1% have mild addiction, 4.9% have moderate addiction. No cases of severe addiction were found. It is also evident that only 9.1% of those surveyed do not have academic procrastination problems, while 90.5% have an average level of procrastination and only 0.4% have a high level. 64.6% use more than 2 hours a day on the Internet, 49.8% use between 2 to 5 hours/day, 11.1% between 5 and 7 hours and 3.7% more than 7 hours. **Conclusion:** There is an association between Internet Addiction and Academic Procrastination. Most medical students surveyed make normal use of the Internet, and those who have a level of three Mild and Moderate tend to have more problems with academic procrastination.

Keywords

Internet addiction — Academic procrastination — Medical students

Introducción

El internet es una herramienta que permite una conexión global y forma parte de las sociedades modernas. Casi nadie, actualmente, concibe la idea de que una persona pueda estar desvinculada del mundo digital, pues es una fuente importante de información actualizada y de recreación. Empero, puede convertirse en un arma de doble filo cuando su uso es desmedido y persistente, lo que puede derivar en adicción, y esta a su vez puede influir negativamente en el desarrollo académico de los estudiantes. El uso de Internet a nivel mundial ha crecido a ritmos exponenciales, los datos de la Internet World Stats para el 2014 mostraban un aumento de un 741 % del uso de Internet, vale decir 3000 millones de personas (equivalente al 40 % de la población mundial para ese año) a comparación de las 360 mil que eran los usuarios en el año 2000 [1]. El uso patológico de Internet también se relaciona con problemas de ansiedad, depresión, déficit de atención, hiperactividad y abuso de alcohol [2] [3]. Según una publicación de la Biblioteca Nacional de Medicina del Instituto Nacional de Salud de EE. UU. pasar más de 1 a 2 horas diarias en internet aumenta las probabilidades de padecer problemas de salud mental. Datos hallados en estos estudios muestran que casi el 50 % de los estudiantes pasa entre 2 a 5 horas diarias en internet con fines de ocio y actividades de recreación y más del 60 % no cuenta con una estrategia de control de tiempo en Internet [4]. No debe pasarse por alto un problema tan serio pues la adicción no solo se relaciona con el tiempo que se invierte sino también con el grado de dependencia, falta de dominio e interferencia en la vida diaria. Mientras más tiempo se pase en línea, mayor es la probabilidad de disminuir el rendimiento académico y las tareas asignadas lo que puede conllevar al fracaso académico [5]. Por otro lado, la procrastinación académica es un fenómeno que interfiere siempre con las tareas diarias y académicas. La persona retrasa irracionalmente el inicio o finalización de las tareas asignadas [5]. “Se presenta un conflicto entre la intención y la acción, ya que no hay una concordancia entre lo que se desea y se realiza; no existiendo este retraso solo en el área académica sino en diversas áreas y contextos, abarcando diversas situaciones y circunstancias, las cuales se presentan tanto en el inicio como en la finalización de cualquier actividad” [4], y son los estudiantes de educación superior los que más lo padecen (2). Son varios los estudios que demuestran que el procrastinar se relaciona con notas bajas en los estudiantes universitarios, mayor probabilidad de abandonar los cursos, ansiedad y fracaso en los logros académicos [5]. La Adicción a Internet, que es actualmente un fenómeno generalizado entre los jóvenes, se define como el uso desmedido, no controlado con respecto al uso de internet que genera deterioro o angustia, tanto en la escuela, el hogar, el trabajo, así como en las relaciones interpersonales y la salud [6] [7]. Por lo que, se ha hecho evidente una asociación entre la cantidad de tiempo invertido en Internet y el fracaso académico. Esto se confirma con el estudio de Chou y Hsiao (2000) donde encontraron que los adictos a internet pasaban casi el triple de horas conectados a Internet en comparación con los no adictos [8] [9]. Son los hombres por lo general los que procrastinan más en comparación con

las mujeres [5] [10], debido a malas habilidades para gestionar su tiempo. Se ha demostrado que los estudiantes que procrastinan tienen hasta menores capacidades para organizarse y para lograr objetivos académicos [11]. Se estima que el 70 95 % de estudiantes universitarios procrastina de manera crónica según un estudio publicado en Europa [12]. Nuestra realidad nacional no es ajena a estos resultados, aunque son pocos los estudios que hay sobre adicción y procrastinación en estudiantes de Medicina en Perú, pero nos dan ciertas luces los estudios hechos en universitarios en general Marquina, Gómez et al., (2016) realizaron en estudiantes de Lima Metropolitana con edades entre 16 y 36 años, encontrándose que más del 97 % realizaban sus tareas justo antes de entregarlas [13].

