

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



TESIS:

“ASOCIACIÓN ENTRE USO DE INTERNET Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA NOVIEMBRE 2022- MARZO 2023”

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

MÉDICO CIRUJANO

AUTOR:

CHRISTIAN ROLAND REGALADO RODRÍGUEZ

ASESOR:

MG. C.S. GUIDO AURELIO DE LA QUINTANA GIRALDO

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4250-8278>

Cajamarca, Perú

2023

DEDICATORIA

En virtud del apoyo recibido desde siempre para conseguir mis logros, dedico esta tesis a mi familia, mi querido padre, mi madre, y mi hermana que han sido una constante ayuda en mi formación académica.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por ser mi fuerza impulsora de todos los días. Por todo el esfuerzo que hicieron para que pueda realizar mis metas. Espero retribuirles con el mismo fervor con el que me han apoyado.

A mis compañeros de aula, Yerson, Adolfo, y el resto de delegados por su inagotable labor, por su tiempo y paciencia, por la gentil ayuda que nos han brindado en todos estos años en cuanto a temas logísticos. A mis amigos, Orlando, Álvaro, César Dennis por su amistad y compañerismo, su ayuda en los años de la carrera.

A los docentes de la Facultad de Medicina, grandes maestros que ennoblecen la enseñanza, gracias por toda la ayuda y el conocimiento brindado.

Mi fervoroso agradecimiento al personal administrativo, la plana directiva de la Facultad de Medicina, quienes nos han apoyado en todo el proceso para la obtención del título. Sinceramente gracias por su esfuerzo y hacer posible la titulación en poco tiempo.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE CONTENIDO	4
INDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 Definición y delimitación del problema	10
1.2 Formulación del problema de investigación	12
1.3 Justificación del Problema de Investigación.....	12
1.4 Objetivos de la Investigación.....	13
1.4.1 Objetivo general	13
1.4.2 Objetivos específicos	13
1.5 Limitaciones de la investigación:	13
1.6 Consideraciones éticas:	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes del problema	14
2.2. Bases teóricas.....	16
2.3. Términos básicos	18
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	18
3.4. Hipótesis de investigación	18
3.5. Operacionalización de variables	19
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO V: RESULTADOS	24
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....	32
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES	34
CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES.....	35
CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	40

INDICE DE TABLAS

TABLA 1	Datos sociodemográficos de los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca que respondieron la encuesta	24
TABLA 2	Tipo de dispositivo que más usaron para conectarse a Internet	25
TABLA 3	Lugares donde más invirtieron tiempo los estudiantes de Medicina de la UNC cuando hacían uso de Internet	25
TABLA 4	Redes sociales que más utilizaron los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca	26
TABLA 5	Tiempo en Internet utilizado diariamente en Ocio y actividades de recreación vs Actividades Académicas	26
TABLA 6	Control de tiempo en línea y plan de estudios	27
TABLA 7	Distribución por grados de Adicción a Internet y Procrastinación académica	27
TABLA 8	Correlación entre Adicción a Internet y Autorregulación académica y nivel de significancia	29
TABLA 9	Correlación entre Adicción a Internet y Postergación de actividades y nivel de significancia	30
TABLA 10	Asociación entre Adicción a Internet y Procrastinación académica por Correlación de Pearson	31

RESUMEN

Introducción: La adicción a internet es un problema que cada vez cobra mayor importancia por su fuerte influencia en los estudiantes de Medicina sobre su desempeño académico. Los estudiantes pueden posponer el inicio de sus actividades lo que conlleva a un fracaso académico, mayor riesgo ansiedad, depresión, trastornos de déficit de atención y abandono de los cursos. El objetivo de este estudio fue 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. **Métodos:** Se aplicó un estudio Observacional, Analítico, Transversal que correlacione Adicción a Internet y Procrastinación académica (en las dimensiones de Autoregulación 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 el Test 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 estudiantes de Medicina encuestados hacen un uso normal de Internet, y aquellos que tienen un nivel entre Leve y Moderado tienden a tener más problemas de procrastinación académica. **PALABRAS CLAVE:** *Adicción a Internet, Procrastinación académica, Estudiantes de Medicina.*

ABSTRACT

Introduction: Internet addiction is a problem that is becoming increasingly important due to its strong influence on medical students on their academic performance. Students can postpone the start of their activities, which leads to academic failure, increased risk of anxiety, depression, attention deficit disorders, and dropping out of courses. The objective of this study was to correlate the Internet Addiction suffered by medical students and the Procrastination of their academic activities, in addition to knowing the time invested and the most frequently visited sites when browsing the web. **Methods:** An Observational, Analytical, Cross-sectional study was applied that correlates Internet Addiction and Academic Procrastination (in the dimensions of Self-regulation and Postponement 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-answer questionnaires. For statistical analysis, Cronbach's Alpha was used for internal validation of both scales and Pearson's correlation. The collected data were processed in the statistical program SPSS and in Microsoft Excel. **Results:** The results showed that there is a positive correlation between Internet Addiction and the dimension of Self-regulation of Academic Procrastination ($r = 0.309$, with $p < 0.01$) and a negative correlation between Addiction and the dimension of Postponement of activities ($r = - 0.246$, with $p < 0.01$). It was found that 77% of the respondents do not present addiction problems, 18.1% have mild addiction, 4.9% 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. The majority of medical students surveyed make normal use of the Internet, and those with a level between Mild and Moderate tend to have more problems with academic procrastination.

KEY WORDS: 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 no se concibe la idea de que una persona pueda estar desvinculada del mundo digital, pues es una fuente importante de información actualizada y de recreación.

