

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PSICOLOGÍA CLÍNICA, SALUD MENTAL Y CONTEXTO

Uso Excesivo De Teléfonos Móviles Y Redes Sociales En Estudiantes De Pregrado Residentes
En Cundinamarca, Boyacá Y Meta Entre 18 Y 35 Años
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

JENNY PAOLA LIS GUTIÉRREZ Cod: 100221284

EDILBAR HENRY ZAPATA PATARROYO Cod: 100221683

ASESOR:

RICARDO CEPERO RAMOS

BOGOTÁ, JULIO DE 2022

Resumen.

El número de usuarios y el tiempo dedicado a las redes sociales (RS) se ha incrementado en años recientes. En este contexto, esta investigación pretende establecer ¿cuál es la incidencia del uso desmedido de RS en el aislamiento social procedente de la utilización problemática del teléfono celular en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y el Meta? Los objetivos específicos corresponden a: (i) describir el abordaje desde la psicología clínica del uso excesivo de RS y de teléfonos móviles, identificando posibles estrategias para su tratamiento; (ii) identificar la prevalencia del uso problemático del teléfono celular y la conducta adictiva a RS en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en Cundinamarca, Boyacá y el Meta, por medio de la aplicación del (a) “Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)” adaptado por Foerster et al., (2015) y (b) el “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” de Ecurra y Salas (2014); (iii) explicar las relaciones entre las tres dimensiones del “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” (interés en las RS (IRS), preocupación por falta de control (PFC) y uso excesivo de RS (UERS)) con el aislamiento social derivado de la utilización problemática del teléfono celular. Para ello se empleó una investigación mixta. La parte cualitativa tiene un alcance descriptivo, su diseño es narrativo y está basado en la revisión documental de la literatura académica publicada entre 2015 y 2022, para su análisis se usó la codificación axial. Por su parte, el componente cuantitativo corresponde a un diseño de corte transversal, no experimental, explicativo y correlacional. Las técnicas de análisis estadístico empleadas fueron: (a) descriptivas, (b) prueba de normalidad multivariada de Henze-Zirkler y univariada de Shapiro-Wilk, (c) dado que no se cumplió con la condición de normalidad se recurrió a la estadística no paramétrica, específicamente a la correlación de Spearman y el test de Kruskal-Wallis. Dentro de los principales hallazgos del trabajo se establecieron los siguientes: (i) las estrategias de intervención y mitigación identificadas en la revisión de literatura están enfocadas principalmente en: programas de prevención y estrategias de acompañamiento familiar que incluyen fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes; (ii) la prevalencia en la muestra de uso problemático del celular fue de 15,46% y de intensidad elevada en el uso de RS (25.96%); (iii) la edad y las diferencias geográficas fueron factores que explican diferencias estadísticamente significativas, mientras que el sexo y el estrato no; (iv) los resultados estadísticos mostraron una relación positiva y significativa con las dimensiones del instrumento de Ecurra y Salas (2014): Interés en RS (IRS), Preocupación por falta de control (FC), y Uso excesivo de RS (UER). De todo lo anterior se deriva que el MPPUS-10 es herramienta sencilla y corta que permite la detección de uso problemático de celular y que puede vincularse con el uso desmedido de RS.

Palabras clave: redes sociales, trastorno por uso de redes sociales, trastorno de la comunicación en Internet, adicción a los teléfonos inteligentes.

Tabla de contenido

Resumen.....	2
Listado de Figuras.....	4
Listado de Tablas.....	5
Capítulo 1. Introducción.....	6
Planteamiento del problema.....	7
Pregunta de investigación.....	7
Objetivo general.....	8
Justificación.....	8
Capítulo 2. Marco de referencia.....	9
Marco conceptual.....	9
<i>Redes sociales</i>	9
Adicción a RS.....	9
Marco teórico.....	10
Marco empírico.....	11
Capítulo 3. Metodología.....	15
Tipo, alcance y diseño de la investigación.....	15
Fuentes y participantes.....	15
Instrumento de recolección de datos.....	16
Estrategia del análisis de datos.....	16
Consideraciones éticas.....	17
Capítulo 4. Resultados.....	18
Estrategias para el tratamiento del uso desmedido de RS.....	18
Resultados de estadística descriptiva.....	19
Prevalencia del uso excesivo del teléfono celular y adicción a RS.....	19
Relaciones entre IRS, PFC, UERS y aislamiento social.....	21
Discusión.....	22
Conclusiones.....	23
Limitaciones.....	24
Recomendaciones.....	25
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	31
Anexo 1. Prueba de normalidad para las variables.....	31
Producto Multimedia.....	31

Listado de Figuras

Figura 1. Representación de la correlación de Spearman en variables seleccionadas	21
Figura 2. Matriz de dispersión y correlación de Spearman en variables seleccionadas, incluyendo el nivel de significancia.	22

Listado de Tablas

Tabla 1.	18
Tabla 2.	20
Tabla 3.	20
Tabla 4.	21
Tabla 5.	21

Capítulo 1.

