Dieta mediática, autocontrol digital y procrastinación en universitarios

Media diet, digital self-control, and procrastination among university students

Juan-Manuel Castillo-Zamora; Álvaro Jiménez-Sánchez

Citación recomendada:

Castillo-Zamora, Juan-Manuel; **Jiménez-Sánchez, Álvaro** (2026). "Dieta mediática, autocontrol digital y procrastinación en universitarios [Media diet, digital self-control, and procrastination among university students]". *Infonomy*, 4(6) e26036.
https://doi.org/10.3145/infonomy.26.036

Artículo recibido: 14-08-2026
Artículo aprobado:16-09-2026



Juan-Manuel Castillo-Zamora
https://orcid.org/0000-0003-2444-5947
https://directorioexit.info/ficha7429
Universidad de Valladolid
Plaza de la Universidad, 1
40005 Segovia, España
juanmanuel.castillo23@uva.es



Álvaro Jiménez-Sánchez
https://orcid.org/0000-0002-4249-8949
https://directorioexit.info/ficha7125
Universidad de Valladolid
Plaza de la Universidad, 1
40005 Segovia, España
alvarojs@uva.es

CC BY

Resumen
Esta investigación trata de comprender cómo el uso de redes sociales influye en el autocontrol y en las prácticas de postergación académica. Para ello se aplicó un cuestionario estructurado a estudiantes de dos universidades españolas. Paralelamente, se desarrolló un grupo focal con siete estudiantes de la *Universidad de Valladolid* para profundizar en percepciones y significados. Los resultados muestran un predominio transversal de redes sociales (*Instagram* y *TikTok*) como fuentes principales de información y ocio, acompañado de dificultades persistentes en el autocontrol digital. La procrastinación académica se reporta en más del 60% de los estudiantes, vinculada al uso excesivo de dispositivos, con efectos de estrés y desorganización temporal. Asimismo, se observa mayor vulnerabilidad a la desinformación en estudiantes de menor edad. Estos hallazgos confirman que la dieta mediática impacta tanto en el rendimiento académico como en el bienestar estudiantil, lo que lleva a finalizar con una serie de recomendaciones educomunicativas.

Palabras clave
Dieta mediática; Autocontrol digital; Procrastinación; Desórdenes psicológicos; Desinformación; Redes sociales; Alfabetización mediática; Universidad; Estudiantes universitarios; *Intagram*; *TikTok*.

Abstract
This research seeks to understand how social media use influences self-control and academic procrastination practices. To this end, a structured questionnaire was administered to students from two Spanish universities. At the same time, a focus group was formed with seven students from the *Universidad de Valladolid* to explore perceptions and meanings in greater depth. The results show a cross-sectional predominance of social media (*Instagram* and *TikTok*) as the main sources of information and leisure, accompanied by persistent difficulties in digital self-control. Academic procrastination is reported in more than 60% of students, linked to excessive use of devices, with effects of stress and temporal disorganization. Likewise, greater vulnerability to misinformation is observed in younger students. These findings confirm that media consumption has an impact on both academic performance and student well-being, leading to a series of recommendations for education and communication.

Keywords
Media diet; Digital self-control; Procrastination; Psychological disorders; Disinformation; Social networks; Media literacy; University; University students; *Instagram*; *TikTok*.

1. Introducción

En las últimas dos décadas, el concepto de dieta mediática ha adquirido relevancia como una metáfora que permite analizar el consumo informativo desde una perspectiva integral, semejante a la alimentación. En ese sentido podemos afirmar que, no solo importa la cantidad, sino también la calidad, la variedad y los efectos en quienes

la consumen. En el contexto universitario, esta noción resulta especialmente pertinente, dado que los estudiantes se encuentran en una etapa en la que los hábitos de información, entretenimiento y aprendizaje mediado por tecnologías configuran tanto su formación académica como su vida cotidiana.

La presente investigación se centra en establecer la relación entre dieta mediática, autocontrol digital y procrastinación académica en cuatro grupos de estudiantes universitarios. El propósito es comprender cómo los patrones de consumo mediático, especialmente el uso intensivo de redes sociales como *Instagram* y *TikTok*, influyen en la capacidad de autocontrolarse y en la postergación de tareas académicas. La elección de estas tres variables responde a su alta prevalencia en la bibliografía contemporánea, pero también a la necesidad de abordarlas de manera conjunta, dado que suelen analizarse de forma aislada.

Este análisis conjunto es relevante porque muestra que, las dificultades para regular el uso de pantallas no solo impactan en el rendimiento académico, sino también en la salud emocional y en la capacidad de gestionar la desinformación, un reto especialmente vigente en la era digital, donde sobreabunda la información. En ese contexto, el objetivo del presente estudio es analizar comparativamente cómo se configuran la dieta mediática, el autocontrol digital y la procrastinación académica en estudiantes de distintos momentos del ciclo universitario (primer año, cuarto año y Máster de la *Universidad de Valladolid* (*UVa*) y tercer año de la *Universidad Rey Juan Carlos* (*URJC*) de Madrid, considerando también el contexto institucional al incluir alumnado de dos universidades españolas. La justificación de esta investigación radica en su carácter exploratorio y en el valor de ofrecer una mirada integrada de fenómenos que afectan directamente a la vida universitaria. Además, la combinación de cuestionarios cuantitativos y un grupo focal cualitativo aporta riqueza interpretativa y triangulación metodológica.

