



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE
MÉDICO CIRUJANO**

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE EL USO DE
REDES SOCIALES DIGITALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL ECUADOR 2025.”**

**AUTOR: CARLOS MECIAS ANDRADE MARIN
DIRECTOR: DR. ALEXIS WLADIMIR RIVAS TOLEDO**

QUITO 2025

DEDICATORIA

A Dios, a mi padre y a mi madre, quienes me acompañaron a lo largo de este camino y fueron un apoyo fundamental en los momentos más difíciles de la carrera de medicina. Su guía, amor y fortaleza hicieron posible la culminación de esta etapa.

A mi hermano Alejandro, por su apoyo constante y por ser una presencia invaluable en mi vida; uno de los mayores regalos que Dios y la vida me han concedido.

Finalmente, a mi novia Andrea, por su comprensión, acompañamiento y apoyo incondicional a lo largo de este proceso, tanto en mi formación profesional como en el ámbito personal.

AGRADECIMIENTOS

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, mi alma máter, por brindarme la formación académica y los valores necesarios para guiarme en el aprendizaje de la vida, la ciencia y la medicina.

Expreso mi sincero agradecimiento a mi tutor, el Doctor Alexis Rivas, por su compromiso, paciencia y constante acompañamiento durante el proceso de elaboración de esta investigación, así como por sus valiosas orientaciones académicas.

Extiendo mi agradecimiento a los Doctores, miembros del jurado de mi defensa de tesis, por su tiempo, disposición y valiosos aportes académicos, los cuales contribuirán a enriquecer y fortalecer este trabajo de investigación.

Y, con especial cariño, a mis amigos y a mi familia, pilares fundamentales de mi vida y fuente permanente de apoyo, motivación y fortaleza, gracias a quienes he podido alcanzar cada uno de mis objetivos.

Índice de Contenido

CAPITULO I: INTRODUCCION	11
1.1 Titulo	11
1.2 Lugar.....	11
1.3 Autor	11
1.4 Introducción	12
1.5 Justificación.....	17
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1. Redes Sociales Digitales: Conceptualización y Evolución	20
2.1.1 Definición de redes sociales digitales	20
2.1.2 Historia y evolución de las redes sociales.....	21
2.1.3 Clasificación de redes sociales.....	23
2.1.4 Características principales de las redes sociales digitales	25
2.2.1 Tendencias de uso en jóvenes universitarios	26
2.2.2 Motivaciones y prácticas de uso de redes sociales	29
2.2.3 Percepciones sobre beneficios y riesgos	30
2.2.4 Hábitos digitales y tiempo dedicado a las redes sociales.....	31
2.3. Redes Sociales y Educación Superior Universitaria	31
2.3.1 Redes sociales como herramientas educativas	31
2.3.2 Ventajas pedagógicas de las redes sociales en estudiantes de medicina	32
2.3.3 Desventajas y riesgos del uso de redes sociales en estudiantes de medicina	34
2.3.4 Investigaciones previas en Ecuador y Latinoamérica sobre redes sociales y educación médica.	35
2.4 Rendimiento Académico: conceptualización y factores influyentes en Estudiantes de Medicina. 36	
2.4.1 Definición y formas de medir el rendimiento académico	36
2.4.2 Factores internos: motivación, hábitos de estudio y concentración	37
2.4.3 Factores externos: entorno familiar, apoyo social y distracciones digitales.....	38
2.4.4 Relación entre hábitos digitales y resultados académicos	39
2.5. Perspectiva Biopsicosocial del Uso de Redes Sociales en Estudiantes de Medicina.....	40
2.5.1 Impacto en la salud mental y emocional	40
2.5.2 Impacto en la interacción social	43
2.5.3 Impacto en la salud física y hábitos de sueño	44
2.5.4 Equilibrio entre vida académica, personal y digital	46

2.5.5 Redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la PUCE	49
CAPITULO III: PROBLEMA Y OBJETIVO	50
3.1 Pregunta de investigación.....	50
3.2 Objetivos	50
3.2.1 General.....	50
3.2.2 Específicos.....	50
3.2.3 Hipótesis.....	50
CAPITULO IV: UNIDAD DE ESTUDIO	51
4.1 Estudiantes de Medicina de la PUCE.....	51
4.1.1 Facultad de Medicina.....	51
CAPITULO V: METODOLOGIA.....	53
5.1 Introducción	53
5.1.1 Estudio CAP	53
5.2 Diseño de la investigación.....	54
5.3. Estrategia Cuantitativa.....	54
5.3.1 Operacionalización de Variables Cuantitativas	55
5.3.2 Muestra de participantes (sección cuantitativa)	58
5.4 Estrategia Cualitativa	62
5.4.1 Operacionalización de Variables Cualitativas	63
5.4.2 Muestra de informantes (sección cualitativa)	64
5.5 Metodología de la Entrevista.....	64
5.6 Justificación del Número de Entrevistas.....	65
5.7 Criterios de inclusión	67
5.7.1 Estrategia cuantitativa	67
5.7.2 Estrategia cualitativa.....	67
5.8 Criterios de exclusión.....	67
5.8.1 Estrategia cuantitativa	67
5.8.2 Estrategia cualitativa.....	67
5.9 Plan de análisis de datos.....	68
5.9.1 Estrategia cuantitativa	68
5.9.2 Estrategia cualitativa.....	68
5.9.3 Triangulación.....	69
CAPÍTULO VI: ASPECTOS BIOÉTICOS.....	70

CAPITULO VII: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	71
7.1 Limitaciones	71
CAPITULO VIII: RESULTADOS CUANTITATIVOS	72
8.1. Datos demográficos	72
8.1.1 Descripción de la muestra	72
8.2. Rendimiento académico conocimientos	77
8.2.1 Descripción, cuantitativa de horas de sueño.....	77
8.2.2 Descripción, cuantitativa hábitos de estudio	78
8.2.3 Descripción, cuantitativa factores estresantes de trabajos académicos	80
8.2.4 Descripción, cuantitativa de tiempo para actividades académicas.....	81
8.2.5 Descripción, cuantitativa de uso de redes sociales en estudio	82
8.2.6 Descripción cuantitativa distracciones digitales al estudiar	84
8.2.7 Descripción, cuantitativa capacidad de concentración prolongada.....	85
8.2.8 Descripción, cuantitativa de planificación semanal académica	87
8.2.9 Descripción cuantitativa, esfuerzo para mantener atención más de 30 min.....	88
8.2.10 Descripción cuantitativa, efectividad de estrategias de estudio.....	90
8.2.11 Descripción cuantitativa, interrupción de estudio para revisar redes sociales.....	91
8.2.12 Descripción cuantitativa, organización de pausas durante el estudio	93
8.2.13 Descripción cuantitativa, factores personales que influyen en el rendimiento.....	94
8.2.14 Descripción cuantitativa, promedio del último semestre	96
8.2.15 Descripción cuantitativa, satisfacción con rendimiento académico	97
8.2.16 Descripción cuantitativa, pérdida de horas de sueño por actividades académicas.....	99
8.3 Redes sociales actitudes	100
8.3.1 Descripción cuantitativa, acceso cotidiano a internet.....	100
8.3.2 Descripción cuantitativa, dispositivo electrónico más utilizado	101
8.3.3 Descripción cuantitativa, de red social de uso frecuente.....	102
8.3.4 Descripción cuantitativa, propósito principal del uso de redes sociales.....	104
8.3.5 Descripción cuantitativa, tiempo diario en redes sociales.	105
8.3.6 Descripción cuantitativa, influencia de redes sociales en rendimiento académico.....	106
8.3.7 Descripción cuantitativa, acceso a recursos en línea y promedio académico	108
8.3.8 Descripción cuantitativa, procrastinación por uso de redes sociales.....	109
8.3.9 Descripción cuantitativa, contenido de medicina buscado en redes sociales	110
8.3.10 Descripción cuantitativa, utilidad del contenido académico en redes sociales	111

8.4 Redes sociales y salud, practicas.....	113
8.4.1 Descripción cuantitativa, estrategias de autocuidado y el uso de redes sociales.....	113
8.4.2 Descripción cuantitativa, impacto de redes en la salud física y mental.....	114
8.4.3 Descripción cuantitativa, aspectos de la salud afectados por el uso excesivo de redes sociales.....	116
8.4.4 Descripción cuantitativa, afectación al sueño, descanso y rendimiento académico por el uso de redes	117
CAPITULO IX: RESULTADOS CUALITATIVOS	119
9.1 Identificadores e indicadores cualitativos	119
9.2 Descripción e interpretación de variables cualitativas de estudio y rendimiento académico.	124
8.3.2 Esquema de Giddens estudio y rendimiento académico	131
8.3.3 Descripción, análisis e interpretación de variable cualitativa de redes sociales.....	132
8.3.4 Esquema de Giddens de redes sociales	140
8.3.7 Descripción, análisis e interpretación de variable cualitativa de redes sociales y salud	141
8.3.6 Esquema de Giddens de redes sociales y salud.....	147
CAPITULO X: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	149
10.1 Conclusiones	149
10.2 Recomendaciones.....	154
10.2.1 Recomendaciones para la PUCE	154
10.2.2 Recomendaciones para la Facultad de Medicina de la PUCE.....	154
10.2.3 Recomendación para la Asociación de Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE	155
10.2.4 Recomendación para los Docentes de Medicina la PUCE	156
10.2.5 Recomendación para los Estudiantes de Medicina de la PUCE.....	156
CAPITULO XI: ANEXOS.....	157
11.1 Consentimiento informado para la encuesta cuantitativa.....	157
11.2 Encuesta.....	160
11.3 Consentimiento informado de entrevista semiestructurada cualitativa	162
11.4 Entrevista semiestructurada.....	165
REFERENCIAS CITADAS.....	166

Índice de Figuras

Figura 1: Análisis del crecimiento de las redes sociales. 25

Figura 2: Fases de la investigación..... 53

Figura 3: Número de estudiantes de la Carrera de Medicina del periodo septiembre 2024 a febrero 2025 61

Figura 4: Número de estudiantes de los periodos: Segundo, Quito y Noveno semestre (Medicina) 62

Figura 5: Indicadores cualitativos. Categorías y subcategorías. 122

Figura 6: Esquema de Giddens estudio y rendimiento académico. 131

Figura 7: Esquema de Giddens de redes sociales. 140

Figura 8: Esquema de Giddens de redes sociales y salud..... 147

Índice de Tablas

Tabla 1: Estrategia cuantitativa, operacionalización de variables.....	55
Tabla 2: Número de estudiantes de la Carrera de Medicina del periodo ordinario septiembre 2024 a febrero 2025.	61
Tabla 3: Total, cálculo de muestra de estudiantes de 2 ^{do} , 5 ^{to} y 9 ^{no} semestres del periodo 2024 a 2025	62
Tabla 4: Estrategia cualitativa, operacionalización de variables	63
Tabla 5: Estudiantes por año, fase cualitativa, Facultad de Medicina	64
Tabla 6: Modelo de selección de informantes para entrevistas	65
Tabla 7: Propuesta de Distribución de Entrevistas.....	66
Tabla 8: Criterios de Selección de los Participantes	66
Tabla 9: Descripción de la muestra edad, sexo, nacionalidad, ciudad, etnia.	72
Tabla 10: Horas de estudio diarias, descripción cuantitativa	77
Tabla 11: Hábitos de estudio conocimientos, descripción cuantitativa.	78
Tabla 12: Factores estresantes, descripción cuantitativa.....	80
Tabla 13: Actividades académicas fuera de clases conocimientos, descripción cuantitativa.....	81
Tabla 14: Uso de redes sociales en estudio conocimientos, descripción cuantitativa.....	82
Tabla 15: Frecuencia de distracciones digitales en el entorno de estudio.....	84
Tabla 16: Mantenimiento prolongado de la concentración sin distracciones digitales.	85
Tabla 17: Frecuencia de planificación de semana académica, conocimientos.	87
Tabla 18: Esfuerzo necesario para mantener la atención, conocimientos,.....	88
Tabla 19: Efectividad de estrategias de estudio y resultados académicos.....	90
Tabla 20: Interrupción de estudio para revisar redes sociales. conocimientos	91
Tabla 21: Frecuencia de organización de pausas en sesiones de estudio.....	93
Tabla 22: Factores personales influyentes en el rendimiento académico.	94
Tabla 23: Promedio de calificaciones en el último semestre, descripción cuantitativa.	96
Tabla 24: Grado de satisfacción de rendimiento académico durante el semestre.....	97
Tabla 25: Disminución de horas de sueño por actividades académicas	99
Tabla 26: Acceso cotidiano a internet, descripción cuantitativa.....	100
Tabla 27: Dispositivo electrónico más utilizado, descripción cuantitativa.....	101
Tabla 28: Red social utilizada frecuentemente.....	102
Tabla 29: Propósito principal del uso de redes sociales.	104
Tabla 30: Tiempo diario en redes sociales, descripción cuantitativa.	105

Tabla 31: Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico.....	106
Tabla 32: Accesibilidad a recursos en línea para mejorar el rendimiento académico.	108
Tabla 33: Aplazamiento de actividades académicas por usar redes sociales	109
Tabla 34: Contenido medico visto en redes sociales, y relación con formación académica.....	110
Tabla 35: Utilidad del contenido médico académico consumido en redes sociales para el aprendizaje	111
Tabla 36: Actividades de autocuidado por uso excesivo de redes sociales	113
Tabla 37: Impacto en la salud física y mental por uso de redes sociales digitales.....	114
Tabla 38: Aspectos de la salud afectados por el uso excesivo de redes sociales digitales	116
Tabla 39: Afectación al sueño, descanso y rendimiento académico por el uso de redes.....	117
Tabla 40: Perfil de los informantes post trabajo de campo realizado por el investigador:	119
Tabla 41: Identificadores e indicadores cualitativos, perfil de informante.....	121
Tabla 42: Indicadores cualitativos, definición conceptual de categorías.	123

CAPITULO I: INTRODUCCION

1.1 Título

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2025.

1.2 Lugar

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Quito

❖ Facultad de Medicina: Carrera de Medicina

1.3 Autor

Carlos Mecias Andrade Marín estudiante de pregrado de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Director: Alexis Rivas, PhD. Antropólogo social.

1.4 Introducción

La Sociedad de la Información, denominada también era digital, ha provocado transformaciones profundas en casi todos los ámbitos de la existencia humana. En este contexto, la Generación Z emerge como el segmento demográfico más adaptado y familiarizado con estos entornos digitales. Para los jóvenes, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) no son un complemento, sino un componente indispensable y central de su rutina diaria (Franco et al., 2023). En el ámbito educativo y académico, estas tecnologías confieren ventajas significativas a los jóvenes estudiantes (Franco et al., 2023). La mera integración de herramientas tecnológicas en las tareas de aprendizaje genera un mayor interés e impulso para que los alumnos se involucren activamente en su formación. Este enfoque fomenta la motivación y la autonomía en el proceso de desarrollo académico (Franco et al., 2023).

Adicionalmente, se subraya el valor de estas tecnologías para estimular la creatividad mediante el aprendizaje colaborativo y cooperativo. Un objetivo fundamental de la educación, promovido por las TIC, es activar esta creatividad, ya que es una habilidad crucial para el desarrollo del pensamiento crítico (Grozzo Lopez de Castilla et al., 2022).

Desde la perspectiva de los estudiantes, las TIC son percibidas como un recurso clave para la consulta, la elaboración de tareas o trabajos asignados, el contacto directo con los profesores, y la obtención de información aplicable a sus actividades académicas (Arcotel, 2023).

Uno de los principales desafíos asociados a las redes sociales digitales es la utilización desmedida e incontrolada de dispositivos electrónicos por parte de los adolescentes, siendo el teléfono móvil el más significativo (Bucheli Guadalupe & Sánchez Armando, 2022). Consecuentemente, estas distracciones pueden repercutir negativamente en el desarrollo y los resultados de su proceso de aprendizaje (Bucheli Guadalupe & Sánchez Armando, 2022).

La comunicación entre pares constituye un elemento esencial para los estudiantes, una interacción que actualmente se desarrolla, en gran medida, a través de entornos virtuales. Los jóvenes han migrado sus vínculos sociales a las redes sociales, plataformas que permiten la interacción y el diálogo con cualquier individuo (Victoria Alcívar et al., 2021). A nivel mundial, actualmente 5.400 millones de personas tienen acceso a Internet. De acuerdo con la Base de datos e indicadores mundiales de telecomunicaciones de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) señala que, en el año 2022, alrededor del 70% de la población del Ecuador utilizó internet (Unión Internacional de Telecomunicaciones, 2025)

Según el estudio Digital 2022 Global Overview Report, las redes sociales tienen 4.620 millones de usuarios en el mundo, lo que representa el 58% de la población mundial (Kemp Simon, 2024).

El número de personas que utilizan Internet continuó aumentando en 2023, entre los cuales, estadísticas recientes revelan que hay más hombres (53.5%) que mujeres (46.5%) conectados a redes sociales digitales, según el informe anual de la agencia global de telecomunicaciones (Kemp Simon, 2024).

Del mismo modo, de acuerdo con datos de 2023 de la Organización de las Naciones Unidas, alrededor del 78% de la población mundial mayor de diez años ya posee un teléfono móvil, aunque no todos tienen acceso a Internet (Organización Naciones Unidas, 2023).

Los datos de la UIT muestran que el porcentaje de propietarios de teléfonos móviles supera en un 11% al de los usuarios de Internet, que se calcula en un 67% de la población mundial (Unión Internacional de Telecomunicaciones, 2025). Esta tendencia es consistente en casi todas las regiones, aunque la brecha se está reduciendo debido a que el crecimiento en el uso de la red ha superado significativamente el crecimiento en la propiedad de teléfonos móviles en los últimos tres años (Organización Naciones Unidas, 2023).

En el Ecuador, según los últimos datos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 8,4% (522,640) de las personas que tienen

un celular poseen un teléfono inteligente o smartphone. Por lo que, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2023, el 72.7% de los hogares a nivel nacional tuvieron acceso a Internet; en el área urbana, este porcentaje fue del 70.1%, mientras que en el área rural fue del 38.0% (INEC, 2023).

Datos más recientes revelan que a principios de 2024, el 83.6% de la población ecuatoriana tuvo acceso a Internet, siendo así, el 65.5% admitió conectarse al menos una vez al día. Con una población aproximada de 18.000.000 habitantes, alrededor de 4.807.282 personas admitió utilizar redes sociales digitales de forma diaria (Arcotel, 2023; INEC, 2023)

Según el portal del Ministerio de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información, se destaca que las redes sociales en la actualidad constituyen un nuevo espacio donde las personas pueden socializar y, al mismo tiempo, intercambiar conocimientos (Arcotel, 2023; Ministerio de Telecomunicaciones, 2020)

De igual forma, MINTEL menciona que Facebook, X e Instagram son algunas de las redes sociales más reconocidas a nivel mundial, conectando a millones de usuarios. En Ecuador, el uso de estas plataformas es común, sirviendo como un mecanismo para informar como para recibir información (Ministerio de Telecomunicaciones, 2020)

En el Ecuador, los datos de principios de 2024 muestran que las mujeres son quienes más utilizan las redes sociales, con un 52.3%, en comparación con el 47.7% de los hombres que emplean estas herramientas tecnológicas en sus teléfonos. En cuanto a grupos de edad, las personas entre 15 y 29 años son las que más utilizan las redes sociales en sus teléfonos, con un 94,1%, seguidas de los menores de 15 años, con un 93% (Arcotel, 2023; Ministerio de Telecomunicaciones, 2020). En Ecuador, las redes sociales se utilizan de diversas formas, desde el entretenimiento y el debate hasta el trabajo y la generación fuentes de trabajo (Ministerio de Telecomunicaciones, 2020). En cuanto a las provincias que más emplean las redes sociales están Pichincha que es la provincia de Ecuador con el mayor acceso a redes sociales,

con un 49,7%, seguida por Azuay con un 43,4% y El Oro con un 43,0%. Otras provincias que presentan altos porcentajes de uso de redes sociales incluyen Guayas con un 42,7% y Pastaza con un 40,1% (Ministerio de Telecomunicaciones, 2020).

De acuerdo con MINTEL en 2021 Quito y Guayaquil se convirtieron en las ciudades del Ecuador con mayor número de usuarios activos en redes sociales en el país, siendo WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok y Twitter son las aplicaciones más populares en Ecuador (Ministerio de Telecomunicaciones, 2020).

El grupo social de jóvenes muestra una alta dependencia hacia dichas plataformas, ya que el 84% de los adolescentes de entre 13 y 17 años las utilizan, y más de la mitad de ellos (el 56%) se conectan varias veces al día (Ministerio de Telecomunicaciones, 2020).

Esto se debe a que las redes sociales influyen en aspectos como la creación de identidad, la vida social, la alfabetización digital y el desempeño académico. Por lo que, es crucial comprender cómo los estudiantes universitarios, que han crecido en un entorno digital mediado por redes sociales, interactúan en este mundo virtual, ya que este ha moldeado no solo sus procesos de aprendizaje, sino también su desarrollo social (Vargas Lucy et al., 2021).

Además, los antecedentes socioeconómicos y familiares de los jóvenes estudiantes universitarios, como su origen étnico y nivel educativo de los padres, pueden influir en la forma en que los jóvenes utilizan las redes sociales, aunque no siempre de manera estadísticamente significativa (Julia et al., 2025). No obstante, estos antecedentes parecen afectar el propósito y la motivación detrás del uso de estas plataformas, determinando si se emplean con fines educativos y de desarrollo profesional o simplemente para entretenimiento (Vargas Lucy et al., 2021). De acuerdo con la investigación realizada por Diaz, en la Facultad de Medicina, recoge datos acerca de las redes sociales con estudiantes de la carrera de Medicina,

la cual menciona que, en la actualidad, las redes sociales son plataformas que facilitan la comunicación y el intercambio de información entre estudiantes (Diaz Renata, 2019).

Así mismo, la accesibilidad generalizada a estas plataformas ha sido facilitada por el avance de internet y las tecnologías como computadoras y teléfonos inteligentes, que están ampliamente disponibles en la mayoría de la población (Diaz Quichimbo et al., 2022). Por lo que, la asequibilidad instantánea de estas plataformas facilita la comunicación y el intercambio de información de manera rápida, especialmente beneficiosa en el ámbito académico al permitir un flujo ágil de datos e información (Diaz Renata, 2019). Las redes sociales ofrecen diversas ventajas, destacando el incremento en las redes de apoyo social, el fomento de las relaciones interpersonales y la sensación de pertenencia a grupos (Pedraza Erika, 2022). Además, se ha comprobado que promueven la conectividad y contribuyen a una capacidad de toma de decisiones más rápida en los adolescentes, al igual que proporcionan recursos de respaldo en el ámbito académico, siendo útiles para la realización de tareas y el proceso de aprendizaje (British School of Barcelona, 2024).

Un estudio específico que examinó el uso de Instagram como herramienta didáctica también reportó beneficios, como el aumento del interés por el contenido curricular y el establecimiento de una relación más cercana entre alumnos y docentes (Franco et al., 2023).

Contrariamente, se ha documentado que el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes está ligado al desarrollo de una serie de comportamientos perjudiciales y problemas de salud mental (Poaquiza Lizbeth & Tobar Andrea, 2023). Estos incluyen la dependencia a la tecnología, la falta de concentración y el aislamiento social. Además, se han observado otros efectos negativos como la ansiedad, el incremento de la agresividad, junto con la manifestación de hábitos peligrosos, como el uso problemático o recurrente de alcohol y diversos trastornos alimenticios (Molina & Rojas, 2024).

Asimismo, el uso excesivo de estas redes puede derivar en problemas de dependencia y falta de atención hacia las interacciones cara a cara y actividades beneficiosas para la salud (Maldonado Cruz & De Jesús Marlene, 2019). Además, dado que las redes sociales son de acceso público, la interacción en estas plataformas propicia prácticas nocivas adicionales ya que la información personal compartida en ellas puede ser vulnerable, propiciando una violación de la privacidad, etc (Kuş, 2025).

En cuanto al desempeño académico, el uso excesivo de las redes sociales se ha vinculado con una serie de problemáticas que incluyen la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el insomnio y la reducción del tiempo total de sueño (Castillo Mayra et al., 2021). Estas consecuencias se traducen directamente en la disminución del rendimiento académico, lo que puede llevar a la repitencia o incluso al abandono de los estudios (Izquierdo, Paz, et al., 2025).

En consecuencia, la dedicación excesiva a las plataformas digitales resulta en una pérdida de tiempo que ocasiona calificaciones insatisfactorias en los estudiantes, pudiendo culminar en el fracaso académico. Es relevante destacar que los propios estudiantes reconocen este descenso en sus notas y manifiestan su capacidad para mejorar sus logros académicos (Minguano, A. et al., 2017).

En consecuencia, el propósito fundamental de esta investigación es, por lo tanto, examinar el uso de las redes sociales en esta población de jóvenes estudiantes universitarios de la carrera de medicina y su relación en el rendimiento académico.

1.5 Justificación

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales son parte de la vida cotidiana de los estudiantes universitarios, emergiendo como herramientas omnipresentes de comunicación e interacción. Este fenómeno plantea preguntas cruciales, en nuestro medio, la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE. La relevancia de esta investigación se destaca en un contexto donde la tecnología y la conectividad digital son elementos

fundamentales en la vida académica de los estudiantes universitarios, además, es importante comprender cómo las redes sociales pueden impactar en su rendimiento académico (Alcívar, Victoria et al., 2021). El enfoque de este estudio está orientado a una población en particular, los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina, ya que se encuentran en una etapa formativa donde adquieren destrezas y criterio para la vida, caracterizada por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales propios de esta transición a prácticas y destrezas preprofesionales en su formación como futuros médicos (Díaz Renata, 2019; José García et al., 2014). Se ha visto que existe un componente fisiopatológico en el uso excesivo de redes sociales (Díaz Quichimbo et al., 2022). El impacto potencial de las redes sociales en el rendimiento académico no solo afecta a nivel individual, sino que también puede tener implicaciones en la calidad del sistema educativo en su conjunto (Camahualí Zarate Cesibell, 2023; Victoria Alcívar et al., 2021). Al comprender esta conexión se podrán generar políticas educativas y estrategias pedagógicas que fomenten y aprovechen los beneficios de la tecnología y mitiguen sus posibles efectos negativos (Minguano, 2017). Las redes sociales no solo son herramientas de estudio, sino también son espacios donde los estudiantes universitarios y personas en general construyen identidades, se establecen relaciones y se comparten experiencias (Minguano, 2017).

Además de la dimensión académica, este estudio se justifica al considerar el desarrollo personal y las habilidades sociales de los estudiantes. Las redes sociales no solo son herramientas de estudio sino también funcionan como espacios donde se fomentan y se crean o construyen identidades, se establecen relaciones y se comparten experiencias (Espinoza Guillén et al., 2021; Rivas, 2022).

Por lo que, investigar cómo estas interacciones digitales pueden influir en su rendimiento académico y en la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo y compromisos es esencial para una comprensión integral de su desarrollo (Celi Celi & Guzñay Poma, 2022).

Finalmente, la investigación busca destacar la consideración del impacto en la salud mental y el

bienestar de los estudiantes ya que el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales puede tener consecuencias negativas en la salud emocional, como ansiedad, depresión, falta de sueño y afectación al rendimiento académico (Gavilanez, D. et al., 2021).

Comprender cómo estos aspectos se entrelazan con el rendimiento académico contribuirá a estrategias de intervención y apoyo más efectivas para los jóvenes estudiantes en su camino educativo y posteriormente en su desempeño profesional (Diaz Quichimbo et al., 2022; Guaña, Moya et al., 2018).

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Redes Sociales Digitales: Conceptualización y Evolución

2.1.1 Definición de redes sociales digitales

Las redes sociales son espacios en línea donde individuos comparten una variedad de información, tanto personal como profesional, con conocidos y desconocidos por igual. Según Díaz, las redes sociales conforman un conjunto diverso de conexiones que potencian fuerzas, conocimientos, experiencias y enseñanzas (Díaz Renata, 2019).

De igual forma según la conceptualización de Bravo y Ordóñez, las redes sociales se definen como un servicio que permite a los individuos establecer perfiles (ya sean públicos o semipúblicos) dentro de una plataforma específica y acotada (Bravo & Ordóñez, 2024). Este sistema les facilita la gestión de una lista de contactos con quienes pueden interactuar, además de tener la capacidad de visualizar el conjunto completo de las conexiones que se establecen en dicha red (Julia, D et al., 2025).

Por su parte, Balarezo concibe las redes sociales como una interfaz de comunidades virtuales, estas plataformas no solo cumplen la función de proveer información, sino que también se especializan en conectar a individuos que comparten intereses o afinidades (Bravo & Ordóñez, 2024).

Además, estas herramientas digitales fomentan la participación en la elaboración de contenidos y la intervención en movimientos sociales (Díaz Renata, 2019).

Las redes sociales facilitan la interacción de miles de personas en tiempo real. Son herramientas sociales diseñadas para generar situaciones, relaciones y conflictos (Sotelo Rafael, 2025).

Aunque inicialmente las redes sociales se concibieron para un público joven y universitario, su notable potencial les ha permitido expandirse a múltiples esferas de la sociedad contemporánea. Este desarrollo ha posibilitado a los usuarios ampliar sus círculos sociales más allá de sus contactos inmediatos, estableciendo nuevas y significativas vías de comunicación que han transformado profundamente las dinámicas relacionales (Quintana Marian, 2025; Sotelo Rafael, 2025).

Desde cualquier óptica, las redes sociales representan un nuevo soporte de participación y diálogo que facilita a los individuos el intercambio de información, la exposición y el debate de ideas, ofreciendo la ventaja primordial de expandir continuamente las redes de contactos personales (Barry M. Leiner, 2024).

Independientemente de las definiciones específicas y del significado semántico de una red social, es evidente que ha sido concebida virtualmente como un espacio para fomentar la interacción entre individuos (Harold Hütt, 2012).

2.1.2 Historia y evolución de las redes sociales

La comunicación ha desempeñado un papel esencial a lo largo de la historia de la humanidad, ya que nos ha posibilitado manifestar y compartir nuestras ideas, emociones y pensamientos desde tiempos inmemoriales (Barry M. Leiner, 2024).

En la actualidad, los avances en la comunicación han permitido superar barreras físicas y geográficas, lo que ha llevado a una mayor eficiencia en las actividades humanas. Esta mejora en la eficiencia ha sido un factor clave en el desarrollo de nuevas formas de comunicación, como la telegrafía, la imprenta, la radio, la televisión, los teléfonos, los smartphones y el internet (Martínez Lucia, 2020).

La evolución de las conexiones y redes humanas es un recorrido que abarca desde las primeras interacciones sociales de nuestra especie, mediante las cuales los individuos podían comunicar sus intenciones y posiblemente llegar a acuerdos. Las redes y conexiones humanas abarcan una amplia y compleja variedad de formas de intercambio de información, utilizando tanto lenguajes verbales como no verbales, y a través de diversos canales (Martínez Lucia, 2020).

Las relaciones interpersonales son intrínsecas a la naturaleza humana, y esta dinámica se traslada a las organizaciones, que, como entidades vivas y simbióticas que necesitan y dependen de una interacción constante entre sus miembros y su entorno (Molina José & Ávila Javier, n.d.).

Al igual que en las relaciones humanas, esta interacción puede ser espontánea y natural o seguir un esquema dirigido y estratégico. Estas interacciones han evolucionado hasta las sofisticadas formas de comunicación disponibles hoy en día. La introducción y constante evolución de la tecnología electrónica han dado lugar a lo que hoy conocemos como Nuevas Tecnologías (Quintana Marian, 2025; Sotelo Rafael, 2025).

El desarrollo de nuevas tecnologías para conectar a las personas se fortaleció con la aparición de Internet en 1947, al comienzo de la Guerra Fría, un período que impulsó numerosos avances tecnológicos (Barry M. Leiner, 2024; Quintana Marian, 2025). Entre estos avances se destaca la creación de la Advanced Research Projects Agency (ARPA), que facilitó el intercambio de información entre instituciones y sentó las bases de lo que más tarde se conocería como Internet (Martínez Lucia, n.d.). Con el tiempo, esta forma de comunicación dejó de tener interés militar y comenzó a ser utilizada por usuarios de diversas partes del mundo. Años después, en 1991, la red global de Internet se hizo pública con la aparición de la World Wide Web marcando así el surgimiento de Internet (Sotelo Rafael, 2025).

El internet ha transformado las formas de interacción y las comunicaciones entre las personas de una manera sin precedentes (Barry M. Leiner, 2024). Indudablemente, esto transformó la comunicación, ya que posibilitó aumentar la simultaneidad y la inmediatez de la información, pero, sobre todo, por la capacidad de guardar, organizar y clasificar información en un espacio virtual compartido. Por lo que, el internet es simultáneamente una plataforma de alcance global, un medio para compartir información y un espacio para la colaboración e interacción entre personas y sus dispositivos, independientemente de su ubicación geográfica (Quintana Marian, 2025).

En definitiva, el internet ha propiciado una evolución a nivel global en la digitalización de las relaciones sociales y la difusión de una amplia gama de información, lo que ha provocado una transformación radical en las interacciones sociales de las personas (Sotelo Rafael, 2025).

En los últimos años han surgido diversos tipos de redes sociales tanto en el ámbito social general como en el corporativo. (Barry M. Leiner, 2024)

No obstante, todas comparten un objetivo común: facilitar una comunicación fluida y eficaz con grupos específicos de interés. Esto incluye desde satisfacer la necesidad de pertenencia social hasta facilitar la proyección y el posicionamiento de empresas, bienes y servicios, e incluso su uso en campañas políticas (Harold Hütt, 2012).

2.1.3 Clasificación de redes sociales

Redes sociales horizontales o genéricas

Son aquellas redes sociales que no poseen una temática determinada, sino que apuntan a todo tipo de usuarios. Estas redes funcionan como medios de comunicación, información o entretenimiento. Son muy numerosas y populares, por ejemplo: Facebook o Twitter (Gonzalez et al., 2018).

Redes sociales verticales

Permiten la agrupación de personas según sus intereses específicos. Se pueden encontrar grupos centrados en intereses laborales, actividades de ocio, ubicaciones geográficas, entre otros. Están diseñadas en torno a un eje temático unificador de una temática definida (Gonzalez et al., 2018).

Según su especialización:

- ❖ **Redes sociales verticales de ocio:** Congregan a colectivos que participan en actividades de ocio, deporte, videojuegos, y fanáticos. Estas redes tienen el objetivo de conectar a individuos que comparten una actividad, pasatiempo u ocupación particular. Entre las plataformas más populares dentro de esta categoría destacan YouTube y Pinterest, entre otros (Muñoz María, 2022).

- ❖ **Redes profesionales:** Se caracterizan por ser plataformas donde los usuarios establecen y mantienen vínculos de índole laboral. Estos entornos digitales se utilizan como herramientas activas para la búsqueda de empleo, entre otros. Entre las más destacadas en este ámbito se encuentran Viadeo, Xing y LinkedIn. (Muñoz María, 2022)
- ❖ **Redes sociales verticales mixtas:** Proporcionan a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles (Gonzalez et al., 2018).

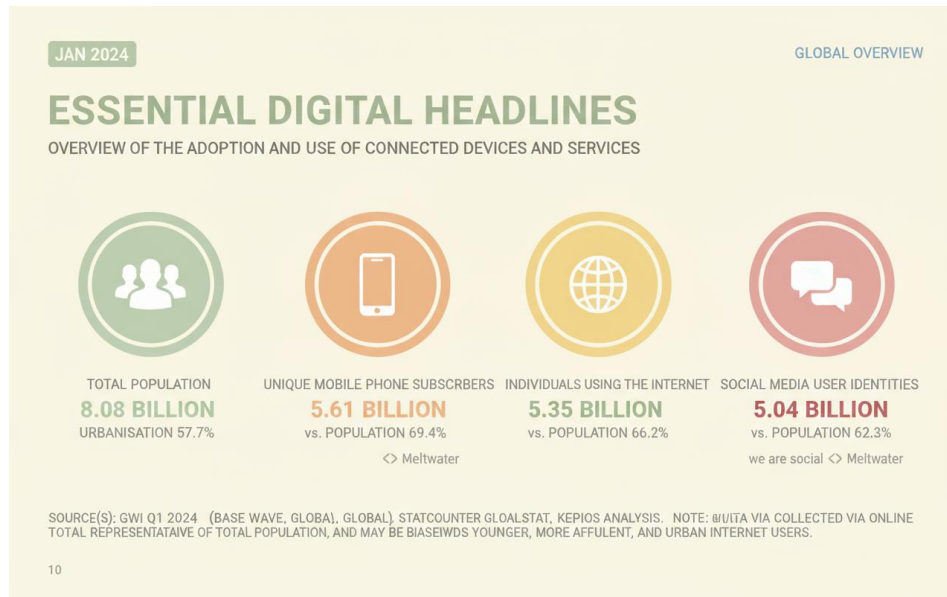
Redes sociales humanas

Se enfocan en promover relaciones entre personas al conectar individuos según su perfil social, intereses, aficiones, lugares de trabajo, viajes y actividades. (Muñoz María, 2022)

A lo largo del tiempo, la popularidad de las redes sociales ha crecido significativamente, generando un aumento constante en el número de usuarios que acceden a estas plataformas (Kemp Simon, 2024). Este fenómeno se confirma en el Informe Global Digital 2024 elaborado por Kemp (2024), el cual revela que el total de usuarios a nivel mundial aumentó en un 5.6% durante 2023. Esto equivale a aproximadamente 266 millones de personas que se sumaron a estos medios por primera vez durante ese año, lo que representa un promedio de 8.4 nuevos internautas por segundo a escala global (Kemp Simon, 2024).

Como se ilustra en la Figura 1, a principios de 2024 se superaron los cinco mil millones de perfiles activos, alcanzando una cifra global de 5.04 mil millones.

Figura 1: Análisis del crecimiento de las redes sociales.



Tomado de Kempt (Kemp Simon, 2024).

2.1.4 Características principales de las redes sociales digitales

1. **Interactividad y Comunicación Instantánea:** Estas plataformas facilitan la comunicación en tiempo real entre los usuarios, lo que promueve la interacción social y el surgimiento de comunidades virtuales (British School of Barcelona, 2024).
2. **Alcance Transnacional:** Superan las fronteras geográficas, lo que permite conectar a individuos a escala mundial y posibilita la difusión de información y contenidos a nivel global (British School of Barcelona, 2024).
3. **Configuración de Perfiles Individuales:** Cada miembro tiene la capacidad de establecer y ajustar su perfil, decidiendo qué datos desea compartir y con quién desea interactuar (Muñoz María, 2022).
4. **Versatilidad de Aplicaciones:** Su uso abarca múltiples propósitos, desde la comunicación privada y el ocio, hasta la formación académica, la prospección laboral, el activismo y las estrategias de marketing (British School of Barcelona, 2024).