Introducción.

Desde la sociología, una red social es un concepto que abarca la interacción entre sociedades, organizaciones, comunidades o individuos. Con la diseminación del internet la red social también se trasladó a ambientes virtuales, en ese contexto, son entendidas como aplicaciones o sitios que favorecen el tráfico de datos e información y la interrelación entre los individuos o las instituciones. La primera red social en internet surgió en 1997 y fue el sitio denominado “SixDegrees.com” (Malaj, 2020). Existen diferentes tipos de redes sociales: (i) relacionales (Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Google+, entre otras); (ii) entretenimiento (Youtube, Pinterest, Instagram); (iii) profesionales (Academia, LinkedIn, Bebee, Bayt, Xing, Viadeo, entre otros); (iv) de nicho (TripAdvisor, Goodreads, Behance, entre otras) (Keresteš & Štulhofer, 2020).

Precisamente, la utilización de las RS online se ha extendido recientemente. De acuerdo con los datos de Fernández (2022) y Statista (2022) las RS con mayor cantidad de usuarios mensuales activos para enero de 2022 eran: “Facebook (2.912 millones), Youtube (2.562 millones), Whatsapp (2.000 millones), Instagram (1.478 millones), Weixin (1.213 millones), TikTok (1.090 millones)” (Statista, 2022). En este reporte, el uso de Twitter se encontraba en último lugar con 330 millones de suscriptores, con una reducción de 23 millones de personas frente a 2021. Igualmente, el informe estima que el número mensual de usuarios activos para 2022 corresponde a 3.960 millones, y se espera que para 2025 la cifra ascienda a 4,410 millones de personas. La mayor parte de usuarios son de América Latina y Asia.

Por su parte, el reporte de Hootsuite (2022) mostró que para enero de 2022 el 46,1% de los usuarios eran mujeres y 53,9% eran hombres. También fue posible identificar la siguiente distribución por edad y sexo de los usuarios de redes sociales: 13 a 19 años (6% mujeres y 7,1% hombres, en total 13,1%); 20 a 29 años (14,1% mujeres y 18,1% hombres, en total 32,2%); 30 a 39 años (10,1% mujeres y 12,1% hombres, en total 22,2%); 40 a 49 años (6,9% mujeres y 7,5% hombres, en total 14,4%); 50 a 59 años (4,9% mujeres y 4,9% hombres, en total 9,8%); mayores de 60 años (4,4% mujeres y 4% hombres, en total 8,4%).

Además del aumento en el número de usuarios, también es representativo el tiempo dedicado a la navegación en las RS por persona. De acuerdo con los datos de Hootsuite (2022) el

tiempo promedio mundial invertido en redes sociales durante enero de 2022 fue 2 horas y 27 minutos, pero países como Nigeria (4 h y 7 m), Filipinas (4 h y 6 m), Ghana (3 h y 58 m), Colombia (3 h y 46 m), Sudáfrica (3 h y 43 m) y Brasil (3 h y 41 m) superaron dicho valor. Vale la pena mencionar que en 2021 Colombia ocupaba la segunda posición de los países con mayor cantidad de horas usadas en promedio (Hootsuite, 2021).

Planteamiento del problema

Sumado a lo descrito anteriormente, la literatura académica ha identificado conductas no saludables con respecto al uso de la tecnología. Por ejemplo, Jasso Medrano et al., (2017) establecieron un vínculo entre la adicción a dispositivos móviles y el empleo excesivo de redes sociales. Esto en 374 estudiantes entre 18 y 24 años. Igualmente, Yass Coyoy (2015) y López Fernández et al., (2012) encontraron evidencia de una relación entre el bajo rendimiento escolar y la utilización excesiva de RS.