Las dificultades para regular el uso de pantallas no solo impactan en el rendimiento académico, sino también en la salud emocional y en la capacidad de gestionar la desinformación, un reto especialmente vigente en la era digital, donde sobreabunda la información

Una vez aclarados estos detalles y más en profundidad, hay que comenzar mencionando que el concepto de dieta mediática surge como una metáfora que compara el consumo habitual de información con la alimentación. Es decir, se entiende como la consulta cotidiana de medios de comunicación, contenidos digitales y rutinas informativas o de entretenimiento al que se exponen los ciudadanos diariamente. **Doval-Avendaño** *et al.* (2018) aseguran que esta dieta se construye en función de los usos sociales de las pantallas y de las formas en las cuales se accede a los medios, especialmente en los jóvenes universitarios. En este grupo, las investigaciones refieren que existe un predominio de consulta informativa mediante las redes sociales y otras plataformas digitales, frente a los medios tradicionales (radio, prensa y televisión). Esto configura patrones de consumo intensivo y altamente dependientes de la inmediatez tecnológica (**Pérez-Escoda** *et al.*, 2021).

Pablo del Río y **Amelia Álvarez** (1993) ya emplearon el término "dieta televisiva" para referirse al consumo acumulado y sostenido de contenidos audiovisuales durante la infancia. Ese primer estudio abordaba los efectos culturales y evolutivos a largo plazo. El mismo planteamiento fue posteriormente desarrollado en el marco del proyecto *Pigmalión*, donde la dieta televisiva y audiovisual se conceptualiza como un componente central del currículum cultural informal y de la construcción de la realidad simbólica (**Del-Río** *et al.*, 2004; **Del-Río**; **Del-Río**, 2008). No obstante, en la presente investigación el concepto de dieta mediática se empleará desde una perspectiva ampliada, adaptada al ecosistema digital contemporáneo y a los patrones de consumo en estudiantes universitarios.

En una línea más reciente, relacionada con el ecosistema digital contemporáneo, **Sampedro-Blanco** (2020) retoma la metáfora de dieta alimentaria y propone una pedagogía de dieta digital encaminada a la formación de una ciudadanía capaz de comprender y regular de manera consciente su relación con los entornos informativos altamente digitalizados. El autor advierte del uso de datos, susceptibles a ser aprovechados por los diferentes modelos de negocios de las plataformas digitales, que poco a poco se configuran peligrosamente en un escenario donde hay una sobreabundancia informativa. Esto debilita a los usuarios y los hace vulnerables si no están acompañados por procesos de alfabetización mediática y autocontrol digital. En ese sentido, la dieta digital constituye una estrategia educativa que busca fortalecer la capacidad y pensamiento crítico de los usuarios.

El concepto de dieta mediática surge como una metáfora que compara el consumo habitual de información con la alimentación. Es decir, se entiende como la consulta cotidiana de medios de comunicación, contenidos digitales y rutinas informativas o de entretenimiento al que se exponen los ciudadanos diariamente

A partir de esta conceptualización, diversos estudios han analizado cómo determinados contextos históricos han acelerado y reconfigurado las prácticas de consumo mediático, entre ellos la pandemia provocada por la Covid-19. **Pérez-Escoda** *et al.* (2021) describieron cómo la pandemia, suscitada por la proliferación acelerada del Covid-19, acentuó la migración de los jóvenes a entornos digitales. Ese contexto generó un ecosistema informativo en que las redes sociales sustituyeron progresivamente a los medios tradicionales. Este cambio de dinámicas no solo implica incrementos en la cantidad de tiempo destinado a distintos medios, sino que también se relaciona con las actitudes hacia la información y los procesos de consulta en diferentes fuentes.

En el contexto hispanoamericano la bibliografía ha puesto de manifiesto dos aspectos centrales. El primero parte del análisis de la relación existente entre la dieta mediática y la polarización afectiva, al evidenciar la forma en que el consumo mediático condiciona actitudes políticas y sociales (**Melero-López** *et al.*, 2024). Esto significa que, no solo se trata de una cuestión de consumo mediático, sino de la manera en que este se relaciona con vínculos emocionales con determinados actores sociales. Un

segundo elemento para considerar es que, la dieta mediática se relaciona con la alfabetización digital crítica. **Pérez-Escoda** *et al.* (2024) advierten que muchos universitarios, incluso siendo usuarios intensivos de redes sociales, presentan problemas para identificar noticias falsas, lo que merma su capacidad para discriminar fuentes confiables. **López-González** *et al.* (2024) destacan que, así como una dieta alimentaria equilibrada favorece la salud física de las personas, un consumo mediático variado y crítico es fundamental para el desarrollo del pensamiento reflexivo y la transmisión de valores democráticos. Esto resulta pertinente si se analiza el entorno universitario, donde se espera que los estudiantes adquieran las competencias, no solo para gestionar su propio consumo, sino para actuar como mediadores de la información frente a la sociedad.