Sin embargo, 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 patológico de Internet también se relaciona con problemas de ansiedad, depresión, déficit de atención, hiperactividad y abuso de alcohol.(1) 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.(2) Datos hallados en nuestro estudio 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 como ya se explicará más adelante. No debe pasarse por alto un problema tan serio de impacto mundial 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.(3) 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.(4)

Por otro lado, la procrastinación académica es un fenómeno que interfiere con las tareas diarias y académicas. La persona retrasa irracionalmente el inicio o finalización de las tareas asignadas. (4) “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” (Castro, 2017)(3) y son los estudiantes de educación superior los que más lo padecen. (5) 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. (4)

Por lo tanto, es importante conocer la prevalencia en los estudiantes de Medicina, pues estudios diversos demuestran una sólida relación entre el uso excesivo de internet y su asociación con la procrastinación académica. Así lo demostraría un metaanálisis donde se halló que la adicción a internet es cinco veces más frecuente en los estudiantes de medicina que en la población general.(6) En tal sentido este trabajo pretende conocer la prevalencia de adicción a Internet de los alumnos de la facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca y su consecuente relación con la procrastinación de las actividades académicas.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Definición y delimitación del problema

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.(7) Este incremento obedece preferentemente al uso de las redes sociales siendo los más jóvenes los que ocupan en mayor porcentaje.(8) Del total de internautas, el 64% empleaba 6 horas a la semana en las redes sociales, 37% más de 11 horas y 19% más de 20 horas.(7)

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.(4,9) La sobreutilización de internet está relacionada con problemas como depresión, ansiedad, trastornos de déficit de atención (TDAH), baja autoestima e ideación suicida (9) lo que afecta en el rendimiento y en las actividades educativas de los estudiantes.(4)

Los estudiantes universitarios son propensos a desarrollar adicción a Internet debido a que las adicciones conductuales ocurren durante la adolescencia o adultez temprana. Y se ha visto en estudios que los alumnos adictos a internet tenían resultados más negativos en sus estudios académicos que los alumnos no adictos.(4) Por lo que es 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.(10) Son los hombres por lo general los que procrastinan más en comparación con las mujeres (4,11), debido a malas habilidades para gestionar su tiempo.(11) Por otro lado, también se ha encontrado que la frecuencia de adicción en

los estudiantes de medicina era casi cinco veces mayor que en la población en general, según un metaanálisis publicado en el 2018.(6)

Surge, como consecuencia de las conductas adictivas, la procrastinación de las responsabilidades universitarias, que se manifiesta en el retraso del inicio o concretización de las tareas académicas, presentación de trabajos finales, estudiar a último momento, malas calificaciones, mayor abandono de los cursos, insatisfacción y falta de confianza en sí mismos.(4) También se ha demostrado que los estudiantes que procrastinan tienen menores capacidades para organizarse y para lograr objetivos académicos.(12) Se estima que el 70-95% de estudiantes universitarios procrastina de manera crónica según un estudio publicado en una revista europea.(13)

Nuestra realidad nacional no es ajena a estos resultados. Son pocos los estudios que hay sobre adicción y procrastinación en estudiantes de Medicina en Perú, pero nos dan ciertas vislumbres estudios hechos en universitarios en general. Como por ejemplo el estudio de Marquina, Gómez et al., (2016) realizado en estudiantes de Lima Metropolitana con edades entre 16 y 36 años, en el que se encontró que más del 97% realizaban sus tareas justo antes de entregarlas.(14). Castro y Mahamud (2016), realizan una investigación correlacional entre Adicción y Procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana donde se obtuvo que 35.12% de estudiantes tiene un Nivel Alto de Procrastinación, y 58.3%, Nivel Moderado. Frente a estos resultados, los niveles de Adicción a Internet fueron 11.9% y 49.4% para Nivel Alto y Moderado, respectivamente.(3) Otro estudio realizado por Vallejos (2015) demostró que 62.3% de los estudiantes de una universidad privada de Lima procrastinaba cuando de realizar actividades académicas se trataba siendo más prevalente en los estudiantes de ingeniería.(15)

Por lo mencionado es importante estudiar la correlación que existe entre Adicción y Procrastinación, ser abordado por quienes asumen el rol de la docencia en las escuelas profesionales como refiere Arenas et al. (2022).(16)

1.2 Formulación del problema de investigación

¿Existe asociación entre el uso adictivo de internet y la procrastinación académica en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca 2022-2023?

1.3 Justificación del Problema de Investigación

Son conocidos los múltiples beneficios que tiene el Internet actualmente. Diferentes ventajas para cada persona, entidad o institución, dependiendo la funcionalidad que ocupe dentro de la sociedad, pueden mencionarse. Hoy en día es casi imprescindible su uso dentro del ámbito académico como fuente de información.

El dinamismo con que se crea, se difunde y se comparte información científica obliga a los estudiantes universitarios a mantenerse informados con lo más novedoso de la ciencia, más aún si se trata de estudiantes de ciencias de la salud, donde el campo de investigación es amplio y hace necesaria la actualización de los conocimientos, tratamientos, manejos, etc.; de las enfermedades que se difunden, en su mayoría, en formato digital.

Con aciertos y desaciertos, ventajas y desventajas, el Internet se presentó como la mejor estrategia alternativa al sistema educativo tradicional, que no pudo responder a las nuevas exigencias en un nuevo contexto como lo fue durante la pandemia de Covid-19 para que los estudiantes de los diferentes niveles no descontinúen su formación; la consabida educación virtual.

Con todas las herramientas posibles que ofrece internet en materia educativa, a la par también conlleva muchas desventajas por su uso excesivo e irracional. Los estudiantes le dedican importante cantidad de su tiempo a otro tipo de contenido, como juegos en red o redes sociales, que se presentan como una escapatoria al estrés del estudio, las tareas o la presentación de trabajos que dejan los profesores. Debido al encanto de Internet, los estudiantes universitarios pasan mucho tiempo en línea mientras flaquean en sus notas o su rendimiento que puede conllevarlos al fracaso académico. Como se describe más adelante, hay una fuerte asociación entre la sobreutilización de internet y los problemas de depresión, ansiedad, déficit de atención, hiperactividad, aislamiento social que también influyen en las actividades educativas y la calidad de vida.