Por su parte, Madero Gómez (2016) analizó los efectos del empleo de las redes sociales en las organizaciones, su muestra fueron 294 trabajadores y se diseñó un cuestionario de 44 reactivos. De la misma manera, algunos trabajos han presentado la construcción y validación de escalas que permiten evaluar la adicción a RS, por ejemplo, la escala elaborada por Escurra Mayaute & Salas Blas (2014); la adaptación del “Mobile Phone Problem Use Scale” por parte de y la versión corta de la misma de Foerster et al, (2015). Desde otra perspectiva, Reyes & Juárez Hernández (2015) identificaron que las personas más propensas a generar dependencia al uso de las redes son aquellas con ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima, necesidad de sentirse amadas y reconocidas, tristeza, mal humor, inseguridad, soledad, tendencia a las fantasías, timidez y pocas habilidades sociales.

Pregunta de investigación.

¿Cuál es la incidencia del uso desmedido de RS en el aislamiento social procedente de la utilización problemática del teléfono celular en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y el Meta?

Objetivo general.

Evaluar la incidencia del uso desmedido de RS en el aislamiento social procedente de la utilización problemática del teléfono celular en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y el Meta.

Objetivos específicos.

1. Describir el abordaje desde la psicología clínica del uso excesivo de RS y de teléfonos móviles, identificando las estrategias para su tratamiento.
2. Identificar la prevalencia del uso excesivo del teléfono celular y la conducta adictiva a RS en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en Cundinamarca, Boyacá y el Meta, por medio de la aplicación del (a) “Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)” adaptado por Foerster et al., (2015) y (b) el “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” de Ecurra y Salas (2014).
3. Explicar las relaciones entre las tres dimensiones del “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” (interés en las RS (IRS), preocupación por falta de control (PFC) y uso excesivo de RS (UERS)) con el aislamiento social derivado de la utilización excesiva del teléfono celular.

Justificación.

La relevancia de la investigación se centra en varios elementos. Desde la óptica social esta pesquisa puede llevar a recomendaciones de autocuidado y de mitigación de los efectos negativos del manejo desbordado de RS y del teléfono móvil en estudiantes universitarios. Considerando el ámbito disciplinar, la comparación de estrategias desde la psicología sintetizadas en un documento mediante una revisión de la literatura puede ser un insumo para trabajos posteriores de otros estudiantes. Igualmente, el trabajo sería novedoso en la medida que no hay investigaciones previas para Colombia, en las cuales se analice la relación del empleo excesivo de RS y la utilización excesiva del móvil en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años.

Por otra parte, se espera lograr obtener nuevas aproximaciones sobre las estrategias y recomendaciones adecuadas para el manejo del empleo excesivo de RS y teléfonos móviles, en estudiantes universitarios. A su vez, la comprensión de este fenómeno permitirá a los estudiantes de psicología que elaboran el trabajo identificar y poner en práctica estrategias de autocuidado. Finalmente, para el Politécnico Grancolombiano, al ser un trabajo de investigación formativa podría tomarse como insumo posterior para semilleros de investigación.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

En este apartado se organizó en tres segmentos, en la primera parte se presenta la aproximación conceptual, en la segunda el marco teórico y en la tercera el estado del arte.

Marco conceptual.

Redes sociales.

Vale la pena resaltar que el concepto en el que se enmarca la interacción en redes sociales fue denominado por Arab & Díaz (2015) como cibercomunicación, entendida como “el proceso de la comunicación mediatizado a través de internet, y a través de las redes sociales en general” (p. 10). Ahora bien, Hernández Mite, Yanez Palacios & Carrera Rivera (2017) definieron las redes sociales como “estructuras en las cuales los diferentes grupos mantienen relaciones sentimentales, amistosas o laborales en el contexto de la web. Igualmente afirmaron que las redes sociales se han erigido como el medio de comunicación más importante en la actividad humana” (p. 243). Por su parte, González Soriano (2020) también encontró que las RS son empleadas como originadoras en información y de entretenimiento, lo que favorece su consulta frecuente.

Existen diferentes tipos de redes sociales: (i) relacionales (Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Google+, entre otras); (ii) entretenimiento (Youtube, Pinterest, Instagram); (iii) profesionales (Academia, LinkedIn, Bebee, Bayt, Xing, Viadeo, entre otros); (iv) de nicho (TripAdvisor, Goodreads, Behance, entre otras) (Keresteš & Štulhofer, 2020). Complementando lo anterior, Martínez Guerrero (2018) menciona que la tipología de las redes sociales puede tener diferentes criterios: (i) generalistas, profesionales o especializadas; (ii) según temática; (iii) por actividad; (iv) según público; (v) por objetivo; y (vi) por localización geográfica.