Trabajos académicos enmarcados en otros contextos también han constatado la relación existente entre la dieta mediática y la identidad generacional. Por ejemplo, en Estados Unidos, los informes de *Pew Research Center* subrayan que los jóvenes de la denominada Generación Z utilizan *Instagram*, *TikTok* y *YouTube* como principales canales informativos, relegando *Facebook* y los medios tradicionales a un plano secundario. En América Latina, estudios de la *Red Alfamed* (**Herrero-Curiel**; **La-Rosa**, 2022) muestran patrones semejantes, con un uso intensivo de redes, que se acompaña de una débil percepción de riesgo frente a la desinformación. En este contexto, se aprecia que la dieta mediática de los estudiantes universitarios no es solamente un reflejo de preferencias individuales, sino el resultado de factores culturales, sociales y tecnológicos que se configuran para mermar el pensamiento crítico y propiciar una cultura de *scroll* donde la desinformación está a la orden del día. Elementos como la presión social de grupo, el *FoMo* (*fear of misssing out*) y la creciente integración de plataformas digitales en los procesos académicos facilitan la consolidación de prácticas de hiperconectividad, que generan vulnerabilidades en términos de bienestar integral y rendimiento académico.

Así, el estudio de la dieta mediática no puede separarse del análisis del autocontrol digital y la dependencia tecnológica. **Rabin** *et al.* (2011) demostraron que la procrastinación académica está estrechamente ligada a fallos en funciones ejecutivas y de autocontrol, lo que dificulta limitar el tiempo dedicado a pantallas y dispositivos. **Buccinna** (2025), en un análisis transversal con estudiantes de secundaria en EE.UU., encontró una correlación positiva entre horas de uso de teléfonos móviles y procrastinación académica, lo que confirma que, a mayor tiempo de pantalla, mayor es la postergación de tareas escolares. De forma similar, **Liu** *et al.* (2026) documentaron que la adicción a dispositivos móviles incrementa la probabilidad de procrastinar y afecta negativamente al rendimiento académico. Estos hallazgos coinciden con la idea de que el exceso de exposición digital erosiona la capacidad de autocontrol y fomenta conductas dilatorias.

La dieta mediática de los estudiantes universitarios no es solamente un reflejo de preferencias individuales, sino el resultado de factores culturales, sociales y tecnológicos que se configuran para mermar el pensamiento crítico y propiciar una cultura de scroll donde la desinformación está a la orden del día

Por otra parte, estudios en distintos contextos universitarios subrayan que no todos los estudiantes perciben la dependencia tecnológica de la misma manera. Mientras algunos identifican su uso de redes como un problema que limita su productividad, otros lo naturalizan hasta considerarlo parte inevitable de la vida universitaria. Este contraste muestra que la percepción del autocontrol no depende solo del tiempo objetivo de uso, sino también de marcos culturales y expectativas sociales. La procrastinación académica ha sido definida por **Steel** (2007) como

> "la postergación voluntaria de una actividad importante a pesar de prever consecuencias negativas".

Esta conceptualización la sitúa como una falla en el autocontrol más que como un simple problema de gestión del tiempo.

Diversos factores explican esta conducta: baja autoeficacia, impulsividad, emociones negativas y, en la era digital, fenómenos como el *FoMo* y la adicción tecnológica (**Codina** *et al.*, 2024; **Rozental** *et al.*, 2022). Una revisión realizada por **Redondo-Mendoza** (2022) advierte que entre el 80% y el 95% de los universitarios procrastinan en algún momento de su formación, lo que muestra la magnitud del fenómeno. La relación con el consumo mediático resulta evidente. **Ahmed** *et al.* (2023) describen cómo la procrastinación intensificada por redes sociales afecta no solo al rendimiento académico sino también al bienestar psicológico, lo que aumenta los niveles de estrés y baja autoestima. **Song** *et al.* (2024) complementan esta visión al demostrar, mediante un modelo predictivo, que la adicción al móvil, las emociones negativas y el bajo bienestar subjetivo son factores que predicen la procrastinación universitaria.

En esta línea, **Buccinna** (2025) confirmó que el uso problemático de dispositivos móviles y las distracciones digitales actúan como predictores de la dilación académica. Además, de la relación directa entre procrastinación y uso intensivo de redes sociales, algunos estudios han comenzado a explorar cómo la procrastinación académica se conecta con fenómenos de malestar psicológico más amplios, tales como la ansiedad, la depresión o la soledad digital. En contextos internacionales, se ha documentado que los estudiantes que manifiestan altos niveles de procrastinación tienden a experimentar mayor frustración académica y a presentar un autoconcepto más negativo respecto de su desempeño (**Rozental** *et al.*, 2022). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de comprender la procrastinación no solo como un comportamiento aislado, sino como parte de un entramado de procesos emocionales y cognitivos en el que la dieta mediática juega un papel modulador.