5. **Fomento de Conexiones y Redes:** Son herramientas esenciales para establecer y mantener vínculos tanto sociales como profesionales, consolidando extensas redes de contacto (Muñoz María, 2022)
6. **Difusión Rápida y Viralidad:** El material compartido posee un alto potencial de propagación acelerada a través de la plataforma, llegando a una audiencia masiva en un lapso breve (Muñoz María, 2022).
7. **Rol Central del Usuario:** Los individuos se sitúan como el eje de la experiencia social, participando activamente tanto en la producción como en el consumo de los contenidos (British School of Barcelona, 2024).
8. **Acceso Universal a través de Dispositivos Móviles:** La portabilidad de los smartphones y tabletas garantiza el acceso continuo a las redes sociales, integrándolas plenamente en el día a día de las personas (British School of Barcelona, 2024).

2.2.1 Tendencias de uso en jóvenes universitarios

Los estudiantes universitarios están adoptando patrones de uso de redes sociales cada vez más intensivos, empleándolas no solo para la socialización, sino como un elemento fundamental en sus actividades cotidianas. De hecho, investigaciones realizadas en naciones andinas, como el caso de Perú, han revelado que más del 50% de los jóvenes universitarios declaran un uso moderado de dichas plataformas, si bien un segmento menor las utiliza en un grado considerablemente alto (Celi Celi & Guzñay Poma, 2022; Espinoza Guillén et al., 2021).

Investigaciones iniciales realizadas en Ecuador, específicamente en la PUCE, indican que un número considerable de jóvenes actualmente otorga prioridad a la comunicación digital sobre la interacción cara a cara. Este comportamiento les permite reducir las distancias geográficas y emplear activamente las redes

sociales para sostener diversos tipos de relaciones interpersonales, ya sean informales o de carácter académico (Díaz Renata, 2019).

El auge de los dispositivos móviles inteligentes ha garantizado un acceso ininterrumpido a las redes sociales, facilitando su uso constante incluso fuera de las horas de estudio. Esta dinámica ha propiciado una tendencia al uso multitarea en el ámbito universitario; los estudiantes alternan sus actividades académicas con la revisión de plataformas sociales. Este hábito puede repercutir directamente en su capacidad de concentración y, por ende, en su rendimiento académico (Ontaneda Loor & Alfonso Robaina, 2023)

El impacto de las redes sociales en el rendimiento académico ha transformado la manera en que los estudiantes acceden a información, interactúan con sus pares y gestionan su tiempo (Victoria Alcívar et al., 2021). Estos recursos digitales ofrecen oportunidades significativas para el aprendizaje colaborativo y la rápida difusión de conocimientos, pero también pueden desviar la atención de las responsabilidades académicas si no se utilizan de manera equilibrada (Bucheli Guadalupe & Sánchez Armando, 2022).

Existe una percepción generalizada de preocupación respecto a los peligros inherentes al uso desmedido de las plataformas digitales. A pesar de que la moderación es la pauta más común de consumo, una parte de los estudiantes universitarios ha manifestado inquietudes específicas sobre la adicción digital, las distracciones constantes y la pérdida de tiempo (Vargas Lucy et al., 2021).

Un estudio realizado por la Universidad de Guayaquil, titulado “Usos y riesgos de las redes sociales en los jóvenes universitarios”, identificó que los participantes enfrentan la infoxicación, es decir, la saturación de grandes volúmenes de contenido de calidad cuestionable (Guaña Javier et al., 2018; Vargas Lucy et al., 2021).

Esta conciencia sobre los riesgos se acompaña de la implementación de mecanismos de autorregulación personal por parte de algunos jóvenes, tales como la restricción de notificaciones y el establecimiento de límites de tiempo de uso en las plataformas (Celi Celi & Guzñay Poma, 2022).

Por otra parte, se ha observado un incremento en la utilización de las redes sociales con propósitos académicos. Un estudio similar, realizado en la región andina de Perú indica que, si bien la mayoría de los estudiantes reporta un uso moderado, este incorpora activamente tareas educativas como la búsqueda de recursos y el intercambio de material de estudio, trascendiendo así del mero entretenimiento (Magno, N. et al., 2024)

Se ha documentado, además, que los estudiantes matriculados en carreras del área de la salud demuestran una marcada inclinación a utilizar las redes sociales como fuente de información sobre temas científicos, medicina o salud pública. Este patrón sugiere que la naturaleza de su formación académica tiene una incidencia directa en el tipo de interacción y uso que establecen con estas plataformas (Álvarez, 2019).

En definitiva, los estudiantes universitarios no restringen su actividad a una única plataforma, sino que combinan varias en función de sus objetivos específicos; emplean algunas para la socialización, otras para la asimilación de contenido educativo y otras más para el entretenimiento. Esta multiplicidad de plataformas aumenta tanto las oportunidades para acceder a información relevante como el riesgo de enfrentar interrupciones constantes. Es, por ende, un factor crucial a considerar al examinar la influencia de estas dinámicas en el rendimiento académico, dado que la mayor cantidad de redes implica no solo más opciones disponibles, sino también un incremento en el número de distracciones potenciales.

2.2.2 Motivaciones y prácticas de uso de redes sociales

La información constituye una de las motivaciones primordiales por las que los estudiantes universitarios utilizan las redes sociales, buscando activamente noticias, recursos de estudio, artículos o videos con fines educativos. De hecho, un estudio realizado por Cognosis con alumnos de la Universidad Técnica de Manabí Ecuador reveló que una parte considerable de estos jóvenes emplea estas plataformas específicamente para mantenerse al día sobre las actividades y eventos académicos (Ontaneda Loor & Alfonso Robaina, 2023).

Este hallazgo concuerda con la conceptualización de que las redes sociales funcionan como herramientas de apoyo pedagógico y no únicamente de esparcimiento. Esta utilidad es particularmente relevante en carreras con alta demanda académica, donde la actualización constante de conocimientos resulta indispensable (Ontaneda Loor & Alfonso Robaina, 2023).

La socialización representa otra motivación esencial para el uso de estas plataformas. Los universitarios recurren a las redes para mantener la comunicación con su círculo de amigos y familiares, compartir experiencias, y afiliarse a grupos de interés social o académico. En el contexto universitario, también las utilizan para interactuar con sus compañeros (Ontaneda Loor & Alfonso Robaina, 2023).

Un estudio inicial de la PUCE sugiere que las redes sociales motivan una mayor participación en debates virtuales por parte de individuos con timidez, en contraste con su comportamiento en encuentros presenciales (Guaña Javier et al., 2018).

También se observa la motivación del uso de redes sociales para la práctica de evaluación crítica de la información, dada la gran cantidad de contenido al que tienen acceso, los universitarios con una sólida motivación académica suelen contrastar diversas fuentes, verificar la autoría y analizar la calidad del material digital. De hecho, investigaciones como el estudio “Usos y riesgos de las redes sociales en los

jóvenes universitarios” resaltan la inquietud de los estudiantes respecto a la fiabilidad del contenido que consumen en estas plataformas (da Silva Ezequiel et al., 2022; Rivas, 2022).

Este hábito de discernimiento resulta fundamental para asegurar que las redes sociales se conviertan en una herramienta ventajosa, superando su potencial de ser perjudicial.

Finalmente, las estrategias de uso abarcan tácticas conscientes de autorregulación. Estas incluyen el establecimiento de pausas, la restricción de notificaciones, la selección rigurosa de cuentas confiables y la evitación de plataformas sociales durante periodos de estudio intenso. Si bien estas prácticas no son aplicadas con el mismo rigor por todos los estudiantes, evidencian una actitud de autocuidado digital (Ontaneda Loor & Alfonso Robaina, 2023).

2.2.3 Percepciones sobre beneficios y riesgos

Un estudio colombiano, documentó que los estudiantes consultados identifican múltiples ventajas al utilizar las redes sociales con fines educativos. Entre ellas destacan la comunicación fluida con docentes y pares, la obtención de información complementaria, la facilidad para acceder a materiales de la asignatura y la posibilidad de enriquecer el aprendizaje continuo, no obstante, los mismos alumnos reconocen diversos riesgos, como el uso excesivo, el acoso escolar, la usurpación de identidad y la distracción permanente cuando el uso se realiza sin ningún tipo de regulación (Pérez, A. 2016).

En cuanto a las percepciones favorables, estudios como “El aprendizaje universitario con las redes sociales” indican que los alumnos aprecian significativamente las redes sociales como espacios para complementar los contenidos curriculares, resolver dudas, intercambiar material de estudio y fomentar la colaboración en equipo. En este contexto, conciben estas plataformas no solo como medios de entretenimiento, sino como herramientas didácticas valiosas que posibilitan superar ciertas restricciones inherentes a la modalidad de aprendizaje presencial (Pedraza Erika, 2022).

2.2.4 Hábitos digitales y tiempo dedicado a las redes sociales

Según el estudio “Usos y riesgos de las redes sociales en los jóvenes universitarios” de la Universidad de Guayaquil, se ha documentado que una proporción significativa de estudiantes dedica varias horas diarias a las redes sociales, aun cuando este uso no siempre está orientado a fines académicos. Este tiempo elevado se correlaciona con una disminución en la capacidad de concentración y una gestión del tiempo deficiente, lo que convierte a estas plataformas en una fuente constante de distracción (Celi Celi & Guzñay Poma, 2022).

Así mismo, según el estudio Uso de las redes sociales y su impacto en la educación superior 2025 de Sosa Moreno se registra un aumento continuo en el acceso y la utilización intensiva de redes sociales por parte de los estudiantes en la educación superior de Ecuador. Los universitarios invierten tiempo en estas plataformas no solo durante sus momentos de ocio, sino también en los denominados tiempos "intermedios" del día como las transiciones entre asignaturas o los breves recesos (Diaz Quichimbo et al., 2022).

Esta dinámica de uso genera una fragmentación del tiempo dedicado al estudio, lo cual podría comprometer la continuidad necesaria para la ejecución exitosa de sus responsabilidades académicas.

2.3. Redes Sociales y Educación Superior Universitaria

2.3.1 Redes sociales como herramientas educativas

Las redes sociales han trascendido su función inicial de meros espacios de esparcimiento para consolidarse como instrumentos de apoyo en la educación superior. Su eficacia en los procesos formativos radica en su habilidad para vincular a estudiantes y profesores, facilitando el intercambio de recursos multimedia y la posibilidad de comunicación tanto sincrónica como asincrónica (Castillo Mayra et al., 2021).

La experiencia de la pandemia global evidenció que las plataformas sociales y sus servicios asociados (como grupos, canales o micro videos) son capaces de incrementar el acceso a material educativo, fomentar el debate crítico y mantener las actividades colaborativas en ausencia de la instrucción presencial. Sin embargo, su verdadero valor pedagógico está supeditado a una implementación bien estructurada: requiere objetivos definidos, la elección de canales pertinentes y la capacitación de docentes y estudiantes en un uso que sea crítico y enfocado al aprendizaje. Por esta razón, gran parte de la literatura académica recomienda su integración en estrategias didácticas mixtas (blended learning), en lugar de emplearlas como un reemplazo directo de la práctica clínica o de la enseñanza tradicional (Rivas, 2022).

En síntesis, los hallazgos de la investigación indican que la utilización apropiada de las redes sociales en entornos de enseñanza expande las posibilidades de interacción entre alumnos y docentes, a la vez que incentiva la motivación y optimiza la asimilación del conocimiento (Arbulú Pérez Vargas et al., 2024)

No obstante, la correcta implementación de estas plataformas demanda una estrategia rigurosamente definida, la capacitación del profesorado en competencias digitales, y la fijación de directrices explícitas para prevenir las distracciones y uso inapropiado de las herramientas (Zarate, Cesibell, 2023; Minguano, 2017)

En el ámbito educativo, las redes sociales no solo contribuyen al enriquecimiento del proceso formativo, sino que también impulsan el desarrollo de habilidades cruciales, como la comunicación eficaz, el pensamiento crítico y la capacidad de aprendizaje autónomo (Julia et al., 2025).

2.3.2 Ventajas pedagógicas de las redes sociales en estudiantes de medicina

En el contexto específico de la educación médica, las redes sociales brindan beneficios tangibles, facilitando la distribución de material audiovisual como tutoriales, datos clínicos, resolución de casos médicos, etc. Además, plataformas como YouTube e Instagram resultan esenciales para el aprendizaje

visual, un pilar en diversas áreas de la medicina, mientras que los grupos privados de discusión optimizan el trabajo colaborativo, la resolución de problemas clínicos y el intercambio de consultas con retroalimentación entre colegas (Álvarez, 2019).

La integración de las redes sociales como instrumentos pedagógicos en la educación médica ha dado inicio a una nueva fase caracterizada por la facilidad de acceso y un aprendizaje altamente interactivo.

Las redes sociales optimizan la accesibilidad para estudiantes y profesionales de la medicina a nivel global, al proporcionar una vasta selección de contenido formativo. La ventaja principal es que el contenido educativo deja de estar confinado a las aulas o a horarios rígidos, volviéndose consultable de manera inmediata con un simple acceso digital (Jain et al., 2024).

Un beneficio adicional y relevante de las redes sociales en la formación médica es su potencial para impulsar la colaboración a escala global. Estas plataformas permiten que profesionales e individuos en distintas localizaciones geográficas establezcan vínculos, compartan conocimientos y cooperen en iniciativas de investigación. Esta interconexión mundial enriquece significativamente la experiencia educativa, al exponer a los estudiantes a un amplio abanico de perspectivas y metodologías (Jain et al., 2024).

Un ejemplo palpable de la contribución de las redes sociales a la educación en el ámbito de la medicina es el auge del movimiento Free Open Access Meducation (FOAMed). Esta iniciativa proporciona material formativo gratuito y de alta calidad a profesionales de la salud a escala global. Este impulso ha facilitado un entorno educativo de colaboración, permitiendo el libre intercambio de información y promoviendo el desarrollo profesional ininterrumpido y el aprendizaje a lo largo de toda la vida (Jain et al., 2024).

2.3.3 Desventajas y riesgos del uso de redes sociales en estudiantes de medicina

Cualquier aplicación tecnológica presenta potenciales desventajas en su utilización. Se ha comprobado que el uso desmedido y no regulado de las redes sociales por parte de los jóvenes estudiantes los expone a una vulnerabilidad elevada ante diversos problemas neuropsicológicos y sociales (Álvarez, 2019).

Dentro de este grupo etario, las consecuencias más recurrentes y debatidas incluyen la depresión, déficit de atención, insomnio, la disminución del rendimiento académico y el abandono académico (Diaz Renata, 2019).

Dado que muchas de las redes sociales horizontales carecen de una finalidad o un interés temático específico, el contenido que albergan puede no ser adecuado para todas las edades. Esto permite la exposición a hechos, contenidos o expresiones violentas en sus plataformas (Diaz Renata, 2019).

Investigaciones recientes identifican a Instagram, Facebook, YouTube y Twitter como las principales redes sociales que inciden negativamente en la salud mental. Esto se debe a que su uso exagera preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, incrementa la ansiedad y, además, contribuye al desarrollo de la depresión y la sensación de soledad (Diaz Renata, 2019).

Por lo que, a pesar de las ventajas que ofrecen, las redes sociales conllevan riesgos que pueden comprometer la calidad del proceso de aprendizaje.

Estas desventajas y riesgos incluyen la distracción y la fragmentación de la atención causadas por las notificaciones incesantes, la circulación de contenido sin verificar que puede generar errores conceptuales, amenazas a la privacidad y la exposición al ciberacoso, además de las posibles repercusiones negativas sobre el sueño y la salud mental de los usuarios (British School of Barcelona, 2024).

Esta situación tiene graves repercusiones en la educación médica, ya que la difusión de información imprecisa o simplificada puede llevar a la propagación de prácticas erróneas, especialmente si los estudiantes carecen de una alfabetización crítica sobre la verificación de fuentes y la evidencia científica.

Por consiguiente, la literatura especializada aconseja capacitar a los alumnos en pensamiento crítico digital y regular el uso de estas plataformas en entornos de enseñanza para mitigar los posibles perjuicios (British School of Barcelona, 2024).

2.3.4 Investigaciones previas en Ecuador y Latinoamérica sobre redes sociales y educación médica.

En Latinoamérica, diversos trabajos académicos detallan el uso de Facebook para la creación de grupos de estudio, de YouTube como almacén de recursos didácticos y de TikTok como un canal novedoso para el micro aprendizaje, si bien se reconoce la calidad variable de este contenido (Condoy, A. et al., 2025).

Específicamente en Ecuador y la región andina, las investigaciones universitarias confirman que los estudiantes emplean las redes tanto para el apoyo académico como para el esparcimiento. No obstante, también se han registrado iniciativas exitosas donde el profesorado integra estas plataformas con una clara intención pedagógica (Condoy, A. et al., 2025).

Estudios multicéntricos y encuestas recientes en América Latina han confirmado que los estudiantes de Medicina utilizan smartphones y redes sociales para la búsqueda de material clínico, tutoriales en video y actualizaciones científicas (Izquierdo, C. et al., 2024).

Sin embargo, también advierten sobre efectos secundarios, como la fragmentación de la atención y la disminución en la calidad del sueño, especialmente cuando este uso carece de regulación. Un estudio transnacional sobre el uso de móviles en contextos académicos latinoamericanos ratifica que, a pesar de la alta aceptación de estas herramientas, su contribución positiva al aprendizaje depende fundamentalmente de la alfabetización digital de los usuarios y de la aplicación de criterios rigurosos de calidad sobre las fuentes de información. (Izquierdo, C. et al., 2024)

Toda esta bibliografía regional respalda la necesidad de realizar estudios a nivel local, como la presente investigación, con el objetivo de cuantificar los patrones de uso, identificar las plataformas más influyentes y establecer una relación empírica entre las prácticas digitales y el rendimiento académico.

2.4 Rendimiento Académico: conceptualización y factores influyentes en Estudiantes de Medicina.

2.4.1 Definición y formas de medir el rendimiento académico

El rendimiento académico se define generalmente como el nivel de logro o desempeño alcanzado por el estudiante en relación con los objetivos educativos establecidos. Este se evidencia a través de calificaciones obtenidas, el índice de aprobación de asignaturas, la adquisición de competencias y el cumplimiento de las metas curriculares. Su medición es multifacética e incluye exámenes sumativos, evaluaciones continuas, el nivel de participación en el aula, la calidad de los trabajos y proyectos presentados y, en ciertas ocasiones, la propia autopercepción del alumno sobre su progreso. (Camahuali Zarate Cesibell, 2023)

En el ámbito de los estudios comparativos latinoamericanos, la medición del rendimiento académico a menudo incluye indicadores como la tasa de reprobación, el promedio de calificaciones obtenido a lo largo de semestres o años, y la progresión individual del estudiante, otra técnica recurrente es la comparación entre el desempeño académico proyectado y el resultado real, utilizando para ello escalas estandarizadas o pruebas diseñadas específicamente para el nivel universitario (Franco et al., 2023).

En el caso particular de la Medicina, donde es crucial demostrar tanto el dominio teórico como las habilidades prácticas, la evaluación suele ser más integral e incorpora evaluaciones clínicas, exámenes clínicos con objetivos estructurados, pruebas escritas y la valoración directa de habilidades profesionales (Camahuali Zarate Cesibell, 2023).

El rendimiento académico ha sido objeto de extensas investigaciones en todos los niveles educativos, y se le concibe como un concepto complejo, diverso y multidimensional. A menudo se utiliza como sinónimo de términos como rendimiento, aptitud, o actitud escolar (Franco et al., 2023; Minguano, 2017)

En su definición más básica, se entiende como el resultado directo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, es crucial abordar el estudio del desempeño académico desde una perspectiva integral del ser, lo que implica reconocer al estudiante como un sujeto con múltiples dimensiones: como individuo en interacción social, como ser intelectual, como persona emocional, y como agente ético (Victoria Alcívar et al., 2021).

2.4.2 Factores internos: motivación, hábitos de estudio y concentración

La motivación, ya sea en su forma intrínseca o extrínseca, se erige como uno de los factores internos que ejercen mayor influencia en la obtención de un rendimiento académico más elevado, como ejemplo, una investigación latinoamericana que incluyó a más de cuatro mil alumnos de Medicina demostró que los factores motivacionales de índole social y altruista, junto con aquellos relacionados con el prestigio y el reconocimiento, se correlacionaban con un desempeño académico superior (Smith Torres-Roman et al., 2018).

Además, los hábitos de estudio se han correlacionado con un mejor desempeño académico; estos incluyen la organización del tiempo, la elaboración de resúmenes y la priorización de tareas. Específicamente, el estudio “Study Habits of Highly Effective Medical Students” identificó que elementos como la cantidad de horas de estudio diarias, la planificación anticipada y la minimización de las interrupciones son comunes entre los estudiantes que obtienen los promedios más altos (Bin Abdulrahman et al., 2021).

La concentración es otro factor decisivo, ya que problemas de sueño, las distracciones digitales y la multitarea reducen la calidad del estudio y pueden interponerse entre la motivación y los resultados académicos. De manera similar, estudios longitudinales han constatado que la disminución de la motivación intrínseca o el aumento de factores estresantes se relaciona con una menor eficacia en la asimilación de contenido teórico (da Silva Ezequiel et al., 2022).

2.4.3 Factores externos: entorno familiar, apoyo social y distracciones digitales

El entorno familiar ejerce una influencia directa y significativa sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Se ha identificado que condiciones específicas como el soporte emocional, la disponibilidad de espacios propicios para el estudio, las expectativas familiares y los recursos económicos actúan como factores determinantes. En el contexto latinoamericano, la presión o las expectativas externas de la familia tienen un doble efecto: pueden funcionar como motivadores, pero también son capaces de generar un estrés que impacte negativamente en el desempeño académico (Smith, R. et al., 2018).

Además, el apoyo social proveniente de amigos, compañeros o tutores funciona como un respaldo fundamental, facilitando el intercambio de estrategias, la motivación recíproca y la superación de las barreras de aprendizaje (Smith, R. et al., 2018).

Respecto a las distracciones digitales, investigaciones recientes indican que el uso excesivo de dispositivos y redes sociales durante el estudio, sumado a las notificaciones incesantes y la multitarea, resultan en una pérdida de tiempo, mermando la concentración y, consecuentemente, en un deterioro de los resultados académicos. Específicamente, un estudio de 2024 titulado *Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students* confirmó que los propios universitarios reconocen que las interrupciones digitales afectan negativamente su desempeño en las actividades académicas (Pérez et al., 2024).

2.4.4 Relación entre hábitos digitales y resultados académicos

Revisiones sistemáticas y metaanálisis recientes evidencian una correlación, si bien pequeña pero constante, entre el uso intensivo de tecnologías (tales como *smartphones*, redes sociales o videojuegos) con un rendimiento académico inferior (Kus, 2025).

Diversos metaanálisis publicados entre 2024 y 2025 han reportado efectos negativos estadísticamente significativos, de magnitud moderada. Esto sugiere que el impacto existe, pero está condicionado por factores como la modalidad de uso (recreativo frente a académico) y la presencia de un uso excesivo (Pérez et al., 2024).

En esencia, no toda interacción digital es perjudicial para el desempeño escolar; la afectación es más pronunciada cuando el uso se vuelve compulsivo o cuando sustituye el tiempo dedicado al estudio (Kuş, 2025).

Adicionalmente, la evidencia reciente vincula el uso problemático del smartphone con un aumento en la ansiedad académica y la procrastinación. Por lo tanto, se sugiere que las estrategias de intervención deben concentrarse en reducir las interrupciones y en potenciar la autorregulación digital de los estudiantes (Jin et al., 2024).

Investigaciones en Latinoamérica documentan que la adopción deliberada de herramientas digitales, complementada con la alfabetización en la evaluación crítica de fuentes, tiene la capacidad de mejorar la comprensión y enriquecer la formación práctica. Este beneficio es especialmente notorio en contextos donde el material audiovisual es vital para la enseñanza clínica. Por consiguiente, el impacto final de estas herramientas está íntimamente ligado al propósito y la calidad del contenido que se consume (Vargas Lucy et al., 2021).

Recientes estudios multicéntricos en América Latina enfatizan la importancia de los factores moderadores. La calidad del sueño, las estrategias de autorregulación, el apoyo institucional y la formación en alfabetización digital han demostrado mitigar los efectos perjudiciales del uso intensivo de la tecnología. Por el contrario, la adicción al teléfono móvil y la fragmentación del tiempo de estudio intensifican estos efectos negativos (Arbulú Pérez Vargas et al., 2024).

En resumen, la evidencia actual sostiene que la correlación entre los hábitos digitales y el rendimiento académico es compleja, multicausal y no lineal. Por lo tanto, las políticas educativas deben enfocarse prioritariamente en la capacitación en gestión del tiempo digital y la evaluación crítica de contenidos para maximizar los beneficios de las tecnologías y minimizar sus riesgos asociados (Izquierdo-Condoy, Paz, et al., 2025).

2.5. Perspectiva Biopsicosocial del Uso de Redes Sociales en Estudiantes de Medicina

2.5.1 Impacto en la salud mental y emocional

Un estudio de 2024 titulado *Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students* examinó la relación entre la utilización de redes sociales y el agobio psicológico en estudiantes de medicina. La investigación determinó que los alumnos que declaran un uso ininterrumpido durante periodos largos presentan mayores niveles de estrés y síntomas de ansiedad, y estas condiciones, a su vez, ejercen una mediación negativa sobre su rendimiento académico (Shiraly et al., 2024).

Adicionalmente, el estilo de afrontamiento que el alumno empleaba demostró ser un factor moderador significativo: aquellos estudiantes que utilizaban estrategias saludables (pausas o practicar la desconexión digital) experimentaban un menor impacto emocional negativo (Bravo & Ordonez, 2024).

Un estudio multicéntrico reciente en América Latina, titulado “Exploring smartphone use and its applicability in academic training of medical students in LATAM” (2024), revela que, a pesar de que más del 88 % de los estudiantes emplean sus teléfonos inteligentes con fines académicos, una proporción

significativa también experimenta sentimientos de culpabilidad, frustración o presión. Estos estados emocionales surgen al percibir que el tiempo dedicado al uso digital (aplicaciones y redes sociales) les impide alcanzar sus expectativas académicas (Izquierdo-Condoy et al., 2024a).

Dichos sentimientos se correlacionan directamente con indicadores de burnout o un bajo nivel de bienestar psicológico. Un estudio de corte transversal de 2023, titulado *Social media and mental health in students: a cross-sectional study during the Covid-19 pandemic*, llevado a cabo en universitarios de Lorestan, Irán, estableció una asociación estadísticamente significativa entre la utilización problemática de las redes sociales y puntuaciones elevadas en la escala DASS-21 (que evalúa ansiedad, depresión y estrés) bajo nivel de bienestar psicológico (Nazari et al., 2023).

Los investigadores plantean que la interacción frecuente y sin regulación adecuada incrementa la vulnerabilidad emocional. Si bien esta investigación se desarrolló fuera de Latinoamérica, los mecanismos psicológicos que identificó son de relevancia para el contexto de la educación médica (Nazari et al., 2023).

Así mismo, un estudio multicéntrico reciente en América Latina, titulado *Impact of Mobile Phone Usage on Sleep Quality Among Medical Students Across Latin America: Multicenter Cross-Sectional Study (2023-2024)*, también reveló que los estudiantes con altos grados de adicción al teléfono o un uso intensivo fuera del horario de estudio manifestaron una mayor irritabilidad, menor satisfacción con su vida académica y experimentaron más emociones negativas durante periodos de alta demanda práctica o teórica. Este hallazgo sugiere que los efectos emocionales adversos no se deben únicamente al uso en sí, sino también al desajuste entre sus expectativas de logro y su desempeño real (Izquierdo-Condoy, Paz, et al., 2025).

En el contexto específico de la PUCE, los estudiantes de medicina manejan habitualmente una carga académica considerable, marcada por extensas horas de dedicación, prácticas clínicas obligatorias y evaluaciones de alta exigencia. El uso intensivo de las redes sociales puede servirles como un mecanismo

de evasión para aliviar el estrés, aunque simultáneamente propicia la dependencia y la aparición de emociones adversas. De hecho, se ha documentado que los alumnos que invierten más tiempo en plataformas digitales suelen reportar una mayor ansiedad pre examen y una capacidad reducida para gestionar sus emociones (Kuş, 2025; Smith et al., 2018).

La pandemia de COVID-19 aceleró la utilización de las redes sociales entre los estudiantes de la PUCE, consolidándolas no solo como un canal de interacción social, sino también como una plataforma clave para el aprendizaje y la comunicación. No obstante, esta intensificación expuso a los alumnos a un mayor volumen de noticias adversas, desinformación y presión social, lo cual elevó los niveles de estrés y agotamiento emocional. En los estudiantes de medicina, estas emociones tienen el potencial de interferir directamente con su motivación para el estudio (da Silva Ezequiel et al., 2022).

Por otra parte, datos de tesis anteriores llevadas a cabo con estudiantes de la facultad de medicina de la PUCE revelan que el uso desmedido de las redes sociales, particularmente durante las horas de estudio, provoca sentimientos de frustración debido a la percepción de pérdida de tiempo. Este patrón de uso contribuye a la manifestación de síntomas de agotamiento mental y una distracción persistente, lo que a su vez menoscaba la capacidad de concentración en asignaturas de alta exigencia, tales como anatomía, fisiología o clínica (Diaz Renata, 2019).

Por lo tanto, al analizar la influencia emocional del uso de redes sociales en los estudiantes de medicina de la PUCE, no basta con cuantificar las horas de conexión, sino que resulta indispensable evaluar cómo la gestión inapropiada del tiempo digital afecta su estabilidad psicológica. Este enfoque es crucial para entender la relación que existe entre el uso de redes sociales, el rendimiento académico, y el bienestar integral de quienes serán futuros profesionales de la medicina (Diaz Renata, 2019).

2.5.2 Impacto en la interacción social

El estudio *Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students* (2021) reveló que más del 59 % de los participantes manifestaron que el uso de redes sociales les sustraía tiempo que, de otro modo, dedicarían a la interacción presencial con amigos o a participar en actividades sociales. Esta dinámica se tradujo, en algunos casos, en la experimentación de sentimientos de aislamiento o de desconexión social (Kolhar et al., 2021).

Asimismo, en el estudio colombiano *Exploratory Study: Social Media Impact on Mental Health Perception in Colombian Gen Z* (2024) utilizó preguntas abiertas cuyas respuestas indicaron que los estudiantes perciben que las redes sociales incrementan su habilidad para sostener relaciones virtuales. No obstante, también manifestaron que estas interacciones no logran satisfacer plenamente sus necesidades de apoyo o proximidad física, lo cual resulta particularmente notorio en el contexto de las prácticas clínicas que requieren una interacción directa (Molina & Rojas, 2024).

De igual manera, la investigación multicéntrica realizada con estudiantes de Medicina en Latinoamérica (2024-2025) reveló que el uso de redes sociales con fines de colaboración académica (como el manejo de grupos de estudio y el intercambio de apuntes) ha impulsado la interacción dentro del ámbito de los estudios. Sin embargo, los mismos alumnos indicaron que la interacción social fuera de lo académico ha experimentado un descenso, lo que se traduce en una menor cantidad de salidas y reuniones sociales presenciales, probablemente debido a una mayor conexión digital (Izquierdo-Condoy et al., 2024).

Adicionalmente, el estudio *Effect of social media use on learning* (2021) indica que una parte considerable de los estudiantes manifiesta que las redes sociales obstaculizan su participación activa en clases y seminarios presenciales a causa de las distracciones digitales. Esto puede crear una disparidad significativa entre su vida social en línea y su interacción académica (Kolhar et al., 2021).

En el contexto de la PUCE, las redes sociales se han establecido como un medio esencial para la organización académica de los estudiantes de medicina, primordialmente mediante grupos en plataformas como WhatsApp, Telegram y Facebook. Estos entornos virtuales facilitan el intercambio de información de estudio, apuntes y recordatorios sobre evaluaciones. Sin embargo, su uso también provoca una dependencia digital que, en ciertos casos, reduce la interacción presencial en bibliotecas o en los grupos de estudio convencionales (Muñoz María, 2022).

De igual forma, el mantenimiento de un contacto virtual continuo ha sido esencial para que los estudiantes sostengan sus vínculos sociales y académicos durante periodos como las prácticas hospitalarias o las actividades extracurriculares. No obstante, una parte de los alumnos reconoce que esta forma de interacción no reemplaza el valor del contacto personal. La interacción cara a cara sigue siendo crucial para el desarrollo de competencias comunicacionales y el trabajo efectivo en equipo, elementos indispensables en el ejercicio de la medicina (Celi Celi & Guzñay Poma, 2022; Diaz Quichimbo et al., 2022).

En vista de lo anterior, es esencial investigar la percepción que tienen los estudiantes de medicina de la PUCE sobre la calidad de sus interacciones sociales mediadas por las redes, y si estas herramientas benefician o impactan negativamente su desarrollo académico y su vida personal (Matalinares Luisa et al., n.d.). El análisis de este equilibrio permitirá entender cómo se está reconfigurando la experiencia universitaria en un entorno que es progresivamente más digital.

2.5.3 Impacto en la salud física y hábitos de sueño

El estudio multicéntrico *Impact of Mobile Phone Usage on Sleep Quality Among Medical Students Across Latin America (2023-2024)* determinó que un número considerable de estudiantes utiliza el teléfono móvil hasta altas horas de la noche. Este patrón de uso se asocia de forma significativa con una peor calidad de sueño, una mayor somnolencia diurna y una notable fatiga durante las clases prácticas, lo

cual, en última instancia, tiene un efecto directo en su rendimiento académico (Izquierdo-Condoy, Paz, et al., 2025).

Esa misma investigación demostró que los estudiantes que reportan una utilización más intensa de redes sociales con fines de ocio o de plataformas no académicas tienen una mayor propensión al sueño interrumpido, una reducción en la cantidad total de horas de descanso, y un incremento en los trastornos relacionados con el sueño, tales como la dificultad para conciliarlo o el despertar frecuente (Izquierdo-Condoy, Paz, et al., 2025).

Por otra parte, según el estudio *Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students (2021)*, el 68 % de los participantes reportó que el uso de redes sociales es la causa de su retraso para dormir. Además, una porción considerable de estudiantes sacrifica horas de sueño para seguir interactuando en estas plataformas, lo que afecta directamente su atención y capacidad de memoria en las sesiones académicas del día posterior (Kolhar et al., 2021).

Adicionalmente, otro estudio, complementario, *Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students (2024)*, encontró que la combinación de síntomas físicos como la fatiga ocular, dolores de cabeza y tensión muscular derivados de la exposición prolongada a pantallas con un sueño insuficiente incrementa la percepción general de malestar físico. Dicha incomodidad disminuye la capacidad de concentración y exige un mayor esfuerzo para llevar a cabo tareas que demandan lectura o aprendizaje teórico (Shiraly et al., 2024).

Los estudiantes de medicina de la PUCE con frecuencia informan sobre desafíos para sostener rutinas de sueño consistentes debido a la intensa carga académica y las prácticas obligatorias. El uso de las redes sociales exacerba esta problemática, ya que numerosos alumnos prolongan su conexión digital hasta altas horas de la noche, lo que reduce drásticamente sus horas de descanso. La consecuencia directa es el

aumento de la somnolencia diurna, la fatiga y, por ende, un menor desempeño durante las clases teóricas y las prácticas clínicas (Pérez Pérez, 2016).

A nivel físico, la exposición continua a las pantallas suele desencadenar síntomas como el cansancio ocular, las cefaleas y la adopción de posturas incorrectas durante el tiempo de estudio. Estas incomodidades impactan el bienestar general del estudiante y disminuyen su productividad académica, la utilización de redes sociales justo antes de dormir se asocia con un deterioro en la calidad del sueño, lo que a su vez afecta de forma negativa la memoria y la capacidad de concentración (Grozzo Lopez de Castilla et al., 2022).

La mayoría de los estudiantes admite que, si bien el uso de las redes sociales les permite “despejar la mente” después de jornadas extenuantes, el resultado habitual es un descanso insuficiente. Al disputar el tiempo dedicado al estudio y al sueño, las redes sociales se transforman en un factor que incide directamente en la salud física y en el desempeño académico de los alumnos (Maldonado Cruz & De Jesús Marlene, 2019).

En este contexto, se vuelve fundamental investigar en la PUCE cómo el uso de redes sociales digitales repercute en la calidad de vida de los estudiantes de medicina. Esto es crucial porque la privación de sueño no solo afecta el rendimiento académico en el corto plazo, sino que también compromete la capacidad cognitiva a largo término y la adecuada preparación para la futura práctica clínica (Doménica Gavilanez et al., 2021).

2.5.4 Equilibrio entre vida académica, personal y digital

Un estudio reciente realizado en Perú (Mediating role of digital skills and mobile self-efficacy in the stress and academic engagement of Peruvian university students, 2024) demostró que los estudiantes con habilidades digitales más desarrolladas y una mayor autoeficacia en el manejo del teléfono manifiestan mejores niveles de compromiso académico y menor estrés. Además, estos alumnos perciben un mejor

equilibrio entre sus responsabilidades personales, académicas y su interacción digital, a diferencia de aquellos que poseen un menor dominio de estas herramientas (Arbulú Pérez Vargas et al., 2024).

De igual forma, El estudio *Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students* también indica que la invasión del tiempo personal como el descanso, el ocio o las actividades físicas por parte de la vida digital genera en los estudiantes una sensación insatisfacción, lo que a su vez eleva el riesgo de experimentar burnout. Por lo que, el equilibrio entre lo digital y lo académico se configura como un factor protector crucial para prevenir el deterioro emocional (Shiraly et al., 2024).

Por otra parte, la investigación latinoamericana sobre el uso académico de smartphones (2023-2024) evidenció que el uso recreativo de redes sociales y otras aplicaciones digitales aumenta durante el tiempo libre (como los fines de semana o después de clases). Sin embargo, aquellos estudiantes que logran establecer límites claros tales como horas sin redes o la desconexión antes de dormir reportan un mayor bienestar personal y un menor agotamiento académico. Este hallazgo subraya que la regulación del uso digital es un factor determinante para prevenir conflictos entre la vida personal y las exigencias académicas (Izquierdo-Condoy et al., 2024).