Por tal motivo este estudio pretende poner en evidencia la prevalencia del uso excesivo de internet y su asociación con la procrastinación de la actividad académica, así como los antecedentes esenciales que la encausan y sus potenciales consecuencias, a fin de que sea una herramienta útil, tanto para alumnos como para los médicos que se dedican a la docencia universitaria, y se tomen las medidas pertinentes y necesarias para ayudar a los estudiantes a luchar con este vicio, pues estos mismos estudiantes luego asumirán responsabilidades médico-legales importantes en su vida, para las cuales deben estar preparados, y el mal uso de internet puede afectar negativamente.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo general

Identificar la relación que hay entre la adicción a Internet y la procrastinación académica en los estudiantes de pre grado de la Universidad Nacional de Cajamarca.

1.4.2 Objetivos específicos

- Reconocer la prevalencia de procrastinación y el grado de adicción a Internet en dichos estudiantes.
- Determinar el tipo de contenido en Internet al que más acceden los estudiantes de Medicina

1.5 Limitaciones de la investigación:

Del total de estudiantes de la facultad de Medicina una gran parte no respondió al formulario. El formulario se envió personalmente a cada estudiante por medio de mensajería por WhatsApp, no todos los delegados contaban con el número de sus compañeros, o los números brindados en algunas ocasiones no coincidían. Al ser una encuesta online se pudo haber presentado dificultad para la resolución de alguna inquietud con respecto a la encuesta, pues la comunicación muchas veces fue unidireccional.

También hubo problemas para el análisis estadístico e interpretación de resultados debido a la poca pericia en cuanto a conocer Estadística y el uso de programas como SPSS o Excel para el manejo de los datos obtenidos.

1.6 Consideraciones éticas:

El tipo de estudio es observacional analítico por lo que no hubo manipulación por parte del investigador de las variables estudiadas. Se utilizó como medio de recolección de datos una encuesta, la cual fue llenada de manera voluntaria respetando la libre decisión de participar, explicando a los participantes la naturaleza y el propósito del estudio y asegurándoles la total discreción y anonimato de los datos obtenidos. Previamente al envío de la encuesta se envía el consentimiento informado que fue aceptado por todos los que decidieron participar en este trabajo de investigación. **(Ver Anexo 1)**

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

Ya en 1995 el psiquiatra Ivan Goldberg esbozaba los primeros conceptos de trastorno de adicción a Internet quien propuso un conjunto de criterios como diagnóstico basándose en los diagnósticos ya establecidos para abuso de sustancias.(17) Pero no fue hasta 1996 que la doctora Kimberly Young establece los criterios para Trastorno de Adicción a Internet adaptados de los criterios utilizados para el diagnóstico de Juego Patológico.(18)

Haroon et al. (2018) realizaron un estudio transversal descriptivo en Ayub Medical College, Abbotabbad; acerca de adicción a Internet en estudiantes de Medicina en Pakistán , con una muestra de 148 estudiantes se obtuvo como resultados que el 66.3% de estudiantes de Medicina utiliza el Internet para acceder a las redes sociales. Los alumnos que eran adictos a Internet mostraron un rendimiento significativo por debajo del promedio en comparación con los no adictos ($p=0.01$) y fue más frecuente en mujeres que en hombres (12,5 % frente a 2,9 %). (19)

Conclusiones similares obtendría también obtendría Azizi et al. (2019), En su estudio relacionó adicción a redes sociales y su efecto en el rendimiento académico en 360 estudiantes iraníes de ciencias médicas. Usando un formulario para aplicar la Escala de adicción a redes sociales de Bergen, obtuvo que hay una relación negativa y significativa

entre el uso de las redes y el rendimiento de los estudiantes ($r = -0,210$, $p < 0,01$). Los varones pasaban mayor tiempo en redes sociales que las mujeres. (20)

Los médicos tampoco son inmunes a este problema. Pues también se ha visto uso problemático de internet, como concluye Grover et al.(2019) en su estudio sobre la prevalencia del uso problemático de internet y su asociación con síntomas depresivos, estrés y efectos en la atención médica. Se realizó una encuesta a 376 médicos residentes en un hospital de La India. Y los resultados mostraron que un 8.24% de los encuestados tuvo uso problemático asociado a una mayor probabilidad de sufrir violencia por parte de los pacientes y sus cuidadores. (21)

Otro estudio aplicado a 321 estudiantes de Medicina de una universidad de Egipto asoció la adicción a internet con la depresión. Se recolectó datos mediante Encuesta utilizando la Escala de Adicción a Internet de los cuales los resultados concluyeron que aquellos estudiantes que pasaban menos tiempo en internet tenían menos síntomas depresivos. (22).

De los resultados que obtuvo Loredo et al. (2018) en un estudio realizado en Brasil con una muestra de 710 estudiantes de medicina, tuvo como objetivo evaluar el uso de teléfonos inteligentes durante el desarrollo de su aprendizaje, se hizo un estudio transversal y se evaluó el grado de adicción digital mediante la Escala de adicción a Internet. Concluyen los resultados el 95% de los estudiantes usa el celular durante las clases para actividades no académicas (redes sociales). Solo el 47.3% lo usa más de 10 minutos con fines educativos. 68.2% es usuario problemático de Internet. Los argumentos eran: clases no interesantes, o necesitar hacer una llamada importante, por lo que los niveles de aprendizaje fueron más bajos.(23)

El estudio realizado en Perú, por Castro y Mahamud (2016) investigó la relación entre procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes de una universidad de Lima utilizando la Encuesta de Escalas de Procrastinación y Escalas de Adicción a Internet como método de recolección de datos, obteniendo como resultados 35.12% de estudiantes tenía un nivel Alto de procrastinación académica y un 58.33% presenta un nivel Moderado. También se obtuvo 11.91% y 49.40% para nivel Alto y Moderado respectivamente. Por lo que se concluyó que había una relación positiva y significativa entre adicción a internet y procrastinación académica. ($r = 0.322$; $p < 0.05$). (3)