La procrastinación académica se conecta con fenómenos de malestar psicológico más amplios, tales como la ansiedad, la depresión o la soledad digital. […] Los estudiantes que manifiestan altos niveles de procrastinación tienden a experimentar mayor frustración académica y a presentar un autoconcepto más negativo respecto de su desempeño

En síntesis, la bibliografía revisada muestra que la dieta mediática universitaria se configura en torno a las redes sociales, con consecuencias en los procesos de alfabetización digital y en la construcción de actitudes políticas y sociales. A su vez, el

déficit de autocontrol digital y la dependencia tecnológica favorecen la procrastinación académica, un fenómeno altamente prevalente y multifactorial. El presente estudio, que refrenda las conclusiones de otras investigaciones recientes, respecto a la configuración de la dieta mediática basada fundamentalmente en la sobreexposición a las redes sociales, se justifica porque, aunque existen evidencias de cada dimensión por separado, son escasos los trabajos que las integran en un mismo análisis comparativo entre diferentes etapas del ciclo universitario —primer año, tercero, cuarto y posgrado—, lo cual constituye un aporte específico en el campo de los estudios sobre dieta mediática universitaria.

Por todo ello, el objetivo de este estudio es analizar de manera comparativa cómo se configuran la dieta mediática, el autocontrol digital y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de distintas etapas del ciclo formativo. Se busca identificar similitudes y diferencias entre el alumnado en función el curso académico en lo que respecta a patrones de consumo mediático, la percepción del autocontrol y la experiencia de postergación académica. Además, la investigación tiene como propósito explorar la relación entre estas variables y la vulnerabilidad frente a la desinformación en este contexto universitario.

2. Metodología

Se planteó un diseño metodológico mixto, de carácter descriptivo e inferencial, combinando el uso de cuestionarios y de un grupo focal para así poder triangular datos cuantitativos y cualitativos. La muestra está formada por estudiantes universitarios, concretamente:

- 28 del primer curso del Grado en *Comunicación Digital* (*Universidad de Valladolid*, *UVa*).
- 37 del cuarto curso del Grado en *Publicidad y Relaciones Públicas* (*UVa*).
- 21 del tercer curso del Doble Grado de *Periodismo y Comunicación Audiovisual* (*Universidad Rey Juan Carlos*, *URJC*, de Madrid).
- 11 de la Maestría en *Investigación e Innovación Educativa* de la *UVa*.

En total, la investigación contó con la participación de 97 estudiantes que respondieron a un cuestionario *in situ* y de manera voluntaria, anónima y sin ánimo de lucro en un día lectivo aleatorio del curso académico 2024-2025. Cabe añadir que la muestra reunió un alumnado procedente de más de 20 provincias españolas y de dos países extranjeros, lo que amplía la diversidad de perfiles.

Para la recogida de información se aplicaron dos instrumentos, tomando como referencia los estudios previos sobre consumo mediático (**Pérez-Escoda** *et al.*, 2021), el autocontrol digital (**Rozgonjuk** *et al.*, 2021) y la procrastinación académica (**Liu** *et al.*, 2026).

- Cuestionario estructurado: diseñado *ad hoc* que incluyó preguntas cerradas y escalas tipo Likert orientadas a explorar patrones de consumo mediático, percepción de autocontrol en el uso de redes y experiencias de procrastinación académica.
- Grupo focal con la participación de siete estudiantes de la *UVa*.

Las preguntas utilizadas fueron:

- P1: ¿Qué redes sociales utilizas para informarte?: respuesta múltiple. El propósito era identificar las plataformas digitales que conforman la dieta mediática cotidiana del estudiantado universitario.
- P2: ¿Cuánto tiempo dedicas al día a las redes sociales?: cinco opciones (escala tipo Likert) que iban desde menos de una hora hasta más de 4 horas.
- P3: ¿Crees que el uso que le das a tus redes es…?: tres opciones (leve, moderado y excesivo).
- P4: ¿Tienes mecanismos de autocontrol para evitar pasar mucho tiempo en redes sociales?: cuatro alternativas que iban desde "sí utilizó", hasta "no, porque no considero que mi consumo sea problemático".
- P5: Impacto percibido del consumo de redes sociales: este ítem se abordó a partir de un enunciado incompleto; "el consumo de redes sociales alguna vez ha…", que invitaba al estudiantado a identificar experiencias asociadas a su propio consumo. Se presentaron una serie de alternativas vinculadas al aislamiento, la procrastinación académica, otras afecciones en la vida social y familiar del estudiante y una última opción de "no me afecta en nada".
- P6: ¿Has compartido noticias por redes sociales o mensajería sin haberlas verificado previamente?: con las siguientes opciones: a) sí, con frecuencia; b) sí, en ocasiones; c) sí, lo hice alguna vez, pero no suelo hacerlo más; d) no, siempre verifico antes de compartir; e) no suelo compartir noticias ni informaciones.

Por su parte, el grupo focal se estructuró a partir de las principales preguntas incorporadas en el cuestionario, con el objetivo de profundizar y matizar los hallazgos cuantitativos. En concreto, se abordaron cuestiones relativas a las plataformas más utilizadas para informarse y entretenerse, el tiempo de exposición diaria a pantallas, la autopercepción del uso excesivo de redes sociales, las estrategias —o ausencia de ellas— de autocontrol, así como la experiencia subjetiva de la procrastinación académica. Además, se incorporaron preguntas orientadas a explorar el impacto emocional del consumo mediático (culpa, ansiedad, comparación social), la relación con la información y los medios tradicionales, la exposición a contenidos aspiracionales y patrones de éxito o belleza, y la percepción de dependencia tecnológica en la vida cotidiana. Esta articulación permitió contrastar las respuestas cerradas del cuestionario con narrativas, justificaciones y experiencias vividas por el estudiantado.