Finalmente, la investigación multicéntrica sobre el sueño en estudiantes de Medicina en Latinoamérica demuestra que quienes evitan el uso de dispositivos móviles en las horas previas a acostarse obtienen mejores puntajes en la satisfacción con su descanso (Kolhar et al., 2021a).

Además, estos estudiantes reportan menos conflictos al balancear sus obligaciones académicas con sus responsabilidades personales, como las relaciones sociales, el cuidado propio y la salud física. Esto indica que la adaptación de los hábitos digitales no solo optimiza el rendimiento académico, sino que también fomenta un bienestar integral en el estudiante (Izquierdo-Condoy, Paz, et al., 2025b).

Los estudiantes de medicina de la PUCE se enfrentan al desafío de equilibrar su exigente vida académica con sus necesidades personales. En este contexto, las redes sociales cumplen una función ambivalente: mientras que, por un lado, actúan como un recurso de apoyo académico y socialización, por el otro, suelen desorganizar sus horarios y reducir el tiempo disponible para el descanso y la vida privada (Organización Naciones Unidas, 2023).

Un número significativo de estudiantes afirma que utilizar las redes digitales con propósitos académicos (como el intercambio de bibliografía, el acceso a grabaciones de clases o la consulta en foros de discusión) les facilita el aprendizaje. Pese a esto, reconocen que la transición incesante entre el contenido académico y el recreativo dentro de estas mismas plataformas provoca distracciones que terminan por mermar la eficiencia de su estudio (Castillo Mayra et al., 2021).

Estudiantes han encontrado que el establecimiento de rutinas de desconexión digital como silenciar las notificaciones durante las horas de estudio o restringir el tiempo de pantalla antes de acostarse ha sido una estrategia efectiva para mantener el equilibrio entre sus responsabilidades académicas y sus espacios personales. Este hallazgo subraya que la autorregulación digital es un factor determinante en el entorno universitario contemporáneo (Castillo Mayra et al., 2021).

Analizar este equilibrio en los estudiantes de medicina de la PUCE es crucial, pues permitirá identificar tanto los riesgos como las prácticas positivas que pueden ser fortalecidas. Así, será posible diseñar estrategias institucionales que promuevan un uso responsable de las redes sociales, mejorando tanto el rendimiento académico como la salud integral de los futuros profesionales de la salud (da Silva Ezequiel et al., 2022).

2.5.5 Redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la PUCE

Existe evidencia de que un uso excesivo o poco regulado de las redes sociales puede correlacionarse negativamente con el rendimiento académico. (Espinoza Guillén et al., 2021)

Los futuros profesionales de la salud enfrentan desafíos únicos debido a la complejidad de su currículo y la alta carga académica. Por lo que, el uso desmedido de redes sociales podría comprometer la calidad de su aprendizaje y su capacidad para absorber información crítica necesaria para la práctica médica (Minguano, 2017).

Es fundamental entender cómo los estudiantes de Medicina perciben las redes sociales en su entorno académico. Mientras algunos pueden verlas como herramientas útiles para la educación y la actualización profesional, otros pueden considerarlas distracciones potenciales (Espinoza Guillén et al., 2021).

Se sugiere promover estrategias de uso consciente de las redes sociales entre los estudiantes de Medicina, fomentando la creación de horarios de estudio estructurados que incluyan períodos dedicados exclusivamente a actividades académicas. Además, es crucial educar sobre la evaluación crítica de la información obtenida en línea y sobre la importancia de la privacidad y la ética profesional en entornos digitales (Espinoza Guillén et al., 2021).

En definitiva, a medida que las redes sociales continúan evolucionando, es esencial evaluar constantemente su impacto en el rendimiento académico y adaptar estrategias pedagógicas que maximicen sus beneficios mientras se minimizan sus posibles efectos adversos. Esto asegurará que los estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador puedan utilizar estas herramientas de manera efectiva para su formación profesional (Jain et al., 2024).

CAPITULO III: PROBLEMA Y OBJETIVO

3.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y cómo se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador durante el año 2025?

3.2 Objetivos

3.2.1 General

Describir y analizar conocimientos actitudes y prácticas acerca del uso de redes sociales digitales y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la PUCE durante el año 2025.

3.2.2 Específicos

1. Identificar conocimientos actitudes y prácticas, percepciones y experiencias respecto al uso de redes sociales en relación al rendimiento académico.
2. Identificar cuáles son las redes sociales digitales de mayor uso que pueden influir en el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la PUCE.
3. Comprender y relacionar conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales con el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de medicina.

3.2.3 Hipótesis

- "El aumento en el tiempo dedicado a las redes sociales está asociado con un cambio significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina de la PUCE 2025."

CAPITULO IV: UNIDAD DE ESTUDIO

4.1 Estudiantes de Medicina de la PUCE

Se eligió estudiar en la facultad de Medicina de la PUCE porque el perfil de sus egresados se orienta hacia la excelencia. Este logro se debe al riguroso camino de exigencia académica que afrontan, lo cual asegura que sus graduados se conviertan en profesionales destacados dentro de la sociedad. Adicionalmente, se ha visto en estudios anteriores que existen riesgos y beneficios en cuanto al uso de redes sociales, en la facultad antes mencionada, dato evidenciado en la tesis de Diaz sobre “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y su rol frente a la salud y socialización de los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el período septiembre – noviembre 2018”. Que concluyo que las redes sociales facilitan la comunicación y el intercambio académico ágil, pero su uso excesivo conlleva dependencia, problemas de desatención y el sacrificio de interacciones presenciales. Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de un uso racional y consciente para evitar impactos negativos en la salud y las relaciones personales. Este capítulo aborda la misión, visión y perfil del estudiante de la Facultad de Medicina de la PUCE (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2025).

4.1.1 Facultad de Medicina

La carrera de Medicina de la PUCE enfoca el proceso de salud-enfermedad desde una perspectiva Bio-Psico-Social, reflejando una visión epistémica compleja. Este modelo busca integrar conocimientos y aplicar saberes multidisciplinarios e interculturales. La formación es integral, fusionando la excelencia académica, la innovación en salud y el compromiso social. Esto se logra mediante la integración de teoría y práctica a través de metodologías activas, la investigación y la vinculación con la sociedad. Basados en el enfoque ignaciano, la facultad promueve una educación con ética y justicia social, donde la

investigación y la innovación son pilares del desarrollo académico (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2025).

Misión

La Facultad de Salud y Bienestar de la PUCE se dedica a la formación de profesionales que se distinguen por su excelencia académica y firmes valores éticos. Esto se logra mediante la integración de la docencia, la investigación y la vinculación con la sociedad. El enfoque principal de la facultad es la promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud de individuos, familias y comunidades, contribuyendo así tanto al Sistema Nacional de Salud como al ámbito internacional (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2025).

Visión

La Facultad de Salud y Bienestar de la PUCE tiene como misión formar profesionales con una excelencia académica y sólidos principios éticos. Su modelo educativo se basa en integrar la docencia, la investigación y la vinculación social. El propósito central es mejorar la salud a través de la promoción, prevención, tratamiento y recuperación para individuos, familias y comunidades, impactando positivamente tanto en el Sistema Nacional de Salud como a nivel global (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2025).

Perfil del egresado

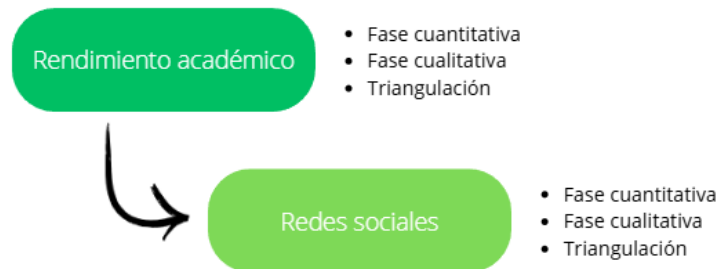
El médico egresado de la PUCE se distingue por su capacidad de liderazgo y por ser un profesional científicamente competente. Además, se forma con sólidos valores cristianos y principios bioéticos, demostrando un profundo compromiso con la salud y la vida (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2025).

CAPITULO V: METODOLOGIA

5.1 Introducción

Se diseñó un proyecto de investigación bajo la metodología de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP), sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2025. Este estudio se compone de tres fases: una cuantitativa, una cualitativa y triangulación, para cada tema principal de investigación, es decir, en rendimiento académico, redes sociales se realizaron dichas fases. Para facilitar la comprensión metodológica, se comienza explicando la naturaleza del estudio tipo CAP, seguido de las estrategias de investigación y la operacionalización de variables. Luego, se detallan las muestras para las fases cuantitativa y cualitativa, junto con los criterios de inclusión y exclusión, e indicadores e identificadores cualitativos (Rivas Alexis, 2021). El capítulo concluye con la presentación del plan de análisis de datos.

Figura 2: Fases de la investigación



Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

5.1.1 Estudio CAP

Según la Organización de las Naciones Unidas, un estudio tipo CAP (Conocimientos, Actitudes y Practicas) integra técnicas tanto cualitativas como cuantitativas. Esta herramienta de análisis de procedimientos permite examinar los comportamientos, actitudes y prácticas consideradas "ideales" para

entender las motivaciones detrás de las acciones de las personas, evaluar si es factible modificar una conducta o si la conducta deseada ya está presente (Organización Naciones Unidas, 2023).

En el sector de la salud, los estudios CAP resultan esenciales porque permiten entender la conducta de las personas. Esta comprensión es fundamental para diseñar estrategias sanitarias eficientes destinadas a la promoción de la salud (Andrade et al., 2020).

5.2 Diseño de la investigación

Se llevará a cabo un diseño de estudio transversal descriptivo observacional con un enfoque cualitativo y cuantitativo. A nivel empírico se utilizará la técnica de encuestas, entrevistas semiestructuradas preliminar a la autorización y consentimiento informado, así como, registros académicos para obtener información detallada para la respectiva recolección de datos.

5.3. Estrategia Cuantitativa

Esta etapa corresponde a la fase inicial de la investigación, en la que se recopilaban datos de los estudiantes de Medicina mediante encuestas administradas a través de Google Forms. El objetivo de este apartado fue describir a la población de estudio y cuantificar el número de estudiantes por semestre que poseen conocimientos, actitudes y prácticas de uso de redes sociales, factores protectores, estresores que tienen el mayor impacto significativo sobre ellos. Para la recolección de datos cuantitativos se ha optado por una encuesta conforme a los objetivos de esta investigación, a partir del cuestionario de: María Helena Romero Esquinas de la Universidad de Córdoba, adaptado a partir de la encuesta “Cuestionario sobre hábitos y usos de las redes sociales en los estudiantes de una universidad Andaluza”. Esto permitiría medir y analizar variables específicas y otros factores relevantes en esta población estudiantil. Se optó por este cuestionario por sus altos índices de validez y confiabilidad ya que el estudio realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) y un análisis factorial confirmatorio (AFC), mostrando índices de bondad de ajuste elevados.

5.3.1 Operacionalización de Variables Cuantitativas

Tabla 1: Estrategia cuantitativa, operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	INDICADOR	ESCALA/INSTRUMENTO	TIPO
VARIABLES RELACIONADAS A ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADEMICO				
Horas de estudio diario	Tiempo dedicado al estudio individual fuera del horario de clases.	N.º de horas de estudio diario.	Encuesta, selección múltiple (intervalos de horas).	Cuantitativa discreta
Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico	Impacto de los hábitos de estudio en el desempeño académico.	Nivel de influencia percibida	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa ordinal
Factores de estresantes al realizar trabajos académicos	Elementos que generan tensión durante actividades académicas.	Factor de estrés predominante.	Encuesta, selección múltiple.	Cualitativa nominal.
Tiempo dedicado a actividades académicas fuera de clase	Cantidad de horas invertidas en trabajos, tareas o lecturas extra.	N.º de horas diarias fuera de clases.	Encuesta, selección múltiple (intervalos de horas).	Cuantitativa discreta
Uso de redes sociales mientras estudias	Frecuencia con la que los estudiantes consultan redes sociales durante el estudio.	N.º de veces o frecuencia de uso.	Pregunta cerrada con opciones múltiples	Cualitativa ordinal.
Distracciones digitales al estudiar	Exposición a distractores digitales durante el estudio.	Frecuencia de distracción digital.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa Ordinal.
Capacidad de concentración prolongada	Tiempo logrado en mantener la atención sin distracciones digitales.	Frecuencia de concentración sostenida.	Pregunta cerrada con opciones.	Cuantitativa Ordinal
Planificación semanal académica	Organización de actividades académicas	Frecuencia de planificación.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa ordinal

	semanalmente.				
Esfuerzo para mantener atención >30 min	Nivel de esfuerzo percibido para sostener la atención.	Grado de esfuerzo requerido.	Encuesta, Likert.	escala	Cuantitativa ordinal
Efectividad de estrategias de estudio	Valoración de la utilidad de las estrategias de estudio para obtener buenos resultados.	Nivel de efectividad percibido.	Encuesta, Likert.	escala	Cuantitativa ordinal
Interrupción de estudio para revisar redes sociales	Conducta de interrumpir el estudio para consultar redes.	Frecuencia de interrupciones.	Encuesta, Likert.	escala	Cuantitativa ordinal
Organización de pausas durante el estudio	Práctica de planear descansos en sesiones de estudio.	Nº de pausas planificadas o frecuencia.	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa ordinal
Factores personales que influyen en el rendimiento	Elementos individuales que impactan el desempeño académico.	Factor predominante señalado.	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa nominal
Promedio general del último semestre	Calificación media obtenida en el semestre anterior.	Nota promedio (escala)	Encuesta, reportado.	dato	Cuantitativa continua
Satisfacción con rendimiento académico actual	Nivel de satisfacción percibido con el rendimiento.	Grado de satisfacción.	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa ordinal
Pérdida de horas de sueño por actividades académicas	Impacto de las actividades académicas en el descanso nocturno.	Nº de horas de sueño reducidas.	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa discreta
<i>VARIABLES RELACIONADAS A REDES SOCIALES</i>					
Acceso cotidiano a internet	Disponibilidad diaria de conexión a internet por parte del estudiante.	Acceso (sí/no).	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa nominal
Dispositivo electrónico más utilizado	Principal equipo empleado para conectarse a internet y redes sociales.	Tipo dispositivo señalado.	Encuesta, múltiple.	selección	Cuantitativa nominal

Red social de uso frecuente	Plataforma digital que el estudiante utiliza con mayor regularidad.	Red social predominante.	Cuestionario sobre Uso de Redes Sociales Digitales y su Relación con el Rendimiento Académico	Cuantitativa nominal
Propósito principal del uso de redes sociales	Objetivo más común con el que el estudiante usa redes sociales.	Motivo predominante (ocio, académico, comunicación, etc.).	Encuesta, selección múltiple.	Cuantitativa nominal
Tiempo diario en redes sociales	Cantidad de horas al día que dedica a redes sociales.	Número de horas diarias.	Encuesta, selección múltiple (intervalos de tiempo).	Cuantitativa discreta
Influencia de redes sociales en el rendimiento académico	Percepción del impacto del uso de redes en el desempeño académico.	Nivel de influencia percibido.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa ordinal
Acceso a recursos en línea y promedio académico	Uso de materiales digitales y su relación con el rendimiento.	Percepción de mejora del promedio académico.	Encuesta, opción dicotómica (sí/no).	Cuantitativa nominal
Procrastinación por uso de redes sociales	Tendencia a retrasar actividades académicas debido a redes.	Frecuencia de postergación.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa ordinal
Contenido de medicina buscado en redes sociales	Tipo de material médico consumido en redes y su relación con la formación.	Categoría de contenido consumido.	Encuesta, selección múltiple.	Cuantitativa nominal
Utilidad del contenido académico en redes sociales	Valoración de la relevancia del contenido académico en redes.	Nivel de utilidad percibida.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa ordinal
VARIABLES RELACIONADAS A REDES SOCIALES Y SALUD				
Estrategias de autocuidado frente al uso excesivo de redes sociales	Acciones que realizan los estudiantes para proteger su salud cuando perciben un uso excesivo de redes sociales.	Medidas de autocuidado adoptadas (ejercicio, pausas, limitar tiempo, etc.).	Encuesta, selección múltiple.	Cuantitativa nominal

Conocimiento sobre impacto en la salud física y mental	Reconocimiento de los efectos que el uso excesivo de redes puede tener en la salud del estudiante.	Nivel de conocimiento (sí/no, parcial).	Encuesta, opción dicotómica.	Cuantitativa nominal
Aspectos de la salud afectados por redes sociales	Dimensiones de la salud que se ven más vulneradas (sueño, concentración, ansiedad, visión, etc.).	Aspecto de salud señalado.	Encuesta, selección múltiple.	Cualitativa nominal
Efecto del uso de redes antes de dormir en el descanso y rendimiento	Percepción del impacto que tiene el uso nocturno de redes sobre el sueño y desempeño académico.	Nivel de afectación percibida.	Encuesta, escala Likert.	Cuantitativa Ordinal.

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

5.3.2 Muestra de participantes (sección cuantitativa)

Definición de la población a estudiar:

Para la recolección de información cuantitativa se trabajará con una población muestra de 456 estudiantes de los semestres 2^{do}, 5^{to}, 9^{no} de la Facultad de Medicina de la PUCE durante el año 2025, si se encuesta a 208 personas, el dato real que se busca será el 95% de confiabilidad de las veces en el intervalo $\pm 5\%$ (margen de error) en relación con los datos que se observan en las encuestas. Es decir, se calculará una muestra, ya que no se tomará en cuenta todo el universo de participantes del periodo señalado. Para la recolección de información sobre rendimiento académico se efectuará un registro académico obtenido a través de información obtenida de los estudiantes.

Para el cálculo de la muestra se usó el recurso electrónico proporcionado por la página web: <https://www.openepi.com/SampleSize/SSPropor.htm> (Sullivan, 2022). Se utilizó la siguiente fórmula para el cálculo del número de participantes:

Cálculo del Tamaño de Muestra Total:

Para determinar el tamaño de muestra adecuado para tu estudio, utilizamos la fórmula para una muestra finita, que considera el tamaño total de la población

Fórmula Utilizada:

$$n = deff \times \frac{N\hat{p}\hat{q}}{\frac{d^2}{1.96^2}(N-1) + \hat{p}\hat{q}}$$

Donde:

n : Tamaño de muestra necesario.

N : Tamaño de la población total.

Z : Valor crítico de Z correspondiente al nivel de confianza deseado (1.96 para un 95% de confianza).

p : Proporción esperada de la población que posee la característica de interés (si no se conoce, se utiliza 0.5 para maximizar el tamaño de la muestra).

q : Complemento de p ($q = 1 - p$).

e : Margen de error aceptable (0.05 para un 5%).

Datos Proporcionados:

Segundo semestre (N_1): 216 estudiantes

Quinto semestre (N_2): 121 estudiantes

Noveno semestre (N_3): 119 estudiantes

Población total (N): $216 + 121 + 119 = 456$ estudiantes

Valores a utilizar:

Nivel de confianza: 95% ($Z = 1.96$)

Proporción esperada: $p = 0.5$, $q = 0.5$

Margen de error: $e = 0.05$

Sustitución en la fórmula:

$$n = \frac{456 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(456 - 1) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{437.1824}{2.0979} \approx 208.75$$

Distribución Proporcional de la Muestra por Semestre

Fórmula Utilizada:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Donde:

n_i : Tamaño de muestra asignado a cada semestre.

N_i : Número de estudiantes en cada semestre.

N : Población total.

n : Tamaño de muestra total.

Aplicación de la fórmula:

Segundo semestre (n_1):

$$n_1 = \frac{216}{456} \cdot 208.75 \approx \frac{216}{456} \cdot 208.75 \approx 0.4737 \cdot 208.75 \approx 98.83 \approx 99 \text{ estudiantes}$$

Quinto semestre (n_2):

$$n_2 = \frac{121}{456} \cdot 208.75 \approx \frac{121}{456} \cdot 208.75 \approx 0.2654 \cdot 208.75 \approx 55.50 \approx 55 \text{ estudiantes}$$

Noveno semestre (n_3):

$$n_3 = \frac{119}{456} \cdot 208.75 \approx \frac{119}{456} \cdot 208.75 \approx 0.2603 \cdot 208.75 \approx 54.32 \approx 54 \text{ estudiantes}$$

Datos Sociodemográficos:

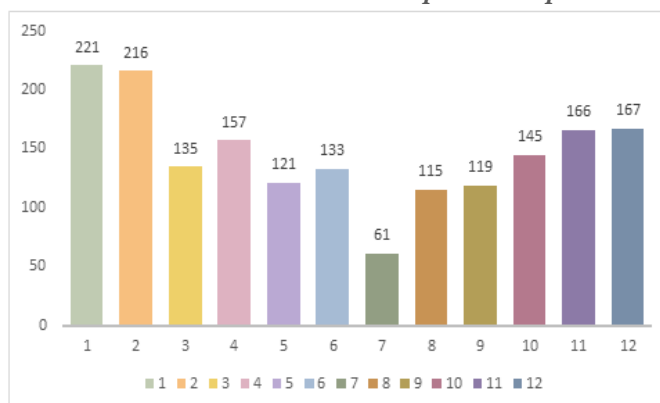
A continuación, se exponen el número total de estudiantes de todos los semestres de la carrera de medicina del periodo septiembre 2024 a febrero 2025, de los cuales, como se había explicado anteriormente se escogerá como muestra a los estudiantes que conforman los semestres de segundo, quinto y noveno semestre respectivamente.

Tabla 2: Número de estudiantes de la Carrera de Medicina del periodo ordinario septiembre 2024 a febrero 2025.

Periodo septiembre de 2024 a febrero 2025		
Plan	Nivel	Número de estudiantes
Q365	Primer semestre	221
Q365	Segundo semestre	216
Q365	Tercer semestre	135
Q138	Cuarto semestre	157
Q138	Quinto semestre	121
Q138	Sexto semestre	133
Q138	Séptimo semestre	61
Q138	Octavo semestre	115
Q138	Noveno semestre	119
Q138	Decimo semestre	145
Q138	Onceavo semestre	166
Q138	Doceavo semestre	167
TOTAL		1756

Información proporcionada por secretaria de Facultad de Medicina 19 de noviembre de 2024

Figura 3: Número de estudiantes de la Carrera de Medicina del periodo septiembre 2024 a febrero 2025



Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

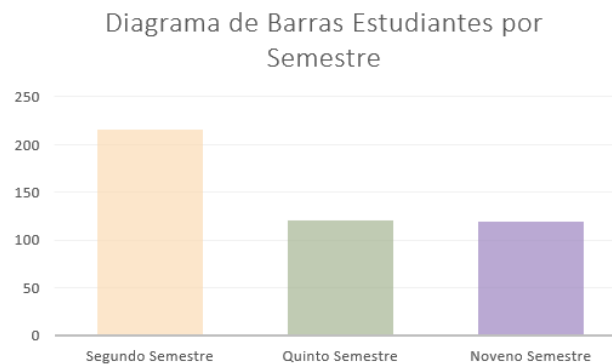
Resumen de distribución:

Tabla 3: Total, cálculo de muestra de estudiantes de 2^{do}, 5^{to} y 9^{no} semestres del periodo 2024 a 2025
Total, cálculo de muestra de estudiantes de 2^{do}, 5^{to} y 9^{no} semestres del periodo septiembre de 2024 a febrero 2025

Plan	Nivel	Número de estudiantes
Q365	Segundo semestre	99
Q138	Quinto semestre	55
Q138	Noveno semestre	54
TOTAL		208

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

Figura 4: Número de estudiantes de los periodos: Segundo, Quito y Noveno semestre (Medicina)



Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

5.4 Estrategia Cualitativa

Constituye la segunda etapa de la investigación, en la que se recopilarán datos de estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) mediante entrevistas semiestructuradas. Estas se llevaron a cabo de forma presencial, ajustándose a la disponibilidad de los participantes. El propósito principal de esta fase fue complementar y profundizar los resultados cuantitativos obtenidos previamente, buscando indagar las experiencias y percepciones que los datos numéricos no pueden revelar por sí solos para explorar a profundidad las percepciones, significados y experiencias que los estudiantes asocian al uso de redes sociales digitales y su rendimiento académico. Esta aproximación cualitativa es esencial para comprender que el desempeño académico está influenciado por factores emocionales, sociales y culturales, además de los cognitivos. Dado que el uso de estas redes está tan ligado a la vida social y comunicacional del estudiante, impacta no solo en sus hábitos de estudio, sino también en su salud mental, gestión del tiempo y relaciones interpersonales.

El enfoque cualitativo se fundamenta en la premisa de que el estudiante de Medicina es un ser biopsicosocial, y no un individuo aislado, cuya trayectoria académica está moldeada por dinámicas tecnológicas, sociales y culturales. Al investigar la forma en que los estudiantes interactúan con las redes sociales digitales, las actitudes que adoptan y sus prácticas cotidianas, podemos lograr una interpretación integral del fenómeno que va más allá de los datos numéricos.

5.4.1 Operacionalización de Variables Cualitativas

Tabla 4: Estrategia cualitativa, operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	INSTRUMENTO
VARIABLES RELACIONADAS A ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADEMICO			
Hábitos de estudio de los estudiantes de Medicina	Explora cómo organizan y realizan sus rutinas de estudio en la carrera.	Estudio planificado / Estudio improvisado / Estudio colaborativo / Autoaprendizaje	Entrevista.
Percepción de factores que influyen en el rendimiento académico	Indaga la opinión de los estudiantes sobre qué elementos afectan positiva o negativamente su desempeño académico.	Factores internos (motivación, disciplina) / Factores externos (carga académica, docentes, infraestructura) / Equilibrio vida personal-académica	Entrevista.
VARIABLES RELACIONADAS A REDES SOCIALES			
Motivación para el uso de redes sociales	Razones por las cuales los estudiantes acceden a redes sociales (educativas, entretenimiento, conexión social, etc.).	Respuesta sobre el objetivo principal al usar redes sociales. Entretenimiento / Información académica / Conexión social / Ocio	Entrevista.
Percepción de beneficios de las redes sociales	Indaga qué ventajas reconocen los estudiantes en el uso de redes sociales.	Apoyo académico / Interacción social / Relajación	Entrevista.
Autopercepción del tiempo dedicado a redes sociales	Cómo los estudiantes evalúan la cantidad de tiempo que destinan al uso de redes sociales.	Excesivo / Moderado / Adecuado	Entrevista.
VARIABLES RELACIONADAS A REDES SOCIALES Y SALUD			
Conocimiento sobre los efectos de redes sociales en la salud	Indaga si los estudiantes relacionan el uso excesivo de redes con su bienestar físico y mental.	Conscientes / Parcialmente conscientes / No conscientes	Entrevista.
Impacto del uso de redes sociales en el descanso y salud mental	Busca comprender cómo el uso antes de dormir afecta su descanso y desempeño al día siguiente.	Sueño interrumpido / Ansiedad / Estrés / Sin impacto	Entrevista.

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

5.4.2 Muestra de informantes (sección cualitativa)

Para la recopilación de datos cualitativos se elaboró una entrevista semiestructurada desde la autoría del autor del presente estudio en base a los objetivos planteados sobre la investigación. Esto permitirá una comprensión más profunda de cómo los estudiantes integran las redes en su vida académica y personal.

La selección de informantes fue aleatoriamente, eligiendo a seis estudiantes por semestre tres hombres y tres mujeres, lo que resultó en un total de dieciocho participantes por los 3 semestres (segundo, quinto, noveno) para las entrevistas.

Tabla 5: Estudiantes por año, fase cualitativa, Facultad de Medicina

Facultad de Medicina			
Semestre	Total	Hombres	Mujeres
Segundo semestre	216	3	3
Quinto semestre	121	3	3
Noveno semestre	119	3	3
	Total		9 + 9 = 18

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

5.5 Metodología de la Entrevista

- ❖ Tipo de Entrevista: Semiestructurada.
- ❖ Número de Preguntas: Son un total de 7 preguntas abiertas, enfocadas en explorar:
 - Percepción de la influencia en su rendimiento académico, experiencias de uso de redes sociales, uso de redes sociales y su relación con la salud.
- ❖ Instrumentos de Registro:
 - Grabación de audio, bitácora de notas del investigador.

Tabla 6: Modelo de selección de informantes para entrevistas

CRITERIO	DEFINICIÓN	JUSTIFICACION	INFORMANTES
Diversidad	Selección de estudiantes que representen diferencias en género, lugar de residencia y contexto socioeconómico.	Explorar cómo factores individuales y contextuales influyen en el uso de redes sociales y rendimiento académico	3 hombres 3 mujeres
Pluralidad	Consideración de estudiantes de distintos contextos sociales.	Asegura la inclusión de perspectivas variadas, enriqueciendo el análisis de las prácticas y actitudes hacia las redes sociales.	6 participantes por cada semestre.
Representatividad	Selección proporcional de estudiantes de segundo, quinto y noveno semestre, asegurando que todos los niveles de formación estén cubiertos.	Proporciona una visión amplia sobre cómo el uso de redes sociales varía según la etapa de formación académica.	6 de segundo semestre 6 de quinto semestre 6 de noveno semestre

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

5.6 Justificación del Número de Entrevistas

Se propone realizar un máximo de 18 entrevistas, ya que este número:

1. **Garantiza Diversidad:** Inclusión de estudiantes con diferentes características demográficas y contextos, como género, lugar de residencia y nivel socioeconómico.
2. **Asegura Pluralidad:** Diversidad cultural y étnica, promoviendo un análisis inclusivo.
3. **Representa la Población:** La distribución proporcional asegura que las perspectivas obtenidas sean representativas de las distintas etapas académicas.
4. **Saturación Teórica:** En la investigación cualitativa, 6 entrevistas por semestre son suficientes para alcanzar la saturación teórica, y evitar la repetición de respuestas.
5. **Factibilidad:** Este número es manejable en términos de tiempo y recursos, permitiendo un análisis profundo y detallado de cada entrevista.

Tabla 7: Propuesta de Distribución de Entrevistas

SEMESTRE ACADÉMICO	NUMERO DE PARTICIPANTES	SEXO	RESIDENCIA	GRUPO ETNICO
Segundo Semestre	6	3 hombres / 3 mujeres	3 capitalinos / 3 foráneos	Representación de diferentes contextos sociales
Quinto Semestre	6	3 hombres / 3 mujeres	3 capitalinos / 3 foráneos	Representación de diferentes contextos sociales
Noveno Semestre	6	3 hombres / 3 mujeres	3 capitalinos / 3 foráneos	Representación de diferentes contextos sociales
TOTAL, DE PARTICIPANTES	18 estudiantes distribuidos en igual número entre segundo, quinto y noveno semestre.			

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

A continuación, se redactan los criterios de selección de los participantes para este estudio.

Tabla 8: Criterios de Selección de los Participantes

CRITERIOS DE SELECCIÓN		
SEMESTRE ACADEMICO	GENERO	RESIDENCIA
<p>Segundo Semestre Etapa inicial de la carrera, de adaptación al ritmo académico universitario y establecimiento de hábitos de estudio.</p>	<p>Equilibrio en la representación asegurando paridad de género.</p>	<p>Incluye estudiantes locales y foráneos para capturar diferencias en su contexto y acceso a redes sociales representando diversidad geográfica.</p>
<p>Quinto Semestre Etapa intermedia en la carrera médica, donde los estudiantes ya han establecido rutinas de estudio, tienen una mayor carga académica y comienzan a cursar materias más específicas.</p>		
<p>Noveno Semestre Etapa avanzada de la carrera, cercana al internado y prácticas clínicas, donde la carga académica y práctica es mucho más intensa.</p>		

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

5.7 Criterios de inclusión

5.7.1 Estrategia cuantitativa

- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE mayores a 18 años
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE durante el año 2025.
- Estudiantes regulares de la Facultad de medicina de la PUCE que usen dispositivos electrónicos.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que ocupen redes sociales digitales.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE pertenecientes a los semestres 2^{do}, 5^{to}, 9^{no}.

5.7.2 Estrategia cualitativa

- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE mayores a 18 años
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE durante el año 2025.
- Estudiantes regulares de la Facultad de medicina de la PUCE que usen dispositivos electrónicos.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que ocupen redes sociales digitales.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE pertenecientes a los semestres 2^{do}, 5^{to}, 9^{no}.

5.8 Criterios de exclusión

5.8.1 Estrategia cuantitativa

- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado o aquellos estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que pertenezcan a otras facultades que no sea medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que no pertenezcan a 2^{do}, 5^{to}, 9^{no} semestre

5.8.2 Estrategia cualitativa

- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado o aquellos estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que pertenezcan a otras facultades que no sea medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que no pertenezcan a 2^{do}, 5^{to}, 9^{no} semestre

5.9 Plan de análisis de datos

5.9.1 Estrategia cuantitativa

El trabajo de campo se inició con una fase exploratoria, que incluyó la observación de los posibles participantes y su selección conforme a criterios de inclusión y exclusión para la aplicación de la encuesta. Una vez obtenido el consentimiento informado digital de los participantes, las preguntas se organizaron en torno a los siguientes temas: Datos sociodemográficos, sección de estudio y rendimiento académico con preguntas sobre conocimientos actitudes y prácticas; sección de redes sociales con preguntas sobre conocimientos actitudes y prácticas; sección de redes sociales y salud con preguntas sobre conocimientos actitudes y prácticas.

Los datos se obtuvieron a través de encuestas distribuidas en Google Forms, donde se generaron hojas de cálculo para su organización. Posteriormente, estos datos fueron descargados y procesados utilizando el software Microsoft Excel. Se efectuaron análisis univariados, empleando tablas de frecuencias y porcentajes. Finalmente, los hallazgos se representaron visualmente en tablas para facilitar su análisis e interpretación.

5.9.2 Estrategia cualitativa

La fase cualitativa se llevó a cabo mediante la selección aleatoria de voluntarios, siguiendo el criterio de representatividad previamente establecido: tres hombres y tres mujeres por cada semestre, sumando un total de seis participantes por semestre. Tras obtener su consentimiento informado digital, las entrevistas se estructuraron en tres bloques temáticos, cada uno abordando conocimientos, actitudes y prácticas: sección de estudio y rendimiento académico, sección de redes sociales y sección de redes sociales y salud.

Los datos se recopilaron a través de grabaciones y transcribiendo manualmente la información de las entrevistas. Finalmente, se analizaron las transcripciones completas para seleccionar los testimonios más representativos que sirvieran para ejemplificar los hallazgos.

5.9.3 Triangulación

A diferencia de los análisis separados de las fases cuantitativa y cualitativa, los datos se analizaron e interpretaron mediante una triangulación. El objetivo fue convalidar las hipótesis del estudio y extraer conclusiones definitivas, organizando los hallazgos en las secciones de estudio y rendimiento académico, redes sociales, y redes sociales y salud. Para esta triangulación, se emplearon gráficos basados en el modelo de Giddens y diagramas comparativos para cada tema y facultad. Estos elementos visuales resumieron los datos más importantes, simplificando su interpretación al destacar las similitudes y diferencias encontradas en cada área, y sirvieron de base para redactar las conclusiones finales.

CAPÍTULO VI: ASPECTOS BIOÉTICOS

Este estudio, que combina fases cualitativa y cuantitativa, manejó los aspectos bioéticos de la siguiente manera:

- **Fase Cuantitativa:** La recolección de datos mediante encuesta se realizó solo después de que cada estudiante aceptara el consentimiento informado. Las encuestas se administraron por medios electrónicos, garantizando la confidencialidad de las respuestas. La participación fue estrictamente voluntaria, y los estudiantes podían retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización.
- **Fase Cualitativa:** Las entrevistas se realizaron de forma voluntaria a 18 individuos seleccionados de la población encuestada. Se solicitó el consentimiento informado individual antes de cada entrevista. Estas se llevaron a cabo de manera presencial a través de grabaciones de voz, asegurando el respeto y la confidencialidad de la información, con el único propósito de obtener datos para el desarrollo de la investigación.

Es importante destacar que este trabajo de titulación recibió la aprobación del Subcomité de Bioética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (SB-CEISH-PRE-308). Dicha aprobación fue indispensable para poder llevar a cabo la recolección de los datos tanto cuantitativos como cualitativos utilizados en esta investigación.

CAPITULO VII: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

7.1 Limitaciones

Durante el proceso de investigación, especialmente en el trabajo de campo, surgieron varias limitaciones que entorpecieron la recolección de datos:

- **Dificultad de Contacto y Respuesta:** A pesar de utilizar plataformas como WhatsApp y el correo electrónico para contactar a profesores y estudiantes, en muchas ocasiones no se recibió respuesta a las solicitudes de participación.
- **Baja Participación Masculina:** Fue notable la falta de participación de estudiantes varones en ambas fases (cuantitativa y cualitativa) de la carrera de Medicina, siendo considerablemente más fácil asegurar la colaboración de las estudiantes femeninas.
- **Falta de Compromiso de Voluntarios:** Aunque se obtuvieron varios voluntarios para la fase cualitativa, al intentar concretar las entrevistas, algunos estudiantes no cumplieron con su compromiso, dificultando el proceso.
- **Retracción de Noveno Semestre:** Los estudiantes de noveno semestre mostraron una particular falta de colaboración en las fases cuantitativa y cualitativa, por lo que se tuvo que recolectar los datos faltantes, con los estudiantes pertenecientes al siguiente periodo académico.

CAPITULO VIII: RESULTADOS CUANTITATIVOS

Este capítulo presenta los resultados de la investigación correspondientes a la fase cuantitativa. Inicialmente, se exponen los datos demográficos que describen cuantitativamente a la muestra. Para esta sección, se emplearon gráficos estadísticos para la representación y análisis de los datos cuantitativos.

8.1. Datos demográficos

8.1.1 Descripción de la muestra

Tabla 9: Descripción de la muestra edad, sexo, nacionalidad, ciudad, etnia.