Yañez (2017) hizo su estudio en 332 alumnos de Medicina de una universidad de Tacna (Perú) para determinar prevalencia de procrastinación académica y correlacionar con el rendimiento académico. Mediante un estudio transversal, no experimental, encuestó a 332 estudiantes de Medicina de una universidad de Tacna (Perú) y encontró que el 25.57% procrastinaba. Los estudiantes de años superiores tenían mayor frecuencia de procrastinación (p: 0.012) y los que tenían mayor edad (p: 0.032). Se observó que los estudiantes de años superiores tenían menos interés en reducir la procrastinación (p: 0.016).(24)

2.2. Bases teóricas

Adicción A Internet

En el inicio del nuevo milenio las comunicaciones han experimentado un vertiginoso aumento debido al Internet, con todas las ventajas que presenta, no está exento de ser un problema para las personas que ven en su uso una necesidad constante.(25)

Adicción a Internet, Ciberadicción, Uso excesivo de nuevas tecnologías (NTIC), uso compulsivo de Internet, engloban el mismo problema sin una definición clara hasta ahora. Pero se puede afirmar que, como otras adicciones, es el deseo intenso o compulsión a consumir una sustancia, incapacidad para controlar el consumo y persistencia en su consumo a pesar de sus efectos perjudiciales.

Epidemiología

El informe de We Are Social del 2020, señala que de los 32.4 millones de habitantes en nuestro país, 24 millones tienen acceso a internet, el equipo más utilizado por el que se ingresa a los espacios web es: los celulares (25.6%), laptops y PC (73.8%) y Tablets (0.6%). Las páginas más visitadas en orden de mérito son: Google.com, Facebook.com, Youtube.com, Xvideos.com, Whatsapp.com, Xnxx.com, Live.com, Wikipedia.org, LaRepublica.pe. El 97% de usuarios de redes sociales, lo hace a través de celulares, siendo Facebook la principal red social utilizada (92% de los 24 millones de usuarios), seguido de Instagram (23.7%), LinkedIn (22.9%, con la particularidad que se trata de una red social con enfoque profesional o laboral), Snapchat (7.3%) y Twitter (5.1%).(26)

Según datos del INEI (Instituto Nacional de Estadística e Informática) del año 2020, la población de jóvenes entre 17 a 24 años de edad que hace uso de internet es del 86%, y de 58.7% entre jóvenes de 24 años a más.(27) En el 2021 el 93,6% de la población de 19 a 24 años de edad tenía acceso a Internet.(28) Según el nivel educativo, los estudiantes de educación superior universitaria son el grupo que más internet utiliza (95.2%) en comparación de estudiantes de educación superior no universitaria (88%) y estudiantes de secundaria (70.4%). Siendo el celular el medio más común para conectarse.(27)

Factores de Riesgo (25) (29)

- Adolescencia (búsqueda de sensaciones nuevas, impulsividad)
- Estados emocionales
- Disforia
- Intolerancia a estímulos displacenteros físicos o psíquicos
- Búsqueda de sensaciones fuertes
- Personalidad
- Timidez excesiva, introversión, inseguridad
- Baja autoestima
- Rechazo de la imagen corporal
- Estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas
- Alexitimia
- Falta de identidad
- Enfermedades mentales: Depresión, TOC, TDAH, Abuso de drogas, Hostilidad
- Carencia de afectos consistentes

Recomendaciones respecto al riesgo de Adicción a Internet

- Identificar a los estudiantes con riesgo de adicción, aquellos que tengan factores de riesgo como los ya descritos
- Desarrollar otro tipo de actividades a manera de prevención, con el fin de disminuir la autoeficacia o la abnegación por el uso de la web.

- Mantener un horario de sueño, realizar actividades de tiempo libre, actividades creativas, y saludables.
- Realización de talleres sobre adicción a Internet para estudiantes y formas de controlar esta conducta.
- Establecer horarios y metas, aprender a planificar su tiempo y recursos.

2.3. Términos básicos

Adicción a Internet: Se define como un deseo o comportamiento descontrolado con respecto al uso de internet que conduce al deterioro y angustia de las personas. (30)

Procrastinación académica: Se considera procrastinación académica a la postergación de tareas, tanto académicas o administrativas como por ejemplo postergar el inicio de estudio para exámenes, presentación de trabajos a última hora o ponerse al día con alguna asignatura. (3) (24) Steel (2007), refiere que la procrastinación académica inicia en la educación secundaria y persiste incluso en la vida universitaria. (31)

Internet: “Red mundial de computadoras u ordenadores interconectados mediante un protocolo especial de comunicación”(32). “Una confederación suelta de redes de comunicación informática en todo el mundo. Las redes que componen Internet están conectadas a través de varias redes troncales.”(33)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4. Hipótesis de investigación

Existe relación entre la Adicción a Internet y la Procrastinación académica en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Hipótesis nula

No existe relación entre Adicción a Internet y Procrastinación académica en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

Variables.

Variable Dependiente: Procrastinación Académica

Variable Independiente: Adicción a Internet

3.5. Operacionalización de variables

Variable	Indicador	Categoría o valores	Escala de medición
Adicción a Internet	Test de Adicción a Internet (IAT)	Según la frecuencia, los encuestados califican los elementos en una escala Likert de 6 puntos, con 0 = nunca y 5 = siempre. Los puntajes de escala varían de 0 a 100 puntos, divididos por rangos de adicción: 0-30 (normal), 31-49 (leve), 50-79 (moderado) y 80-100 (grave).	Ordinal
Procrastinación académica	Test de Procrastinación Académica	Está constituida por 16 ítems, con cinco alternativas de respuesta (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre). Se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos	Ordinal

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo y nivel de la investigación.

Diseño de investigación: El tipo de estudio que se realizó es observacional, analítico, 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.

Nivel de investigación: Correlacional

Técnicas de muestreo y diseño de la investigación: Criterios de inclusión y de exclusión.

Diseño Muestral:

Los datos se recopilaron por medio de aplicación de dos encuestas validadas internacionalmente. La primera, el Test de Adicción a Internet de Young (1998)(34) y la segunda, la Escala de Procrastinación Académica de Busko(1998)(35).

Población:

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 pre grado (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.