Material y métodos

El presente es un estudio que se realizó es observacional, descriptivo de tipo transversal. Debido a que se recopiló información mediante la aplicación de una encuesta, sin manipulación de las variables ni un seguimiento de los estudiantes que participaron en el estudio. Los datos se recopilaron por aplicación de dos encuestas internacionales validadas. La primera, la prueba de Adicción a Internet de Young (1998) [14], y la segunda, la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998)[15]. La muestra estuvo conformada por todos los Estudiantes de Medicina de primero a séptimo año de la Universidad Nacional de Cajamarca que aceptaron participar de la investigación. En total 243 alumnos, de los cuales 134 fueron mujeres (55.1 %) y 109 varones (44.9 %).

Criterios de inclusión: Alumnos de pregrado (I a VI año) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, Estudiantes que cursaron el año de internado hospitalario de la FMH-UNC, Estudiantes que dieron su consentimiento para participar voluntariamente en la aplicación del cuestionario.

Criterios de exclusión: Estudiantes de otras escuelas profesionales o estudiantes de Medicina de otras universidades, Respuestas incompletas al cuestionario, Falta de voluntad para participar en el estudio.

El cuestionario se realizó de manera online a través de la plataforma de Google Forms, y se envió por medio de mensajes de WhatsApp a todos los alumnos de la facultad inscritos en el correspondiente año académico. Los números telefónicos fueron proporcionados por los delegados de cada promoción. El cuestionario estaba dividido en cuatro secciones. En la primera sección estaba el Consentimiento informado el cual garantizaba la naturaleza anónima de los cuestionarios, el cual debió ser aceptado previamente antes de enviarse la encuesta como tal (Anexo 1), La segunda sección abarcó datos sociodemográficos como Género, Edad, año de estudios, estado civil, vivir solos o con los padres, vivir con otro(s) estudiante(s). También se recopilaron datos sobre el número de redes sociales utilizadas, el tiempo de uso diario de internet con fines académicos, el tiempo de uso diario de Internet para el ocio, el tipo de dispositivo electrónico utilizado para el acceso diario a Internet, si usa alguna estrategia para el control de su tiempo en Internet, y si cuenta con un plan de estudios, En la tercera sección se encuentra

la prueba de Adicción a Internet (IAT). Esta prueba se ha preferido antes que otros cuestionarios como, por ejemplo, el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI), el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (PIUQ), la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS) y la Escala de Uso Problemático de Internet Generalizado (GPIUS) debido a su adaptación a diferentes idiomas y porque es el cuestionario más aplicado para investigaciones clínicas [16]. El IAT está conformado por 20 ítems, el cual debe ser respondido en una escala tipo Likert con puntajes que van de 0 a 5 (0=Nunca; 1=Raramente; 2=Ocasionalmente; 3=Frecuentemente; 4=Muy a menudo; 5=Siempre). El puntaje mínimo es 20 y el máximo es 100. A mayor puntuación mayor nos indica mayor adicción a internet. Se consideran los siguientes niveles: Normal: 0 - 30 puntos; Leve: 31 - 49 puntos; Moderado: 50 - 79 puntos; Severo: 80 - 100 puntos (Ver Anexo 2), Su fiabilidad de esta escala ha sido demostrada en diversos estudios con altos valores de consistencia interna por lo que es un instrumento adecuado para utilizar en nuestro estudio [16]. Para determinar la confiabilidad de esta escala analizamos su consistencia interna con el Coeficiente Alfa de Cronbach en el programa Excel a partir de los datos obtenidos de la encuesta. El valor $\alpha = 0.9310$, por lo que la esta escala también tiene buenas propiedades psicométricas para poder aplicarla a nuestra población, En la cuarta y última sección se envió la Escala de Procrastinación Académica de Busko. Esta escala está constituida por 16 ítems y debe ser respondido por una escala tipo Likert. Esta escala tiene 2 dimensiones: La primera es de Autorregulación Académica (ítems 2,5,6,7,10, 11,12,13,14) y la segunda es de Postergación de actividades (ítems 1,3,4, 8,9,15, 16). Las respuestas múltiples para cada ítem se cuantifican de la siguiente manera: 1= Siempre; 2= Casi siempre; 3=A veces; 4= Pocas veces; 5=Nunca). Los puntajes van de 16 a 80, a mayor puntaje, mayor es el grado de procrastinación académica. El grado de procrastinación en esta escala se categorizan como Bajo (16 - 34), Promedio (35 - 56) y Alto (57 - 80) (Ver Anexo 3), La consistencia interna de esta escala también ha sido reportada en un buen nivel en estudios previos. En nuestro estudio los valores del Alfa de Cronbach fueron 0.82 para la dimensión de Autorregulación y 0.61 para la dimensión de Postergación de actividades. Para la escala de Procrastinación académica total, el coeficiente también fue 0.61. Para el análisis de los datos se utilizó Coeficiente de correlación de Pearson. Se utilizó el programa SPSS 22 para hacer las correlaciones lo mismo que el programa de Excel para validar la fiabilidad de las escalas con el Alfa de Cronbach.