EDAD			
NOVENO SEMESTRE	21 a 23 años	26 estudiantes	48%
	24 a 26 años	23 estudiantes	43%
	27 años o más	5 estudiantes	9%
QUINTO SEMESTRE	18 a 20 años	8 estudiantes	15%
	21 a 23 años	30 estudiantes	54%
	24 a 26 años	12 estudiantes	22%
	27 años o más	5 estudiantes	9%
SEGUNDO SEMESTRE	18 a 20 años	83 estudiantes	84%
	21 a 23 años	14 estudiantes	14%
	24 a 26 años	2 estudiantes	2%
SEXO			
NOVENO SEMESTRE	Femenino	34 estudiantes	63%
	Masculino	20 estudiantes	37%
QUINTO SEMESTRE	Femenino	24 estudiantes	44%
	Masculino	31 estudiantes	56%
SEGUNDO SEMESTRE	Femenino	63 estudiantes	64%
	Masculino	36 estudiantes	36%
NACIONALIDAD			
NOVENO SEMESTRE	Ecuatoriano (a)	53 estudiantes	98%
	Español (a)	1 estudiante	2%
QUINTO SEMESTRE	Ecuatoriano (a)	55 estudiantes	100%
SEGUNDO SEMESTRE	Ecuatoriano (a)	97 estudiantes	98%
	Español (a)	1 estudiante	1%
	Venezolano (a)	1 estudiante	1%

Tabla 9; Parte: 1

CIUDAD			
NOVENO SEMESTRE	Ciudad de Quito	44 estudiantes	81%
	Otras ciudades (Burgos, Ibarra, Latacunga, Machachi Machala, Pasaje, Saquisilí)	10 estudiantes	19%
QUINTO SEMESTRE	Ciudad de Quito	49 estudiantes	89%
	Otras ciudades (Guaranda, Ibarra, Latacunga, Riobamba y Tulcán)	6 estudiantes	11%
SEGUNDO SEMESTRE	Ciudad de Quito	72 estudiantes	73%
	Otras ciudades (Guaranda, Ibarra, Riobamba, Santo Domingo de Tsáchilas)	27 estudiantes	28%
ETNIA			
NOVENO SEMESTRE	Mestizo	54 estudiantes	100%
QUINTO SEMESTRE	Mestizo	53 estudiantes	96%
	Blanco	1 estudiante	2%
	Montuvio (a)	1 estudiante	2%
SEGUNDO SEMESTRE	Mestizo	91 estudiantes	92%
	Blanco	3 estudiantes	3%
	Indígena	3 estudiantes	3%
	Montuvio (a)	1 estudiante	1%
	Afro	1 estudiante	1%

Elaborado por: Carlos Mecias Andrade Marín

Tabla 9; Parte: 2

Edad:

En cuanto a la totalidad de la variable edad, se observó que el grupo mayoritario de estudiantes tiene entre 18 y 20 años (44%), seguido por quienes se encuentran entre 21 y 23 años (34%). Los rangos de edad superiores (24 años o más) representaron menos del 22% de la muestra total.

Estos resultados evidencian que la población estudiantil se encuentra en un rango etario joven, propio del nivel universitario, especialmente en los primeros semestres. Sin embargo, la presencia de estudiantes de mayor edad en los semestres avanzados refleja la diversidad académica y la continuidad formativa dentro del programa. Este dato resulta relevante para la interpretación de los patrones de uso de redes sociales, ya que las conductas digitales, el tiempo invertido en plataformas y la gestión del estudio suelen variar de acuerdo con la etapa del desarrollo académico y personal.

Sexo:

De los 208 estudiantes de Medicina participantes en la encuesta, 121 (58%) se identificaron como femeninos y 87 (42%) como masculinos, evidenciando una mayor representación de mujeres dentro de la muestra total. Al analizar por semestre: En segundo semestre, 63 de 99 estudiantes (64%) son mujeres y 36 (36%) hombres; En quinto semestre, la proporción femenina disminuye ligeramente: 24 de 55 (44%) son mujeres frente a 31 hombres (56%); En noveno semestre, la tendencia vuelve a equilibrarse, con 34 mujeres (63%) y 20 hombres (37%).

Estos datos muestran que, aunque la distribución varía ligeramente entre semestres, la tendencia general indica una mayor participación femenina en la carrera de Medicina. Estos resultados son consistentes con la composición demográfica observada en facultades de Medicina a nivel nacional, donde la presencia femenina ha ido en aumento en los últimos años. Este aspecto resulta relevante para el análisis del uso de redes sociales, ya que la literatura científica señala que las mujeres tienden a emplear más tiempo en plataformas digitales, tanto con fines académicos como recreativos, lo cual podría influir en su rendimiento académico y bienestar general.

Nacionalidad:

De los 208 estudiantes de Medicina encuestados, una amplia mayoría (205 estudiantes; 98%) declaró ser de nacionalidad ecuatoriana, mientras que solo 3 estudiantes (2%) indicaron nacionalidad extranjera. Entre estos, se identificaron 2 estudiantes españoles y 1 venezolano. Al desglosar por semestre: En noveno semestre, 53 de 54 estudiantes (98%) son ecuatorianos y 1 (2%) es español; En quinto semestre, la totalidad de los 55 estudiantes (100%) son ecuatorianos; En segundo semestre, 97 de 99 (98%) son ecuatorianos, con 1 español y 1 venezolano.

Estos resultados confirman que la muestra se compone casi en su totalidad por estudiantes nacionales, con una mínima participación internacional.

En cuanto a la nacionalidad, el 98% de los participantes son ecuatorianos, mientras que el 2% corresponde a nacionalidades extranjeras (principalmente española y venezolana). Este hallazgo confirma que la población estudiantil de Medicina en la PUCE es mayoritariamente nacional, lo que refleja la composición habitual de las cohortes universitarias del país.

Ciudad:

De los 208 estudiantes de Medicina encuestados, la gran mayoría proviene de la ciudad de Quito, con 165 estudiantes (79%), lo que demuestra una alta concentración de estudiantes residentes o procedentes de la capital. El resto de la muestra está distribuido en diversas ciudades del Ecuador, entre ellas: Ibarra (6; 2.88%); Latacunga (5 estudiantes; 2.4%); Santo Domingo de los Tsáchilas (4; 1.9%); Riobamba (3; 1.4%); Guaranda; Machala; Ambato; Loja; Guayaquil; Pujilí; Quevedo; Tulcán y otras localidades, cada una representada por 1 o 2 estudiantes.

También se registró la participación de 2 estudiante extranjeros, procedentes de Caracas (Venezuela) y Burgos (España), lo que coincide con la ligera presencia internacional observada en la variable de nacionalidad.

La distribución por semestre mantiene esta tendencia: En noveno semestre, 44 de 54 estudiantes (81%) son de Quito; En quinto semestre, 49 de 55 (89%) también son de Quito; En segundo semestre, 72 de 99 (73%) proceden de Quito, mostrando una leve mayor diversidad geográfica en los semestres iniciales.

Este resultado evidencia una marcada concentración geográfica en la capital, lo que puede asociarse con la ubicación de la universidad y la disponibilidad de infraestructura académica y tecnológica. La presencia minoritaria de estudiantes de otras provincias refleja, no obstante, la diversidad regional dentro de la muestra.

Etnia:

De los 208 estudiantes de Medicina encuestados, 198 (95.2%) se identificaron como mestizos, reflejando una marcada homogeneidad étnica en la muestra. Los grupos minoritarios estuvieron conformados por: 4 estudiantes blancos (1.9%); 3 estudiantes indígenas (1.4%); 2 montuvios (1%), y 1 estudiante afrodescendiente (0.5%).

Al analizar por semestre: En noveno semestre, la totalidad de los 54 estudiantes (100%) se identificaron como mestizos; En quinto semestre, 53 (96%) fueron mestizos, con 1 estudiante blanco (2%) y 1 montuvio (2%); En segundo semestre, 91 de 99 (92%) se reconocen como mestizos, junto con 3 indígenas, 3 blancos, 1 montuvio y 1 afrodescendiente.

La distribución general muestra que la diversidad étnica aumenta ligeramente en los semestres iniciales, posiblemente por un mayor ingreso de estudiantes provenientes de distintas regiones del país.

Respecto al grupo étnico, se encontró que el 95,2% de los estudiantes se identifican como mestizos, mientras que el 4,8% restante pertenece a grupos minoritarios (blanco, indígena, afrodescendiente y montuvio). Este resultado es consistente con la distribución demográfica nacional, donde la población mestiza constituye el principal grupo étnico.

La presencia limitada de otras identidades étnicas refleja la composición habitual de los programas de Medicina en Ecuador, caracterizados por una participación predominantemente mestiza. Si bien esta homogeneidad cultural contribuye a la estabilidad interpretativa de los datos, la inclusión de estudiantes de distintas procedencias étnicas refuerza el compromiso institucional con la diversidad y la equidad educativa.

8.2. Rendimiento académico conocimientos

8.2.1 Descripción, cuantitativa de horas de estudio

Tabla 10: Horas de estudio diarias, descripción cuantitativa

1. ¿Cuáles son tus horas de estudio diarias?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Entre 2 y 3 horas	45
Entre 4 y 5 horas	24
Una hora	21
Menos de una hora	6
No estudio	1
Quinto semestre	55
Entre 2 y 3 horas	31
Entre 4 y 5 horas	13
Entre 6 y 8 horas	1
Una hora	8
Menos de una hora	2
Noveno semestre	54
Entre 2 y 3 horas	30
Entre 4 y 5 horas	17
Una hora	6
Menos de una hora	1
Total general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

En la muestra total de 208 estudiantes, se evidencia que la mayoría dedica entre 2 y 3 horas diarias al estudio (26%), seguida de quienes estudian entre 4 y 5 horas (22%). Al analizar por semestres, en segundo semestre (n=99), la mayor proporción (45 estudiantes) estudia entre 2 y 3 horas, mientras que 21 alumnos solo dedican una hora o menos al día, y 6 reportan no estudiar regularmente. Por otra parte, en quinto semestre (n=55), 31 estudiantes estudian entre 2 y 3 horas, 13 entre 4 y 5 horas y apenas uno dedica más de 6 horas diarias; 8 alumnos estudian una hora o menos. Mientras que en noveno semestre (n=54), se observa mayor dedicación: 30 estudiantes estudian entre 2 y 3 horas y 17 entre 4 y 5 horas, con solo 6 que

dedican alrededor de una hora diaria. Esto evidencia un patrón donde el tiempo de estudio tiende a aumentar progresivamente con el semestre cursado.

Análisis interpretativo: Los estudiantes dedican, en promedio, entre dos y cinco horas diarias al estudio. Los alumnos de noveno semestre registran la mayor dedicación, probablemente asociada a la preparación clínica y práctica profesional. En quinto semestre, el tiempo de estudio se mantiene moderado y equilibrado, reflejando una etapa intermedia de consolidación académica. Por otro lado, los estudiantes de segundo semestre presentan los tiempos más bajos, lo que podría relacionarse con la adaptación inicial a la vida universitaria y una mayor exposición a distracciones digitales.

8.2.2 Descripción, cuantitativa hábitos de estudio

Tabla 11: Hábitos de estudio conocimientos, descripción cuantitativa.

2. ¿Cuál es la influencia de tus hábitos de estudio en tu rendimiento académico?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Disciplina variable, rendimiento académico incierto	57
Estudio constante, buen rendimiento	18
Estudio poco, bajo rendimiento	17
No estoy seguro/a del impacto y su resultado	7
Quinto semestre	55
Disciplina variable, rendimiento académico incierto	29
Estudio constante, buen rendimiento	17
Estudio poco, bajo rendimiento	7
No estoy seguro/a del impacto y su resultado	2
Noveno semestre	54
Disciplina variable, rendimiento académico incierto	29
Estudio constante, buen rendimiento	16
Estudio poco, bajo rendimiento	7
No estoy seguro/a del impacto y su resultado	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la mayoría manifestó que tiene una disciplina inconstante con un rendimiento académico variable, por lo que no siempre logran un buen rendimiento académico (115

estudiantes, 55%). En segundo semestre (n=99), este comportamiento fue predominante en 57 estudiantes, seguido de 17 que afirmaron estudiar poco y tener un bajo rendimiento, afectando a sus calificaciones y 18 que reconocieron estudiar constantemente y tener un buen rendimiento. En quinto semestre (n=55), 29 estudiantes mantienen una percepción similar (disciplina inconstante con un rendimiento académico variable), 17 indicaron tener hábitos de estudio constante y buen rendimiento académico, mientras que 7 estudiantes admitieron estudiar poco y tener un bajo rendimiento. Por su parte, en noveno semestre (n=54), 29 estudiantes también reportaron estudiar con disciplina inconstante con un rendimiento académico variable, mientras que 16 aseguraron tener hábitos de estudio constantes y buen rendimiento académico. Así mismo 7 estudiantes mencionaron estudiar poco y tener un bajo rendimiento académico. Por otra parte, 2 expresaron no estar seguros del impacto y sus resultados. En general, los resultados muestran que, aunque la mayoría reconoce cierta disciplina, aún existe una proporción importante de estudiantes que asocian su bajo rendimiento con la falta de organización o constancia.

Análisis interpretativo: Más de la mitad de los estudiantes de Medicina reconocen estudiar con disciplina, aunque no siempre alcanzan un rendimiento académico óptimo. Los estudiantes de semestres superiores evidencian una mayor constancia en sus hábitos, aunque persisten dificultades para mantener la regularidad en la organización del tiempo y la planificación del estudio. La presencia de estudiantes que admiten estudiar poco o de forma desorganizada evidencia la necesidad de fomentar estrategias de autorregulación, gestión del tiempo, especialmente en los niveles iniciales de la carrera.

8.2.3 Descripción, cuantitativa factores estresantes de trabajos académicos

Tabla 12: Factores estresantes, descripción cuantitativa.

3. ¿Qué te estresa al realizar trabajos académicos?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Sobrecarga de tareas y falta de tiempo	67
Falta de colaboración en trabajos grupales	15
Falta de comprensión	17
Quinto semestre	55
Sobrecarga de tareas y falta de tiempo	36
Falta de colaboración en trabajos grupales	14
Falta de comprensión	5
Noveno semestre	54
Sobrecarga de tareas y falta de tiempo	41
Falta de colaboración en trabajos grupales	13
Falta de comprensión	0
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

En los tres niveles académicos analizados se observa que los principales factores de estrés identificados son: La sobrecarga de tareas y el tener que realizar trabajos grupales donde no todos los miembros colaboran.

En el segundo semestre (n=99), 67 estudiantes (67%) destacaron la sobrecarga de tareas y falta de tiempo como su principal fuente de estrés, mientras que 17 estudiantes (17%) mencionaron la dificultad de comprensión de tareas, por otro lado, un grupo más reducido de 15 estudiantes (15%) mencionó la dificultad de coordinar con compañeros que no colaboran en los trabajos en grupo. En el quinto semestre (n=55), los resultados son similares: 36 estudiantes (65%) señalaron la sobrecarga de tareas y falta de tiempo, pero hubo un cambio de patrón en la dificultad de coordinar trabajos con 14 estudiantes (25%) y 5 estudiantes (9%) señalaron que lo que más les estresa es la falta de comprensión de las tareas. Por otra parte, en el noveno semestre (n=54), se mantiene el mismo patrón: 41 estudiantes (76%) señalaron la sobrecarga de tareas, y falta de tiempo, y 13 estudiantes (25%) manifestaron la falta de colaboración en

trabajos

grupales.

Análisis interpretativo: Se presentan los factores que los estudiantes identifican como los más estresantes al realizar trabajos académicos. La sobrecarga de tareas, la falta de tiempo y la desigual participación en los trabajos grupales fueron los aspectos más señalados en todos los semestres. Asimismo, la dificultad para coordinar con sus pares refleja la necesidad de fortalecer las habilidades de trabajo en equipo y comunicación efectiva. Este tipo de factores puede incidir negativamente en la concentración, la motivación y, en consecuencia, en el rendimiento académico general.

8.2.4 Descripción, cuantitativa de tiempo para actividades académicas

Tabla 13: Actividades académicas fuera de clases conocimientos, descripción cuantitativa.

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a realizar actividades académicas fuera de clases?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Más de 4 horas	10
Entre 2 y 4 horas	33
Entre 1 y 2 horas	43
Menos de 1 hora	13
Quinto semestre	55
Más de 4 horas	6
Entre 2 y 4 horas	22
Entre 1 y 2 horas	26
Menos de 1 hora	1
Noveno semestre	54
Más de 4 horas	4
Entre 2 y 4 horas	23
Entre 1 y 2 horas	23
Menos de 1 hora	4
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

La mayoría de estudiantes dedica entre 1 y 4 horas diarias a realizar actividades académicas fuera del aula. En el segundo semestre (n=99), el 43,4% (43 estudiantes) invierte entre 1 y 2 horas, mientras que el 30,3% (33 estudiantes) dedica entre 2 y 4 horas. Solo un 10% reporta dedicar más de 4 horas y el 13%

menos de una hora. En el quinto semestre (n=55), el 47,3% (26 estudiantes) afirma dedicar entre 1 y 2 horas, y un 40% (22 estudiantes) entre 2 y 4 horas. Apenas 6 estudiantes (11%) dedican más de 4 horas. En el noveno semestre (n=54), los resultados son similares: el 42,6% (23 estudiantes) dedica entre 1 y 2 horas y otro 42,6% (23 estudiantes) entre 2 y 4 horas. Solo 4 estudiantes dedican más de 4 horas diarias y 4 menos de una hora.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes dedica entre una y cuatro horas diarias a la realización de actividades académicas fuera del aula, lo cual sugiere una tendencia generalizada en la población estudiantil hacia la moderación en el tiempo de estudio autónomo. Sin embargo, el porcentaje de estudiantes que dedica menos de una hora diaria resulta preocupante, ya que puede estar relacionado con bajos niveles de planificación, fatiga o distracciones digitales.

8.2.5 Descripción, cuantitativa de uso de redes sociales en estudio

Tabla 14: Uso de redes sociales en estudio conocimientos, descripción cuantitativa.

5. ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales mientras estudias?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Siempre	20
Frecuentemente	47
Ocasionalmente	30
Nunca	2
Quinto semestre	55
Siempre	12
Frecuentemente	33
Ocasionalmente	9
Nunca	1
Noveno semestre	54
Siempre	17
Frecuentemente	28
Ocasionalmente	7
Nunca	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de Medicina de la PUCE emplea redes sociales con frecuencia durante el estudio, lo que sugiere un patrón de uso cotidiano e integrado en las actividades académicas. La constante exposición a estos medios puede generar interrupciones cognitivas y dispersión de la atención. Este hallazgo coincide con investigaciones recientes que asocian el uso simultáneo de redes sociales con una disminución en la capacidad de concentración y una mayor propensión al estrés académico. Por tanto, se evidencia la necesidad de fomentar estrategias de autorregulación digital que permitan equilibrar el uso tecnológico con las demandas de la formación médica.

Análisis interpretativo: En el segundo semestre (n=99), 46% (47 estudiantes) utilizan redes sociales frecuentemente mientras estudia, aunque intenta mantener el enfoque académico; el 29% (30 estudiantes) lo hace ocasionalmente, el 20% (20 estudiantes) de manera constante y un 5% evita su uso (2 estudiantes). En el quinto semestre (n=55), los patrones son similares: 33 estudiantes utilizan redes sociales frecuentemente, 9 estudiantes las consulta ocasionalmente, 12 estudiante las usa siempre, y solo un estudiante evita su uso. En el noveno semestre (n=54), se evidencia una ligera mejora en el control del uso: el 48% las usa frecuentemente (28 estudiantes), el 30% de forma constante (17 estudiantes), el 16% de manera ocasional (7 estudiantes) y apenas el 6% evita su uso por completo (2 estudiantes).

8.2.6 Descripción cuantitativa distracciones digitales al estudiar

Tabla 15: Frecuencia de distracciones digitales en el entorno de estudio

6. Cuando estudias ¿Con qué frecuencia te encuentras en entornos con distracciones digitales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Siempre	30
Frecuentemente	41
Ocasionalmente	27
Nunca	1
Quinto semestre	55
Siempre	14
Frecuentemente	30
Ocasionalmente	11
Nunca	0
Noveno semestre	54
Siempre	24
Frecuentemente	19
Ocasionalmente	9
Nunca	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Del total de 208 estudiantes, la mayoría reporta experimentar distracciones digitales frecuentes mientras estudia. En el segundo semestre (n=99), 41 estudiantes afirman que “aunque intenta concentrarse, termina usando redes sociales o navegando en internet durante el estudio”, seguido de 27 estudiantes que se distrae ocasionalmente, y 30 estudiantes que estudia con el celular o la computadora a la mano, revisando redes sociales de forma constante. Solo un estudiante mantiene su espacio libre de distracciones. Por otra parte, en quinto semestre (n=55), el 55% (30 estudiantes) reconoce distracciones frecuentes, el 26% (11 estudiantes) lo hace de manera ocasional, el 14% (14 estudiantes) las experimenta de forma constante. Sin embargo, en noveno semestre (n=54), la mayoría de los estudiantes menciona que siempre se encuentra en entornos con distracciones digitales (24), (19 estudiantes) se distrae con frecuencia, (9 estudiantes) se distraen ocasionalmente, y solo 2 estudiantes se mantienen un entorno libre de distracciones.

Análisis interpretativo: En términos generales, cerca del 70% de los estudiantes de Medicina manifiestan alguna forma de interferencia digital durante sus horas de estudio, lo cual representa una tendencia relevante en la repercusión en su rendimiento académico.

8.2.7 Descripción, cuantitativa capacidad de concentración prolongada

Tabla 16: Mantenimiento prolongado de la concentración sin distracciones digitales.

7. Cuando estudias ¿Qué tan frecuentemente logras mantener la concentración durante periodos prolongados sin distracciones digitales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Me distraigo fácilmente	46
Buena concentración con distracción ocasional	36
Mal enfoque con distracciones constantes	14
Mantengo plena concentración	3
Quinto semestre	55
Me distraigo fácilmente	26
Buena concentración con distracción ocasional	18
Mal enfoque con distracciones constantes	8
Mantengo plena concentración	3
Noveno semestre	54
Me distraigo fácilmente	20
Buena concentración con distracción ocasional	18
Mal enfoque con distracciones constantes	13
Mantengo plena concentración	3
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, en el segundo semestre (n=99), el (46 estudiantes) señaló que se distrae fácilmente y suele interrumpir el estudio para revisar el celular u otras plataformas. Sin embargo, (36 estudiantes) logra concentrarse, aunque ocasionalmente revise redes sociales. Por otra parte (14 estudiantes) manifestó que le cuesta mantener la concentración por las distracciones digitales constantes. Apenas (3 estudiantes) puede estudiar todo el tiempo sin distraerse. Por otra parte, en quinto semestre (n=55), (26 estudiantes) indicaron que se distraen con facilidad y suelen interrumpir su estudio con dispositivos digitales, (18 estudiantes) manifestaron buena concentración, aunque en ocasiones revisan

redes sociales brevemente, (8 estudiantes) refieren mal enfoque con distracciones constantes, y únicamente (3 estudiantes) logran concentrarse durante todo el tiempo de estudio sin interrupciones. Mientras que en noveno semestre (n=54), (20 estudiantes) expresaron que se distraen fácilmente y suelen interrumpir su estudio con plataformas digitales, (18 estudiantes) manifiestan concentrarse bien, aunque ocasionalmente revisan redes sociales brevemente, mientras que (13 estudiantes) restantes reportaron mal enfoque con distracciones o constantes.

En conjunto, se observa que más de la mitad de los estudiantes (alrededor del 60%) presentan dificultades para mantener la concentración prolongada debido a estímulos digitales externos.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes de Medicina de la PUCE enfrentan dificultades para mantener la concentración prolongada durante sus sesiones de estudio, debido a distracciones digitales constantes. Aunque los estudiantes de semestres superiores evidencian un mayor control de su atención, el uso de dispositivos móviles y redes sociales sigue siendo un factor de interferencia cognitiva. Estos resultados ponen en evidencia la necesidad de promover estrategias de autorregulación y manejo del tiempo de pantalla, que permitan mejorar la eficiencia del aprendizaje y el rendimiento académico en la formación médica.

8.2.8 Descripción, cuantitativa de planificación semanal académica

Tabla 17: Frecuencia de planificación de semana académica, conocimientos.

8. ¿Con qué frecuencia planificas tu semana académica?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Siempre	10
Algunas veces	59
Rara vez	21
Nunca	9
Quinto semestre	55
Siempre	10
Algunas veces	27
Rara vez	15
Nunca	3
Noveno semestre	54
Siempre	7
Algunas veces	36
Rara vez	9
Nunca	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, se observa que la mayoría realiza algún tipo de planificación, aunque de forma irregular. En el segundo semestre (n=99), (59 estudiantes) manifestaron que “a veces organiza su semana, pero no siempre cumple el plan”, mientras que (21 estudiantes) rara vez planifica. Solo (10 estudiantes) elabora un plan detallado y lo sigue con disciplina, (9 estudiantes) nunca lo hace y planifica sobre la marcha. De igual forma, en quinto semestre (n=55), (27 estudiantes) también planifica de manera ocasional sin cumplirlo siempre, (15 estudiantes) planifica raramente, (10 estudiantes) elabora un plan detallado y lo hace con disciplina y (3 estudiantes) nunca planifica. En el noveno semestre (n=54), (36 estudiantes) organiza su semana de manera irregular, (9 estudiantes) rara vez planifica, (2 estudiantes) nunca lo hace, y (7 estudiantes) indican seguir un plan estructurado con disciplina.

En términos globales, más del 55% de los estudiantes presentan hábitos de planificación inconstantes, lo que puede repercutir directamente en su rendimiento académico y en la gestión del tiempo de estudio.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes presentan hábitos de planificación académica poco estructurados. Aunque una parte significativa manifiesta intentar organizar sus actividades semanales, la falta de cumplimiento y disciplina en la ejecución refleja un patrón de planificación irregular. En los semestres superiores se observa una leve mejora, posiblemente atribuida a la experiencia adquirida, aunque persiste la necesidad de fortalecer estrategias de organización y gestión del tiempo como parte de la formación médica integral.

8.2.9 Descripción cuantitativa, esfuerzo para mantener atención más de 30 min

Tabla 18: Esfuerzo necesario para mantener la atención, conocimientos.

9. ¿Necesitas esfuerzo para mantener la atención en actividades académicas durante más de 30 minutos?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Esfuerzo moderado	52
Mucho esfuerzo	15
Poco esfuerzo	28
Ninguno	4
Quinto semestre	55
Esfuerzo moderado	27
Mucho esfuerzo	5
Poco esfuerzo	20
Ninguno	3
Noveno semestre	54
Esfuerzo moderado	24
Mucho esfuerzo	8
Poco esfuerzo	19
Ninguno	3
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, se observa que mantener la atención durante períodos prolongados (más de 30 minutos) requiere un nivel de esfuerzo variable según el semestre. En segundo semestre (n=99), el 51% (52 estudiantes) reporta necesitar un esfuerzo moderado, el 28% (28 estudiantes) un poco de esfuerzo, y el 15% (15 estudiantes) mucho esfuerzo. Solo el 4% (4 estudiantes) menciona no requerir

esfuerzo. En quinto semestre (n=55), el 49% (27 estudiantes) indica esfuerzo moderado, el 36% (20 estudiantes) poco esfuerzo, y el 9% (5 estudiantes) mucho esfuerzo. Solo un 6% (3 estudiantes) no necesita esfuerzo. En noveno semestre (n=54), el 44% (24 estudiantes) señala requerir esfuerzo moderado, el 35% (19 estudiantes) poco esfuerzo, y el 15% (8 estudiantes) mucho esfuerzo, mientras que solo el 6% (3 estudiantes) no presenta dificultad para mantener la atención.

En general, los datos reflejan que la mayoría de los estudiantes necesita un esfuerzo entre moderado y bajo para sostener la atención, aunque los porcentajes de esfuerzo alto aumentan en los primeros semestres.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes requieren un nivel de esfuerzo moderado para mantener la atención por más de 30 minutos, lo que refleja un equilibrio entre concentración y distracción. No obstante, los estudiantes de semestres iniciales evidencian una mayor dificultad, posiblemente por falta de estrategias consolidadas de estudio y al impacto de las distracciones digitales. En los semestres avanzados, se observa una mejor autorregulación y capacidad de atención sostenida, aunque aún persisten desafíos relacionados con la fatiga mental y el uso paralelo de dispositivos tecnológicos durante las actividades académicas.

8.2.10 Descripción cuantitativa, efectividad de estrategias de estudio

Tabla 19: Efectividad de estrategias de estudio y resultados académicos.

10. ¿Qué tan efectivas son tus estrategias de estudio en relación con tus resultados académicos?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Muy efectivas	12
Poco efectivas	15
Algo efectivas	71
Nada efectivas	1
Quinto semestre	55
Muy efectivas	11
Poco efectivas	11
Algo efectivas	33
Noveno semestre	54
Muy efectivas	7
Poco efectivas	9
Algo efectivas	38
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la mayoría percibe sus estrategias de estudio como moderadamente efectivas, con variaciones entre semestres. En segundo semestre (n=99), el 70% (71 estudiantes) considera que sus estrategias son algo efectivas, mientras que el 15% (15 estudiantes) reconoce tener poca efectividad y el 12% (12 estudiantes) las califica como muy efectivas. Un 1% (1 estudiante) señala que sus estrategias no son efectivas para obtener buenos resultados. Mientras que, en quinto semestre (n=55), el 60% (33 estudiantes) indica que sus estrategias son algo efectivas, el 20% (11 estudiantes) las considera muy efectivas, y el 20% (11 estudiantes) cree que sus resultados no mejoran a pesar del esfuerzo y son poco efectivas sus estrategias. De igual forma, en noveno semestre (n=54), el 70% (38 estudiantes) menciona que sus estrategias son algo efectivas, el 13% (7 estudiantes) las califica como muy efectivas, y un 17% (9 estudiantes) reconoce poca efectividad o insatisfacción con sus resultados.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes de Medicina de la PUCE considera que sus estrategias de estudio son parcialmente efectivas, reconociendo la necesidad de mejorarlas para optimizar

su rendimiento académico. Esta percepción de efectividad aumenta con el avance en los semestres, lo que sugiere que la experiencia académica y la exposición a metodologías clínicas fortalecen la autonomía del aprendizaje. No obstante, persisten desafíos relacionados con la organización del tiempo, el manejo de la carga académica y la influencia de factores digitales, que pueden afectar la consistencia y efectividad de las estrategias aplicadas.

8.2.11 Descripción cuantitativa, interrupción de estudio para revisar redes sociales

Tabla 20: Interrupción de estudio para revisar redes sociales. conocimientos

11. ¿Interrumpes tus sesiones de estudio para revisar redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Evito redes al estudiar	3
Solo en pausas planeadas	34
Reviso redes por hábito	45
Interrupción seguida por redes	17
Quinto semestre	55
Evito redes al estudiar	0
Solo en pausas planeadas	14
Reviso redes por hábito	34
Interrupción seguida por redes	7
Noveno semestre	54
Evito redes al estudiar	2
Solo en pausas planeadas	18
Reviso redes por hábito	24
Interrupción seguida por redes	10
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la mayoría reconoció que interrumpe sus sesiones de estudio para revisar redes sociales con distintas frecuencias. En segundo semestre (n=99), un 45% (45 estudiantes) admitió que, aunque intenta evitarlo, suele interrumpir sus estudios por hábito; el 34% (34 estudiantes) mencionó que solo revisa redes sociales cuando ha avanzado lo suficiente o en pausas planificadas, mientras que un 17% (17 estudiantes) detiene sus estudios varias veces sin darse cuenta. Por otra parte,

4% (3 estudiantes) no revisan redes mientras estudian. Mientras que, en quinto semestre (n=55), el 62% (34 estudiantes) indicó que interrumpe por hábito, el 25% (14 estudiantes) lo hace durante pausas programadas, y un 13% (7 estudiantes) reportó hacerlo de forma frecuente y sin control. Por otra parte, en noveno semestre (n=54), el 44% (24 estudiantes) reconoció que interrumpe sus estudios ocasionalmente por hábito, mientras que un 33% (18 estudiantes) refirió hacerlo únicamente cuando ha cumplido metas académicas y revisa redes en pausas programadas, y el 19% (10 estudiantes) manifestó interrumpir de forma seguida su estudio por redes y 4% (2 estudiantes) evitar redes completamente usar redes durante el estudio.

Análisis interpretativo: Los resultados reflejan una alta prevalencia de interrupciones digitales en el proceso de estudio, implicando en la concentración, la gestión del tiempo y el rendimiento académico. En los primeros semestres, esta conducta parece estar relacionada con falta de disciplina estructurada y la necesidad de gratificación inmediata asociada al uso de redes sociales. En contraste, los estudiantes de semestres superiores muestran una mayor conciencia y control, aplicando estrategias como pausas programadas o evitar redes mientras estudian.

8.2.12 Descripción cuantitativa, organización de pausas durante el estudio

Tabla 21: Frecuencia de organización de pausas en sesiones de estudio.

12. ¿Con que frecuencia organizas pausas durante tus sesiones de estudios para evitar la fatiga?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Siempre	19
Frecuentemente	56
Ocasionalmente	21
Nunca	3
Quinto semestre	55
Siempre	10
Frecuentemente	29
Ocasionalmente	16
Nunca	0
Noveno semestre	54
Siempre	9
Frecuentemente	38
Ocasionalmente	7
Nunca	0
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados de los semestres segundo, quinto y noveno de la Facultad de Medicina de la PUCE, la mayoría manifestó que realiza pausas durante el estudio, aunque no siempre de forma planificada. En segundo semestre (n=99), el 56% (56 estudiantes) indicó que hace pausas frecuentemente, pero sin planificación, el 21% (21 estudiantes) descansa solo cuando se siente muy cansado y el 19% manifestó que planifica sus pausas como parte de su rutina de estudio y 4% (3 estudiantes) no suelen hacer pausas mientras estudian. En quinto semestre (n=55), el 53% (29 estudiantes) también realiza pausas de forma frecuente pero no planificada, mientras que el 29% (16 estudiantes) descansa únicamente al sentirse agotado y el 18% (10 estudiantes) planifica sus pausas de manera estructurada. En noveno semestre (n=54), el 70% (38 estudiantes) reportó organizar descansos no siempre programados, el 17% (9 estudiantes) afirmó que planifica conscientemente sus pausas, y solo un 13% (7 estudiantes) descansa sin horario definido o cuando el cansancio se acumula.

Análisis interpretativo: En conjunto, el 57% del total de estudiantes tiende a hacer pausas de manera espontánea, sin un esquema estructurado de descanso académico, mientras que apenas 18% mantiene una planificación consciente de las pausas como parte de su estrategia de concentración y rendimiento.

8.2.13 Descripción cuantitativa, factores personales que influyen en el rendimiento

Tabla 22: Factores personales influyentes en el rendimiento académico.

13. ¿Qué factores personales crees que influyen en tu rendimiento académico?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Mi motivación y estado emocional	37
Organización y disciplina	43
Dificultad académica	3
Incertidumbre personal	16
Quinto semestre	55
Mi motivación y estado emocional	23
Organización y disciplina	22
Dificultad académica	7
Incertidumbre personal	3
Noveno semestre	54
Mi motivación y estado emocional	26
Organización y disciplina	18
Dificultad académica	5
Incertidumbre personal	5
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Los resultados muestran diferencias notables entre los semestres en cuanto a los factores personales que más inciden en su rendimiento académico. En segundo semestre (n=99), los principales factores señalados fueron la organización del tiempo y la disciplina 43% (43 estudiantes), seguidos por la motivación y el estado emocional 37% (37 estudiantes), y la dificultad de las materias y exigencias académicas 16% (16 estudiantes). Un pequeño grupo mencionó la incertidumbre personal sin saber qué factores afectan 4% (3 estudiantes) como influencias directas. Por otra parte, En quinto semestre (n=55), el 42% (23 estudiantes) identificó la motivación y estado emocional como el factor más determinante,

seguido de la organización del tiempo y la disciplina 40% (22estudiantes) y la dificultad de las materias 13% (7 estudiantes). Por otra parte 5% (3 estudiantes) no refiere estar seguro de que factores afectan. Así mismo, en noveno semestre (n=54), los resultados se concentraron en la motivación y estado emocional 48% (26 estudiantes), y la organización del tiempo y disciplina 33% (18 estudiantes), seguidos por la dificultad académica 9% (5 estudiantes) y finalmente 9% (5 estudiantes) no sabe qué factores están afectando.

Análisis interpretativo: Los resultados evidencian que la motivación personal, el estado emocional y la organización del tiempo son los factores personales más influyentes en el rendimiento académico. En los primeros semestres, predominan las dificultades asociadas a la adaptación universitaria y la falta de disciplina estructurada, mientras que en los niveles superiores surgen el agotamiento emocional y la presión académica como limitantes del desempeño. Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer el acompañamiento psicológico y las estrategias de autorregulación en la carrera de Medicina, para mejorar tanto el bienestar personal como la productividad académica.

8.2.14 Descripción cuantitativa, promedio del último semestre

Tabla 23: Promedio de calificaciones en el último semestre, descripción cuantitativa.

14. ¿Cuál fue tu promedio general de calificaciones en el último semestre?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Más de 45	10
Entre 40 y 45	35
Entre 35 y 40	31
Entre 30 y 35	23
Menor a 30	0
Quinto semestre	55
Más de 45	3
Entre 40 y 45	17
Entre 35 y 40	31
Entre 30 y 35	4
Menor a 30	0
Noveno semestre	54
Más de 45	1
Entre 40 y 45	28
Entre 35 y 40	18
Entre 30 y 35	6
Menor a 30	1
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Los datos muestran una tendencia favorable en los promedios académicos, aunque con variaciones entre semestres. En segundo semestre (n=99), el 35% (35 estudiantes) obtuvo un promedio entre 40 y 45 puntos, seguido del 31% (31 estudiantes) con un promedio entre 35 y 40 puntos y un 23% (23 estudiantes) con un promedio de 30 y 35. Finalmente con un promedio superiores a 45 (10 estudiantes). Sin embargo, en quinto semestre (n=55), el 56% (31 estudiantes) registró un promedio entre 35 y 40 puntos, mientras que un 31% (17 estudiantes) alcanzó entre 40 y 45 puntos y un 7% (4 estudiantes) entre los 30 y 35 puntos de promedio, finalmente, 6% (3 estudiantes) refiere tener un promedio mayor a 45 puntos. Así mismo, en noveno semestre (n=54), el 52% (28 estudiantes) obtuvo entre 40 y 45 puntos, un 33% (18 estudiantes)

entre 35 y 40, y un 11% (6 estudiantes) entre 30 y 35 puntos, con un mínimo grupo 2% (1 estudiante) por debajo de 30 y un 2% (1 estudiante) refiere tener promedio mayor a 45.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes mantiene un rendimiento académico medio-alto, con predominio de calificaciones entre 40 y 45 puntos. No obstante, los estudiantes de semestres iniciales presentan una mayor dispersión en los puntajes, reflejando la etapa de adaptación universitaria y el desarrollo progresivo de estrategias de estudio eficaces. En los semestres intermedios y superiores, los promedios se estabilizan, lo que podría estar relacionado con una mayor madurez académica, el manejo de rutinas de estudio y la experiencia previa en evaluaciones. Estos hallazgos sugieren la importancia de fortalecer los hábitos de estudio desde los primeros niveles, así como promover el uso responsable de redes sociales para evitar distracciones que puedan incidir en el rendimiento académico.