Finalmente, los datos cuantitativos se analizaron de forma descriptiva e inferencial (Chi-cuadrado y correlaciones de *Spearman*) utilizando el software *JASP* (versión 0.19.1.0).

3. Resultados

Respecto a la P1, los resultados mostraron un claro predominio de las redes sociales visuales. En el conjunto de la muestra, *Instagram* (73%) y *TikTok* (72%) fueron las plataformas más mencionadas como canales principales de información y entretenimiento, seguidas a distancia por *YouTube* y *X* (antes *Twitter*). Esta preferencia evidencia la centralidad de los entornos audiovisuales y algorítmicos en la construcción informativa de los jóvenes, quienes tienden a consumir noticias, tendencias y contenidos de actualidad a través de formatos breves y altamente personalizados.

Respecto a la P2 (tiempo de exposición en redes sociales) un 75% reconoció conectarse por más de dos horas diarias y la otra cuarta parte afirmó hacerlo durante más de cuatro horas al día, evidenciando así un alto consumo, especialmente en aquellos de primeros niveles ($p < .05$). Además, en el grupo focal, esta percepción se hizo explícita: -"todo lo hacemos con ordenador"-, comentó una estudiante, mientras otro participante añadió: -"es imposible desconectarse, el móvil me acompaña en clase, en casa, hasta cuando quiero descansar"-. Estas expresiones ilustran cómo el uso excesivo se percibe menos como un problema individual y más como una condición inherente a la vida universitaria. A su vez, los participantes en la dinámica del grupo focal mostraron resistencia a propiciar momentos de desconexión voluntaria. Atribuyeron que les resulta difícil y que les genera ansiedad. De hecho, una participante dijo que se desconectaría por fines académicos (si el presente estudio lo requiriera), pero solo porque sabría que dicha desconexión digital sería temporal y no permanente. Otros estudiantes refirieron que pueden propiciar momentos de desconexión solo bajo algunas circunstancias, por ejemplo, durante una escapada en pareja o en un lugar vacacional, siempre y cuando esta praxis sea temporal.

Respecto a la P3 (autopercepción del uso excesivo de redes sociales), el 55% considera que su consumo de redes es excesivo frente al 45%, que lo califican como moderado. Aunque los más jóvenes presentan la proporción más alta de autopercepción de uso excesivo (68%), no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($Chi = 3.53$; $p = .317$). Este resultado sugiere que, pese a los distintos grados de exposición real, la sensación de exceso es generalizada y transversal, lo que apunta a un fenómeno de normalización subjetiva del uso intensivo.

Referente a la P4 (mecanismos de autocontrol), la mayoría de los estudiantes de primer año y de Máster reconocen que les gustaría implementar mecanismos de control, mientras que en cuarto curso se incrementa la percepción de que el consumo no constituye un problema. En términos generales, el 52% declaró que no aplica estrategias de autocontrol, aunque desearía hacerlo, mientras que el 27% afirmó que no las utiliza porque no considera que el uso de estas redes sea problemático. Solo alrededor de un 20% indicó aplicar alguna medida concreta (como temporizadores o establecer horarios fijos) para regular su tiempo de conexión. Por grupos, el 86% del alumnado de primer curso manifestó interés en adquirir mayor control, frente al 45% del máster, que ya emplea estrategias activas. En cambio, en cuarto curso se observó un 35% que normaliza el consumo y no percibe la necesidad de limitarlo ($Chi = 16.89$; $p = .050$), lo que sugiere diferencias en la manera en que los estudiantes perciben la necesidad de autocontrol.

Por su parte, el grupo focal permitió profundizar en este hallazgo. Varios participantes admitieron haber instalado aplicaciones bloqueadoras o temporizadores, pero las abandonaron rápidamente. Una estudiante señaló:

> –"Me pongo límites, pero al final los quito porque me molestan las notificaciones de advertencia–".

Otro reconoció:

> –"Sé que me paso de horas, pero lo veo normal, todos mis amigos están igual"–.

Estas declaraciones refuerzan la idea de que la dependencia tecnológica se acompaña de un déficit en la percepción del problema, lo cual dificulta sostener estrategias de autocontrol. Además, durante sus intervenciones manifestaron una disputa constante entre el querer tomar medidas para propiciar una reducción de su exposición a redes, mediante el uso de temporizadores u otras estrategias y sucumbir al hecho de no poder hacerlo, a la vez que admitieron como muy habitual pasar horas contemplando videos de *TikTok* sin parar.

La procrastinación académica (P5) aparece como uno de los efectos más extendidos del uso de redes sociales. En términos cuantitativos, más del 60% de los encuestados de todos los niveles reconocen que las redes retrasan sus tareas, con mayor incidencia en primer curso y en cuarto. Aunque la asociación estadística no alcanzó significancia (Chi = 16.70; p = .054), la tendencia muestra que esta percepción se intensifica en cursos avanzados.