Resultados

TABLA 1: Datos sociodemográficos de los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca que respondieron la encuesta.

Según los datos obtenidos, el nivel de adicción a internet que predomina entre los estudiantes de medicina está en rango “Normal” siendo el 77 % (187 alumnos), leve 18.1 % y Moderada, solo el 4.9 % (12 de los encuestados. No se encontraron casos de Adicción Severa. En cuanto a la evaluación de la procrastinación académica, esta se divide en

TABLA 1: Datos sociodemográficos de los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca que respondieron la encuesta.

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
GENERO	Masculino	109	44.9%
	Femenino	134	55.1%
	Total	243	100%
EDAD	17-21 años	71	29.2%
	22-26	156	64.2%
	27-31	16	6.6%
	Total	243	100%
ESTADO CIVIL	Soltero	237	97.5%
	Casado	6	2.5%
	Total	243	100%
AÑO ACADÉMICO	Primero	22	9%
	Segundo	29	12%
	Tercero	35	14%
	Cuarto	44	18%
	Quinto	38	16%
	Sexto	32	13%
	Internado	43	18%
	Total	243	100%
CON QUIÉN VIVE DURANTE EL CICLO ACADÉMICO	Solo	69	28.4%
	Con sus padres	149	61.3%
	Otros familiares o conocidos	25	10.3%
	Total	243	100%

Gráfico 1: Tipo de dispositivo que más usaron para conectarse a Internet.

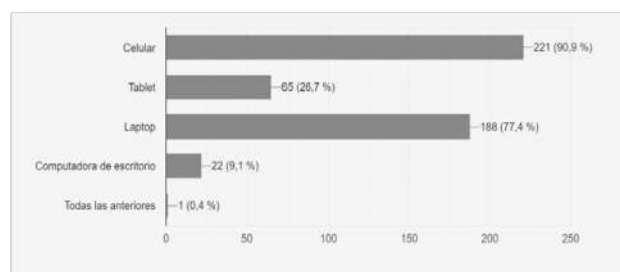


Gráfico 2: Lugares donde más invirtieron tiempo los estudiantes de Medicina de la UNC cuando hacían uso de Internet.

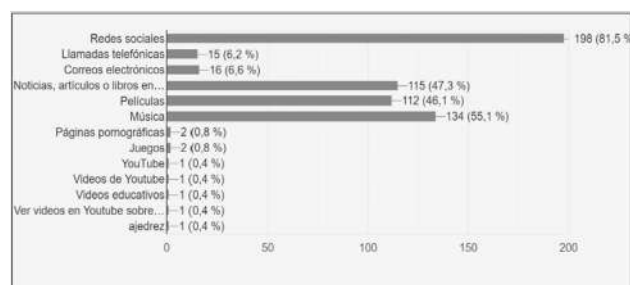
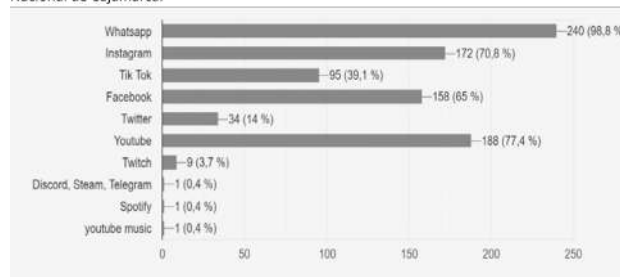


Gráfico 3: Redes sociales que más utilizaron los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca.



dos dimensiones, la primera evalúa problemas que presentan los alumnos en la Autorregulación académica, más del 50 % de estudiantes se encuentra en nivel promedio (123

Gráfico 4: Tiempo en Internet utilizado diariamente en Ocio y actividades de recreación vs Actividades Académicas.