8.2.15 Descripción cuantitativa, satisfacción con rendimiento académico

Tabla 24: Grado de satisfacción de rendimiento académico durante el semestre

15. ¿Qué tan satisfecho/a estas con tu rendimiento académico en el actual semestre?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Muy satisfecho	9
Moderadamente satisfecho	59
Poco satisfecho	25
Nada satisfecho	6
Quinto semestre	55
Muy satisfecho	8
Moderadamente satisfecho	45
Poco satisfecho	2
Nada satisfecho	0
Noveno semestre	54
Muy satisfecho	7
Moderadamente satisfecho	37
Poco satisfecho	9
Nada satisfecho	1
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Se observa que la mayoría manifiesta un nivel de satisfacción moderado o alto con su rendimiento académico. En segundo semestre (n=99), el 58% indicó sentirse *moderadamente satisfecho/avanzando, pero con dificultades*, seguido de un 25% que expresó *poca satisfacción* con su desempeño, y un 8% que manifestó estar muy satisfecho al alcanzar sus metas académicas. En quinto semestre (n=55), el 82% refirió sentirse moderadamente satisfecho, mientras que un 15% se consideró *muy satisfecho*, y un 3% poco satisfecho. En el noveno semestre (n=54), el 63% reportó una satisfacción moderada, el **13%** alta o muy satisfactoria, y solo un **7%** indicó baja satisfacción o rendimiento menor al esperado.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes de Medicina de la PUCE manifestó sentirse moderadamente satisfechos con su desempeño, aunque reconocen la existencia de dificultades para cumplir con todas sus metas académicas. En los semestres iniciales, la percepción de logro fue más baja, lo que podría reflejar el proceso de adaptación a las demandas de la carrera. Estos hallazgos permiten inferir que la satisfacción académica se vincula estrechamente con la madurez académica, la organización personal y el manejo del estrés, factores que influyen directamente en el rendimiento general del estudiante.

8.2.16 Descripción cuantitativa, pérdida de horas de sueño por actividades académicas

Tabla 25: Disminución de horas de sueño por actividades académicas

16. ¿Crees que tus actividades académicas te quitan horas de estudio?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Si, duermo menos por estudios	49
A veces duermo menos	41
Duermo, pero me siento cansado	0
No, duermo bien y con orden	9
Quinto semestre	55
Si, duermo menos por estudios	29
A veces duermo menos	23
Duermo, pero me siento cansado	1
No, duermo bien y con orden	2
Noveno semestre	54
Si, duermo menos por estudios	34
A veces duermo menos	17
Duermo, pero me siento cansado	1
No, duermo bien y con orden	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Se observa una tendencia general a la reducción de horas de sueño debido a las actividades académicas. En segundo semestre (n=99), el 49% (49 estudiantes) manifestó que sí, casi siempre duermen menos por tareas o exámenes, seguido del 41% (41 estudiantes) que indicó que a veces, duermo menos pero no es algo constante, y solo el 10% (9 estudiantes) señaló que organiza bien su tiempo y duerme lo necesario. En quinto semestre (n=55), la tendencia se mantiene: el 53% (29 estudiantes) reconoció una pérdida frecuente de sueño, el 42% (23 estudiantes) dijo que ocurre ocasionalmente, y apenas un 3% (2 estudiantes) afirmó mantener un descanso adecuado y apenas 1 estudiante (2%) afirma que a pesar de dormir se sentía cansado. En noveno semestre (n=54), el 63% declaró que sí, casi siempre duerme menos por tareas o exámenes, mientras que un 31% señaló que a veces ocurre, y solo un 6% indicó que duerme las horas necesarias.

Análisis interpretativo: En general, más de la mitad (55–60%) de los estudiantes en todos los niveles reportan una afectación constante de su descanso nocturno por la carga académica, con un patrón más marcado en los semestres superiores.

8.3 Redes sociales actitudes

8.3.1 Descripción cuantitativa, acceso cotidiano a internet

Tabla 26: Acceso cotidiano a internet, descripción cuantitativa.

17. ¿Tienes acceso cotidiano a internet?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
SI	99
NO	0
Quinto semestre	55
SI	54
NO	1
Noveno semestre	54
SI	53
NO	1
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, prácticamente la totalidad afirmó tener acceso diario a internet, siendo este un recurso fundamental en su vida académica. En el segundo semestre (n=99), el 100% de los estudiantes cuenta con acceso cotidiano a internet. En el quinto semestre (n=55), 54 estudiantes (98%) señalaron tener conexión diaria, mientras que solo 1 estudiante (2%) indicó no tener acceso constante. De igual forma, en el noveno semestre (n=54), 53 estudiantes (98%) manifestaron contar con acceso diario y únicamente 1 estudiante (2%) indicó no disponer de conexión continua.

En conjunto, el 99% de la población total encuestada dispone de acceso cotidiano a internet, lo que evidencia una alta conectividad digital entre los estudiantes de Medicina de la PUCE.

Análisis interpretativo: Los resultados muestran que el acceso digital no representa una limitación para la formación médica, sino más bien un factor que facilita la búsqueda de información, el aprendizaje autónomo y la comunicación académica. Sin embargo, la disponibilidad constante de conexión también plantea desafíos relacionados con la autorregulación, el tiempo de exposición y las distracciones derivadas del uso no académico de internet.

8.3.2 Descripción cuantitativa, dispositivo electrónico más utilizado

Tabla 27: Dispositivo electrónico más utilizado, descripción cuantitativa

18. ¿Cuál es el dispositivo electrónico que más utilizas?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Laptop	7
PC	0
Tablet	10
Teléfono móvil	82
Quinto semestre	55
Laptop	4
PC	1
Tablet	3
Teléfono móvil	47
Noveno semestre	54
Laptop	8
PC	3
Tablet	1
Teléfono móvil	42
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la gran mayoría manifestó que el teléfono móvil es el dispositivo que más utilizan para sus actividades académicas y cotidianas. En segundo semestre (n=99), 82 estudiantes (82%) señalaron que su principal dispositivo es el teléfono

móvil, seguido de 10 estudiantes (10%) que usan Tablet y 7 (8%) que prefieren laptop. En quinto semestre (n=55), 47 estudiantes (86%) utilizan el teléfono móvil, 4 estudiantes (7%) prefieren la laptop, 3 estudiantes (5%) la Tablet y 1 estudiante (2%) la PC. Mientras tanto, en noveno semestre (n=54), 42 estudiantes (78%) reportaron usar mayormente el teléfono móvil, 8 estudiantes (15%) la laptop, 3 estudiantes (5%) la PC y 1 estudiante (2%) la Tablet.

En conjunto, el teléfono móvil representa el 81% del total de dispositivos utilizados, consolidándose como el medio tecnológico predominante entre los estudiantes de Medicina de la PUCE.

Análisis interpretativo: Esta preferencia por el teléfono móvil se mantiene constante en los tres semestres analizados, lo que refleja la importancia del dispositivo como herramienta de comunicación, acceso a información y gestión de actividades académicas. Sin embargo, el uso predominante del celular puede asociarse también a posibles distracciones derivadas del acceso simultáneo a redes sociales y aplicaciones no académicas, lo cual plantea la necesidad de promover un uso más estratégico y consciente de los recursos tecnológicos dentro del entorno educativo universitario.

8.3.3 Descripción cuantitativa, de red social de uso frecuente.

Tabla 28: Red social utilizada frecuentemente

19. ¿Qué red social utilizas frecuentemente?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Instagram, WhatsApp, Tik Tok	68
Facebook, YouTube	31
Quinto semestre	55
Instagram, WhatsApp, Tik Tok	46
Facebook, YouTube	9
Noveno semestre	54
Instagram, WhatsApp, Tik Tok	41
Facebook, YouTube	13
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes de Medicina de la PUCE, la mayoría manifestó utilizar Instagram, WhatsApp y Tik tok como sus redes sociales más frecuentes. En segundo semestre (n=99), el uso combinado de Instagram, WhatsApp y TikTok predominó en un 68% de los estudiantes, seguido de Facebook y Facebook con YouTube en menor proporción 32% (31 estudiantes). En quinto semestre (n=55), se mantiene el liderazgo de Instagram, WhatsApp y Tik tok con 46 estudiantes (84%) que las usan como sus redes sociales principales, aunque con una ligera inclusión de Facebook y YouTube con 9 estudiantes (16%) como plataformas complementarias. En noveno semestre (n=54), las redes más utilizadas por 41 estudiantes (76%) fueron nuevamente Instagram, WhatsApp, y Tik tok, seguidas de Facebook y YouTube con 13 estudiantes (24%).

Análisis interpretativo: Los resultados evidencian que Instagram, WhatsApp y Tik tok son las plataformas más utilizadas por los estudiantes de Medicina de la PUCE en todos los niveles académicos, seguidas de Facebook y YouTube. Este patrón sugiere que los estudiantes integran estas redes no solo como medios de comunicación y entretenimiento, sino también como herramientas de apoyo académico. Sin embargo, el uso intensivo de redes visuales y de mensajería puede generar dispersión y reducir la capacidad de concentración durante las actividades de estudio, lo que pone de relieve la necesidad de promover un uso responsable y orientado al aprendizaje dentro del contexto universitario.

8.3.4 Descripción cuantitativa, propósito principal del uso de redes sociales.

Tabla 29: Propósito principal del uso de redes sociales.

20. ¿Cuál es tu principal propósito de usar redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Información	9
Académico	47
Entretenimiento y Comunicación	43
Quinto semestre	55
Información	5
Académico	29
Entretenimiento y Comunicación	21
Noveno semestre	54
Información	3
Académico	25
Entretenimiento y Comunicación	26
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Se observa que el propósito principal del uso de redes sociales varía entre las dimensiones académicas, recreativas y comunicativas. En segundo semestre (n=99), 43 estudiantes (43%) afirman que su propósito principal del uso de redes sociales es con fines de entretenimiento y comunicación, seguido por combinaciones que incluyen fines académicos con 47 estudiantes (47%). Mientras que solo un grupo reducido de 9 estudiantes (10%) usan redes sociales con fines informativos. En quinto semestre (n=55), se mantiene una distribución más equilibrada: 29 estudiantes (53%) refiere que su principal propósito para el uso de redes sociales es con fines académicos, aunque el uso para entretenimiento y comunicación comienzan a adquirir relevancia ya que 21 estudiantes (38%) lo afirma, no obstante, se mantiene un grupo reducido de 5 estudiantes (9%) que lo usan con fines informativos. En noveno semestre (n=54), los datos muestran datos similares ya que 26 estudiantes (48%) refieren que el principal propósito para el uso de redes sociales es con fines de entretenimiento y comunicación, aunque

el uso con fines académicos sigue manteniendo relevancia, ya que 25 estudiantes (46%) lo afirma, mientras que el uso exclusivamente informativo disminuye al 6% con 3 estudiantes que lo afirman.

Análisis interpretativo: Los resultados muestran una transición progresiva desde un uso predominantemente recreativo en los estudiantes de semestres iniciales hacia un uso más académico y de intercambio de información en los niveles superiores. Este patrón sugiere que, conforme avanza la formación médica, los estudiantes integran las redes sociales como parte de sus estrategias de aprendizaje y actualización profesional.

8.3.5 Descripción cuantitativa, tiempo diario en redes sociales.

Tabla 30: Tiempo diario en redes sociales, descripción cuantitativa.

21. ¿Cuánto tiempo diario pasas en redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Más de 3 horas	39
Entre 2 a 3 horas	45
Alrededor de 1 hora	15
Quinto semestre	55
Más de 3 horas	21
Entre 2 a 3 horas	28
Alrededor de 1 hora	6
Noveno semestre	54
Más de 3 horas	26
Entre 2 a 3 horas	20
Alrededor de 1 hora	8
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes se observa que el tiempo diario promedio en redes sociales se concentra entre 2 y 3 horas al día. En segundo semestre (n=99), el 45% (45 estudiantes) de los estudiantes manifestó dedicar entre 2 y 3 horas, seguido por un 39% (39 estudiantes) que indicó pasar más de 3 horas conectados y (15 estudiantes) 16% indicaron pasar alrededor de una hora. En quinto semestre (n=55), el 51% (28 estudiantes) dedica entre 2 y 3 horas, mientras que un 38% (21 estudiantes) supera las 3 horas diarias en

redes sociales y (6 estudiantes) 11%, alrededor de una hora. Por otro lado, en el noveno semestre (n=54), aunque se mantiene la tendencia de uso que supera las 3 horas entre 48% (26 estudiantes), se evidencia una disminución en el grupo de entre 2 y 3 horas 37% (20 estudiantes), Finalmente 15% (8 estudiantes) refieren pasar alrededor de una hora en redes sociales.

Análisis interpretativo: Estos resultados confirman que las redes sociales son parte integral de la rutina diaria del estudiante de Medicina, aunque un uso excesivo puede representar un factor de distracción que repercute en el rendimiento académico, especialmente en los niveles más bajos de formación.

8.3.6 Descripción cuantitativa, influencia de redes sociales en rendimiento académico

Tabla 31: Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico.

22. ¿De qué manera crees que las redes sociales influyen en tu rendimiento académico?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Disminuyen mi rendimiento	44
Me facilitan la comunicación	24
Apoyan mi aprendizaje	29
Sin influencia en mi rendimiento	2
Quinto semestre	55
Disminuyen mi rendimiento	13
Me facilitan la comunicación	19
Apoyan mi aprendizaje	19
Sin influencia en mi rendimiento	4
Noveno semestre	54
Disminuyen mi rendimiento	16
Me facilitan la comunicación	20
Apoyan mi aprendizaje	16
Sin influencia en mi rendimiento	2
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, el mayor porcentaje percibe que las redes sociales les ayudan a comunicarse mejor con compañeros o docentes, especialmente en noveno semestre 37% (20 estudiantes) y segundo semestre 24% (24 estudiantes). Sin embargo, un grupo considerable considera que las redes

sociales les distraen y les hacen perder tiempo de estudio, principalmente en segundo semestre 44% (44 estudiantes), lo que indica una posible relación entre el nivel académico y la autorregulación digital. En quinto semestre 35% (19 estudiantes), afirman utilizar las redes sociales con fines académicos como buscar información o materiales útiles, mientras que un pequeño porcentaje 4% (8 estudiantes) en todos los niveles declara que las redes no tienen ningún impacto en su rendimiento académico.

Análisis interpretativo: La mayoría de los estudiantes de Medicina de la PUCE manifestó que estas plataformas facilitan la comunicación con compañeros y docentes, así como la búsqueda de información educativa. No obstante, un porcentaje relevante señaló que las redes también representan una distracción que interfiere con su tiempo de estudio. Se observó que los estudiantes de semestres iniciales presentan una mayor tendencia a ser afectados negativamente, mientras que los de semestres avanzados han logrado integrar las redes de forma más académica y controlada. Estos resultados evidencian que el impacto de las redes sociales no es intrínsecamente negativo, sino que depende del uso y de la capacidad del estudiante para autorregular su tiempo y su atención.

8.3.7 Descripción cuantitativa, acceso a recursos en línea y promedio académico

Tabla 32: Accesibilidad a recursos en línea para mejorar el rendimiento académico.

23. ¿Crees que el acceso a recursos en línea ha mejorado tú promedio académico?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Bastante	51
Poco	44
Nada	4
Quinto semestre	55
Bastante	37
Poco	18
Nada	0
Noveno semestre	54
Bastante	32
Poco	22
Nada	0
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, el 58% (120 estudiantes) considera que el acceso a recursos en línea ha mejorado bastante su promedio académico. Este efecto positivo fue más evidente en los estudiantes de segundo semestre 51 de 99 (51%), quienes suelen recurrir con mayor frecuencia a recursos digitales complementarios para reforzar sus conocimientos teóricos. En quinto semestre, la tendencia se mantiene con 37 de 55 estudiantes (67%) que reconocen una mejora significativa. En noveno semestre, 32 de 54 estudiantes (60%) también perciben un impacto favorable, probablemente por la utilidad de estos recursos para revisiones teóricas. Análisis interpretativo: Los resultados muestran una asociación positiva entre el acceso a recursos digitales y el rendimiento académico, especialmente en semestres intermedios y avanzados, donde el uso de materiales audiovisuales, revisiones en línea y bases de datos académicas es más frecuente. Sin embargo, también se observa que el beneficio depende de la gestión del tiempo y la capacidad crítica para seleccionar fuentes confiables.

8.3.8 Descripción cuantitativa, procrastinación por uso de redes sociales

Tabla 33: Aplazamiento de actividades académicas por usar redes sociales

24. ¿Qué tan frecuente pospones o atrasas actividades académicas por usar redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Siempre	9
Frecuentemente	43
Ocasionalmente	45
Nunca	2
Quinto semestre	55
Siempre	3
Frecuentemente	24
Ocasionalmente	26
Nunca	2
Noveno semestre	54
Siempre	5
Frecuentemente	26
Ocasionalmente	23
Nunca	0
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Se observó que un 45% (93 estudiantes) manifestó postergar con frecuencia actividades académicas debido al uso de redes sociales. Este comportamiento fue especialmente evidente en los estudiantes de segundo semestre 43 de 99 (43%), quienes mostraron mayor tendencia a distraerse con redes digitales durante el tiempo destinado al estudio. En el quinto semestre, 24 de 55 estudiantes (44%) reportaron que a veces posponen tareas por usar redes sociales, mientras que un 48% del noveno semestre (26 de 54) reconoció hacerlo de forma ocasional o frecuente. Solo un pequeño grupo (alrededor del 2% en total) afirmó no verse afectado por este tipo de conductas y mantener hábitos de estudio constante.

Análisis interpretativo: Los resultados reflejan una tendencia significativa hacia la procrastinación digital entre los estudiantes de Medicina, especialmente en los primeros semestres, donde el proceso de adaptación a la carga académica y la gestión del tiempo aún se encuentran en desarrollo.

8.3.9 Descripción cuantitativa, contenido de medicina buscado en redes sociales

Tabla 34: Contenido médico visto en redes sociales, y relación con formación académica

25. ¿Buscas contenido médico en redes sociales, cómo lo integras en tu formación académica?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Contenido educativo médico	68
Aprendizaje con casos clínicos	22
Interés médico sin aplicación	6
No busco contenido médico	3
Quinto semestre	55
Contenido educativo médico	35
Aprendizaje con casos clínicos	15
Interés médico sin aplicación	5
Noveno semestre	54
Contenido educativo médico	37
Aprendizaje con casos clínicos	12
Interés médico sin aplicación	5
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

En segundo semestre (n=99) la gran mayoría de estudiantes manifestó buscar contenido educativo médico 58% (68 estudiantes). En segundo lugar, casos clínicos 22% (22 estudiantes) y en menor medida, contenido de entretenimiento con temática médica 6% (6 estudiantes), mientras que, solo 3 estudiantes afirmaron no consumir contenido médico en redes sociales. Por otra parte, en quinto semestre predomina también el consumo de contenido educativo médico 64% (35 estudiantes), seguido 27% que busca casos clínicos (15 estudiantes). El contenido médico de entretenimiento es buscado ocasionalmente 9% (5 estudiantes), lo que indica una mayor orientación hacia el aprendizaje práctico. Por otra parte, en noveno semestre, la mayoría buscar contenido educativo médico 69% (37 estudiantes), seguidos por casos clínicos y publicaciones profesionales 22% (12 estudiantes). Una minoría 9% (5 estudiantes) usa redes para entretenimiento con temática médica.

Esto refleja una tendencia a usar redes con fines académicos más directos conforme avanzan los semestres.

Análisis interpretativo: En relación con el tipo de contenido médico consultado en redes sociales, se evidenció que la mayoría de los estudiantes (especialmente de segundo y quinto semestre) emplean estas plataformas para reforzar su aprendizaje mediante contenido educativo médico a través de videos explicativos, resúmenes o clases grabadas. En los semestres avanzados (noveno), se observó además una inclinación hacia la búsqueda de casos clínicos, publicaciones profesionales y páginas médicas, reflejando una mayor orientación hacia contenidos especializados.

Este hallazgo sugiere que el uso de redes sociales con fines académicos se consolida progresivamente a lo largo de la carrera, contribuyendo al aprendizaje autónomo y al fortalecimiento del razonamiento clínico.

8.3.10 Descripción cuantitativa, utilidad del contenido académico en redes sociales

Tabla 35: Utilidad del contenido médico académico consumido en redes sociales para el aprendizaje

26. ¿Consideras útil el contenido académico que consumes en redes sociales para tu aprendizaje?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Mejora mi comprensión y rendimiento	32
Apoyo adicional al aprendizaje	48
Poco relevante en mis estudios	15
No uso redes para estudiar	4
Quinto semestre	55
Mejora mi comprensión y rendimiento	19
Apoyo adicional al aprendizaje	29
Poco relevante en mis estudios	7
No uso redes para estudiar	0
Noveno semestre	54
Mejora mi comprensión y rendimiento	20
Apoyo adicional al aprendizaje	26
Poco relevante en mis estudios	8
No uso redes para estudiar	0
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

En el noveno semestre, 20 de 54 estudiantes (37%) perciben una mejora directa en su rendimiento gracias a los contenidos académicos de redes, mientras que 26 estudiantes (48%) los consideran un apoyo complementario y (8 estudiantes) 15% consideran poco relevantes para sus estudios. En el quinto semestre, 19 de 55 estudiantes (34%) reconocen una utilidad clara para su aprendizaje, y 29 (53%) los usan como apoyo adicional y un 13% (7 estudiantes) consideran poco relevantes para sus estudios. Finalmente, en el segundo semestre, 32 de 99 estudiantes (32%) reportan un impacto positivo, pero la mayoría (48 estudiantes) 48% afirma que estos contenidos solo funcionan como apoyo sin mejorar sus notas.

Un porcentaje menor, alrededor del 15 % (15 estudiantes), indica que los contenidos académicos en redes sociales son poco útiles o irrelevantes para su formación, mientras que un número muy reducido (4 estudiantes) 5 % declara no consumir este tipo de material.

Análisis interpretativo: En cuanto a la utilidad del contenido académico consumido en redes sociales, el 41 % de los estudiantes manifestó que dicho contenido les ha ayudado a comprender mejor los temas y mejorar su rendimiento académico, mientras que un 42 % indicó que les sirve únicamente como apoyo adicional sin un impacto significativo en sus calificaciones.

8.4 Redes sociales y salud, practicas

8.4.1 Descripción cuantitativa, estrategias de autocuidado y el uso de redes sociales

Tabla 36: Actividades de autocuidado por uso excesivo de redes sociales

27. ¿Qué haces para cuidar tu salud cuando usas demasiado las redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Practico ejercicio u otras actividades	38
Disminuyo mi tiempo en redes	33
Uso apps de control digital	12
No tomo medidas	16
Quinto semestre	55
Practico ejercicio u otras actividades	21
Disminuyo mi tiempo en redes	21
Uso apps de control digital	10
No tomo medidas	3
Noveno semestre	54
Practico ejercicio u otras actividades	16
Disminuyo mi tiempo en redes	18
Uso apps de control digital	14
No tomo medidas	6
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, el 36 % (75 estudiantes) indicó que cuando sienten que utilizan en exceso las redes sociales, realizan ejercicio físico o buscan distraerse con actividades fuera del celular como estrategia principal de autocuidado. Este patrón se observó con mayor frecuencia en el segundo semestre 38 de 99 estudiantes (38%) y en el quinto semestre 21 de 55 estudiantes (38%), reflejando una tendencia a compensar el tiempo digital con actividades recreativas o deportivas.

Por otro lado, el 35 % total (72 estudiantes) manifestó que trata de usar menos tiempo al día, una respuesta que se distribuye principalmente entre estudiantes de noveno semestre 18 de 54 (33%) y segundo semestre 33 de 99 (33%), lo cual evidencia una intención de autorregulación sin necesariamente implementar cambios conductuales sostenidos. Sin embargo, el 12 % total (25 estudiantes) manifestó que

no toma medida de autocuidado frente al uso moderado de redes sociales, una respuesta que se distribuye principalmente entre estudiantes de segundo semestre 16 de 99 (16%), noveno semestre 6 de 54 (11%) y quinto semestre (5%) 3 de 55 estudiantes. Finalmente, el 17 % total (36 estudiantes) afirmó que utilizan apps de control digital frente al uso moderado de redes sociales, una respuesta que se distribuye principalmente entre estudiantes de noveno semestre 14 de 54 (26%), segundo semestre 12 de 99 (12%) y quinto semestre (18%) 10 de 55 estudiantes.

Análisis interpretativo: Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes de Medicina reconocen en su mayoría la necesidad de equilibrar su tiempo de conexión con actividades saludables, como el ejercicio físico o la reducción voluntaria del tiempo en redes sociales. No obstante, un grupo importante continúa sin aplicar medidas concretas de autocuidado digital, lo que puede repercutir en su descanso, concentración y rendimiento académico.

8.4.2 Descripción cuantitativa, impacto de redes en la salud física y mental

Tabla 37: Impacto en la salud física y mental por uso de redes sociales digitales

28. ¿Conoces el impacto en la salud física y mental por el uso excesivo de redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Sí, completamente	50
Sí, pero desconozco los efectos	40
No estoy seguro/a	8
No, no tenía conocimiento	1
Quinto semestre	55
Sí, completamente	31
Sí, pero desconozco los efectos	20
No estoy seguro/a	3
No, no tenía conocimiento	1
Noveno semestre	54
Sí, completamente	39
Sí, pero desconozco los efectos	13
No estoy seguro/a	1
No, no tenía conocimiento	1
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la gran mayoría, equivalente al 58 % (120 estudiantes), manifestó que sí reconocen completamente que el uso excesivo de redes sociales puede afectar su salud física y mental. Este conocimiento fue más evidente en los estudiantes de segundo semestre 50 de 99 (50%) y noveno semestre 39 de 54 (72%), lo que sugiere un alto grado de sensibilización respecto a los posibles efectos negativos de la exposición prolongada a medios digitales. Por otro lado, el 35 % del total (73 estudiantes) respondió “Sí, pero no conozco los posibles efectos”, indicando una comprensión parcial del tema. Por otra parte, un 1 % del total (3 estudiantes) señaló “No tenía conocimiento”. Finalmente, un 6 % del total (12 estudiantes) manifestó no estar seguro de los posibles impactos, lo que podría relacionarse con una falta de reflexión personal o de formación preventiva en este ámbito.

Análisis interpretativo: Estos hallazgos sugieren que la conciencia sobre el impacto de las redes sociales en la salud no se distribuye de manera uniforme entre los distintos niveles de formación, siendo más desarrollada en etapas académicas superiores. Esto respalda la importancia de promover espacios institucionales de sensibilización sobre el equilibrio entre la vida digital, la salud mental y el rendimiento académico, fomentando una cultura de uso responsable y saludable de la tecnología entre los futuros médicos.

8.4.3 Descripción cuantitativa, aspectos de la salud afectados por el uso excesivo de redes sociales

Tabla 38: Aspectos de la salud afectados por el uso excesivo de redes sociales digitales

29. ¿Qué aspectos de tu salud consideras que pueden afectarse por el uso excesivo de redes sociales?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Salud física	32
Salud mental	34
Salud social	9
Todas las anteriores	24
Quinto semestre	55
Salud física	23
Salud mental	17
Salud social	2
Todas las anteriores	13
Noveno semestre	54
Salud física	20
Salud mental	21
Salud social	5
Todas las anteriores	8
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, la mayoría identificó que el uso excesivo de redes sociales afecta tanto la salud física como la mental y social. En conjunto, el 22 % (45 estudiantes de 208) seleccionó la opción “Todas las anteriores”, reflejando una percepción integral del impacto de las redes en diversas dimensiones del bienestar. En segundo semestre, 24 de 99 estudiantes (24%) señalaron que se ven afectados en todos los aspectos de la salud, mientras que 34 estudiantes (34%) destacaron efectos sobre la salud mental, principalmente ansiedad, estrés y dificultad para concentrarse.

En quinto semestre, el 42 % (23 de 55) consideró que las consecuencias se reflejan sobre todo en la salud física, como alteraciones del sueño, fatiga visual o problemas posturales, mientras que un 24 % (13 de 55) también identificó afectaciones múltiples, en noveno semestre, el 39 % (21 de 54) señaló afectación

en la salud mental, posiblemente relacionada con la carga académica y el estrés clínico. Un 37 % (20 de 54) señaló afectación en la salud física. No obstante, un 15 % (8 de 54) mencionó afectaciones generales.

Análisis interpretativo: Los hallazgos evidencian una conciencia progresiva sobre los riesgos del uso intensivo de redes, especialmente en los estudiantes de semestres avanzados, quienes experimentan una mayor carga académica y estrés clínico. Estos resultados subrayan la necesidad de integrar estrategias de autocuidado digital dentro de los programas formativos, promoviendo hábitos saludables que equilibren el tiempo de conexión con el bienestar físico y mental.

8.4.4 Descripción cuantitativa, afectación al sueño, descanso y rendimiento académico por el uso de redes

Tabla 39: Afectación al sueño, descanso y rendimiento académico por el uso de redes

30. ¿Afecta el uso de redes sociales antes de dormir a tu descanso y desempeño académico?	
Semestres y opciones	Respuestas
Segundo semestre	99
Duermo mal y rindo menos	30
Duermo tarde, sin afectar mi rendimiento	37
Uso redes brevemente antes de dormir	22
Evito redes antes de dormir	10
Quinto semestre	55
Duermo mal y rindo menos	23
Duermo tarde, sin afectar mi rendimiento	17
Uso redes brevemente antes de dormir	12
Evito redes antes de dormir	3
Noveno semestre	54
Duermo mal y rindo menos	13
Duermo tarde, sin afectar mi rendimiento	29
Uso redes brevemente antes de dormir	7
Evito redes antes de dormir	5
Total, general	208

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

De los 208 estudiantes encuestados, el 40 % del total (83 estudiantes) manifestó que duermen tarde, aunque no consideran que esto afecte su rendimiento académico. Este patrón fue más común en los

estudiantes de noveno semestre 29 de 54 (54%) y segundo semestre 37 de 99 (37%). En quinto semestre 17 de 55 (31%) lo que sugiere una percepción subestimada del impacto del descanso insuficiente sobre el desempeño cognitivo y académico.

El 32 % del total (66 estudiantes) afirmó que le cuesta dormir y que esto repercute negativamente en su rendimiento al día siguiente, siendo más notorio en quinto semestre 23 de 55 (42%), aunque en segundo semestre 30 de 55 (30%). No obstante, en noveno semestre 13 de 54 (24%). Por lo que, la carga académica intermedia y las evaluaciones teóricas pueden aumentar el uso nocturno del celular. Por otro lado, el 20 % del total (41 estudiantes) indicó que solo usa redes un momento antes de dormir sin notar efectos negativos, lo que podría asociarse a un uso más controlado o recreativo. Finalmente, un 9 % (18 estudiantes) reconoció que intenta evitar las redes antes de dormir para descansar mejor, siendo este grupo más frecuente en segundo semestre 10 de 99 (10%) y noveno semestre 5 de 54 (9%).

Análisis interpretativo: Los resultados muestran que el uso de redes sociales antes de dormir es una práctica común entre los estudiantes de Medicina de la PUCE, aunque la mayoría no percibe un impacto negativo en su rendimiento académico. Sin embargo, una proporción considerable reportó dificultades para conciliar el sueño y reconoció sentirse más cansada o menos productiva durante el día siguiente, lo cual sugiere una afectación indirecta del descanso sobre su desempeño académico.

Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer la educación digital en hábitos de descanso y autocuidado, promoviendo una conciencia más crítica sobre cómo el uso nocturno de redes puede alterar los ritmos circadianos, disminuir la concentración y afectar el aprendizaje. Asimismo, se recomienda incorporar talleres sobre higiene del sueño y gestión del tiempo digital dentro de los programas de bienestar estudiantil.

CAPITULO IX: RESULTADOS CUALITATIVOS

9.1 Identificadores e indicadores cualitativos

En la fase cualitativa, se emplearon diversos identificadores para clasificar a los informantes según sus características clave: sexo, nivel de semestre, ciudad de procedencia y edad. Adicionalmente, se les asignó una clave de dos letras mayúsculas (que no corresponden a iniciales de sus nombres) para mantener su anonimato.

Así mismo, para la realización de las entrevistas se aplicó a la muestra anteriormente descrita, conformada por los 18 estudiantes en total. Siendo 6 estudiantes de cada semestre (segundo semestre, quinto semestre, noveno semestre) los cuales fueron 3 hombres y 3 mujeres de cada semestre para alcanzar el principio de diversidad, garantizando así un método de estudio que aseguró una interpretación más profunda y amplia del tema central. Al integrar diversas ópticas, la estrategia metodológica facilitó la obtención de una perspectiva variada sobre las vivencias de los estudiantes de Medicina, lo que a su vez robusteció la fiabilidad y el propósito final de la investigación. Gracias a este enfoque integral, se pudo delinear el siguiente perfil de los informantes clave.

Perfil de los informantes post trabajo de campo realizado por el investigador:

Tabla 40: Perfil de los informantes post trabajo de campo realizado por el investigador:

INFORMANTES	Segundo semestre	Quinto semestre	Noveno semestre	TOTAL	
EDAD	18 - 20	4	0	0	4
	21 - 23	2	3	2	7
	24 - 26	0	2	3	5
	27 O más	0	1	1	2
SUBTOTAL	6	6	6	18	

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a la muestra de 18 estudiantes. Para garantizar la confidencialidad y el anonimato durante el estudio, cada informante fue identificado mediante un conjunto

de cinco características clave: Sexo, semestre en curso, ciudad de procedencia, etnia y edad. Con base en estos cinco atributos, la identificación de cada participante se estructuró de la siguiente forma:

1. **Sexo:** Se identifica al estudiante con MA para masculino y con FE para femenino, se representan por la primera y la segunda letra.
2. **Semestre en curso:** Según los datos proporcionados por los estudiantes, el semestre en curso se representa por la tercera, cuarta letra y quinta letra. En el caso de pertenecer a segundo semestre se representa con SEG, en quinto por QUI y en noveno semestre por NOV.
3. **Ciudad de procedencia:** según los datos proporcionados por los estudiantes, la ciudad de procedencia se representa por la sexta, séptima y octava letra de ser necesario. Siendo UIO para Quito, IBA para Ibarra, STD para Santo Domingo, AMB para Ambato y LAT para Latacunga.
4. **Etnia:** Según la autodenominación de los estudiantes, la etnia se representa por la novena y décima letra de ser necesario. Siendo B para blanco/a, M para mestiza, AF para afroecuatoriano/a, MT para montubio/a.
5. **Edad:** Según los datos proporcionados por los estudiantes, la edad se representa al final de cada identificación.

A continuación, algunos ejemplos ilustrativos para facilitar una mejor comprensión del tema:

Sexo	Semestre	Ciudad	Etnia	Edad
MA	SEG	UIO	M	20

Sexo	Semestre	Ciudad	Etnia	Edad
FE	NOV	UIO	M	24

Para una clara distinción, los participantes de segundo semestre están identificados con el color verde, los de quinto semestre con azul, y los de noveno semestre con amarillo.

Perfil de informantes de las 18 entrevistas semiestructuradas realizadas por el investigador

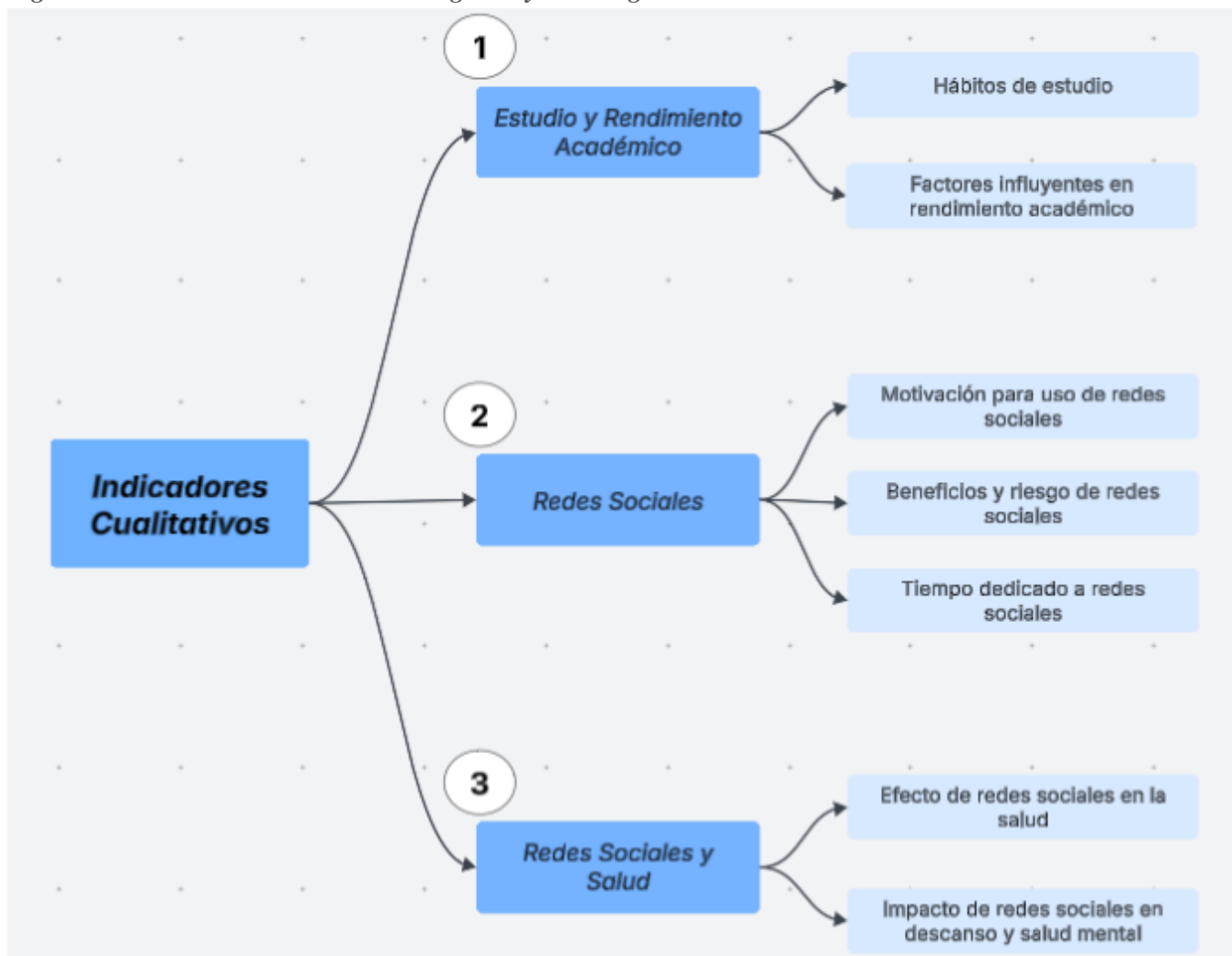
Tabla 41: Identificadores e indicadores cualitativos, perfil de informante

Identificadores	Perfil del informante
Mujeres Medicina	
FESEGUIOM19	Femenino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 19 años.
FESEGUIOM18	Femenino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 18 años.
FESEGUIOM19	Femenino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 19 años.
FEQUIUIOM20	Femenino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 20 años.
FEQUIUIOM19	Femenino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 19 años.
FEQUIUIOM21	Femenino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 21 años.
FENOVUIOM23	Femenino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 23 años.
FENOVUIOM22	Femenino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 22 años.
FENOVUIOM24	Femenino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 24 años.
Hombres Medicina	
MASEGUIOM18	Masculino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 18 años.
MASEGUIOM20	Masculino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 20 años.
MASEGUIOM20	Masculino, Medicina, Segundo semestre, Ciudad de Quito, 19 años.
MAQUIUIOM21	Masculino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 21 años.
MAQUIUIOM22	Masculino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 22 años.
MAQUIUIOM20	Masculino, Medicina, Quinto semestre, Ciudad de Quito, 20 años.
MANOVUIOM23	Masculino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 23 años.
MANOVUIOM22	Masculino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 22 años.
MANOVUIOM24	Masculino, Medicina, Noveno semestre, Ciudad de Quito, 24 años.
Fuente: Datos de la investigación, 2025 Autor: Andrade Marín, 2025	

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Delimitación de categorías y subcategorías utilizados en la sistematización de la información.