Las voces del grupo focal ilustran con claridad este fenómeno. Una participante afirmó:

> –"Entro cinco minutos a *Instagram* y pierdo una hora. Luego me estreso más porque tengo que correr con las tareas"–.

Otro añadió:

> –"es como un borracho que dice que no quiere seguir tomando, pero vuelve una y otra vez"–.

Estos testimonios confirman que, aunque la procrastinación no siempre se traduce en un descenso inmediato de las calificaciones, sí incrementa los niveles de estrés y afecta la organización académica.

Los participantes refirieron sentir culpa por su excesivo consumo de redes sociales. Además, reconocieron experimentar problemas de estima al apreciar patrones de estatus de vida y belleza que no se corresponde a sus realidades. Una estudiante dijo que la procrastinación habitual le había generado problemas de estrés y falta crónica de sueño.

Sobre el hábito de compartir informaciones sin sustento fáctico (P6), el análisis mostró diferencias significativas entre grupos en la frecuencia de compartir noticias falsas (Chi = 22.55; p = .032). En conjunto, el 65% del estudiantado reconoció haber compartido alguna vez una información no verificada, lo que confirma una exposición generalizada a la desinformación en entornos cotidianos. Por grupos, los de tercero de la *URJC* registran el porcentaje más alto (76%), seguido por cuarto curso de Publicidad (68%), Máster (64%) y primer curso (54%). Este patrón sugiere que la vulnerabilidad frente a los bulos no disminuye necesariamente con la experiencia universitaria, sino que se mantiene transversalmente, reforzando la necesidad de estrategias de alfabetización mediática crítica en todos los niveles.

Por su parte, el grupo focal reveló los motivos de esta vulnerabilidad: desconfianza hacia los medios tradicionales y preferencia por fuentes alternativas en redes sociales. Un estudiante aseveró: -"confío más en periodistas independientes que en los grandes medios"-, mientras otra admitió: -"si lo comparte alguien cercano, ni me

pongo a verificar"-. Estas posturas reflejan que, aunque la dieta mediática universitaria se apoya en las redes como principal fuente informativa, ello incrementa la exposición a bulos y la falta de prácticas sistemáticas de verificación.

4. Discusión

Los hallazgos de este estudio permiten confirmar, en primer lugar, que la dieta mediática de los estudiantes universitarios está fuertemente dominada por las redes sociales particularmente *Instagram* y *TikTok*, lo que coincide con investigaciones previas que documentan la centralidad de estas plataformas en la vida juvenil (**Pérez-Escoda** *et al.*, 2021). El consumo intensivo se observó de manera transversal en los cuatro colectivos analizados, lo cual sugiere que más que una diferencia generacional o de nivel académico, se trata de un patrón consolidado de la cultura universitaria contemporánea.

Los resultados destacan la dificultad de los estudiantes para sostener mecanismos de autocontrol digital, pese a reconocer el exceso de tiempo en redes

En segundo lugar, los resultados destacan la dificultad de los estudiantes para sostener mecanismos de autocontrol digital, pese a reconocer el exceso de tiempo en redes. Este hallazgo dialoga con la bibliografía que sitúa el autocontrol como una variable mediadora entre uso tecnológico y rendimiento académico (**Rabin** *et al.,* 2011; **Liu** *et al.*, 2026). La paradoja identificada en el grupo focal —instalar aplicaciones bloqueadoras y abandonarlas rápidamente— confirma que la percepción del problema no siempre se traduce en conductas de cambio, lo cual abre una línea de reflexión sobre la necesidad de intervenciones formativas en estrategias de autocontrol. En relación con la procrastinación académica, el estudio muestra una alta prevalencia en todos los grupos, con especial énfasis en estudiantes de primero y de cuarto de grado. Aunque la asociación estadística fue marginal, las narrativas cualitativas revelan que las redes sociales actúan como un mecanismo de evasión que posterga tareas académicas, incrementa el estrés y deteriora la organización del tiempo. Estos hallazgos son coherentes con la definición de procrastinación como fallo autorregulatorio (**Steel**, 2007) y con los trabajos que vinculan el uso problemático de móviles con la dilación académica (**Ahmed** *et al.*, 2023; **Buccinna**, 2025).

Por su parte, la exposición a bulos y desinformación constituye otro de los puntos críticos. La mayor propensión de estudiantes de grado a compartir noticias no verificadas coincide con estudios que muestran que la alfabetización digital crítica aumenta con el nivel académico (**Pérez-Escoda** *et al.*, 2024). Sin embargo, los testimonios cualitativos sugieren que la confianza en "periodistas independientes" y en contactos cercanos funciona como atajo cognitivo que refuerza la vulnerabilidad frente a la desinformación. En ese sentido y desde una perspectiva aplicada, los resultados de este estudio invitan a reflexionar sobre la importancia de diseñar programas universitarios que integren alfabetización mediática crítica con estrategias de autocontrol digital. Es decir, no basta con que los estudiantes reconozcan la existencia de bulos o estén conscientes del tiempo excesivo que pasan en redes, sino que es necesario dotarlos de herramientas prácticas para gestionar su dieta mediática y fortalecer sus hábitos de autocontrol.