Adicción a RS.

Es importante aclarar el concepto de adicción a las RS fue expuesto por Jasso Medrano et al., (2017) y Błachnio, Przepiórka, & Pantic (2015), según el cual se trata de una subcategoría de la adicción a internet que incluye elementos biológicos, sociales y psicológicos. Este tipo de adicción surge “de la expectativa de resultados positivos, combinado con la autoeficacia del uso

de Internet y una deficiente autorregulación de su uso” (Jasso Medrano, et al., 2017, p. 2832). También se conoce de otras maneras como "trastorno por uso de redes sociales", "adicción a Facebook", "trastorno de la comunicación en Internet" o "adicción a los teléfonos inteligentes" (Wegmann et al., 2018; Guedes et al, 2016).

Otra definición es la propuesta por Peña García et al., (2019), en cuyo trabajo se indica que: “La adicción a las redes sociales es considerada afición desmedida de una página web para jugar excesivamente de manera individual o en grupo, navegar e interactuar sobre preocupaciones o temas sexuales, y hacer mensajería textual o verbal” (p. 85). Finalmente, debe aclararse que de acuerdo con Lazo y Fernández (2018), un efecto psicológico puede definirse como aquel resultado psicológico positivo o negativo, consciente o inconsciente, en la conducta humana. Estos se van formando de manera progresiva debido a la presencia de elementos externo e internos que forman una serie de rasgos y cualidades en el individuo que determina la personalidad. Estos se reflejan mediante conductas inherentes al ser humano relacionados con emociones, memoria, aprendizaje y comportamiento.

Marco teórico.

Como aproximación teórica para explicar las ciberadicciones se hará uso del modelo de Siegel (2005). Este se construyó con base en la “Teoría del Proceso Oponente” de Solomon y Corbit (1978). Ambas propuestas entienden la aparición y la continuidad de la conducta adictiva asociada con los mecanismos de aprendizaje.

Específicamente el modelo de Solomon y Corbit (1978) muestra la asociación entre una respuesta afectiva ante estímulos aversivos y placenteros: “ante la presentación de un estímulo y la aparición de la respuesta afectiva del individuo ante este, el organismo produce una segunda respuesta opuesta a la primera, y que tiene como objetivo restablecer el estado de equilibrio que se alteró por la presencia del estímulo” (Vargas Ramos, & Jiménez Rodríguez, 2018, p. 225).

Ahora bien, para Siegel (2005) existe una respuesta incondicionada que aparece ante la sustancia u objeto de la adicción. Dicha respuesta busca retornar al organismo al equilibrio, por ello, produce efectos contrarios, es decir, que contrarresten a los derivados por el uso del objeto adictivo. En este contexto, podría explorarse el marco del tratamiento de la ciberadicción enfocado en la aproximación cognitiva-conductual.

Esta aproximación se complementa con la teoría cognitivo-social de Bandura (2000), la cual permite conocer y corroborar los graves falencias que deja la ARS, las cuales tienen efectos directos en la salud psicológica de los individuos, quienes generalmente dejan expuesta su autoestima. Esto considerando que los internautas en un inicio no están preparados para acumular presión psicológica suministrada desde las diferentes RS en temas como culturas, formas y niveles de vida, creencias, moda, que, al ser comparadas en su entorno familiar, educativos, social crean una brecha de discriminación que a la postre desmorona su identidad y por ende su autoestima.

Marco empírico.

Con respecto a los factores estudiados en los trabajos más recientes sobre la temática se encuentran: tiempo dedicado, tipo de población, exhaustividad, uso, placer que proporciona, edad, efectos positivos y negativos, y tipo de dispositivo empleado (Aragón, Mendoza, & Márquez, 2016; Foerster et al., 2015).

Por ejemplo, en el trabajo de Arab & Díaz (2015) se realiza una revisión teórica de los efectos tangibles e intangibles de la utilización de las RS. Identificaron las siguientes relaciones con el empleo de las RS: (i) las características psicológicas individuales; (ii) el desarrollo previo de la personalidad y (iii) el control parental. En este mismo enfoque Arias Ramos et al., (2015) realizó una revisión de documentos disponibles en WoS, Scopus y Scielo, para identificar correspondencia entre la obesidad y el uso de las RS. Por su parte, Macías Espinoza (2018) analiza desde la teoría lacaniana y freudiana, los efectos sobre el cuerpo debido a la utilización de nuevas tecnologías, entre las cuales se encuentran las redes sociales. Se halló que el uso de selfies y la publicación de imágenes buscan cubrir la sensación de fragmentación. Igualmente, se estableció que la comunicación mediante chats inhibe el contacto físico, pero favorece la desinhibición en la interacción virtual.