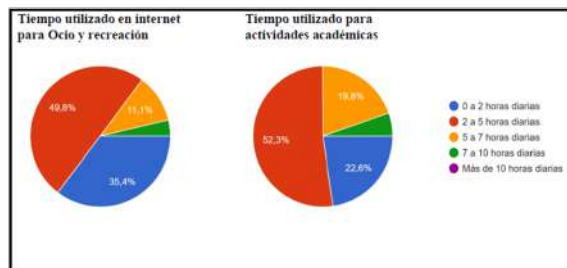


Gráfico 5: Control de tiempo en línea y plan de estudios.

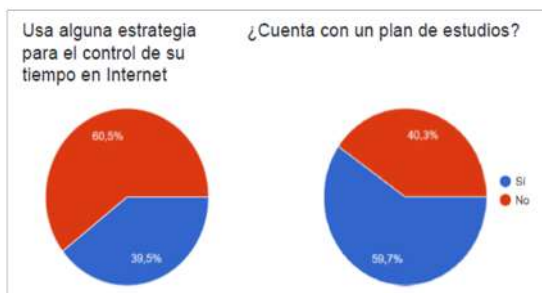


Tabla 2: Distribución por grados de Adicción a Internet y Procrastinación académica.

ADICCIÓN A INTERNET			
Grado de adicción	Grado de adicción	Frecuencia	Porcentaje
	Normal	187	77.0%
	Leve	44	18.1%
	Moderada	12	4.9%
	Severa	0	0.0%
	Total	243	100.0%
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SUS DIMENSIONES			
Dimensión de Autorregulación académica	Grado de procrastinación	Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	113	46.5%
	Promedio	123	50.6%
	Alto	7	2.9%
	Total	243	100.0%
Dimensión de Postergación de actividades	Bajo	5	2.1%
	Promedio	174	71.6%
	Alto	64	26.3%
	Total	243	100.0%
Procrastinación académica en general	Bajo	22	9.1%
	Promedio	220	90.5%
	Alto	1	0.4%
	Total	243	100.0%

estudiantes). Y solo el 2.9% (7 estudiantes) se encuentra en nivel Alto. No obstante, el grupo es mayor en la dimensión de Postergación de Actividades, donde más del 70% se encuentra en nivel promedio de procrastinación y 26.3% refiere tener un alto nivel de procrastinación cuando se trata de postergar actividades.

Aquellos alumnos que presentaron nivel de adicción a Internet “Normal” que eran el 52.9% de los encuestados tenían bajo nivel de procrastinación académica en la dimensión de Autorregulación y solo el 0.5% de estos alumnos presentaban problemas para Auto regular sus actividades.

Tabla 3: Correlación entre Adicción a Internet y Autorregulación académica y nivel de significancia.

			ADICCIÓN A INTERNET			Total
			NORMA L	LEVE	MODERAD O	
AUTORREGULA CION	BAJO	Frecuencia	99	12	2	113
		Porcentaje	52.9%	27.3%	16.7%	46.5%
	PROMEDIO	Frecuencia	87	29	7	123
		Porcentaje	46.5%	65.9%	58.3%	50.6%
	ALTO	Frecuencia	1	3	3	7
		Porcentaje	0.5%	6.8%	25.0%	2.9%
Total		Frecuencia	187	44	12	243
		Porcentaje	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Pruebas de Chi-cuadrado						
			Valor	gl	Significación	
Chi-cuadrado de Pearson			36.578	4	<.001	
Razón de verosimilitud			26.158	4	<.001	
Asociación lineal por lineal			23.092	1	<.001	
N de casos válidos			243			

Mientras que aquellos alumnos que presentaron un nivel moderado de adicción a Internet presentar o n también un nivel promedio de procrastinación académica (58.3%) y un 25% de que tienen nivel moderado, tienen un alto nivel de procrastinación cuando se trata de autorregulación académica; como por ejemplo prepararse por adelantado para los exámenes, asistir normalmente a clases, o tener un plan de estudio. En nuestro trabajo se pudo obtener que hay una asociación significativamente estadística de correlación entre los alumnos que presentan adicción a Internet y procrastinación académica. Se acepta nuestra Hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula ($p < 0.01$).

Tabla 4: Correlación entre Adicción a Internet y Postergación de actividades y nivel de significancia.