Figura 5: Indicadores cualitativos. Categorías y subcategorías.



Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Por medio de un gráfico sistemático analítico se planteó 3 categorías (Estudio y rendimiento académico, redes sociales, redes sociales y salud) y 7 subcategorías (Hábitos de estudio, factores influyentes en rendimiento académico, motivación para uso de redes sociales, beneficios y riesgos de redes sociales, tiempo dedicado a redes sociales, efecto de redes sociales en la salud, impacto de redes sociales en descanso y salud mental). Estas subcategorías permitieron estructurar las experiencias narradas y, de esta forma, dar voz a las percepciones de los estudiantes respecto a los ámbitos de estudio y rendimiento académico, redes sociales, y redes sociales y salud.

Sistematización de la información cualitativa

Tabla 42: Indicadores cualitativos, definición conceptual de categorías.

		GRUPOS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL
Estudio y Rendimiento Académico	1	Hábitos de estudio	Conductas, rutinas y estrategias que un estudiante practica de forma regular y sistemática para incorporar nuevos aprendizajes. No dependen tanto de la capacidad intelectual, sino de la constancia, organización del tiempo y la disciplina.
	2	Factores influyentes en rendimiento académico	Conjunto multidimensional de variables internas (cognitivas y emocionales) y externas (sociales, familiares y pedagógicas) que interactúan entre sí para facilitar o limitar el aprendizaje. No actúan de forma aislada, configuran una red compleja que determina el éxito o fracaso académico, demostrando que las calificaciones no dependen exclusivamente de la inteligencia del estudiante, sino de su contexto integral.
Redes Sociales	3	Motivación para uso de redes sociales	Conjunto de impulsores psicológicos y necesidades emocionales que incitan a un individuo a interactuar con plataformas digitales para obtener gratificaciones específicas. Actuando como un mecanismo para satisfacer deseos de validación externa (likes/comentarios) o para gestionar estados de ánimo como el aburrimiento y la soledad.
	4	Beneficios y riesgos de redes sociales	Abarca la doble dimensión de consecuencias positivas y negativas que resultan de la interacción en redes digitales. Los beneficios se centran en la conectividad, el acceso a información y la participación cívica, mientras que los riesgos están ligados a la seguridad, la privacidad, el ciberacoso y el deterioro de la salud mental. Esta dualidad define su impacto complejo y multidimensional
	5	Tiempo dedicado a redes sociales	Variable cuantitativa que mide la cantidad total de minutos u horas que un individuo invierte, de manera activa o pasiva, en plataformas digitales durante un periodo específico (diario o semanal). Esta métrica es fundamental para evaluar la frecuencia, intensidad y penetración de las redes en la vida diaria
Redes Sociales y Salud	6	Efecto de redes sociales en la salud	Conjunto de consecuencias conductuales, psicológicas y fisiológicas que resultan de la interacción con plataformas digitales en el bienestar general de un individuo.
	7	Impacto de redes sociales en descanso y salud mental	Grupo de efectos perjudiciales que el uso intensivo de plataformas digitales ejerce sobre los procesos restaurativos del organismo y el equilibrio psicológico. Se caracteriza por la disrupción del sueño (alteración de melatonina y activación cognitiva nocturna) y el incremento de síntomas como ansiedad, comparación social

Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Testimonios de estudiantes: criterios en estudio y rendimiento académico, redes sociales, redes sociales y salud.

A continuación, la información se estructura en tres capítulos principales que abordan los componentes de estudio y rendimiento académico, redes sociales, y redes sociales y salud. Cada subcapítulo tiene como objetivo sistematizar y simplificar la comprensión de los datos recabados. En estas secciones, se presentan los testimonios más representativos recopilados mediante las entrevistas etnográficas realizadas a los estudiantes de Medicina que cumplieron con los criterios de inclusión definidos para el estudio.

9.2 Descripción e interpretación de variables cualitativas de estudio y rendimiento académico

La descripción e interpretación de la variable “Estudio y rendimiento académico” es esencial porque permite comprender cómo los estudiantes organizan su aprendizaje, qué factores influyen en su rendimiento y cómo la interacción con las redes sociales interviene en este proceso. Aporta profundidad metodológica, sustento teórico, pertinencia institucional y un entendimiento contextual del estudiante, convirtiéndose en un componente imprescindible para explicar los hallazgos, realizar la triangulación y formular las posteriores conclusiones y recomendaciones aplicables. De las 18 entrevistas etnográficas realizadas se identificaron algunas de las frases más representativas para cada una de las subcategorías anteriormente descritas.

Hábitos de estudio:

Es fundamental destacar que el rendimiento académico no debe verse como una métrica meramente intelectual, sino como la consecuencia de una lucha continua entre la alta exigencia académica de la carrera y la influencia de factores biopsicosociales que actúan como obstáculos. A continuación, se exponen los testimonios recopilados de los estudiantes de Medicina.

- *“Mis hábitos están todavía en modo "prueba y error". El principal es subrayar y resumir lo que veo en clase, aunque paso demasiado tiempo en eso y no tanto en entender. Intento ser constante, pero solo estudio de verdad cuando se acerca un examen grande, y eso implica jornadas de 6 o 8 horas seguidas, lo que me agota mentalmente. Los fines de semana son casi dedicados por completo a ponerme al día. También me apoyo mucho en videos de YouTube y animaciones para*

Anatomía e Histología, porque el libro solo no me entra. El problema es la procrastinación. Siempre encuentro algo más que hacer antes de sentarme a estudiar". (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito)

- *"Mi principal hábito es la disciplina horaria. Intento estudiar todos los días, sin falta, inmediatamente después de clases, por un periodo de tres a cuatro horas. Uso la técnica de los mapas conceptuales porque siento que organizar la información me ayuda a recordarla mejor que solo leer. Algo que me funciona mucho es "enseñar" el tema a mi espejo o a mi perro, como si estuviera explicando a un paciente; eso me obliga a simplificarlo y entenderlo. Sin embargo, no siempre logro cumplir mi meta de horas, especialmente si tengo un compromiso social o me quedo dormida estudiando. Mi mayor debilidad es la falta de sueño; sé que, si no duermo bien, las horas de estudio al día siguiente son casi inútiles". (Testimonio, femenina, 20 años, segundo semestre, mestiza, procedente de Ambato)*

Los testimonios de los estudiantes de segundo semestre resaltan que se encuentran explorando técnicas de estudio, entre las cuales destacan las de subrayar, resumir, mapas conceptuales, repetición en voz alta. Así mismo, los estudiantes mencionan que constantemente luchan contra la procrastinación al pasar largos periodos en redes sociales. Por otra parte, los estudiantes mencionan que suelen apoyarse en redes sociales YouTube para entender temas que les es difícil comprender. Todavía buscan la constancia diaria, pero se frustran al no lograr la meta de horas.

Testimonios de estudiantes de quinto semestre:

- *"Yo diría que mis hábitos son caóticos, pero intensos. No puedo estudiar todos los días. Necesito acumular la energía y luego darme un "atacón" de estudio de 6 a 8 horas seguidas, generalmente el fin de semana o la noche antes del examen. Cuando estudio, lo hago con música o ruido de fondo, y eso incluye tener el celular cerca por si alguien me habla. Hago muchos esquemas y repito en voz alta los conceptos. No me enfoco en la comprensión profunda, sino en cumplir con la materia para el parcial". (Testimonio, femenina, 22 años, quinto semestre, mestiza, procedente de Caracas)*
- *"Soy una persona bastante metódica. Mi hábito principal es la planificación semanal. Uso una agenda para dividir el material y me obligo a revisarlo el mismo día o al día siguiente de la clase. Intento no resumir, sino hacer esquemas y diagramas que me ayuden a ver las conexiones entre los temas, que es lo más difícil en Medicina. Uso mucho el estudio en la biblioteca porque en casa me distraigo fácilmente. Cuando necesito usar el celular, lo dejo en modo avión durante bloques de 50 minutos. Siento que el hábito de la revisión constante es lo que me mantiene con buenas calificaciones y evita que este muy estresada antes de un examen". (Testimonio, masculino, 21 años, quinto semestre, mestiza, procedente de Santo Domingo de los Tsáchilas)*

Durante las entrevistas, los estudiantes de quinto semestre, destacaron una marcada polarización en la organización del aprendizaje. Se identifican dos modalidades predominantes: el “atracción de estudio”, definido como sesiones de alta intensidad reactiva ante la cercanía de exámenes, y la planificación metódica basada en la revisión diaria y el uso de agendas. Un punto de convergencia significativo es la adopción de herramientas visuales como esquemas y diagramas, desplazando al resumen tradicional.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“Mis hábitos son principalmente visuales y digitales. No leo el libro de principio a fin; busco resúmenes, flashcards o videos de canales de YouTube que explican los temas de forma animada. Eso me ahorra muchísimo tiempo en entender lo básico. Mi estudio es muy enfocado en la memorización de listas y clasificaciones, porque es lo que más se pregunta en los parciales de esta fase. El gran problema es que nunca me siento satisfecho; aunque estudie 4 horas, siento que debería haber estudiado 6. Por eso, la mayoría de las veces estudio por la noche cuando ya no tengo clases, porque es el único momento donde hay silencio total, aunque eso me quite horas de sueño”. (Testimonio, masculino, 22 años, noveno semestre, mestiza, procedente de Quito)*
- *“Intento usar la técnica de la repetición activa. Leo una sección y luego la cierro e intento recordar en voz alta lo que leí. Si no lo recuerdo, vuelvo a leer. Esto es muy demandante y por eso mis horas de estudio son pocas, pero intento que sean de calidad. Estudio siempre en el mismo lugar, que es mi escritorio, pero tengo el problema de que combino el estudio con escuchar música, lo cual sé que no es ideal, pero me ayuda a tolerar la monotonía de algunas materias. Si tengo que hacer un trabajo en grupo, prefiero hacerlo sola o con una amiga de mucha confianza, porque las reuniones grandes me quitan enfoque”. (Testimonio, femenina, 23 años, noveno semestre, mestiza, procedente de Quito)*

Por otra parte, los estudiantes de noveno semestre, describen un perfil de estudiante altamente pragmático y selectivo. Se observa un abandono de los métodos de lectura tradicionales en favor de herramientas digitales de síntesis (flashcards y recursos audiovisuales) con el objetivo de optimizar el tiempo de comprensión. Resalta el uso de la repetición activa como estrategia de consolidación, priorizando la profundidad y calidad del aprendizaje sobre la extensión del mismo. No obstante, este enfoque estratégico coexiste con una percepción de insatisfacción respecto al tiempo dedicado, lo que deriva en el sacrificio recurrente de las horas de sueño.

Análisis e interpretación: En las entrevistas, la mayoría de los estudiantes, independientemente del semestre, coinciden en la necesidad de utilizar técnicas de organización visual y verbal para manejar la

carga de información. El hábito común que se ve reflejado es el uso de esquemas o diagramas es predominante. Subrayar y resumir es un punto de partida para casi todos. De igual forma, el uso de recursos digitales: videos de YouTube, animaciones y resúmenes digitales son una herramienta indispensable que complementa o incluso reemplaza la lectura de libros de texto, buscando ahorrar tiempo y facilitar la comprensión inicial. Por otra parte, la gran mayoría de estudiantes desde los semestres iniciales hasta los más avanzados, usan la técnica de repetir o enseñar el tema en voz alta para asegurarse de que la información se pueda simplificar y fácil de recordar. Sin embargo, una parte significativa de los estudiantes admite “estudiar de verdad” solo cuando se acerca un examen grande, resultando en jornadas intensas y agotadoras de 6 a 8 horas seguidas, lo que resulta en un impacto directo del descanso ya que los estudiantes destacan que la falta de sueño hace que las horas de estudio posteriores sean "casi inútiles" o de "nulo rendimiento", reconociendo que el descanso es una variable prioritaria y no negociable.

Factores influyentes en el rendimiento académico:

Estudiar los factores que influyen en el rendimiento académico de manera cualitativa es crucial porque proporciona una comprensión holística y profunda de la experiencia del estudiante de Medicina. La variable rinde cuenta de factores que son difíciles de cuantificar, como la falta de autoconfianza, la presión del entorno social o la falta de claridad en las expectativas del docente, etc. Estos factores subjetivos influyen directamente en la motivación y la autodisciplina. A continuación, se presentan los testimonios de los estudiantes de segundo semestre:

- *“El factor más grande es la cantidad abrumadora de información. No es que sea difícil, es que es muchísima y los profesores avanzan muy rápido, lo que me obliga a priorizar y dejar temas por fuera. Eso genera ansiedad, y la ansiedad me quita horas de sueño, lo que a su vez baja mi rendimiento. El segundo factor es la distracción. Mi celular está siempre cerca, y las redes sociales son un escape de 5 minutos que se vuelven 30, 40 o incluso horas. Siento que mi rendimiento actual es más una medida de cuánto resisto al estrés que de cuánto aprendo realmente”. (Testimonio, masculino, 20 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito)*

- *“Creo que el factor más influyente es el rigor académico. Los parciales son muy exigentes y a veces siento que no evalúan lo que realmente importa, sino pequeños detalles. Eso me frustra y baja mi motivación, y si la motivación cae, mi rendimiento también. Otro factor es el ambiente. Necesito silencio total y no tener el celular cerca para concentrarme de verdad. Cuando estoy en casa, es más difícil porque siempre hay ruido o interrupciones. Siento que estoy en el proceso de adaptarme a lo que la carrera exige, y mi rendimiento va mejorando conforme me vuelvo más estricta conmigo misma y con mi espacio de estudio. Si me descuido un día, me cuesta mucho trabajo recuperar el ritmo”. (Testimonio, femenina, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Latacunga)*

Los estudiantes de segundo semestre resaltan que los factores influyentes en el rendimiento académico se vinculan estrechamente con la adaptación al rigor de la carrera. Los estudiantes reportan que la cantidad abrumadora de información y la velocidad de la enseñanza actúan como detonantes de ansiedad, la cual impacta directamente en la calidad del sueño y, por ende, en su capacidad cognitiva. Asimismo, el uso de dispositivos móviles emerge como un fenómeno de evasión ante la frustración académica; el estudiante utiliza las redes sociales como un 'escape' temporal del estrés, lo que genera un ciclo de pérdida de tiempo y dificultades para retomar el ritmo de estudio.

Testimonio de estudiantes de quinto semestre:

- *“Para mí, el principal factor es la distracción constante que viene de las redes sociales y los videojuegos. Sé que pierdo fácilmente entre 4 a 5 horas al día entre semana en Instagram y TikTok, pero esto aumenta a 7 horas durante los fines de semana. Esto afecta mi rendimiento porque me obliga a hacer el "atracción" de estudio, y la información no se asienta bien en la memoria. El segundo factor es la falta de autoconfianza. Las notas del primer parcial me afectaron mucho, y ahora entro a estudiar con la mentalidad de que va a ser muy difícil, lo que me desmotiva. Además, el estrés de los trabajos en grupo me afecta mucho, porque me da pereza tener que coordinar y siento que sería más eficiente hacerlo sola, pero toca colaborar y eso me roba tiempo valioso”. (Testimonio, femenina, 22 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Caracas)*
- *“Para mí, el factor que más influye es la calidad del descanso. Si no duermo mis 6-7 horas, al día siguiente mi rendimiento es bajísimo y me demoro el doble en entender lo mismo. El segundo factor es la presión del entorno. Ver a mis compañeros estresados y quejándose de la materia me mete presión innecesaria. En cuanto a lo académico, el factor que más me cuesta es la memorización de detalles que parecen irrelevantes, pero que salen en el examen. Siento que estoy invirtiendo mi tiempo de manera eficiente, lo que me permite mantener un buen rendimiento sin tener que sacrificar todo mi tiempo libre, porque he logrado controlar la distracción y tener un espacio de estudio adecuado”. (Testimonio, femenina, 21 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Santo Domingo de los Tsáchilas)*

Los hallazgos muestran que el uso desmedido de tecnologías de ocio (redes sociales) correlaciona con un aprendizaje de baja calidad, forzando sesiones de estudio intensivas que dificultan la consolidación de la memoria. Así mismo, surge una crítica a la eficiencia de los trabajos grupales y a los sistemas de evaluación centrados en detalles técnicos, factores que los estudiantes identifican como obstáculos para una gestión óptima de su tiempo y rendimiento.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“El principal factor negativo es la falta de claridad en las expectativas del docente. A veces no está claro qué profundidad se necesita para un tema, y eso me hace perder tiempo estudiando cosas que no se evalúan o, peor aún, saltándome algo importante. El segundo factor pienso que es el ambiente social. El grupo de amigos en la universidad siempre está mandando memes o planes por WhatsApp, y es una tentación constante que me saca de mi concentración. El rendimiento es una cuestión de balance, pero ahora mismo estoy desbalanceado hacia el estudio por miedo a reprobación. Si logro optimizar el tiempo que pierdo en distracciones triviales, sé que mi rendimiento mejorará”. (Testimonio, masculino, 22 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito)*
- *“El factor más grande es la desorganización del material. Hay demasiados libros, presentaciones y apuntes de diferentes fuentes, y pierdo mucho tiempo en consolidar todo en un solo lugar. Si la información estuviera mejor organizada, mi rendimiento subiría. El factor negativo más personal es la procrastinación. Sé que debería empezar a estudiar con más antelación, pero siempre lo dejo para última hora, y eso significa que el rendimiento no es el óptimo, aunque saque buenas notas. El rendimiento es una medida de la autodisciplina, y en noveno semestre, creería que ya debería tener autodisciplina ante el ocio digital. Me pasa que cuando estoy saturada por el estudio, mi cerebro automáticamente me pide el celular y el rendimiento se va por el piso”. (Testimonio, femenina, 23 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).*

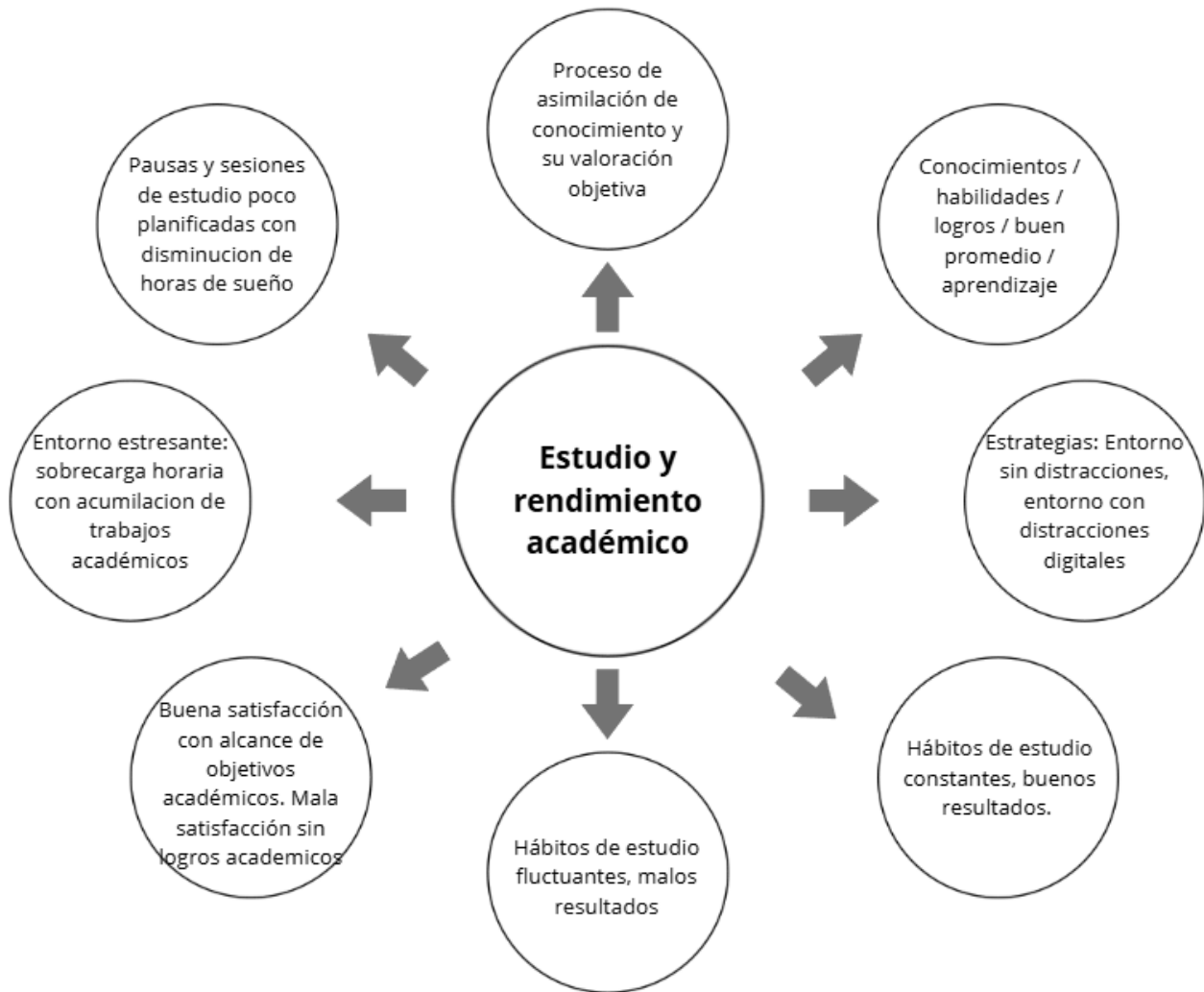
Análisis e interpretación: En las entrevistas, el factor más recurrente y con mayor impacto transversal entre los estudiantes de medicina de los tres semestres, es la gestión ineficiente del tiempo y la lucha constante contra la distracción digital. Varios estudiantes señalan la distracción constante por redes sociales como el principal obstáculo, lo que resulta en la pérdida de horas críticas (4 a 7 horas diarias) y obliga al "atracción" de estudio, impidiendo la asimilación efectiva de la información. De igual forma, se destaca la autodisciplina, en semestres avanzados, este factor se internaliza como una falta de autodisciplina o procrastinación, donde el estudiante se exige a sí mismo tener el control sobre el ocio

digital, reconociendo que el rendimiento es, fundamentalmente, una "medida de la autodisciplina". Por otra parte, los estudiantes destacan falencias en los factores académicos y estructurales ya que identifican problemas inherentes al diseño curricular y la enseñanza que impactan directamente su eficiencia, tales como: sobrecarga de información y ritmo rápido en la revisión de temas, rigor e inconsistencia evaluativa ya que sienten que no se evalúa el conocimiento esencial, falta de claridad y organización. La falta de claridad en las expectativas del docente (qué profundidad estudiar) y la desorganización del material (múltiples fuentes) se convierten en grandes factores de pérdida de tiempo.

A continuación, se procede a realizar el esquema de Giddens en el que se visualiza los testimonios de los estudiantes, además, se realiza el esquema sistemático donde se observa el análisis cualitativo del componente de estudio y rendimiento académico (Giddens Anthony, 2014).

8.3.2 Esquema de Giddens estudio y rendimiento académico

Figura 6: Esquema de Giddens estudio y rendimiento académico.



Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín.

Como se recalcó anteriormente en el capítulo del marco teórico, el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina depende directamente de su capacidad para organizar el tiempo y de la calidad de sus hábitos de estudio. Según la bibliografía sobre universitarios, el éxito no solo viene de estudiar muchas horas, sino de saber concentrarse profundamente. (Bin Abdulrahman et al., 2021)

Sin embargo, en la práctica, los estudiantes enfrentan la interrupción constante de las redes sociales, lo que crea un "estudio fragmentado". Los testimonios muestran que, aunque intentan usar la tecnología para

buscar información rápida o infografías, la facilidad con la que se distraen con contenidos de ocio termina restando eficacia a sus sesiones de aprendizaje (Bin Abdulrahman et al., 2021)

En conclusión, el rendimiento académico en Medicina se ve afectado cuando los hábitos de estudio se vuelven superficiales debido al uso excesivo de dispositivos. Para lograr resultados óptimos, es necesario que el estudiante proteja sus momentos de estudio y sus horas de sueño, entendiendo que la calidad del descanso es tan importante como la revisión de literatura. (Álvarez, 2019)

8.3.3 Descripción, análisis e interpretación de variable cualitativa de redes sociales

Motivación para el uso de redes sociales

Estudiar la motivación mediante entrevistas permite trascender la simple observación del tiempo de uso y comprender la función psicológica y práctica que las redes cumplen en la vida del estudiante de Medicina, un perfil sometido a gran estrés ya que, hoy en día las redes se han convertido en una necesidad funcional de la vida universitaria moderna. A continuación, se presentan los testimonios de los estudiantes de segundo semestre:

- *“Mi motivación es más funcional y social. Uso WhatsApp y Telegram para coordinar trabajos grupales y compartir apuntes o enlaces a artículos, porque es la vía de comunicación más rápida entre todos. En cuanto al ocio, es una válvula de escape necesaria. Después de 8 horas de clase y 3 de estudio, necesito ver algo que no sea Medicina. Instagram es mi break de 15 minutos para ver memes o videos de deportes; es una forma de desconexión mental que me ayuda a evitar el burnout. (Testimonio, femenina, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Ibarra).*
- *“Sinceramente, la principal motivación sigue siendo el ocio y el contacto social. Estoy en la edad donde mis amigos comparten muchas cosas, y es mi forma de mantener los lazos con la gente que no es de Medicina. Es un alivio que mi cerebro busca después de horas de Anatomía. En el lado académico, las uso para comparar mi avance con el de mis compañeros, a veces es útil, aunque veces me genera ansiedad y para seguir a páginas que suben infografías sobre temas difíciles”. (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito).*

Los hallazgos destacan el concepto de “válvula de escape”, donde el entorno digital permite una desconexión mental crítica para prevenir el agotamiento prematuro o *burnout* derivado de materias de alta

exigencia como Anatomía. Asimismo, se observa una motivación funcional-logística a través de plataformas de mensajería para la coordinación de tareas. Un hallazgo relevante es el uso de las redes como vínculo con el entorno no médico, permitiendo al estudiante preservar sus relaciones sociales externas.

Testimonios de estudiantes de quinto semestre:

- *“Mi motivación es netamente académica y profesional. Sigo a sociedades médicas, hospitales y revistas de investigación en Twitter o Instagram. Es mi forma de mantenerme actualizado con las tendencias médicas y ver qué hacen los egresados. El uso de ocio es mínimo; no tengo TikTok ni YouTube. Para conectar con compañeros solo uso WhatsApp, y siempre en modo silencioso. Es mi herramienta de organización”.* (**Testimonio, femenina, 20 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito**).
- *“Es un poco de todo. Necesito las redes para seguir las tendencias porque, aunque estudie Medicina, no puedo vivir en una burbuja. La motivación más fuerte es la comparación de apuntes con otros compañeros y ver qué recursos están usando para una materia específica. Es un atajo para ver si estoy estudiando lo correcto. La motivación de ocio es para desestresarme, pero no es mi prioridad”.* (**Testimonio, masculino, 21 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Latacunga**).

Los hallazgos revelan que el estudiante utiliza las plataformas digitales de manera estratégica para la construcción de su identidad médica, siguiendo perfiles institucionales y científicos que le permiten mantenerse actualizado. Un elemento destacado es el uso de las redes como mecanismo de validación del estudio; los alumnos monitorean los recursos y avances de sus pares para asegurar la pertinencia de su propio aprendizaje.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“Creo que mi motivación es un 80% social y 20% académica. Necesito las redes para desahogarme, ver qué hacen mis amigos de otras carreras y mantener mi salud mental. Es mi forma de recordar que no solo soy estudiante de Medicina. En el ámbito académico, me motiva seguir cuentas de casos clínicos en Instagram, porque es una forma muy entretenida de repasar lo que ya estudié”.* (**Testimonio, masculino, 23 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito**).
- *“Mi principal motivación es la comunicación instantánea para la universidad y la búsqueda de herramientas de estudio como recursos y apps médicas. Si no tuviera que usarlas para coordinar trabajos por WhatsApp, las usaría menos. El ocio lo busco en Netflix o saliendo a caminar, no tanto en redes sociales como Instagram. La red social es una necesidad*

funcional de la vida universitaria moderna, más que una elección". (Testimonio, masculino, 24 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Ibarra).

A diferencia de los semestres anteriores, el uso de estas plataformas se percibe como una necesidad funcional impuesta por el sistema y, simultáneamente, como un refugio esencial para la preservación de la identidad personal.

Análisis e interpretación: El uso de las redes sociales en el estudiante de Medicina está impulsado por una dualidad de motivaciones que se dividen en lo académico/funcional y lo psicológico/social.

Uso Funcional y Académico: La motivación más fuerte es la eficiencia comunicacional y la búsqueda de recursos. Las redes (especialmente WhatsApp, YouTube y Telegram) son vistas como una "necesidad funcional" y la vía más rápida para coordinar trabajos grupales, compartir apuntes y buscar herramientas médicas. Algunos estudiantes de semestres más avanzados señalan que, si no fuera por la necesidad de coordinación universitaria, las usarían menos. Por otro lado, las redes cumplen un rol crucial como "válvula de escape" necesaria después de largas jornadas de estudio. Ver memes, videos o contactar a amigos de otras carreras funciona como un break o desconexión mental.

Beneficios y riesgos de las redes sociales:

Estudiar los beneficios y riesgos a través de entrevistas te permite trascender la simple afirmación de que las redes son buenas o malas, revelando una valoración crítica y contextualizada por parte de los propios estudiantes. Este enfoque es crucial para la discusión, ya que muestra que el problema no es la herramienta en sí, sino el control y la disciplina de su uso. A continuación, se presentan los testimonios más relevantes de los estudiantes de segundo semestre:

- *“Para mí la mayor ventaja es el acceso inmediato a recursos educativos. Sigo cuentas de médicos, veo videos cortos de patologías complejas y uso grupos de estudio para resolver dudas al instante; esto es crucial para la eficiencia. La desventaja principal es el efecto de arrastre. Empiezo con un video educativo en YouTube y termino viendo videos de gatitos. El tiempo que pierdes en esa transición es la verdadera amenaza para el rendimiento. Además, generan una dependencia constante de notificaciones que fragmenta mi*

concentración si no las desactivo por completo”. (Testimonio, femenina, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Ibarra).

- *La gran ventaja es la accesibilidad de la información. Un concepto difícil a veces se entiende mejor con un reel de un médico en TikTok que con diez páginas de un libro. Pero la desventaja es que me hacen procrastinar activamente. Cuando me frustró con un tema, busco automáticamente la red social para retrasar el estudio, y eso es lo que realmente daña mi rendimiento. Sé que las redes me dan una falsa sensación de productividad si solo las uso para buscar apuntes bonitos y no para estudiar de verdad”. (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito).*

En el segundo semestre, la percepción de los beneficios y riesgos de las redes sociales está marcada por una tensión entre la inmediatez informativa y el compromiso del rendimiento académico. No obstante, emerge con fuerza el 'efecto de arrastre', donde la dualidad entre el contenido educativo y el de entretenimiento deriva en una pérdida significativa de tiempo. Asimismo, los testimonios revelan que el uso de estas plataformas actúa como un mecanismo de procrastinación reactiva frente a la frustración académica. Finalmente, se destaca el riesgo de la 'falsa productividad', un fenómeno donde el estudiante confunde la gestión estética de recursos digitales con el aprendizaje profundo.

Testimonios de estudiantes de quinto semestre:

- *“Para mí, las ventajas superan a las desventajas, siempre y cuando se tenga disciplina. La ventaja es el acceso democratizado a la educación continua y al mentoring. Puedo ver seminarios de expertos internacionales sin costo. La única desventaja real que veo es la sobrecarga de información. A veces, ver tanta información de tantas fuentes diferentes genera más estrés que beneficio, y me obliga a ser muy selectivo con lo que consumo”. (Testimonio, femenina, 20 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“La ventaja más obvia es la inmediatez; puedes preguntarle algo a un grupo y tienes la respuesta en segundos. La desventaja más grande es el "tiempo perdido" y la adicción sutil. La adicción te hace sentir que, si no las revisas, te pierdes algo. Además, las redes fomentan el estudio superficial; te acostumbras a la infografía y luego te cuesta leer un artículo completo”. (Testimonio, masculino, 21 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*

Los hallazgos resaltan como principal beneficio el acceso a educación continua. No obstante, surge un riesgo crítico identificado como la 'sobrecarga de información', la cual genera niveles elevados de estrés ante la dificultad de filtrar múltiples fuentes. Un hallazgo relevante es la advertencia sobre el 'estudio superficial'; los estudiantes reconocen que el consumo habitual de infografías y contenidos breves compromete su capacidad para abordar textos académicos de mayor complejidad. Concluyendo que el

valor educativo de estas plataformas está estrictamente condicionado por la disciplina y la capacidad selectiva del estudiante.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“Pienso que la ventaja es que son una fuente gigante de información. Si busco una tabla, es más fácil encontrarla en Pinterest o un grupo de Telegram que en la biblioteca de la universidad. La desventaja es que son una fuente de ansiedad. Veo a otros compañeros que parecen estudiar más o tener mejores notas, y eso me baja la moral. También son una máquina de comparaciones que te hace sentir que tu esfuerzo no es suficiente, aunque sí lo sea”. (Testimonio, femenina, 24 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“La gran ventaja es que son una herramienta para aprender más rápido; te dan la información rápida que necesitas. La desventaja es que crean la ilusión de que estás estudiando solo por ver infografías en Instagram. La verdadera comprensión requiere libros y tiempo, no solo deslizar. Hay que tener mucho cuidado con la calidad de la información que se encuentra; no todo lo que sube un "influencer médico" es correcto”. (Testimonio, masculino, 23 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Ambato).*

Los hallazgos destacan que el estudiante valora estas plataformas como repositorios de información superiores en rapidez a las bibliotecas físicas. No obstante, surge con fuerza un riesgo psicopedagógico: la 'ilusión de aprendizaje', donde el consumo de formatos visuales breves reemplaza erróneamente el estudio profundo y reflexivo. Asimismo, se identifica un impacto negativo en la salud emocional derivado de la comparación social sistemática, lo que genera ansiedad y una percepción de insuficiencia del rendimiento académico.

Análisis e interpretación: Los estudiantes perciben a las redes sociales con ventajas y desventajas de las redes sociales como:

- **Inmediatez y Accesibilidad a Recursos:** La ventaja más obvia y destacada es el acceso inmediato a recursos educativos y a la resolución de dudas (grupos de estudio, respuesta en segundos). Las redes (TikTok, YouTube, Instagram) son vistas como una herramienta que permite "aprender más rápido" y facilita la comprensión de conceptos difíciles, a veces mejor que un libro extenso.
- **Ahorro de Tiempo:** Buscar una tabla, un resumen o una infografía es más fácil y rápido en plataformas como Pinterest o Telegram que en una biblioteca tradicional, lo que se traduce en una mayor eficiencia percibida en la gestión del tiempo.

- El riesgo principal de las redes no es solo la pérdida de tiempo, sino el impacto negativo que tienen en la calidad del estudio y el bienestar psicológico.
- Estudio Superficial y Falta de Comprensión: Las redes crean la ilusión de que estás estudiando solo por ver infografías o reels. Los estudiantes reconocen que esto fomenta el estudio superficial y la adicción a la información rápida, lo que luego dificulta la concentración y la lectura de artículos o capítulos completos, necesarios para la verdadera comprensión.

Actitudes y prácticas del tiempo empleado en redes sociales:

Estudiar las actitudes y prácticas permite ir más allá de la medición objetiva del tiempo de uso (horas diarias) para capturar la dinámica de la autogestión y las estrategias de afrontamiento que implementan los estudiantes de Medicina. Las entrevistas revelan la lucha interna entre saber qué se debe hacer (estudiar) y qué se termina haciendo (revisar el celular). A continuación, se presentan los testimonios más relevantes de los estudiantes de medicina:

- *“Mi actitud es de control. Sé que es una herramienta útil pero peligrosa. Uso las redes académicas durante el estudio (si es necesario) y las redes de ocio solo en pausas predefinidas o después de terminar mi jornada. Si tengo un examen importante, desinstalo Instagram temporalmente para eliminar la tentación. El tiempo que dedico se ha reducido significativamente, porque ahora priorizo el sueño y estudiar. El celular se queda en otro cuarto mientras estudio”. (Testimonio, femenina, 19 años, segundo semestre, mestiza, procedente de Ibarra).*
- *“Mi actitud es de conflicto. Sé que debería usarlas menos, pero no lo logro del todo. Mi práctica es intermitente. Las consulto frecuentemente mientras estudio, pero trato de limitarme a 10 minutos. El problema es que esas "mini pausas" rompen mi flujo de trabajo. He probado a usar aplicaciones de "tiempo de pantalla" para monitorearme, pero soy experto en ignorar los límites. Dedico probablemente unas 3 horas al día, y sé que al menos 1 hora de esa es puro tiempo perdido que debería ir al estudio o al sueño”. (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito).*

Los hallazgos revelan que los estudiantes identifican estas plataformas como herramientas con un alto potencial de distracción, lo que motiva la implementación de estrategias de aislamiento físico, tales como

dejar el dispositivo en habitaciones distintas o la desinstalación temporal de aplicaciones en periodos evaluativos.