Una de las revisiones más completas y recientes es la de Courbet, Fourquet & Amato (2020), ya que incluye la evolución y discusión sobre: (i) las adicciones relacionadas con Internet y las redes sociales, (ii) si se trata de nuevos trastornos mentales o una consecuencia de otros trastornos psicológicos o psicosociales preexistentes; (iii) los factores de riesgo que predisponen a un comportamiento excesivo y problemático y (iv) cuáles son las consecuencias para las personas que los padecen.

En el ámbito de teléfonos móviles destaca el trabajo desarrollado por Dafonte Gómez et al. (2021) y el de Nikolopoulou, et al. (2020), en el cual se resaltan sus distintos usos y se destaca que se ha convertido en un elemento que afecta la conducta en estudiantes por disímiles causas. Su trabajo se basa en la “Teoría Unificada de Aceptación y Uso de la Tecnología”.

Ahora bien, el contexto de los trabajos empíricos cabe mencionar el de Tejada Garitano, Castaño Garrido & Romero Andonegui (2019) quienes indicaron que lo llamativo de las RS para los jóvenes se encuentra en facilidad para acceder sin supervisión de un adulto y en la forma de aprendizaje que requiere, es decir, a través del ensayo y el error. Estos investigadores llevaron a cabo una investigación cuasiexperimental en 242 preadolescentes que residían en la Comunidad Autónoma Vasca. Dentro de sus hallazgos se encuentra que existen “contradicciones entre la autopercepción del uso seguro de las redes y las conductas de riesgo que realizan en las redes” (p. 119) y que el “el alumnado no recibe formación ni orientación sobre el uso adecuado y seguro en las redes” (p. 119).

Este trabajo complementó el presentado por Fernández Montalvo, Peñalba, Vélez & Irazabal (2015), que también fue un estudio que analizó el empleo de las RS en 364 preadolescentes entre 10 y 13 años morador en Navarra (España). Se corroboró el elevado uso de internet, pero con fines diferentes. Los estudiantes las empleaban más para acceder a juegos, mientras que las estudiantes para el relacionamiento social. Por su parte, Valerio Ureña & Serna Valdivi (2018) utilizó una muestra de 200 estudiantes en México, encontrando una relación negativa y significativa entre el bienestar psicológico, subjetivo y material, con las horas dedicadas a Facebook. El trabajo de Jasso Medrano et al., (2017) también mostró evidencias de conductas no saludables derivadas del uso de tecnología. La muestra empleada fueron 374 estudiantes y permitió identificar una correspondencia objetiva con respecto del uso problemático de los teléfonos celulares y del computador y la adicción a la internet y a las RS. En este mismo enfoque Hanna Lavalle *et al.*, (2020) compararon la apreciación de calidad de vida y la utilización de redes en 400 estudiantes de México y Colombia.

Otro de los trabajos empíricos fue el de Álvarez Flores *et al.* (2018), en el cual se evaluó la correspondencia entre la introversión y extroversión en 60 estudiantes, con el uso desmedido de RS. Lazo y Fernández (2018) aplicaron el “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” a 100 estudiantes de la escuela de Psicología en Manabí, hallando que 54% de los participantes en el estudio reportaron evidencia de adicción a las RS. Por otra parte, Martínez Venegas & Sánchez

Martínez (2016), aplicaron también instrumentos psicométricos en jóvenes: el “Inventario Autodescriptivo del Adolescente (IADA)” y el “Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS)”.

El “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS)”, el “Cuestionario de Autoestima de Coopersmith” y el “Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA)”, fueron aplicados por Challco Huaytalla *et al.*, (2016). Dentro de las conclusiones el estudio destacó que entre mayor sea la inseguridad, el aislamiento, y el poco dominio propio el riesgo de adicción a las RS se incrementa. Peña García *et al.*, (2019) evaluaron la dependencia a las RS en 240 universitarios de Sinaloa. El 92,5% de los participantes presentaron una adicción moderada, pero no hubo evidencia de una correspondencia entre la edad y la cantidad de horas usadas en redes.