Este tipo de iniciativas podría incluir talleres de gestión del tiempo, formación en verificación informativa, exposición a propuestas didácticas de consumo saludable y crítico de medios digitales y tradicionales y capacitaciones referentes al uso adecuado de aplicaciones tecnológicas que acompañen procesos de autocontrol. Al mismo tiempo, es menester de las universidades considerar que la dieta mediática incide en el bienestar psicológico del alumnado, por lo que cualquier intervención requiere un enfoque integral que articule lo académico, lo emocional y lo social.

Importancia de diseñar programas universitarios que integren alfabetización mediática crítica con estrategias de autocontrol digital. Es decir, no basta con que los estudiantes reconozcan la existencia de bulos o estén conscientes del tiempo excesivo que pasan en redes, sino que es necesario dotarlos de herramientas prácticas para gestionar su dieta mediática y fortalecer sus hábitos de autocontrol

Dicho esto, el presente estudio aporta una mirada integrada de tres fenómenos: —dieta mediática, autocontrol y procrastinación— que, aunque ampliamente estudiados de manera aislada, rara vez se han articulado conjuntamente en un análisis comparativo entre diferentes momentos del ciclo universitario. La inclusión de estudiantes de dos universidades y de un posgrado en educación añade diversidad a la muestra y permite observar cómo varían las percepciones en función del contexto institucional y del nivel académico. Además, la triangulación entre datos cuantitativos y cualitativos refuerza la validez de los hallazgos y ofrece una comprensión más profunda de la experiencia estudiantil.

Por otro lado, de cara a investigaciones posteriores, resultaría pertinente ampliar la muestra a universidades de otras regiones de España y de América Latina, lo que permitiría establecer comparaciones internacionales. Asimismo, convendría profundizar en la relación entre dieta mediática y salud mental, particularmente en torno a la ansiedad y la procrastinación del sueño, que emergieron de manera tangencial en los testimonios. Otra línea de investigación sugerida es la evaluación de programas de intervención en autocontrol digital que permitan a los estudiantes adquirir herramientas prácticas para gestionar el tiempo de exposición a pantallas. En síntesis, los resultados confirman la relevancia de estudiar la dieta mediática universitaria no solo como un patrón de consumo informativo, sino como un fenómeno que impacta directamente en el autocontrol, el rendimiento académico y el bienestar estudiantil.

5. Conclusiones

Esta investigación ha permitido comprender de manera integrada cómo se articulan la dieta mediática, el autocontrol digital y la procrastinación académica en estudiantes universitarios españoles, atendiendo a distintos momentos de su trayectoria formativa. Los resultados ofrecen un diagnóstico actualizado y contextualizado que puede servir de base para futuros estudios interesados en abordar estas dimensiones de forma conjunta, así como para el diseño de recursos educativos y orientaciones institucionales orientadas al bienestar digital. Al poner en diálogo metodologías cuan-

titativas y cualitativas, se ha logrado no solo medir patrones de consumo, sino también comprender los significados que los estudiantes atribuyen a sus prácticas cotidianas con las pantallas.

Con este trabajo se espera contribuir al creciente cuerpo de investigación sobre juventud, cultura digital y educación superior, ofreciendo evidencia útil para repensar la relación entre universidad y entornos mediáticos. Queda abierta, desde aquí, una línea de indagación que invite a seguir profundizando en las condiciones sociales, emocionales y pedagógicas que favorecen una ciudadanía digital más consciente, crítica y sostenible.

Además, investigaciones previas han constatado que el déficit en funciones ejecutivas y autorregulación constituye un factor explicativo central de la dilación académica (**Rabin** *et al.*, 2011; **Liu** *et al.*, 2026). En este sentido, se sugiere implementar programas de orientación y acompañamiento estudiantil que incluyan estrategias concretas de gestión del tiempo, establecimiento de metas y uso consciente de dispositivos. El empleo de aplicaciones de bloqueo de contenido, temporizadores o diarios de autocontrol puede ser de utilidad, siempre que su incorporación vaya acompañada de procesos reflexivos que favorezcan la internalización de dichas prácticas y no su abandono temprano, tal como manifestaron los participantes en el grupo focal.

El empleo de aplicaciones de bloqueo de contenido, temporizadores o diarios de autocontrol puede ser de utilidad, siempre que su incorporación vaya acompañada de procesos reflexivos que favorezcan la internalización de dichas prácticas y no su abandono temprano, tal como manifestaron los participantes en el grupo focal

Finalmente, se recomienda abordar la dieta mediática universitaria como una cuestión de salud y bienestar institucional, lo que implica implicar a servicios de orientación psicológica, unidades de innovación docente y asociaciones estudiantiles. La evidencia acumulada vincula el consumo excesivo de redes sociales con mayores niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del sueño en población universitaria (**Ahmed** *et al.*, 2023; **Song** *et al.*, 2024). Por ello, se sugiere promover campañas de sensibilización sobre uso saludable de tecnologías, así como habilitar espacios físicos y temporales de desconexión digital dentro de los campus. Este enfoque multidimensional, que articula lo pedagógico, lo psicológico y lo institucional, parece el más adecuado para abordar un fenómeno complejo que no puede reducirse ni a la responsabilidad individual ni a la mera restricción tecnológica.