			ADICCIÓN A INTERNET			Total
			NORMAL	LEVE	MODERADO	
POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES	BAJO	Frecuencia	4	0	1	5
		Porcentaje	2.1%	0.0%	8.3%	2.1%
	PROMEDIO	Frecuencia	121	43	10	174
		Porcentaje	64.7%	97.7%	83.3%	71.6%
	ALTO	Frecuencia	62	1	1	64
		Porcentaje	33.2%	2.3%	8.3%	26.3%
Total		Frecuencia	187	44	12	243
		Porcentaje	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación
Chi-cuadrado de Pearson	23.327	4	<.001
Razón de verosimilitud	29.715	4	<.001
Asociación lineal por lineal	14.592	1	<.001
N de casos válidos	243		

De los 187 estudiantes que no presentan adicción a internet, 121 (64.7%) tenía nivel promedio de procrastinación en cuanto a postergación de actividades y 33.2% (62 alumnos) tenían un Alto nivel de postergación de actividades. De los 44 estudiantes de medicina con Adicción a internet LEVE, 43 (97.7%) tenían un nivel promedio para procrastinar postergando sus actividades académicas. De aquellos alumnos con Adicción moderada (12 estudiantes) 10 tuvieron nivel promedio de postergación de sus actividades y solo 1

presentó nivel Alto de postergación. Se encontró una correlación positiva entre Adicción a Internet y la dimensión de Postergación de actividades de Procrastinación Académica ($p < 0.01$).

Tabla 5: Asociación entre Adicción a Internet y Procrastinación académica por Correlación de Pearson.

		AUTORREGULACION	ADICCION A INTERNET	POSTERGACION
AUTORREGULACION	Correlación de Pearson	1	.309**	-.177**
	Sig. (bilateral)		<.001	.006
	Total	243	243	243
ADICCION A INTERNET	Correlación de Pearson	.309**	1	-.246**
	Sig. (bilateral)	<.001		<.001
	Total	243	243	243
POSTERGACION	Correlación de Pearson	-.177**	-.246**	1
	Sig. (bilateral)	.006	<.001	
	Total	243	243	243

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

Discusión

Se considera que hay problema con el uso de internet cuando supera las 2 horas diariamente. En nuestro trabajo se evidencia que el 64.6 % de los estudiantes emplea más de 2 horas diarias en actividades de ocio y recreación y el 35.4 % usa menos de 2 horas. Casi la mitad (49.8 %) emplea entre 2 a 5 horas diarias para entrar a sus redes sociales u otros sitios de ocio. 11.1 % utiliza entre 5 a 7 horas diarias, y un 3.7 % usa más de 7 horas. Pues las redes sociales se presentan como una alternativa de satisfacción a corto plazo a las actividades académicas, que son percibidas negativamente y engorrosas deviniendo en mayor probabilidad de procrastinar y bajo rendimiento académico [8]. Más de la mitad de los estudiantes emplea más de 2 horas diarias en internet con fines académicos (77.4 %). El 52.3 % utiliza de 2 a 5 horas, el 19.8 % emplea de 5 a 7 horas y el 5.3 % usa más de 7 horas para estos fines. Solo el 22.6 % emplea menos de dos horas [8]. Existe una diferencia de relación entre Adicción a Internet y procrastinación de las actividades académicas con respecto al sexo de los participantes. Demostrando que los varones tienen un mayor nivel de adicción que las mujeres. Como ocurre por lo general en casi todas las adicciones, son los varones los más susceptibles a tener comportamientos adictivos. Esto puede explicarse por el tipo de contenido que frecuentan los hombres con potencial de adicción más alto que el que frecuentan las mujeres (por ejemplo, juegos online o actividades sexuales por internet) esto también puede explicarse por los roles culturales que toman ambos géneros [17]. Pues las mujeres asumen más control familiar que los hombres lo que impide que pasen mayor tiempo en internet [5]. También se ha demostrado que aquellos alumnos que viven solos durante el desarrollo de las clases, o no están bajo vigilancia directa de los padres eran más propensos a pasar más tiempo en internet, por lo que se ha evidenciado también que los alumnos que viven solos eran más procrastinadores que los que vivían con sus padres u otros apoderados [5]. Hecho que no se ha concluido en nuestra investigación. Como menciona Hayat et al. (2020), Se debe tener en cuenta las consecuencias irreparables a las que conlleva la procrastinación en los

estudiantes de Medicina, que son los que asumirán responsabilidades muy importantes en el futuro (5). Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es demostrar la relación que existe entre la Adicción a internet que padecen los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca y la Procrastinación de las actividades académicas, conocer en qué sitios web emplean más tiempo y cuánto de su tiempo invierten, a fin de que sea una herramienta útil tanto para maestros como para los alumnos.