Testimonios de estudiantes de quinto semestre:

- *“Para mí las redes son una oficina virtual. Mi práctica es muy controlada. Las reviso una vez por la mañana y una vez por la noche fuera de mi horario de estudio, como si fueran el correo electrónico. Cuando estoy estudiando, el teléfono está en modo no molestar y en un cajón. Dedico a ellas menos de una hora al día, y el 90% de ese tiempo es para la coordinación o la lectura de noticias médicas”. (Testimonio, femenina, 20 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“Mi actitud es de resignación. Sé que son un mal necesario. Mi práctica es negociar. Intento usarlas solo en las pausas que me doy cada hora, pero muchas veces esa pausa se extiende demasiado. He probado a usar el modo "blanco y negro" en el celular para hacerlo menos atractivo, pero es difícil mantenerlo. Dedico unas 2-3 horas diarias en total, y lo más grave es que reviso el celular justo al despertar, lo que me roba 30 a 40 minutos de la mañana que podrían ser de estudio o de sueño”. (Testimonio, masculino, 21 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Ibarra).*

Los hallazgos destacan una actitud de 'resignación', en la cual el estudiante negocia constantemente sus periodos de descanso, enfrentando dificultades para limitar las pausas prolongadas. Finalmente, se identifica como una práctica de riesgo el uso de redes sociales inmediatamente después de despertar, fenómeno que los estudiantes reconocen como un impacto directo en su eficiencia matutina y calidad de sueño.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“Mi actitud es darme un tiempo fijo para usarlas, generalmente después de la cena. Mi práctica es dejar el celular en modo no molestar cuando estoy en la biblioteca. Si estoy en casa, me cuesta más porque la tentación está ahí. Uso una extensión en mi computadora que bloquea ciertas páginas durante mis horas de estudio, y eso me ha ayudado un montón. Dedico unas 2 horas al día, que considero un tiempo razonable para mi ocio”. (Testimonio, masculino, 22 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“Según yo, mi actitud es muy cautelosa con las redes sociales. Mi práctica es estricta silenciando todas las notificaciones que no sean llamadas o mensajes directos de mis padres. Uso las redes en un dispositivo diferente al que uso para estudiar (mi celular para ocio, mi Tablet para apuntes). Esto me obliga a hacer un esfuerzo físico para no distraerme, lo que generalmente me disuade. Dedico menos de dos horas al día, y mi regla es nunca usarlas en la biblioteca ni en las 2 horas antes de dormir”. (Testimonio, femenina, 21 años, noveno semestre, mestiza, procedente de Ibarra).*

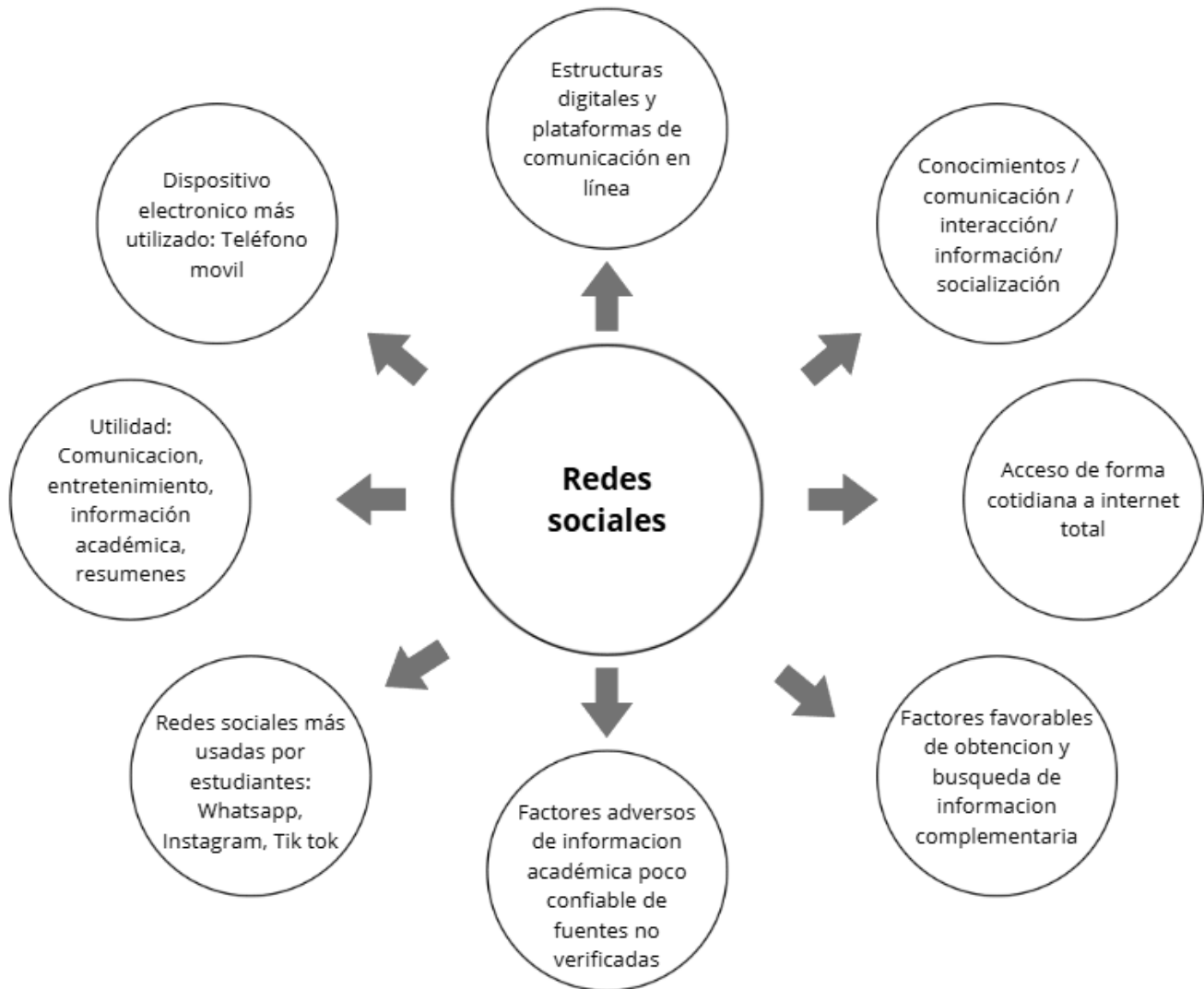
Los hallazgos revelan que los estudiantes adoptan una postura cautelosa, limitando el uso recreativo y empleando herramientas de bloqueo de pantallas para evitar distracciones durante el estudio. Finalmente, resalta el empleo de estrategias de higiene del sueño, como la desconexión total dos horas antes del descanso nocturno, y la priorización de notificaciones, lo que sugiere que el estudiante de fin de carrera ha pasado de una lucha contra la distracción a un sistema de gestión del tiempo

Análisis e interpretación: La actitud de los estudiantes de noveno semestre ya no ve el uso de redes como algo que puede ocurrir en cualquier momento, sino como una actividad con un "tiempo fijo". Existe una aceptación del ocio como algo necesario (unas 2 horas diarias), pero estrictamente delimitado para que no interfiera con las responsabilidades académicas. Un hallazgo innovador en este nivel es el uso de dispositivos diferenciados. Los estudiantes separan físicamente sus herramientas: usan la Tablet exclusivamente para apuntes y el celular para el ocio. Esta práctica busca generar un "esfuerzo físico" adicional para distraerse, actuando como un mecanismo disuasorio eficaz que separa el entorno de trabajo del entorno recreativo.

A reglón seguido, se realiza el esquema de Giddens en el que se visualiza los testimonios de los estudiantes, además, se realiza el esquema sistemático donde se observa el análisis cualitativo del componente de redes sociales. (Giddens Anthony, 2014)

8.3.4 Esquema de Giddens de redes sociales

Figura 7: Esquema de Giddens de redes sociales.



Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Recordando el capítulo tres, en el marco teórico, se mencionó que el uso de las redes sociales en los estudiantes de Medicina está impulsado por una mezcla de necesidad académica y búsqueda de alivio emocional. Según la literatura sobre motivaciones en universitarios, estos jóvenes recurren a las plataformas digitales no solo para intercambiar información técnica o coordinar tareas, sino principalmente como una "válvula de escape" ante la

carga de estudio. Este beneficio de desconexión inmediata, sin embargo, se cruza con el riesgo de perder la noción del tiempo. (Kolhar et al., 2021a)

Los testimonios coinciden con la bibliografía en que el tiempo dedicado a las redes suele exceder lo planificado, transformando un momento de descanso en periodos de procrastinación. Al final, lo que comienza como una herramienta para facilitar la vida estudiantil termina convirtiéndose en un distractor que fragmenta la concentración y reduce las horas efectivas de aprendizaje. (Pérez et al., 2024)

8.3.7 Descripción, análisis e interpretación de variable cualitativa de redes sociales y salud

Conocimientos sobre efectos de redes sociales en la salud

Estudiar el conocimiento sobre los efectos en la salud a través de entrevistas permitirá destacar los conocimientos, actitudes y prácticas del uso de redes sociales y el impacto en la salud de los estudiantes de medicina y la transferencia de conocimiento de su formación médica a su propia vida. A continuación, se presentan los testimonios de los estudiantes de medicina:

- *“Mis conocimientos se basan en la fisiología que he aprendido de la dopamina y la recompensa. Sé que el diseño intrusivo de las redes sociales busca generar un circuito adictivo similar al de otras sustancias. El efecto más claro es la distracción que te generan haciendo que afecte la atención, lo cual afecta el rendimiento académico. Pienso que, desde un punto de vista social, las redes fomentan la idealización de una vida ideal que no existe, lo que lleva a la frustración y la disminución de la autoestima. También he leído sobre los efectos directo de la luz azul que hacen que tengas problemas de sueño”. (Testimonio, femenina, 18 años, segundo semestre, mestiza, procedente de Quito).*
- *“Como estudiantes de Medicina, hemos revisado el tema de las redes sociales y la salud pública. Sé que tienen un doble filo. Por un lado, son una herramienta muy buena para la compartir temas de salud. Por otro lado, generan la "medicalización del yo", donde la gente se autodiagnostica o busca soluciones mágicas, creando ansiedad por la enfermedad. A nivel personal, el efecto más preocupante es el daño ocular por el tiempo de pantalla”. (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Ibarra).*

En el segundo semestre, los conocimientos sobre los efectos de las redes sociales en la salud trascienden el sentido común, apoyándose en fundamentos que han ido aprendiendo en la carrera de medicina. Los estudiantes destacan la comprensión del sistema de recompensa dopaminérgico como base de la adicción digital, estableciendo analogías con el consumo de sustancias (Smith et al., 2018). Asimismo, resalta la conciencia sobre los riesgos físicos directos, como la alteración del ciclo del sueño por la exposición a la luz azul y el deterioro de la salud ocular (Jin et al., 2024).

Testimonios de estudiantes de quinto semestre:

- *“Mis conocimientos son muy centrados en la adicción conductual. Las notificaciones intermitentes, el contenido infinito y el scroll sin fin activan los mismos centros de recompensa que cualquier adicción. El efecto en la salud física es el sedentarismo y las lesiones musculoesqueléticas por la postura generan dolor cervical, etc. Pero el más sutil es la disminución de la capacidad de atención sostenida. Nos acostumbran a información de 15 segundos, lo cual es terrible para la Medicina, que requiere lectura de artículos de 20 páginas”. (Testimonio, masculino, 22 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“Mis conocimientos son muy de salud mental. El principal efecto es la alteración de la autoimagen. Hay una gran cantidad de influencers de fitness o belleza que promueven estándares irreales, lo que afecta la imagen corporal y la autoestima, especialmente en mujeres. A nivel cognitivo, el efecto de recompensa inmediata disminuye nuestra tolerancia a la espera y ser pacientes”. (Testimonio, femenina, 21 años, quinto semestre, mestiza, procedente de Quito).*

Los estudiantes resaltan el preocupante desgaste de la capacidad de atención sostenida, consecuencia de la habituación a contenidos de corta duración en redes sociales, lo que identifican como una barrera para el aprendizaje y su posterior rendimiento académico. Los alumnos asocian el uso prolongado de dispositivos con patologías específicas. Finalmente, se observa un conocimiento crítico sobre el impacto en la salud mental, específicamente en la distorsión de la imagen corporal y la disminución de la tolerancia a la frustración.

Testimonios de estudiantes de noveno semestre:

- *“Desde un punto de vista de la medicina preventiva, el conocimiento más relevante es la sedentarización y el impacto en la visión porque causa fatiga visual. Pero donde más afecta pienso que es a nivel emocional. Las redes te acostumbran a que tu estado de ánimo dependa de likes o interacciones, creando una dependencia de la validación*

externa que es muy tóxica para un futuro médico, que debe ser seguro y autónomo en sus decisiones. (Testimonio, masculino, 22 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).

- *“He estudiado que las redes sociales pueden ser un factor de riesgo para los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. Los efectos son la adicción, que ya es un diagnóstico reconocido, y la exposición a la desinformación en salud, que puede ser un riesgo para la vida real si los pacientes la siguen”. (Testimonio, femenina, 22 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).*

Los estudiantes identifican el uso problemático de las plataformas no solo como una distracción, sino como un factor de riesgo establecido para trastornos de ansiedad y adicciones conductuales. Los alumnos integran conocimientos sobre medicina al asociar el tiempo de pantalla con la fatiga visual y los riesgos crónicos de la sedentarización, reflejando una comprensión madura del impacto multisistémico de la tecnología.

Análisis e interpretación: Los testimonios de los estudiantes revelan que el impacto del uso de redes sociales en la salud, se centra a nivel de la visión a través de la fatiga visual. Aunque son efectos conocidos desde semestres anteriores, en noveno semestre se mencionan como factores que afectan la salud a largo plazo de la población general. Así mismo, Identifican las redes sociales como factores de riesgo para trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. Este conocimiento posiciona al futuro médico como un educador y filtro necesario frente al contenido digital.

Impacto de redes sociales en descanso y salud mental

Estudiar el impacto en el descanso y la salud mental de manera cualitativa permitirá establecer una conexión directa para comprender y relacionar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales con el rendimiento académico y salud del estudiante, proporcionando una base sólida para intervenciones de salud. A continuación, se presentan los testimonios más relevantes de los estudiantes de medicina:

- *“Pienso que el impacto es profundamente negativo si no se controla. En el descanso, el uso de redes antes de dormir es un error crítico. La sobreexposición a la luz azul y la estimulación mental impiden que el cerebro entre en la fase de descanso necesaria para consolidar la memoria. En cuanto a la salud mental, creo que el uso excesivo se relaciona con el aumento de la ansiedad y síntomas depresivos. Es un círculo vicioso: me siento ansiosa por la carrera, la red me hace sentir peor por la comparación, lo que aumenta mi ansiedad y afecta mi desempeño académico”. (Testimonio, femenina, 18 años, segundo semestre, mestiza, procedente de Quito).*
- *“He leído que el impacto más severo es en el descanso porque hay una alteración del ciclo de sueño-vigilia. Estar en redes hasta tarde no permite el enfriamiento mental necesario. Pienso que las se debe ver las redes como una herramienta de riesgo que debe ser dosificada, exactamente como un fármaco”. (Testimonio, masculino, 19 años, segundo semestre, mestizo, procedente de Quito).*

Los hallazgos subrayan que los estudiantes identifican la exposición nocturna a dispositivos como un factor que impide la consolidación de la memoria, aprendizaje y altera el ciclo sueño vigilia, resalta la identificación de un círculo vicioso de ansiedad: la presión académica conduce al refugio en plataformas digitales.

- *“Bueno, pienso que el impacto en el descanso es prioritario. Si uso el celular hasta tarde, al día siguiente mi rendimiento académico en la clase es nulo. He aprendido por experiencia que una hora de sueño perdida vale más que tres horas de estudio. Respecto a la salud mental, las redes son una fuente de evasión de responsabilidades; el estudiante que se siente abrumado se refugia en el scroll. Ese refugio temporal no resuelve el estrés, solo lo aplaza, lo que resulta en más ansiedad al día siguiente. Por eso, mi práctica es usar la red social solo en momentos de ocio activo (mientras almuerzo, por ejemplo), no como herramienta para matar el tiempo antes de estudiar”. (Testimonio, masculino, 22 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*
- *“Creo que hay un gran impacto a nivel cerebral. El cerebro se queda "enganchado" con el último contenido o notificación, lo que hace imposible la relajación previa a ir a dormir. He notado que el principal problema para la salud mental es el distanciamiento de las interacciones reales. El uso excesivo de redes te aísla socialmente. Mi estrategia es que a las 8 p.m. mi celular entra en modo "apagón"; lo dejo en la sala y solo lo uso para emergencias, forzando la desconexión”. (Testimonio, femenina, 21 años, quinto semestre, mestizo, procedente de Quito).*

El análisis del impacto en el descanso y la salud mental muestra una evolución hacia la autogestión consciente. A diferencia de los semestres iniciales, aquí los alumnos ya han experimentado las

consecuencias físicas y académicas del mal uso de la tecnología, lo que les permite identificar patrones de impacto en la salud por el uso de redes sociales.

- *“Hay un impacto es severo en el descanso. La luz azul es solo una parte; lo peor es la activación del sistema nervioso simpático. No puedes estudiar Fisiopatología y luego ver un TikTok y esperar que tu cerebro se calme. Eso te deja en un estado de alerta que impide el sueño profundo. En la salud mental, creo que el mayor impacto es que nos quitan el tiempo de reflexión. El scroll infinito no permite que el cerebro procese las emociones o el material académico”. (Testimonio, femenina, 23 años, noveno semestre, mestiza, procedente de Quito).*
- *“Es un arma de doble filo. En el descanso, el uso de redes antes de acostarse retrasó mi hora de sueño por dos años, y eso afectó mi rendimiento académico directamente en los parciales. Ahora soy muy estricta con la ventana de dos horas antes de dormir sin pantallas. Para la salud mental, creo que el impacto es la dramatización de la vida. Todo se exagera en las redes, lo que puede generar un ambiente tóxico”. (Testimonio, masculino, 23 años, noveno semestre, mestizo, procedente de Quito).*

El análisis del impacto en el descanso y la salud mental revela una comprensión técnica superior y una visión crítica sobre los procesos cognitivos en los estudiantes de noveno semestre. En esta etapa final, el estudiante ya no solo habla de "sueño", sino de la fisiología del sistema nervioso. Explican que el cambio abrupto entre el estudio (ej. Fisiopatología) y el consumo de contenido rápido (TikTok) mantiene al cerebro en un estado de alerta incompatible con la transición al sueño profundo. (Molina & Rojas, 2024)

Análisis e interpretación: Los estudiantes de medicina advierten que el bombardeo constante de estímulos impide que el cerebro tenga el espacio necesario para procesar las emociones y consolidar el material académico estudiado durante el día.

- **Fisiología de la Recompensa y Adicción:** Los estudiantes explican el uso problemático basándose en el circuito de la dopamina y la recompensa. Saben que el contenido infinito, las notificaciones intermitentes y el scroll activan los mismos centros de recompensa que otras adicciones, lo que genera una dependencia conductual. (Smith et al., 2018)
- **Afectación de la Atención Sostenida:** Destacan que la exposición constante a información de 15 segundos (videos cortos) disminuye la capacidad de atención sostenida. Esto es visto como "terrible para la Medicina", que requiere la lectura profunda de artículos extensos. (Smith et al., 2018)

- Salud Pública y Desinformación: Reconocen el riesgo de las redes como vehículo de desinformación en salud, lo que puede ser peligroso si es seguido por pacientes. También identifican el riesgo de la "medicalización del yo" o el autodiagnóstico. (Smith et al., 2018)

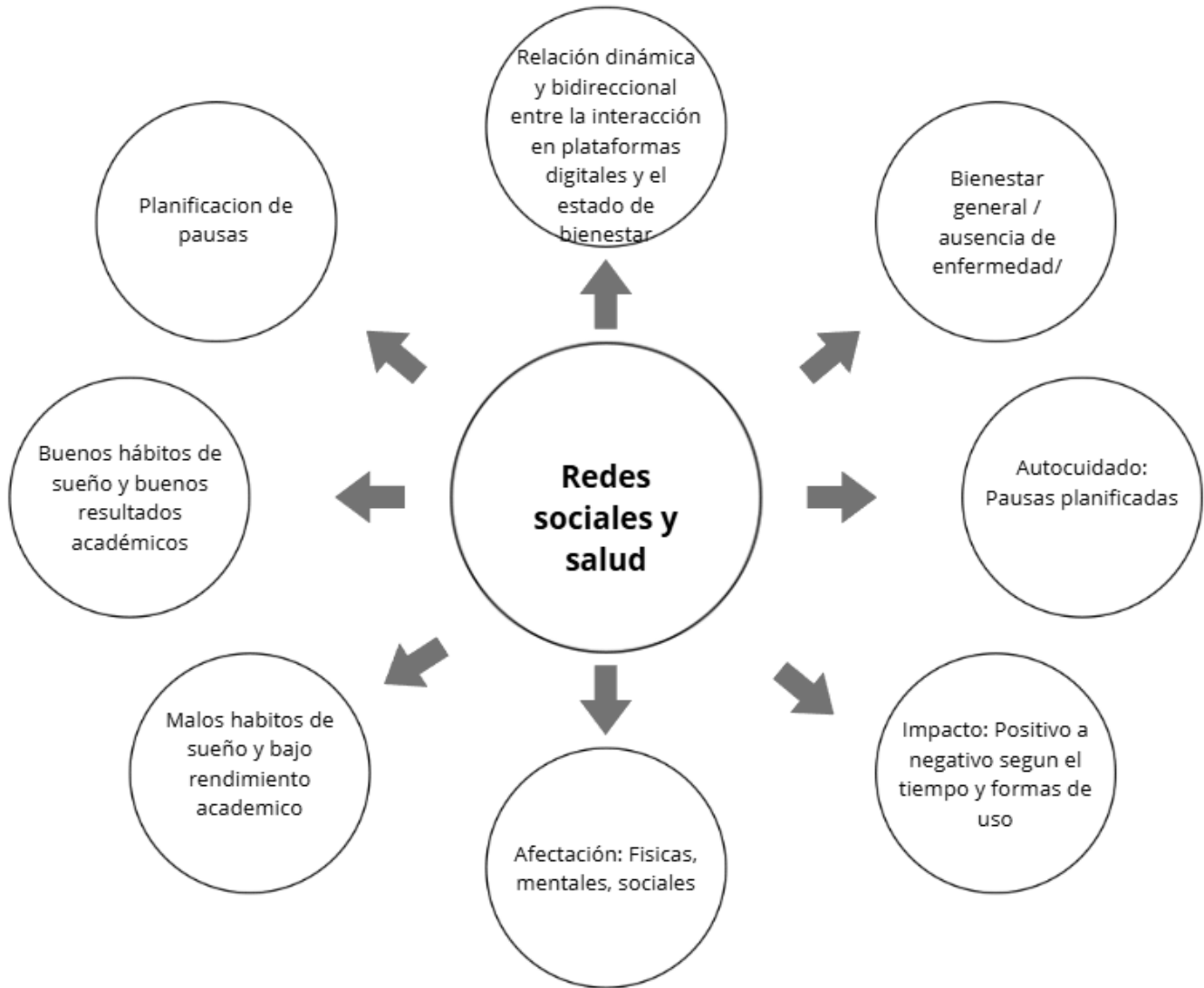
Los estudiantes tienen una visión clara de cómo las redes modelan negativamente la imagen personal y la validación interna.

- Deterioro de la Autoestima e Imagen Corporal: Señalan la idealización de vidas irreales o de estándares de fitness y belleza que provocan frustración, disminución de la autoestima y afectan la imagen corporal. (Smith et al., 2018)
- Dependencia de la Validación Externa: Existe el conocimiento de que las redes acostumbran a que el estado de ánimo dependa de likes o interacciones, creando una dependencia de la validación externa que es considerada "tóxica" para un futuro médico, que debe ser seguro y autónomo. (Smith et al., 2018)
- Tolerancia a la Espera: El efecto de la recompensa inmediata en las redes disminuye la tolerancia a la espera y la paciencia, una cualidad necesaria en el ámbito clínico. (Smith et al., 2018)

A continuación, se realiza el esquema de Giddens en el que se visualiza los testimonios de los estudiantes de medicina, además se plasma el esquema analítico sistemático donde se observa un resumen del análisis cualitativo del componente de redes sociales y salud. (Giddens Anthony, 2014)

8.3.6 Esquema de Giddens de redes sociales y salud

Figura 8: Esquema de Giddens de redes sociales y salud.



Elaborado por: Carlos Mecías Andrade Marín

Como se mencionó en el capítulo tres del marco teórico, que dijimos que el uso de las redes sociales en estudiantes de Medicina responde principalmente a la necesidad de desconexión emocional y a la búsqueda de recursos educativos rápidos. Según la literatura sobre motivaciones en universitarios, estas plataformas funcionan como un alivio inmediato frente a la presión académica, permitiendo al estudiante

escapar momentáneamente del estrés. Esta dinámica tiene un impacto directo en la salud, especialmente en la calidad del descanso y la estabilidad emocional. Al utilizar las redes sociales como refugio antes de dormir o como respuesta a la frustración, el cerebro se mantiene en un estado de alerta que impide un sueño reparador. (Kolhar et al., 2021a)

La bibliografía señala que esta falta de descanso no solo agota el cuerpo, sino que debilita la salud mental, haciendo que el estudiante sea más propenso a la ansiedad y a compararse negativamente con los demás.(Kolhar et al., 2021a)

CAPITULO X: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

10.1 Conclusiones

1. Síntesis general del estudio

El presente estudio tuvo como propósito analizar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). Para comprender esta dinámica, se empleó un enfoque mixto, que integró datos cuantitativos obtenidos mediante encuestas ($n = 208$) y datos cualitativos mediante entrevistas semiestructuradas. Esta combinación permitió examinar tanto los patrones de comportamiento como las percepciones subjetivas de los estudiantes frente al uso de redes sociales.

Los hallazgos evidencian que las redes sociales forman parte esencial de la vida académica, social y personal de los estudiantes, con alto nivel de acceso (99% cuenta con internet diario y teléfono móvil como dispositivo principal). Sin embargo, su influencia en el rendimiento académico presenta matices que dependen tanto del semestre cursado como del nivel de autorregulación, hábitos de estudio, patrones de sueño y estrategias personales de manejo del tiempo.(Álvarez, 2019)

2. Conclusiones por objetivos específicos

Objetivo 1. Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales en estudiantes de Medicina.

Los resultados muestran que los estudiantes poseen un grado alto de conocimiento general sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud física y mental. En total, 182 estudiantes (88%) reconocen que un uso prolongado puede afectar el sueño, la concentración, el estado emocional y la postura. Sin embargo, existe un grupo minoritario (aprox. 8%) que aún no identifica completamente estas implicaciones, especialmente en semestres iniciales.

En cuanto a las actitudes, la mayoría manifiesta una postura ambivalente: reconocen tanto los beneficios (acceso a información, comunicación académica, apoyo emocional) como los riesgos (distracción, estrés, procrastinación). Esta actitud dual se refleja en prácticas contradictorias, como estudiar mientras revisan redes sociales o usar TikTok y WhatsApp durante sus periodos de estudio.

Respecto a las prácticas, los estudiantes utilizan en mayor medida redes como Instagram, TikTok, WhatsApp y YouTube, principalmente con fines de entretenimiento, aunque un grupo significativo también declara buscar contenido académico. Sin embargo, este consumo académico no siempre se traduce en hábitos de estudio estructurados; solo un pequeño porcentaje emplea redes como herramienta formal de aprendizaje continuo. (Díaz Quichimbo et al., 2022)

En conjunto, el objetivo evidencia que, aunque los estudiantes conocen los riesgos y beneficios de las redes sociales, persisten hábitos de uso que comprometen su concentración, sueño y rendimiento. (Pérez Pérez, 2016)

Objetivo 2. Determinar el uso de redes sociales digitales y su influencia en el rendimiento académico.

El estudio revela que el tiempo de exposición a redes sociales y el hábito de interrumpir el estudio para revisar el celular están significativamente asociados con una disminución en la concentración y en el rendimiento académico percibido.

Datos clave:

- 53% de los estudiantes pasa más de 3 horas diarias en redes sociales.
- 43% interrumpe su estudio frecuentemente u ocasionalmente para revisar notificaciones.
- 47% señala dificultad para concentrarse durante más de 30 minutos debido a estímulos digitales.

- El uso de redes antes de dormir afecta el descanso y rendimiento del día siguiente en 30% de los casos.
- Las prácticas de procrastinación asociada a redes sociales afectan principalmente a estudiantes de segundo semestre (42 casos).

No obstante, existe también un efecto positivo:

El 63% considera que el acceso a contenidos educativos digitales sí ha mejorado su rendimiento, especialmente entre estudiantes de semestres superiores que utilizan videos, resúmenes médicos y revisiones para reforzar contenidos teóricos.

En síntesis, la influencia de las redes es bidimensional:

- Puede mejorar el rendimiento cuando se usa con fines académicos y bajo control del tiempo.
- Puede perjudicarlo cuando el uso es desregulado y se relaciona con interrupciones continuas, falta de descanso y acumulación de tareas.

Objetivo 3. Analizar la relación entre conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales y el rendimiento académico.

Al triangular los resultados, se observa la siguiente relación central:

Los estudiantes conocen los efectos de las redes sociales, tienen actitudes ambivalentes y practican conductas que no siempre corresponden a ese conocimiento, lo que deriva en comportamientos que afectan el rendimiento académico.

Hallazgos clave que sustentan esta relación:

1. Los niveles de conocimiento no se traducen consistentemente en autocuidado.

Aunque la mayoría afirma conocer los riesgos del uso excesivo, solo el 23% aplica estrategias efectivas de autocontrol digital. (Bravo & Ordonez, 2024)

2. La actitud académica positiva hacia el contenido educativo no supera al peso del entretenimiento. Incluso quienes consumen contenido médico siguen destinando más tiempo a redes recreativas.

(Celi Celi & Guzñay Poma, 2022)

3. Los hábitos de estudio y el sueño son los mediadores más críticos. Las interrupciones constantes, la falta de planificación semanal y el uso de redes antes de dormir correlacionan directamente con promedios más bajos.(Pedraza Erika, 2022)

Los estudiantes con mejor rendimiento académico presentan prácticas más reguladas. Quienes están entre 40 y 45 puntos declararon mayor planificación, menos interrupciones y uso moderado de redes.

En conjunto, la relación entre conocimiento, actitud y práctica evidencia una brecha que afecta el rendimiento: conocer no es suficiente; la regulación de hábitos y el manejo de impulsos digitales son determinantes esenciales.

3. Conclusión general integradora

Los resultados del estudio permiten concluir que el uso de redes sociales digitales está profundamente integrado en la vida académica de los estudiantes de Medicina, y su impacto en el rendimiento académico depende fundamentalmente del equilibrio entre su uso recreativo y académico, del manejo del tiempo, del control de distracciones y del autocuidado.

Se identifica que:

- Las redes sociales pueden constituir herramientas valiosas para complementar el aprendizaje, especialmente mediante videos explicativos y contenido médico de fácil acceso (Franco et al., 2023).

- La falta de regulación del tiempo de uso, la exposición nocturna, la multitarea académica y la procrastinación son los factores que más perjudican el rendimiento.(Bravo & Ordonez, 2024)
- La salud física, emocional y social también se ve comprometida por el uso excesivo de redes, contribuyendo indirectamente al bajo desempeño académico.
- Los estudiantes de semestres iniciales son quienes presentan mayor vulnerabilidad frente a la distracción, el uso recreativo prolongado y la procrastinación.
- Las estrategias de autocuidado existen, pero no están internalizadas ni aplicadas de forma sistemática.

En síntesis:

- Las redes sociales no son intrínsecamente negativas para el rendimiento académico; su impacto depende del uso consciente, regulado y orientado a objetivos educativos. Lo que realmente determina el rendimiento no es la presencia de redes sociales, sino la capacidad del estudiante para gestionarlas dentro de hábitos de estudio saludables, descansos adecuados y estrategias de autocuidado digital.

10.2 Recomendaciones

10.2.1 Recomendaciones para la PUCE

Implementar políticas institucionales de bienestar digital que promuevan el uso responsable de redes sociales, considerando los hallazgos sobre pérdida de sueño, procrastinación y distracciones digitales en estudiantes de Medicina.

Fomentar campañas de alfabetización digital centradas en manejo del tiempo, autocuidado digital y prevención de riesgos asociados al uso prolongado de redes (estrés, reducción de concentración, afectación del sueño).

Crear un programa institucional de apoyo psicopedagógico digital, integrando talleres sobre hábitos de estudio, atención sostenida, organización semanal y manejo de notificaciones, atendiendo la alta proporción de estudiantes que reportan dificultad para concentrarse más de 30 minutos.

Incorporar contenidos sobre ciudadanía digital y salud digital en los cursos de orientación universitaria, con el objetivo de fortalecer las competencias de autocontrol, selección crítica de información y uso académico de redes sociales.

Fortalecer el acceso a plataformas educativas digitales confiables, con el fin de canalizar de manera positiva el interés estudiantil por contenidos médicos en línea, evidenciado por los datos de que más del 60% considera útil el contenido académico digital.

10.2.2 Recomendaciones para la Facultad de Medicina de la PUCE

Integrar actividades académicas mediadas por redes profesionales para promover un uso más formativo y menos recreativo de las plataformas digitales.

Desarrollar módulos formativos en técnicas de estudio basadas en evidencia, dada la dispersión observada en la planificación semanal, la concentración prolongada y la efectividad de estrategias de estudio.

Regular y orientar el uso de plataformas internas y mensajería, estableciendo pautas claras sobre la cantidad de información enviada, horarios y normas de comunicación, para evitar la saturación y ansiedad reportada por los estudiantes.

Generar materiales académicos dinámicos (videos breves, infografías, podcasts) en redes institucionales, aprovechando el alto consumo de contenido médico en plataformas digitales.

Implementar espacios de apoyo emocional y tutorías académicas, considerando que el estrés, la sobrecarga de tareas y la falta de comprensión de instrucciones académicas son los principales factores estresores asociados al bajo rendimiento.

10.2.3 Recomendación para la Asociación de Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE

Crear campañas estudiantiles sobre bienestar digital, enfocadas en regular el tiempo de exposición a redes, especialmente en horarios nocturnos, dado que un porcentaje significativo reporta afectación del sueño por usar redes antes de dormir.

Organizar talleres y conversatorios estudiantiles sobre estrategias de estudio, manejo de distracciones digitales y planificación semanal, respondiendo a la necesidad detectada en la población estudiantil.

Promover el uso de redes sociales para fines académicos colaborativos, como grupos de estudio virtuales, bancos de preguntas y foros de discusión científica supervisados.

Generar contenido informativo verificado sobre temas médicos en redes institucionales estudiantiles, disminuyendo la dependencia de contenido de baja credibilidad encontrado en redes abiertas.

Establecer programas de acompañamiento entre pares, donde estudiantes de semestres superiores apoyen a estudiantes de semestres iniciales en temas de organización, disciplina digital y hábitos académicos saludables.

10.2.4 Recomendación para los Docentes de Medicina la PUCE

Incorporar metodologías pedagógicas que integren activamente recursos digitales, considerando que los estudiantes encuentran útil cierto contenido académico en redes, pero requieren guías sobre fuentes confiables.

Establecer lineamientos claros sobre la carga académica y tiempos de entrega, ya que el principal estresor identificado fue la acumulación de tareas y la falta de tiempo.

Promover la comunicación académica mediante plataformas oficiales, minimizando la dependencia de WhatsApp y otras redes informales que generan múltiples interrupciones durante los periodos de estudio.

Fomentar estrategias de concentración y estudio profundo en clase, considerando que casi la mitad de los estudiantes tiene dificultad para concentrarse por más de 30 minutos debido a estímulos digitales.

Desarrollar sesiones de formación docente en salud digital, para comprender mejor las dinámicas de uso tecnológico de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico.

10.2.5 Recomendación para los Estudiantes de Medicina de la PUCE

Organizar horarios de estudio libres de distracciones digitales, utilizando técnicas como Pomodoro, modo “no molestar” y aplicaciones de bloqueo temporal de notificaciones.

Evitar el uso de redes sociales antes de dormir, ya que los datos muestran que afecta el descanso y, por ende, el rendimiento académico del día siguiente.

Establecer límites diarios de uso recreativo de redes, priorizando el consumo de contenido médico y académico cuando sea pertinente.

Aplicar estrategias de autocuidado digital, tales como pausas activas, higiene del sueño, planificación semanal y control del tiempo en pantalla.

Seleccionar de manera crítica el contenido médico en redes, priorizando páginas verificadas, perfiles profesionales y plataformas científicas confiables, para evitar desinformación.

CAPITULO XI: ANEXOS

11.1 Consentimiento informado para la encuesta cuantitativa



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**
Seréis mis testigos

COMITÉ DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS
CEISH - PUCE

ANEXO 4. CONSIDERACIONES MÍNIMAS PARA EL DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO ENCUESTA CUANTITATIVA

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2025.

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Carlos Merías Andrade Marín
NOMBRE DEL PATROCINADOR: (No requiere)

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, ubicada en la provincia de Pichincha del cantón Quito, Av. 12 de octubre y Vicente Ramón Roca. Código postal: 170525.

EVALUADO Y APROBADO POR: EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS DE LA PUCE.