6. Referencias

Ahmed, I.; **Bernhardt, G. V.**; **Shivappa, P.** (2023). Prevalence of academic procrastination and its negative outcomes among medical students. *Basic and Clinical Neuroscience, 14*(3), 259–266.
https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23

Buccinna, M. (2025). Mobile phone use and academic procrastination and their effects on academic performance. *Review of Applied Research in Social Sciences, 6*(2), 45–61.
https://doi.org/10.58445/rars.2643

Codina, N.; **Castillo, I.**; **Pestana, J. V.**; **Valenzuela, R.** (2024). Time perspectives and procrastination in university students: Exploring the moderating role of basic psychological need satisfaction. *BMC Psychology, 12*, 5.
https://doi.org/10.1186/s40359-023-01494-8

Del-Río, P.; **Álvarez, A.** (1993). *Programas infantiles de televisión: Análisis de líneas actuales y diseño estratégico de alternativas*. Madrid: Dirección de Estudios de Contenido de Televisión Española.

Del-Río, P.; **Del-Río, M.** (2008). La construcción de la realidad por la infancia a través de su dieta televisiva. *Comunicar, 31*, 99–108.
https://doi.org/10.3916/c31-2008-01-012

Del-Río, P.; **Álvarez, A.**; **Del-Río, M.** (2004). *Pigmalión: Informe sobre el impacto de la televisión en la infancia*. Madrid: CNICE–MEC & Fundación Infancia y Aprendizaje.

Doval-Avendaño, M.; **Domínguez-Quintas, S.**; **Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I.** (2018). El uso ritual de las pantallas entre jóvenes universitarios/as. Una experiencia de dieta digital. *Revista Prisma Social, 21*, 480–499.
https://revistaprismasocial.es/ps/article/view/2323

Herrero-Curiel, E.; **La-Rosa, L.** (2022). Los estudiantes de secundaria y la alfabetización mediática en la era de la desinformación. *Comunicar*, 30(73), 95–106.
https://doi.org/10.3916/C73-2022-08

Liu, Y.; **Lin, Y.**; **Zhao, S.**; **Wang, F.**; **Yuan, Q.**; **Tong, Y.** (2026). Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination in Adolescents: The Serial Mediating Roles of Self-Regulation and Psychological Resilience and the Moderating Role of the Parent-Child Relationship. *Brain and Behavior, 16*(1), e71169.
https://doi.org/10.1002/brb3.71169

López-González, H.; **Sabido-Codina, J.**; **Franganillo, J.**; **Hurtado, D.**; **Barriga-Ubed, E.** (2024). La dieta mediática del futuro profesorado de educación secundaria en España: consumo, confianza en los medios, polarización, locus de control y autopercepción del nivel informacional. *Obra Digital*, (26), 81–96.
https://doi.org/10.25029/od.2024.425.26

Melero-López, I.; **Quiles-Bailén, M.**; **López Palazón, M. I.** (2024). Más allá de la ideología: La influencia de la dieta mediática en la polarización afectiva en España. *Revista Internacional de Sociología, 82*(4), e263.
https://doi.org/10.3989/ris.2024.82.4.1301

Pérez-Escoda, A.; **Barón-Dulce, G.**; **Rubio-Romero, J.** (2021). Mapeo del consumo de medios en los jóvenes: Redes sociales, fake news y confianza en tiempos de pandemia. *Index.Comunicación, 11*(2), 187–208.
https://doi.org/10.33732/ixc/11/02Mapeod

Pérez-Escoda, A.; **Llovet, C.**; **Borau-Boira, E.**; **Martínez-Otón, L.** (2024). Alfabetización digital, redes y 'fake news': percepciones entre universitarios. *Index.Comunicación, 14*(2), 137–164.
https://doi.org/10.62008/ixc/14/02Alfabe

Rabin, L. A.; **Fogel, J.**; **Nutter-Upham, K. E.** (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 33*(3), 344–357.
https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597

Redondo-Mendoza, C. E. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *Unaciencia, Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63–82.
https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662

Rozental, A.; **Forsström, D.**; **Hussoon, A.**; **Klingsieck, K.** (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe and mild forms, and their relation to well-being and academic performance. *Frontiers in Psychology, 13*, 783570.
https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570

Rozgonjuk, D.; **Elhai, J. D.**; **Ryan, T.**; **Scott, G. G.** (2021). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education, 164*, 104132.
https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016

Sampedro-Blanco, V. (2020). «Nosotros, los datos». Una pedagogía dietética para salir del encierro digital. *BiD: textos universitaris de biblioteconomia i documentació*, (45).
https://doi.org/10.1344/BiD2020.45.2

Song, P.; **Liu, X.**; **Cai, X.**; **Zhong, M.**; **Wang, Q.**; **Zhu, X.** (2024). Predictive analysis of college students' academic procrastination behavior based on a decision tree model. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 869.
https://doi.org/10.1057/s41599-024-03300-1

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.
https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65