Muestreo:

Tipo de Muestreo: No probabilístico, por conveniencia (todos los alumnos que aceptaron participar del estudio).

Fuentes e instrumento de recolección de datos

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 el Test de Adicción a Internet (IAT). Este test 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.(36)

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.(36) 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.

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i}{S_t} \right) = 0.9310$$

K: número de ítems

S_i : varianza de cada ítem

S_t : varianza de la suma de todos los ítems

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). **(37) (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.

Técnicas de procesamiento de la información y análisis de datos.

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.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

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 apoderados	25	10.3%
	Total	243	100%

TABLA 2: Tipo de dispositivo que más usaron para conectarse a Internet

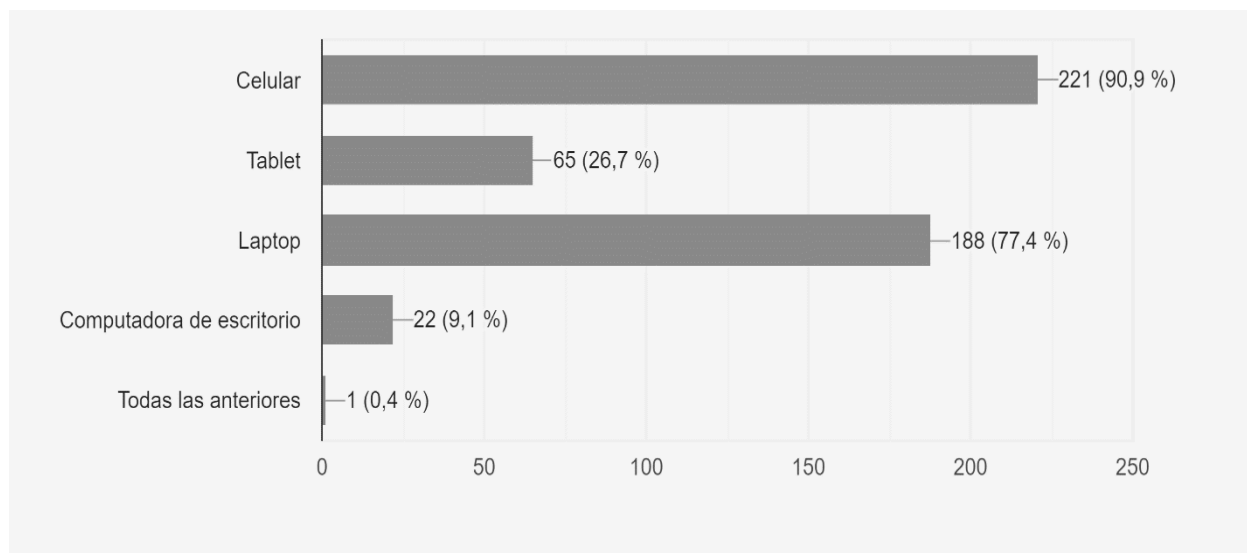


TABLA 3: Lugares donde más invirtieron tiempo los estudiantes de Medicina de la UNC cuando hacían uso de Internet

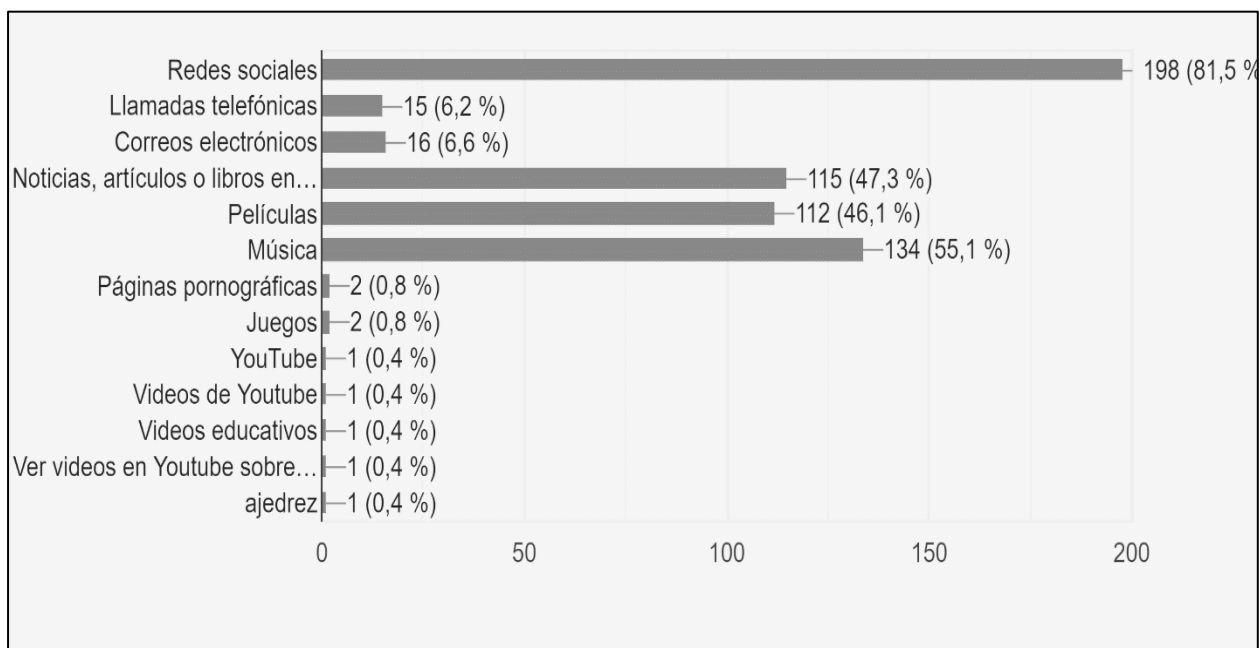


TABLA 4: Redes sociales que más utilizaron los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