Conclusiones

Existe una correlación positiva entre Adicción a Internet y Procrastinación, los alumnos que pasan mayor tiempo en internet tienden a procrastinar en sus cursos y estudiar para sus exámenes o realizar tareas. Las redes sociales son los sitios que más utilizan los alumnos de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca cuando navegan en internet. Quedando el uso de Internet para fines académicos en tercer lugar por debajo del uso para música. La gran mayoría de los estudiantes encuestados no presenta problemas de adicción al uso de Internet (77 %) ni tampoco se evidencian casos severos de Adicción durante el periodo del estudio. El 18.1 % presenta adicción leve y el 4.9 % adicción moderada. La procrastinación académica es un problema casi generalizado entre los estudiantes de esta casa superior de estudios. El 9.1 % no tiene problemas con procrastinar, mientras que el 90.5 % de los alumnos tiene un nivel promedio de procrastinación. El 64.6 % de los estudiantes emplea el internet más de dos horas diarias para uso recreativo, casi la mitad (49.8 %) emplea entre 2 a 5 horas diarias, 11.1 %, 5 a 7 horas diarias, y un 3.7 % usa más de 7 horas. Considerando que más de 2 horas de uso ya se considera problemático, y más de 5, se puede considerar un problema serio. Los alumnos que pasan más tiempo en internet y procrastinan tienen más riesgo de flaquear en su rendimiento académico, sufrir depresión, ansiedad, trastornos de déficit de atención, abandono de cursos y en casos graves, ideación suicida.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de interés, en relación al presente artículo

Referencias

- [1] Prieto Gutierrez JJ, Moreno Cámara A. Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? Revista Argentina de Clínica Psicológica. 2015;XXIV:149-55. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>.
- [2] Zhang MWB, Lim RBC, Lee C, Ho RCM. Prevalence of Internet Addiction in Medical Students: a Meta-analysis;42(1):88-93. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s40596-017-0794-1>.
- [3] Ho RC, Zhang MW, Tsang TY, Toh AH, Pan F, Lu Y, et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis;14(1):183. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>.

//bmcpyschiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-183.

- [4] Castro Bolaños S, Mahamud Rodríguez K. Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana;25(2):189-97. Available from: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354>.
- [5] Hayat A, Kojuri J, Amini M. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of advances in medical education and professionalism*. 2020 04;8:83-9.
- [6] Wu CY, Lee MB, Liao SC, Ko CH. A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan;118(1):514-23. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S092966461830593X>.
- [7] Mazur E, Richards L. Adolescents' and emerging adults' social networking online: Homophily or diversity?;32(4):180-8. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019339731100044X>.
- [8] Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students case. *Computers and Education*. 2000;35(1):65-80. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131500000191>.
- [9] Waldo AD. Correlates of Internet Addiction among Adolescents;05(18):1999-2008. Available from: <http://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/psych.2014.518203>.
- [10] Limone P, Sinatra M, Ceglie F, Monacis L. Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model;10(12):184. Available from: <https://www.mdpi.com/2076-328X/10/12/184>.
- [11] Gustavson DE, Miyake A. Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. 2017;54:160-72. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1041608017300109>.
- [12] Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure';15(5):391-406. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.413>.
- [13] Marquina Luján R, Gomez Vargas L, Salas Herrera C, Santibañez-Gihua S, Rumiche Prieto R. PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. 2016 08;12.
- [14] Young K. Caught in the net : how to recognize the signs of Internet addiction—and a winning strategy for recovery. J. Wiley, New York; 1998. Available from: <https://www.wiley.com/en-us/Caught+in+the+Net%3A+How+to+Recognize+the+Signs+of+Internet+Addiction+and+a+Winning+Strategy+for+Recovery-p-9780471191599>.
- [15] Dominguez Lara SA, Villegas García G, Centeno Leyva SB. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*;22(2):293-304. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&nrm=iso.
- [16] Puerta-Cortés DX, Carbonell X, Chamorro A. Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test;14(4):99-104. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1575097312700521>.
- [17] Lin MP, Ko HC, Wu J. Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2011 06;14:741-6.