INTRODUCCIÓN: En el contexto educativo, de la formación de futuros profesionales de la medicina, el uso de estas plataformas puede influir significativamente en los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes. Por lo que se plantea una exploración sobre cómo los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador utilizan las redes sociales digitales y cómo esta interacción afecta en su rendimiento académico es crucial para comprender el impacto de la tecnología en la educación médica y para identificar posibles áreas de mejora en la formación de los futuros profesionales de la salud. Este estudio busca analizar el panorama actual, identificar patrones de uso y examinar la correlación entre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: El propósito de esta investigación es describir y analizar los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con el uso de redes sociales digitales y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la PUCE 2025. Este estudio incluye a 30 estudiantes de Medicina, distribuidos equitativamente entre los semestres segundo, quinto y noveno, con representación equitativa de género, origen geográfico (capitalinos y foráneos) y etnias.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE mayores a 18 años
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE durante el año 2025.
- Estudiantes regulares de la Facultad de medicina de la PUCE que usen dispositivos electrónicos.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que ocupen redes sociales digitales
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE pertenecientes a los semestres 2^{do}, 5^{to}, 9^{no}

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado o aquellos estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que pertenezcan a otras facultades que no sea medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que no pertenezcan a 2^{do}, 5^{to}, 9^{no} semestre

PROCEDIMIENTOS: Descripción de TODAS las actividades en las que estarán involucrados los participantes:

1. Encuestas estructuradas:

- **Objetivo:** Recopilar datos cuantitativos sobre el uso de redes sociales y rendimiento académico.
- **Lugar:** De manera presencial en los espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE, según la preferencia del participante.
- **Duración:** Aproximadamente 10 minutos.
- **Responsable:** Investigador principal.

2. Entrevistas cualitativas:



- **Objetivo:** Explorar de manera más profunda las percepciones, actitudes y experiencias de los participantes.
- **Lugar:** Espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE o a través de plataformas virtuales seguras.
- **Duración:** 20-30 minutos.
- **Responsable:** Investigador principal.

3. Reseña documental:

- **Objetivo:** Analizar datos obtenidos (previa autorización mediante consentimiento informado) para relacionar datos con el uso de redes sociales.
- **Lugar:** Espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE

Todas las actividades se realizarán en horarios convenientes para los participantes y bajo estrictas normas éticas.

RIESGOS Y BENEFICIOS: Los riesgos asociados son mínimos y se limitan al tiempo que los participantes invertirán en las actividades del proceso de recolección de datos a través de encuestas y entrevistas elaboradas por el autor de la investigación. No se abordarán temas sensibles que puedan causar incomodidad. En cuanto a los beneficios, este estudio aportará información relevante para comprender cómo optimizar el uso de redes sociales como herramienta académica y cómo minimizar sus efectos negativos.

COSTOS Y COMPENSACIÓN: Ninguna de las actividades tendrá costos para los participantes. Además, no se otorgará compensación económica por participar, ya que se busca una participación completamente voluntaria y desinteresada.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS: El manejo de la confidencialidad en este estudio será prioritario y seguirán estrictos protocolos para garantizar que la identidad y la información proporcionada por los participantes permanezcan seguras y anónimas en todo momento. A continuación, se detalla cómo se gestionará este proceso:

1. Recolección de datos

- **Encuestas:**
Las encuestas se realizarán de manera anónima. En el caso de encuestas en línea, no se solicitará información personal identificable (como nombres, cédulas o correos electrónicos). Si se realizan encuestas presenciales, los cuestionarios estarán codificados con un número único para identificar respuestas sin asociarlas a una persona específica.
- **Entrevistas:**
Las entrevistas serán grabadas únicamente si el participante da su consentimiento informado. Las grabaciones serán etiquetadas con códigos alfanuméricos (por ejemplo, "Entrevista_001") en lugar de nombres reales.

2. Almacenamiento de datos

- Los datos recopilados serán almacenados en dispositivos y plataformas digitales protegidas por contraseñas robustas y acceso restringido únicamente al equipo de investigación.
- Las grabaciones de las entrevistas serán transferidas a un sistema seguro y eliminadas de dispositivos temporales una vez almacenadas.

3. Procesamiento de datos

- Antes de analizar la información, se realizará un proceso de anonimización en el que se eliminarán o codificarán detalles que puedan identificar a los participantes (como menciones de nombres, lugares específicos, etc.).
- Los investigadores trabajarán con bases de datos cifradas y despersonalizadas, utilizando solo los códigos asignados para referirse a los participantes.

4. Publicación de resultados

- Los resultados del estudio se presentarán en un formato agregado (por ejemplo, porcentajes, promedios o tendencias generales) para evitar que se pueda identificar a los participantes.
- Los testimonios obtenidos en entrevistas serán presentados de manera anónima, sin incluir detalles que puedan revelar la identidad del estudiante.

5. Acceso a los datos

- Solo los investigadores principales y el equipo autorizado tendrán acceso a los datos sin procesar.
- No se compartirán datos individuales con ninguna persona o institución externa.

6. Eliminación de datos

- Una vez concluida la investigación y publicados los resultados, todos los datos personales sensibles (como grabaciones de entrevistas) serán eliminados de forma permanente, respetando los principios éticos de manejo de datos.



7. Consentimiento informado

Antes de participar, cada estudiante recibirá una explicación detallada sobre el manejo de su información, firmará un formulario de consentimiento informado y tendrá derecho a:

- Retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.
- Solicitar la eliminación de su información antes de la publicación de los resultados.

Este enfoque integral asegura que los participantes puedan confiar plenamente en que su privacidad estará protegida y que la información proporcionada será utilizada exclusivamente para los fines académicos establecidos en el proyecto.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE: La participación es completamente voluntaria, por lo que el participante puede retirar su consentimiento en cualquier momento. Si el participante decide retirarse, tanto las muestras, datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin. Esto no causará ninguna penalidad al participante, la negativa de participar no tendrá impacto alguno.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Se puede contactar con el investigador principal: Carlos Mecías Andrade Marín

Teléfono celular: 0995323974

Teléfono convencional: 022350863

Correo electrónico institucional: cmandrade@puce.edu.ec

Correo electrónico personal: pinapplepen1979@gmail.com

Dirección: Quito – Ecuador. Calderón Calle Carlos Mantilla y Vicente Rocafuerte

Dr. Galo Sánchez del Hierro, presidente del Comité de Ética de la Investigación en Seres Humanos, Pontificia Universidad Católica del Ecuador; Av. 12 de octubre 1076 y Roca, Quito, edificio administrativo, piso 3, oficina 327, teléfono 2991700, ext. 2917, ceish@puce.edu.ec

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El participante declara que ha leído el documento de consentimiento, que ha comprendido los riesgos y beneficios de participar, que han respondido a todas sus preguntas, que consciente voluntariamente su participación en el estudio y que tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho. Al firmar el documento de consentimiento informado, el participante/representante NO renuncia a ninguno de los derechos que por ley le corresponden.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	
Carlos Mecías Andrade Marín	1726087420	

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

A pesar de que el participante haya aceptado previamente su participación en la investigación en mención, revoca su autorización, lo cual implicará que las muestras, datos obtenidos del participante sean eliminados y no se utilicen para ningún fin. Por lo que no causará ninguna penalidad para el participante y no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	
Carlos Mecías Andrade Marín	1726087420	

11.2 Encuesta

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2025.

La encuesta es anónima y voluntaria. Responda con lo que usted se sienta identificado.

DATOS GENERALES

Por favor en cada una de las siguientes preguntas responda de manera puntual lo preguntado:

Perfil del Participante

¿Cuál es tu edad?

- 18 a 20 años
- 21 a 23 años
- 24 a 26 años
- 27 años o más
- Otro:

Sexo

- Masculino
- Femenino
- Otro:

Nacionalidad

- Ecuatoriano (a)
- Otro:

Ciudad de procedencia

- Quito
- Otro:

Grupo Étnico

- Mestizo
- Blanco
- Afro
- Mestizo (a)
- Indígena
- Otro:

Semestre de estudio en medicina

- Segundo semestre
- Quinto semestre
- Noveno semestre

SECCION 1 ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADEMICO

1. ¿Cuáles son tus horas de estudio diario?

- Menos de 1 hora
- Una hora
- Entre 2 y 3 horas
- Entre 4 y 5 horas
- Otro

2. ¿Cómo describirías la influencia que tienen tus hábitos de estudio en tu rendimiento académico actual?

- Mis hábitos de estudio son constantes y me permiten obtener buenos resultados de forma regular
- A veces estudio con disciplina, pero no siempre logro un buen rendimiento académico
- Estudio poco o de forma desorganizada, y eso afecta negativamente mis calificaciones
- No estoy seguro/a del impacto que tienen mis hábitos de estudio en mi rendimiento
- Otro:

3. ¿Qué es lo que más te estresa cuando tienes que hacer trabajos académicos?

- Que todo se junte y no me dé el tiempo
- Sobrecarga de tareas
- No entender bien lo que me piden
- Tener que hacer trabajos en grupo y que no todos colaboren
- Otro:

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a realizar actividades académicas fuera de clases?

- Menos de 1 hora
- Entre 1 y 2 horas
- Entre 2 y 4 horas
- Más de 4 horas
- Otro:

5. ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales mientras estudias?

- Siempre: [Las uso](#) de forma constante mientras estudio, ya sea por distracción o para buscar información
- Frecuentemente: Las consulto varias veces mientras estudio, aunque trato de mantener el enfoque académico
- Ocasionalmente: Solo las reviso si es necesario o cuando hago pausas durante el estudio
- Nunca: Evito por completo usar redes sociales mientras estudio, para mantener la concentración
- Otro:

6. Cuando estudias, ¿con qué frecuencia te encuentras en entornos donde hay distracciones digitales (como el celular, la computadora con acceso a redes sociales u otras plataformas)?

- Siempre: Estudio con el celular o la computadora a la mano y reviso redes sociales u otras apps constantemente
- Frecuentemente: Aunque intento concentrarme, termino usando redes sociales o navegando en internet durante el estudio
- Ocasionalmente: Trato de evitar distracciones, pero a veces consulto el celular o abro redes sociales mientras estudio
- Nunca: Mantengo mi espacio de estudio libre de distracciones digitales para poder enfocarme completamente
- Otro:

7. Cuando estudias, ¿qué tan frecuente logras mantener la concentración durante periodos prolongados sin distracciones digitales (como redes sociales, notificaciones o mensajes)?

- Me cuesta mantenerme enfocado/a, las distracciones digitales me afectan constantemente
- Me distraigo fácilmente y suelo interrumpir el estudio con el celular u otras plataformas
- Me concentro bien, aunque en ocasiones reviso redes sociales de forma breve. Puedo concentrarme durante todo el tiempo de estudio sin revisar redes ni distraerme
- Otro:

8. ¿Con qué frecuencia planificas tu semana académica (tareas, exámenes, lecturas)?

- Siempre elaboro un plan detallado y lo sigo con disciplina
- Algunas veces organizo mi semana, pero no siempre lo cumplo
- Rara vez hago una planificación académica

- Nunca planifico, trabajo sobre la marcha
 - Otro:
9. ¿Cuánto esfuerzo necesitas para mantener la atención en actividades académicas durante más de 30 minutos?
- Ninguno
 - Poco esfuerzo
 - Esfuerzo moderado
 - Mucho esfuerzo
 - Otro:
10. ¿Qué tan efectivas consideras tus actuales estrategias de estudio en relación con tus resultados académicos?
- Muy efectivas: me ayudan a obtener buenos resultados
 - Algo efectivas: me sirven, pero aún podría mejorar
 - Poco efectivas: me esfuerzo, pero los resultados no son buenos
 - Nada efectivas: mis estrategias no funcionan bien para mí
 - Otro:
11. ¿Interrumpes tus sesiones de estudio para revisar redes sociales?
- Detengo mi estudio varias veces para revisar redes sociales, incluso sin darme cuenta
 - Aunque intento evitarlo, suelo interrumpir mi estudio para revisar redes por hábito
 - Solo reviso redes si considero que ya avancé lo suficiente o durante pausas programadas
 - No reviso redes mientras estudio, las evito completamente hasta que termino mis actividades
12. ¿Con qué frecuencia organizas pausas durante tus sesiones de estudio para descansar y evitar la fatiga mental?
- Siempre: Planifico mis pausas como parte de mi rutina de estudio, para mantener la concentración y el rendimiento
 - Frecuentemente: Generalmente hago pausas, aunque no siempre están bien planificadas
 - Ocasionalmente: Solo descanso cuando me siento muy cansado/a, sin un horario definido
 - Nunca: No suelo hacer pausas mientras estudio, continúo hasta terminar o sentirme agotado/a
13. ¿Qué factores personales crees que influyen más en tu rendimiento académico?
- Mi organización del tiempo y disciplina para estudiar
 - Mi motivación y estado emocional
 - La dificultad de las materias y exigencias del semestre
 - No estoy seguro/a de qué factores me están afectando
 - Otro:
14. ¿Cuál fue tu promedio general de calificaciones en el último semestre?
- Menor a 30
 - Entre 30 y 35
 - Entre 35 y 40
 - Entre 40 y 45
 - Más de 45
15. ¿Qué tan satisfecho/a estás con tu rendimiento académico durante el semestre actual?
- Muy satisfecho/estoy alcanzando mis objetivos académicos
 - Moderadamente satisfecho/avanzo, pero con dificultades
 - Poco satisfecho/no estoy logrando mis metas
 - Nada satisfecho/considero que mi rendimiento ha sido bajo
 - Otro:
16. ¿Crees que tus actividades académicas te quitan horas de sueño?
- Sí, casi siempre duermo menos por tareas o exámenes
 - A veces, pero no es algo constante
 - No, organizo bien mi tiempo y duermo lo necesario
 - No estoy seguro/a, pero sí termino cansado/a
- Videos explicativos, resúmenes o clases que me ayudan a reforzar temas de mis materias
 - Casos clínicos, publicaciones de profesionales o páginas médicas que complementan mi aprendizaje
 - Contenido de entretenimiento con temática médica que sigo por interés, pero no lo aplico en mis estudios
 - No consumo contenido médico en redes sociales
 - Otro:
26. ¿Qué tan útil consideras el contenido académico que consumes en redes sociales para tu aprendizaje?
- Me ha ayudado a comprender mejor los temas y a mejorar mi rendimiento académico
 - Me sirve como apoyo adicional, pero no ha tenido un gran impacto en mis calificaciones
 - Lo consumo ocasionalmente, pero no lo considero relevante para mis estudios
 - No consumo contenido académico en redes sociales
 - Otro:

SECCION 3 - REDES SOCIALES Y SALUD

27. ¿Qué sueles hacer para cuidar tu salud cuando sientes que usas demasiado las redes sociales?
- Trato de usar menos tiempo al día
 - Uso apps que me ayudan a controlar cuánto tiempo paso en redes
 - Hago ejercicio o me distraigo con otras actividades fuera del celular
 - La verdad, no hago nada en especial
 - Otro:

○ Otro:

SECCION 2 - REDES SOCIALES

17. ¿Tienes acceso cotidiano a internet?
- Sí
 - No
18. ¿Cuál es el dispositivo electrónico que más utilizas?
- Teléfono móvil
 - Tablet
 - Laptop
 - PC
 - Otro:
19. ¿Qué red social utilizas frecuentemente? Selecciona todos los que correspondan.
- Instagram
 - WhatsApp
 - Facebook
 - Twitter/X
 - Tik tok
 - YouTube
 - Otro:
20. ¿Cuál es el principal propósito de tu uso de redes sociales? Selecciona todos los que correspondan.
- Académico
 - Entretenimiento
 - Comunicación
 - Información
 - Otro:
21. ¿Cuánto tiempo diario que pasas en redes sociales?
- Alrededor de 1 hora
 - Entre 2 a 3 horas
 - Más de 3 horas
 - Otro:
22. ¿De qué manera crees que el uso de redes sociales influye en tu rendimiento académico?
- Me ayudan a encontrar información útil o contenido educativo
 - Me permiten comunicarme mejor con compañeros o docentes
 - Me distraen y me hacen perder tiempo de estudio
 - No siento que tengan ningún impacto en mi rendimiento
 - Otro:
23. ¿Crees que el acceso a recursos en línea (videos, artículos, etc.) ha mejorado tu promedio académico?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
24. ¿Qué tan frecuentemente pospones o retrasas actividades académicas por usar redes sociales?
- Siempre: Suelo dejar tareas o estudio para después por estar en redes
 - Frecuentemente: A veces postergo actividades académicas por el uso de redes
 - Ocasionalmente: Me ha pasado, pero trato de evitarlo
 - Nunca: Siempre priorizo mis deberes antes que el uso de redes sociales
 - Otro:
25. ¿Qué tipo de contenido relacionado con medicina sueles buscar o ver en redes sociales, y cómo lo relacionas con tu formación académica?
28. ¿Conoces que el uso excesivo de redes sociales digitales puede tener un impacto en tu salud física y mental?
- Sí, completamente
 - Sí, pero no conozco todos los posibles efectos
 - No estoy seguro/a
 - No, no tenía conocimiento
 - Otro:
29. ¿Qué aspectos de tu salud consideras que pueden verse afectados por el uso excesivo de redes sociales digitales?
- Salud mental (ansiedad, estrés, depresión)
 - Salud física (alteración del sueño, problemas posturales, fatiga visual)
 - Salud social (aislamiento, conflictos interpersonales)
 - Todas las anteriores
 - Otro:
30. ¿Cómo afecta el uso de redes sociales antes de dormir a tu descanso y tu desempeño académico al día siguiente?
- Me cuesta dormir y eso me hace rendir menos en clases o al estudiar
 - Duermo tarde, pero no siento que afecte mi desempeño académico
 - Solo uso redes un momento antes de dormir y no influye en mi estudio
 - Evito usar redes sociales antes de dormir para descansar mejor y rendir más
 - Otro:

A continuación, el link para visualizar su versión en documento en línea:

<https://forms.gle/98biMeg1V5ij7vvZ8>

11.3 Consentimiento informado de entrevista semiestructurada cualitativa



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**
Seréis mis testigos

COMITÉ DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS
CEISH - PUCE

ANEXO 4. CONSIDERACIONES MÍNIMAS PARA EL DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO ENTREVISTA CUALITATIVA

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador 2025.

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Carlos Merzas Andrade Marín

NOMBRE DEL PATROCINADOR: (No requiere)

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, ubicada en la provincia de Pichincha del cantón Quito, Av. 12 de octubre y Vicente Ramón Roca. Código postal: 170525.

EVALUADO Y APROBADO POR: EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS DE LA PUCE.

INTRODUCCIÓN: En el contexto educativo, de la formación de futuros profesionales de la medicina, el uso de estas plataformas puede influir significativamente en los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes. Por lo que se plantea una exploración sobre cómo los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador utilizan las redes sociales digitales y cómo esta interacción afecta en su rendimiento académico es crucial para comprender el impacto de la tecnología en la educación médica y para identificar posibles áreas de mejora en la formación de los futuros profesionales de la salud. Este estudio busca analizar el panorama actual, identificar patrones de uso y examinar la correlación entre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: El propósito de esta investigación es describir y analizar los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con el uso de redes sociales digitales y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la PUCE 2025. Este estudio incluye a 30 estudiantes de Medicina, distribuidos equitativamente entre los semestres segundo, quinto y noveno, con representación equitativa de género, origen geográfico (capitalinos y foráneos) y etnias.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE mayores a 18 años
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE durante el año 2025.
- Estudiantes regulares de la Facultad de medicina de la PUCE que usen dispositivos electrónicos.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que ocupen redes sociales digitales
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE pertenecientes a los semestres 2^{do}, 5^{to}, 9^{no}

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado o aquellos estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que pertenezcan a otras facultades que no sea medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE que no pertenezcan a 2^{do}, 5^{to}, 9^{no} semestre

PROCEDIMIENTOS: Descripción de TODAS las actividades en las que estarán involucrados los participantes:

1. Encuestas estructuradas:

- **Objetivo:** Recopilar datos cuantitativos sobre el uso de redes sociales y rendimiento académico.
- **Lugar:** De manera presencial en los espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE, según la preferencia del participante.
- **Duración:** Aproximadamente 10 minutos.
- **Responsable:** Investigador principal.

2. Entrevistas cualitativas:



- **Objetivo:** Explorar de manera más profunda las percepciones, actitudes y experiencias de los participantes.
 - **Lugar:** Espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE o a través de plataformas virtuales seguras.
 - **Duración:** 20-30 minutos.
 - **Responsable:** Investigador principal.
3. **Reseña documental:**
- **Objetivo:** Analizar datos obtenidos (previa autorización mediante consentimiento informado) para relacionar datos con el uso de redes sociales.
 - **Lugar:** Espacios designados en la Facultad de Medicina de la PUCE

Todas las actividades se realizarán en horarios convenientes para los participantes y bajo estrictas normas éticas.

RIESGOS Y BENEFICIOS: Los riesgos asociados son mínimos y se limitan al tiempo que los participantes invertirán en las actividades del proceso de recolección de datos a través de encuestas y entrevistas elaboradas por el autor de la investigación. No se abordarán temas sensibles que puedan causar incomodidad. En cuanto a los beneficios, este estudio aportará información relevante para comprender cómo optimizar el uso de redes sociales como herramienta académica y cómo minimizar sus efectos negativos.

COSTOS Y COMPENSACIÓN: Ninguna de las actividades tendrá costos para los participantes. Además, no se otorgará compensación económica por participar, ya que se busca una participación completamente voluntaria y desinteresada.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS: El manejo de la confidencialidad en este estudio será prioritario y seguirán estrictos protocolos para garantizar que la identidad y la información proporcionada por los participantes permanezcan seguras y anónimas en todo momento. A continuación, se detalla cómo se gestionará este proceso:

1. **Recolección de datos**

- **Encuestas:**
Las encuestas se realizarán de manera anónima. En el caso de encuestas en línea, no se solicitará información personal identificable (como nombres, cédulas o correos electrónicos). Si se realizan encuestas presenciales, los cuestionarios estarán codificados con un número único para identificar respuestas sin asociarlas a una persona específica.
- **Entrevistas:**
Las entrevistas serán grabadas únicamente si el participante da su consentimiento informado. Las grabaciones serán etiquetadas con códigos alfanuméricos (por ejemplo, "Entrevista_001") en lugar de nombres reales.

2. **Almacenamiento de datos**

- Los datos recopilados serán almacenados en dispositivos y plataformas digitales protegidas por contraseñas robustas y acceso restringido únicamente al equipo de investigación.
- Las grabaciones de las entrevistas serán transferidas a un sistema seguro y eliminadas de dispositivos temporales una vez almacenadas.

3. **Procesamiento de datos**

- Antes de analizar la información, se realizará un proceso de anonimización en el que se eliminarán o codificarán detalles que puedan identificar a los participantes (como menciones de nombres, lugares específicos, etc.).
- Los investigadores trabajarán con bases de datos cifradas y despersonalizadas, utilizando solo los códigos asignados para referirse a los participantes.

4. **Publicación de resultados**

- Los resultados del estudio se presentarán en un formato agregado (por ejemplo, porcentajes, promedios o tendencias generales) para evitar que se pueda identificar a los participantes.
- Los testimonios obtenidos en entrevistas serán presentados de manera anónima, sin incluir detalles que puedan revelar la identidad del estudiante.

5. **Acceso a los datos**

- Solo los investigadores principales y el equipo autorizado tendrán acceso a los datos sin procesar.
- No se compartirán datos individuales con ninguna persona o institución externa.

6. **Eliminación de datos**

- Una vez concluida la investigación y publicados los resultados, todos los datos personales sensibles (como grabaciones de entrevistas) serán eliminados de forma permanente, respetando los principios éticos de manejo de datos.



7. Consentimiento informado

Antes de participar, cada estudiante recibirá una explicación detallada sobre el manejo de su información, firmará un formulario de consentimiento informado y tendrá derecho a:

- Retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.
- Solicitar la eliminación de su información antes de la publicación de los resultados.

Este enfoque integral asegura que los participantes puedan confiar plenamente en que su privacidad estará protegida y que la información proporcionada será utilizada exclusivamente para los fines académicos establecidos en el proyecto.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE: La participación es completamente voluntaria, por lo que el participante puede retirar su consentimiento en cualquier momento. Si el participante decide retirarse, tanto las muestras, datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin. Esto no causará ninguna penalidad al participante, la negativa de participar no tendrá impacto alguno.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Se puede contactar con el investigador principal: Carlos Mecías Andrade Marín

Teléfono celular: 0995323974

Teléfono convencional: 022350863

Correo electrónico institucional: cmandrade@puce.edu.ec

Correo electrónico personal: pinapplepen1979@gmail.com

Dirección: Quito – Ecuador. Calderón Calle Carlos Mantilla y Vicente Rocafuerte

Dr. Galo Sánchez del Hierro, presidente del Comité de Ética de la Investigación en Seres Humanos,
Pontificia Universidad Católica del Ecuador; Av. 12 de octubre 1076 y Roca, Quito, edificio
administrativo, piso 3, oficina 327, teléfono 2991700, ext. 2917, ceish@puce.edu.ec

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El participante declara que ha leído el documento de consentimiento, que ha comprendido los riesgos y beneficios de participar, que han respondido a todas sus preguntas, que consciente voluntariamente su participación en el estudio y que tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho. Al firmar el documento de consentimiento informado, el participante/representante NO renuncia a ninguno de los derechos que por ley le corresponden.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	
Carlos Mecías Andrade Marín	1726087420	

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

A pesar de que el participante haya aceptado previamente su participación en la investigación en mención, revoca su autorización, lo cual implicará que las muestras, datos obtenidos del participante sean eliminados y no se utilicen para ningún fin. Por lo que no causará ninguna penalidad para el participante y no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	
Carlos Mecías Andrade Marín	1726087420	

11.4 Entrevista semiestructurada

	Entrevista semiestructurada sobre Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el uso de redes sociales digitales y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina	Revisión: 01
		Realizado por: Carlos Mesías Andrade Marín

Componente estudio y rendimiento académico

1. ¿Cuáles son los hábitos de estudio que tienes?
2. ¿Cuál es la percepción de los factores que crees que influyen en tú rendimiento académico?

Componente de redes sociales

3. ¿Cuál es la motivación que tienes para usar las redes sociales?
4. ¿Cuál es la percepción de los riesgos o beneficios de usar las redes sociales?
5. ¿Cuánto tiempo diario aproximado crees que dedicas a redes sociales?

Componente de redes sociales y salud

6. ¿Cuáles son tus conocimientos sobre los efectos que tiene usar redes sociales en la salud?
7. ¿Crees que existe un impacto por el uso de redes sociales en el descanso y salud mental?

REFERENCIAS CITADAS

- Álvarez, R. (2019). Las redes sociales en la educación médica y en la promoción de la salud. *Gaceta Médica de México*, 155(6), 573–575. <https://doi.org/10.24875/GMM.19005561>
- Andrade, C., Menon, V., Ameen, S., & Kumar Praharaj, S. (2020). Designing and Conducting Knowledge, Attitude, and Practice Surveys in Psychiatry: Practical Guidance. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(5), 478–481. <https://doi.org/10.1177/0253717620946111>
- Arbulú Pérez Vargas, C. G., Moreno Muro, J. P., Pérez Delgado, J. W., Espino Carrasco, D. K., Fernández Cueva, A., & Acosta-Enriquez, B. G. (2024). Mediating role of digital skills and mobile self-efficacy in the stress and academic engagement of Peruvian university students in postpandemic virtual environments. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01982-5/FIGURES/2>
- Arcotel. (2023). *Agencia de Regulación y Control de las Telecomunicaciones – Promovemos el desarrollo armónico del sector de las telecomunicaciones, radio, televisión y las TIC, mediante la administración y regulación eficiente del espectro radioeléctrico y los servicios*. <https://www.arcotel.gob.ec/>
- Barry M. Leiner, V. G. C. D. D. C. R. E. K. L. K. D. C. L. J. P. L. G. R. S. W. (2024). *Una breve historia de Internet*. <https://www.internetsociety.org/es/internet/history-internet/brief-history-internet/>
- Bin Abdulrahman, K. A., Khalaf, A. M., Bin Abbas, F. B., & Alanazi, O. T. (2021). Study habits of highly effective medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 12, 627–633. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S309535>
- Bravo & Ordonez. (2024). Redes Sociales y su Impacto en el Entorno Digital de las Empresas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 831–857. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10531
- British School of Barcelona. (2024). *El uso de redes sociales en educación: ventajas e inconvenientes*. https://www.britishschoolbarcelona.com/es/blog/el-uso-de-las-redes-sociales-en-la-educacion/?utm_source=chatgpt.com
- Bucheli Guadalupe, & Sánchez Armando. (2022). *Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8584666>

- Camahuali Zarate Cesibell. (2023). Uso de redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes, facultad de educación de una universidad pública de Lima, 2023. *Repositorio Institucional - UCV*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/122219>
- Castillo Mayra, Tenezaca Jenny, & Mazón Juan. (2021). Mobile device dependence and impulsivity in university students from Riobamba-Ecuador. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 15(3), 59–68.
<https://doi.org/10.37135/EE.04.12.07>
- Celi Celi, G. S., & Guzñay Poma, E. R. (2022). “Usos y riesgos de las redes sociales en los jóvenes universitarios.” Universidad de Guayaquil: Facultad de Comunicación Social.
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/68834>
- da Silva Ezequiel, O., Lucchetti, A. L. G., Melo, P. F., Dias, M. G., e Silva, D. F. L., Lameira, T. L., Ardisson, G. M. C., de Almeida, B. T., & Lucchetti, G. (2022). Factors Associated with Motivation in Medical Students: A 30-Month Longitudinal Study. *Medical Science Educator*, 32(6), 1375–1385.
<https://doi.org/10.1007/S40670-022-01651-5>
- Diaz Quichimbo, D. M., Crespo Asqui, J. D., & Contreras Moina, M. J. (2022). Las redes sociales para fomentar la interculturalidad en la educación superior. *Revista Andina de Educación*, 5(1), 005110.
<https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.1.10>
- Diaz Renata. (2019). *CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE EL USO DE REDES SOCIALES DIGITALES Y SU ROL FRENTE A LA SALUD Y SOCIALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR 2018*.
- Doménica Gavilanez, Sarmiento Eugenia, & María Pontón. (2021). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión en el personal médico del Centro de Salud tipo C Carlos Elizalde, Cuenca*.
- Espinoza Guillén, Chávez Vera, & Dolores María. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *MASKANA*, 12(2), 19–24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12–23.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/327>

- Giddens Anthony. (2014). *Anthony Giddens Sociología Tercera edición revisada*.
- Gonzalez, P. A., Cañizares Alvarado, C. A., & Patiño Mosquera, G. A. (2018). Las redes sociales como factor de decisión: millennials frente a la generación X. *Revista Economía y Política, XIV(27)*, 1–30.
<https://doi.org/10.25097/rep.n27.2018.01>
- Grosso Lopez de Castilla, Bach Wendolyn, Maticorena Nicole, & Barreto Amalita. (2022). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO 2022*.
- Guaña Javier, Quinatoa, E., & Torres, L. (2018). Estudio preliminar del uso de las redes sociales en los jóvenes ecuatorianos. *Revistapuce, 106*. <https://doi.org/10.26807/REVPUCE.V0I106.137>
- Harold Hütt. (2012). *LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN*.
- INEC. (2023). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Izquierdo-Condoy, J. S., Arias-Intriago, M., Mosquera-Quiñónez, M., Melgar Muñoz, F. P., Jiménez-Ascanio, M., Loaiza-Guevara, V., & Ortiz-Prado, E. (2025). Assessing the educational impact and quality of medical microvideos on TikTok: the case of Latin America. *Medical Education Online, 30(1)*.
<https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2474129>
- Izquierdo-Condoy, J. S., Arias-Intriago, M., Nati-Castillo, H. A., Gollini-Mihalopoulos, R., Cardozo-Espínola, C. D., Loaiza-Guevara, V., Dalel-Gómez, W., Villamil, J., Suárez-Sangucho, I. A., Morales-Lapo, E., Tello-De-la-Torre, A., Hall, C., & Ortiz-Prado, E. (2024a). Exploring smartphone use and its applicability in academic training of medical students in Latin America: a multicenter cross-sectional study. *BMC Medical Education, 24(1)*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06334-W/TABLES/4>
- Izquierdo-Condoy, J. S., Paz, C., Nati-Castillo, H. A., Gollini-Mihalopoulos, R., Aveiro-Róballo, T. R., Paucar, J. R. V., Mamami, S. E. L., Caicedo, J. F., Loaiza-Guevara, V., Mejía, D. C., Salazar-Santoliva, C., Villavicencio-Gomezjurado, M., Hall, C., & Ortiz-Prado, E. (2025a). Impact of Mobile Phone Usage on Sleep Quality Among Medical Students Across Latin America: Multicenter Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research, 27(1)*, e60630. <https://doi.org/10.2196/60630>

- Jain, M., Sharma, P. K., Kamboj, K., & Shyam, A. (2024). The Impact of Social Media on Medical Education and Health-care Communication. *Journal of Orthopaedic Case Reports*, 14(9), 1.
<https://doi.org/10.13107/JOCR.2024.V14.I09.4706>
- Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition. *Behavioral Sciences*, 14(9), 820. <https://doi.org/10.3390/BS14090820>
- José García, Victoria Tur-Viñes, Crmen López, & Álvaro García. (2014). *Las redes sociales ¿Adicción conductual o progreso tecnológico?*
https://www.researchgate.net/publication/273720541_Las_redes_sociales_Adiccion_conductual_o_progreso_tecnologico/link/5509b62b0cf26198a639658c/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Julia, D., Giler, P., Mariana, A., Bravo, Q., Marleni, N., Ramírez, G., Mariela, E., Hermosa, M., Estefanía, L., & Miranda, M. (2025). Las redes sociales como herramienta para la consolidación de los conocimientos en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 4340–4353.
https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V9I1.16152
- Kemp Simon. (2024). *Informe global de visión general: Digital 2024*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021a). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216–2222.
<https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021b). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216–2222.
<https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kuş, M. (2025). A meta analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1524645/FULL>

- Maldonado Cruz, & De Jesús Marlene. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de segundo y tercero BGU de la unidad educativa Ancón – Ecuador. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48281>
- Martínez Lucia. (n.d.). *Historia de las redes sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución*. Retrieved May 25, 2024, from <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>
- Matalinares Luisa, Acosta Ana, Rivas Luisa, Dioses Alejandro, Arenas Carlos, Villalba Raymundo, Espinoza Joel, & Fernández Erila. (n.d.). *Vista de Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima*. Retrieved April 6, 2024, from <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>
- Minguano, A. (2017). *Uso de las redes sociales y su impacto en el rendimiento Académico de los estudiantes de la Carrera de Comunicación Social de la Universidad Técnica de Ambato*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/25343>
- Ministerio de Telecomunicaciones. (2020). *Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información*. Ministerio de Telecomunicaciones y de La Sociedad de La Información. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>
- Molina José, & Ávila Javier. (n.d.). *ANTROPOLOGÍA Y REDES SOCIALES*.
- Molina, L. F. M., & Rojas, C. A. R. (2024). Exploratory Study: Social Media Impact on Mental Health Perception in Colombian Gen Z. *European Conference on Social Media*, 11(1), 144–152. <https://doi.org/10.34190/ECSM.11.1.2259>
- Muñoz María. (2022). *Las redes sociales como recurso educativo en el ámbito universitario*. www.aularia.org
- Nazari, A., Hosseinnia, M., Torkian, S., & Garmaroudi, G. (2023). Social media and mental health in students: a cross-sectional study during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-04859-W/TABLES/3>
- Ontaneda Loor, Y. W., & Alfonso Robaina, D. (2023). Estudio del uso de redes sociales por los jóvenes de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Cognosis*, 8(3), 67–77. <https://doi.org/10.33936/COGNOSIS.V8I3.6000>

- Organización Naciones Unidas. (2023, December). *Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa el internet | ONU GINEBRA*. <https://www.ungeneva.org/es/news-media/news/2023/12/88874/mas-del-75-de-la-poblacion-mundial-tiene-un-telefono-celular-y-mas>
- Pedraza Erika, P. A. (2022). *Vista de El aprendizaje universitario con las redes sociales: percepción de estudiantes de administración e informática*. <https://vinculategica.uanl.mx/index.php/v/article/view/243/332>
- Pérez, María., González, D., & Aguiar, Javier. (2024). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability (Switzerland)*, *15*(7). <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Pérez Pérez, L. A. (2016). *Metodología para establecer la percepción de beneficios o de desventajas académicas del uso de redes sociales en educación secundaria*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58950>
- Poaquiza Lizbeth, & Tobar Andrea. (2023). Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Móvil(TDM) en estudiantes universitarios ecuatorianos. *CienciAmérica*, *12*(1), 150–169. <https://doi.org/10.33210/CA.V12I1.420>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (2025). *Facultad de Salud y Bienestar | Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. <https://www.puce.edu.ec/facultad-de-salud-y-bienestar/>
- Quintana Marian. (2025). *Breve historia de la comunicación humana*. <https://www.comunicare.es/breve-historia-de-la-comunicacion-humana/>
- Rivas Alexis. (2021). *TALLER DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ETNOGRÁFICOS. REDACTANDO EL TRABAJO DE TITULACIÓN*.
- Rivas, H. (2022). Educación y redes sociales: aliados en tiempos de pandemia. *National Library of Medicine*, *23*(3), 100737. <https://doi.org/10.1016/J.EDUMED.2022.100737>
- Shiraly, R., Roshanfekar, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024a). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, *24*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-05988-W/FIGURES/2>
- Shiraly, R., Roshanfekar, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024b). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, *24*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-05988-W/FIGURES/2>

Smith, Roman., Cruz, Y., Suarez, K., Arce, M. ángel, Menez, A., Aveiro, T., Mejia, ChristiaN., & Ruiz, Eloy.

(2018). Motivation towards medical career choice and academic performance in Latin American medical students: A cross-sectional study. *National Library of Medicine*, 13(10).

<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0205674>

Sotelo Rafael. (2025). *Historia de las redes sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución*.

<https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>

Unión Internacional de Telecomunicaciones. (2025). *ITU: Connecting the world and beyond*.

<https://www.itu.int/es/Pages/default.aspx#/es>

Vargas Lucy, Iriarte Margoth, Rogel Diana, & Godoy Deisy. (2021). *Jóvenes y redes sociales: Entre la*

democratización del conocimiento y la inequidad digital. <https://www.revistacomunicar.com/html/69/es/69-2021-07.html>

Victoria Alcívar, Moreira Ángela, Alejandro Yáñez, & Rodríguez Marcos. (2021). *Las redes sociales y su*

influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. 6, 40–53.

<https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2537>

Vista de Tendencias en el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios en una institución andina del

Perú. (n.d.). Retrieved September 24, 2025, from

<https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3569/717>