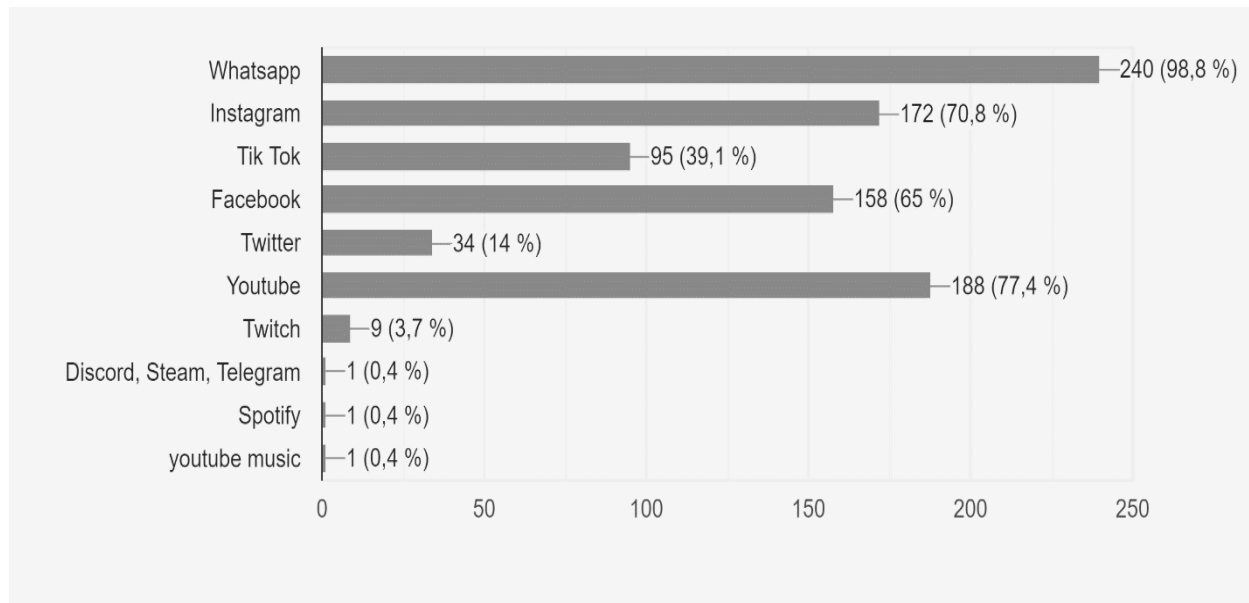


TABLA 5: Tiempo en Internet utilizado diariamente en Ocio y actividades de recreación vs Actividades Académicas

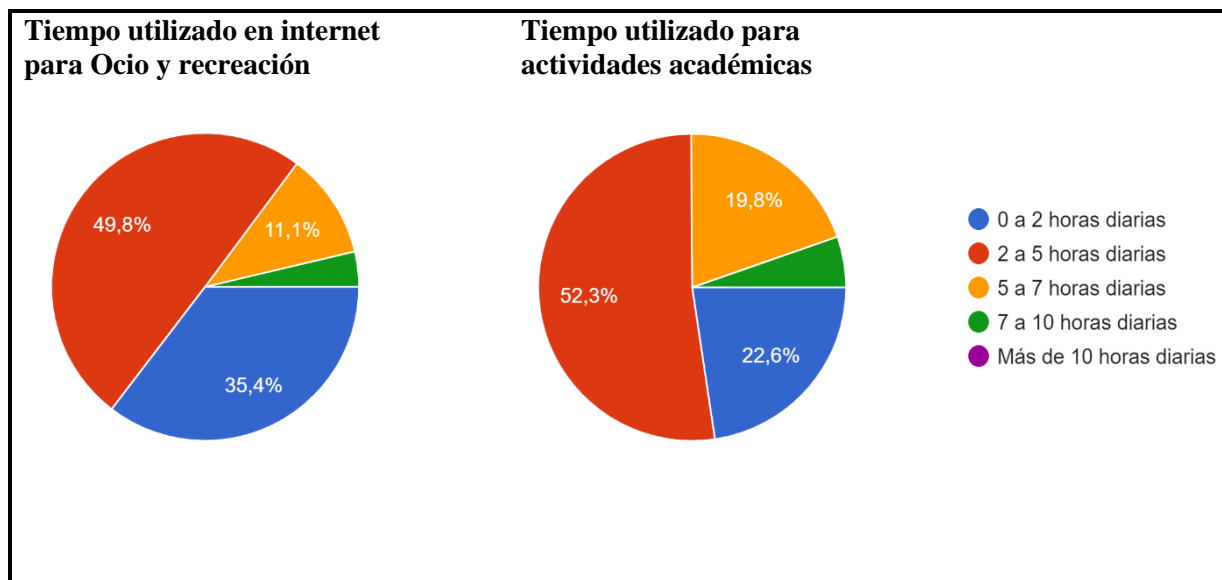
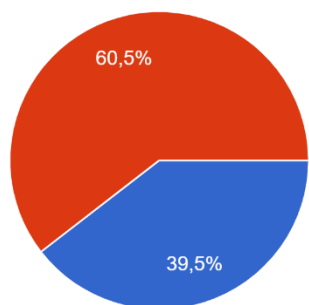


TABLA 6: Control de tiempo en línea y plan de estudios

Usa alguna estrategia para el control de su tiempo en Internet



¿Cuenta con un plan de estudios?

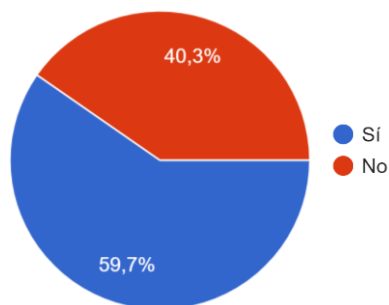


TABLA 7: Distribución por grados de Adicción a Internet y Procrastinación académica

ADICCIÓN A INTERNET			
	Grado de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Grado de adicción	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			
	Grado de procrastinación	Frecuencia	Porcentaje
Dimensión de Autoregulación académica	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%

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 estudiantes) de los encuestados. No se encontraron casos de Adicción Severa.

En cuanto a la evaluación de la procrastinación académica, esta se divide en 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 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.

TABLA 8: Correlación entre Adicción a Internet y Autorregulación académica y nivel de significancia

			ADICCIÓN A INTERNET			Total
			NORMA L	LEVE	MODERAD O	
AUTORREGULA CIÓN	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		

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. Mientras que aquellos alumnos que presentaron un nivel moderado de adicción a Internet presentaron 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 9: 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 10: 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).				

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

En nuestro estudio se encuentra que existe una asociación positiva entre Adicción a Internet y Procrastinación Académica tal como lo planteamos en nuestra hipótesis. Así también lo demostraron otros estudios que correlacionaron estas dos variables en otros países.(4)(38)(39) y así también se ha demostrado en estudios realizados con estudiantes universitarios aquí en Sudamérica.(40) Los alumnos que tienen adicción leve o moderada tienden a procrastinar con más frecuencia que aquellos alumnos que no presentan problemas de adicción a Internet en actividades como leer los temas de clases con anticipación, buscar ayuda al docente cuando no entendió el tema, asistir regularmente a clase, mejorar hábitos de estudio, etc. Diversas investigaciones también han determinado que los procrastinadores se caracterizan por tener problemas para poder autorregularse y una tendencia a aplazar actividades, lo que conlleva a presentar mayores problemas de salud mental (3)

No obstante, la correlación que existe entre Adicción a Internet y la dimensión de Postergación de actividades es débil o no está del todo clara, lo cual no significa que no exista correlación entre adicción y esta dimensión de la procrastinación. Así lo demostraría Arteaga et al. (2022) en su trabajo de investigación.(41) y otro estudio realizado en estudiantes de Lima Metropolitana.(3) Esto posiblemente se explique porque esta dimensión, constituida por 7 de los 16 ítems de la escala, tenga una consistencia interna débil (α de Cronbach = 0.65).

Los dispositivos más utilizados con más frecuencia para conectarse a Internet por los estudiantes son; en primer lugar, el celular, que es el instrumento más accesible, seguido de la Laptop. Los sitios web que más utilizan con frecuencia son, las redes sociales (81.5% del total de encuestados), seguido de páginas de música (55.1%), portales Noticias, artículos científicos o libros en internet (47.3%) y Películas en internet (46.1%). Las redes sociales que más se utilizan son WhatsApp (98.8%), Youtube (77.4%), Instagram (70.8%), Facebook (65%) y Tik Tok (39.1%). El 60.5% de alumnos refiere llevar un control del tiempo que utiliza internet, y el 59.7% no cuenta con un plan de estudios.

Según expertos, se considera que hay problema con el uso de internet cuando supera las 2 horas diariamente.(2) 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.(10) Vale mencionar también que 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.

Se ha evidenciado también en estudios que 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)(42) esto también puede explicarse por los roles culturales que toman ambos géneros. Pues las mujeres asumen más control familiar que los hombres lo que impide que pasen mayor tiempo en internet. (4)

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.(4) 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.(4) 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.

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES

Existe una correlación positiva entre Adicción a Internet y Procrastinación. Aquellos 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 de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca 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.

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES

Sería interesante para mayor conocimiento de este tema que estudios posteriores evalúen cómo las conductas adictivas del internet influyen en la vida académica a lo largo del tiempo. Pues este estudio es un análisis observacional transversal.

Ampliar estudios de Adicción y procrastinación en estudiantes de medicina en otras universidades, pues el conocimiento que se tiene de adicción y procrastinación proviene de trabajos realizados en otro tipo de estudiantes universitarios o en jóvenes y adolescentes.

Promover a través de talleres en los alumnos un mayor control de tiempo que se utiliza en la web a través del conocimiento sobre aplicativos de control, plantearse metas a corto y mediano plazo, y establecer un plan de estudios.

CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. 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. *BMC Psychiatry*. 20 de junio de 2014;14:183.
2. ¿2, 5 o 7 horas al día?, ¿cuánto tiempo es demasiado usando redes sociales? *BBC News Mundo* [Internet]. [citado 20 de abril de 2023]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>
3. Castro S, Mahamud K. Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Av En Psicol*. 16 de diciembre de 2017;25(2):189-97.
4. HAYAT AA, KOJURI J, AMINI M. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *J Adv Med Educ Prof*. abril de 2020;8(2):83-9.
5. Iverek I. Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria *Academic Procrastination: a problem in university life*. [citado 20 de abril de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/5030679/Procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_un_problema_en_la_vida_universitaria_Academic_Procrastination_a_problem_in_university_life
6. Zhang MWB, Lim RBC, Lee C, Ho RCM. Prevalence of Internet Addiction in Medical Students: a Meta-analysis. *Acad Psychiatry J Am Assoc Dir Psychiatr Resid Train Assoc Acad Psychiatry*. febrero de 2018;42(1):88-93.
7. Gutiérrez JJP, Cámara AM. Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Rev Argent Clínica Psicológica*. 2015;XXIV(2):149-55.
8. Mazur E, Richards L. Adolescents' and emerging adults' social networking online: Homophily or diversity? *J Appl Dev Psychol*. 1 de julio de 2011;32(4):180-8.
9. Wu CY, Lee MB, Liao SC, Ko CH. A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan. *J Formos Med Assoc*. 1 de enero de 2019;118(1, Part 3):514-23.
10. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Comput Educ*. 1 de agosto de 2000;35(1):65-80.
11. Limone P, Sinatra M, Ceglie F, Monacis L. Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behav Sci*. 1 de diciembre de 2020;10(12):184.
12. Gustavson DE, Miyake A. Academic Procrastination and Goal Accomplishment: A Combined Experimental and Individual Differences Investigation. *Learn Individ Differ*. febrero de 2017;54:160-72.

13. Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *Eur J Personal.* 1 de septiembre de 2001;15(5):391-406.
14. Marquina-Luján RJ, Gomez-Vargas L, Salas-Herrera C, Santibañez-Gihua S, Rumiche-Prieto R. Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Rev Peru Obstet Enferm [Internet].* 22 de enero de 2016 [citado 29 de noviembre de 2022];12(1). Disponible en: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747>
15. Vallejos Palomino SR. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. 3 de junio de 2015 [citado 29 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>
16. Arenas MM, Rivero C, Navarro RJ. Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Rev Peru Investig Educ.* 1 de agosto de 2022;14(16):35-61.
17. Salicetia F. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Soc Behav Sci.* junio de 2015;191:1372-6.
18. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav.* 1(3):13.
19. Haroon MZ, Zeb Z, Javed Z, Awan Z, Aftab Z, Talat W. Internet Addiction In Medical Students. *J Ayub Med Coll Abbottabad JAMC.* 2018;30(Suppl 1)(4):S659-63.
20. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 3 de mayo de 2019;7(1):28.
21. Grover S, Sahoo S, Bhalla A, Avasthi A. Problematic internet use and its correlates among resident doctors of a tertiary care hospital of North India: A cross-sectional study. *Asian J Psychiatry.* enero de 2019;39:42-7.
22. Ibrahim AK, Fouad I, Kelly SJ, El Fawal B, Ahmed GK. Prevalence and determinants of Internet Addiction among medical students and its association with depression. *J Affect Disord.* 1 de octubre de 2022;314:94-102.
23. Loredó E Silva MP, de Souza Matos BD, da Silva Ezequiel O, Lucchetti ALG, Lucchetti G. The Use of Smartphones in Different Phases of Medical School and its Relationship to Internet Addiction and Learning Approaches. *J Med Syst.* 26 de abril de 2018;42(6):106.
24. Romero Yañez NJ. Correlación entre Procrastinación Académica y Rendimiento Académico en Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna 2017. *Univ Priv Tacna [Internet].* 2017 [citado 30 de noviembre de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/680>
25. Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). :12.

26. Shum YM. Situación digital, Internet y redes sociales Perú 2020 [Internet]. Yi Min Shum Xie. 2020 [citado 29 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://yiminshum.com/redes-sociales-peru-2020/>
27. Oficina Técnica de Difusión. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. 2020 [citado 29 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>
28. Oficina Técnica de Difusión. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. 2021 [citado 29 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-550-de-los-hogares-del-pais-accedieron-a-internet-en-el-tercer-trimestre-del-2021-13269/>
29. Yang CK, Choe BM, Baity M, Lee JH, Cho JS. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Can J Psychiatry Rev Can Psychiatr.* junio de 2005;50(7):407-14.
30. Shaw M, Black DW. Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs.* 2008;22(5):353-65.
31. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull.* 2007;133:65-94.
32. RAE. Internet | Diccionario panhispánico de dudas [Internet]. «Diccionario panhispánico de dudas». [citado 30 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.rae.es/dpd/Internet>
33. Internet - DeCS - NCBI [Internet]. [citado 30 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68020407>
34. Young KS. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. John Wiley & Sons; 1998. 274 p.
35. Lara SAD, García GV, Leyva SBC. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: VALIDACIÓN DE UNA ESCALA EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. 2014;
36. Puerta-Cortés DX, Carbonell X, Chamarro A. Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastor Adict.* 1 de octubre de 2012;14(4):99-104.
37. Villalobos Casimiro IA. Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. Repos Inst - UIGV [Internet]. 29 de mayo de 2019 [citado 24 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4222>

38. Kim J, Hong H, Lee J, Hyun MH. Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *J Behav Addict*. 1 de junio de 2017;6(2):229-36.
39. Reinecke L, Meier A, Beutel ME, Schemer C, Stark B, Wölfling K, et al. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community Sample of German Adolescents. *Front Psychol*. 2018;9:913.
40. Ramos-Galarza C, Jadán-Guerrero J, Paredes-Núñez L, Bolaños-Pasquel M, Gómez-García A. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estud Pedagógicos Valdivia*. 2017;43(3):275-89.
41. Araujo HJA, Román NQ, Ríos KMS, Andrade JJP, Fernández JC, Cjuno J. Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Rev Eugenio Espejo*. 2022;16(3):4-14.
42. Lin MP, Ko HC, Wu JYW. Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. diciembre de 2011;14(12):741-6.

ANEXOS

ANEXO N°1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sección 1 de 4

*Asociación entre uso de Internet y
procrastinación en estudiantes de Medicina
de la Universidad Nacional de Cajamarca
noviembre 2022- marzo 2023*

Estimado estudiante.

El propósito de este estudio es identificar la posible relación que existe entre el uso de Internet y su efecto sobre la procrastinación académica, problema que padecen muchos estudiantes de Medicina de todo el mundo.

El estudio no representa un riesgo para el participante ni en su salud ni en su promedio académico. Las preguntas a responder están enfocadas netamente al estudio. Siéntase libre de poder retirarse cuando lo desee. La participación en el estudio no tiene ningún costo para el participante. Igualmente, no recibirá ninguna recompensa económica ni de otro tipo. Toda la información obtenida en el estudio se manejará de forma completamente confidencial.

Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas al investigador, ya sea por teléfono o comunicándose al correo: crrrunc@gmail.com, o número de celular: 943045019.

Entiendo todo lo expuesto anteriormente y consiento mi participación en esta encuesta: *

Sí

No

ANEXO N°2: TEST DE ADICCIÓN A INTERNET (IAT)

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

N°	ÍTEMS	0	1	2	3	4	5
1	¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2	¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3	¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4	¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5	¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6	¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7	¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8	¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9	¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10	¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11	¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12	¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13	¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está navegando?						
14	¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15	¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16	¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora						
17	¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18	¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19	¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20	¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

ANEXO N°3: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Marque el casillero, para cada una de las 16 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta:

(S) SIEMPRE (Me ocurre siempre), (CS) CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho), (A) A VECES (Me ocurre alguna vez), (PV) POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca), (N) NUNCA (No me ocurre nunca)

N°	ÍTEM	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

1	2	3	4	5
Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca

Categorías	I	II	Total
Bajo	9-19	7-14	16-34
Promedio	20-31	15-24	35-56
Alto	32-45	24-35	57-80