Por su parte, Domínguez Vergara & Ybañez Carranza (2016) a partir de la adaptación y validación de la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein” y la “Escala de Actitudes hacia las RS” evaluaron la relación entre las habilidades sociales y el uso de RS en 205 estudiantes de primaria. Aldana Zavala *et al.* (2021) estudiaron la adicción a teléfonos móviles tipo Smartphone, encontrando mediante la “Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone” (EDAS), una mayor dependencia por parte de las mujeres y una relación directa con el mal manejo de las RS. La revisión de literatura llevó a identificar que los estudios encuentran una relación entre las actividades realizadas en redes sociales y efectos psicológicos y sociológicos. De acuerdo con Hernández Mite, Yanez Palacios & Carrera Rivera (2017) el empleo desbordado de redes sociales puede causar descuido y pérdida de tiempo. Esto ratifica los hallazgos de Arab & Díaz (2015) quienes identificaron como efectos negativos el distanciamiento afectivo, la reducción de la comunicación y la disminución en la capacidad de escucha. El uso de RS por poblaciones específicas como los niños y adolescentes es abordado por Astorga Aguilar & Schmidt Fonseca (2019). Esto representa también varios riesgos para los menores de edad, al exponerse a actividades delincuenciales digitales y ciberviolencia como: redes de prostitución infantil, trata de personas, entre otros. Arab & Díaz (2015), Prieto Quezada, Carrillo Navarro & Lucio López (2015) y Da Silva (2020) también identificaron situaciones a las que hacen frente los usuarios de las redes sociales como: grooming, ciberbullying, sexting, entre otros.

Por su parte, Fernández Montalvo, Peñalba, Vélez & Irazabal (2015) también habían encontrado las conductas de riesgo como citarse con desconocidos, enviar fotos o videos, proporcionar datos personales. Identificaron igualmente, una relación entre el ciberbullying y reducción de la autoestima. Un hallazgo similar se estableció en el trabajo de Garaigordobil &

Martínez Valderrey (2018), quienes identificaron que el ciberbullying es sufrido entre el 2 y el 16% de los jóvenes y puede conducir a: ausentismo escolar, depresión, baja autoestima, cambios de comportamiento, deterioro en relaciones sociales y suicidio. En lo que respecta a Jasso Medrano, *et al.*, (2017), en su revisión de literatura señalaron los aspectos perjudiciales en el uso desbordado de las RS, las cuales incluían: “pérdida de control, una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, impedimento de diversificar tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado y la producción de un flujo de transrealidad” (p. 2833). A su vez, Álvarez Flores *et al.* (2018) identificó que los individuos con algún grado de adicción a las RS padecen una disminución de su rendimiento en los contextos afectivo, social, laboral y académico.

Esto también lo explican Lazo y Fernández (2018) al identificar: alteraciones de sueño, ansiedad, alteraciones en el humor e intranquilidad al conectarse a las redes. En esta misma línea, Golpe Ferreiro *et al.*, (2017) evidenciaron una relación positiva entre el tiempo usado en las RS y el crecimiento del sedentarismo, aislamiento, distorsión de la socialización, afectación en los patrones de descanso y sueño y de alimentación. Con respecto a Domínguez Vergara & Ybañez Carranza (2016), estos autores afirmaron que: “[E]xiste una relación inversa altamente significativa entre la adicción a las redes sociales del Internet y las habilidades sociales en los adolescentes. Lo que indicaría que, a medida que la adicción a las redes sociales se incrementa, el nivel de habilidades sociales decrece y viceversa” (p. 192).

Igualmente, Padilla & Ortega (2017) aplicaron un “Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)” y el “Inventario de depresión de Beck-Adaptado (BDI-IIA)”, encontrando una asociación entre la ARS y la depresión en 262 alumnos universitarios seleccionados por muestreo probabilístico. Otra asociación muy interesante es la encontrada por Müller *et al.* (2020), al relacionar la procrastinación con el uso desbordado de las RS en 226 personas. En el trabajo de Seki, *et al.* (2019) los autores identificaron que hay una concordancia entre la adicción a internet y a las RS, mediado por el uso inadecuado de teléfonos móviles, por parte de estudiantes universitarios y problemas como depresión, frustración, pérdida de concentración, e interferencia en su capacidad académica.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo, alcance y diseño de la investigación

Siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptisca Lucio (2016), el tipo de investigación que se desarrollará es mixto utilizando la triangulación concurrente (Naupas Paitan, 2014). La parte cualitativa tiene un alcance descriptivo, su diseño es narrativo y está basado en la revisión documental de la literatura académica publicada entre 2015 y 2022. Por su parte, el componente cuantitativo corresponde a un diseño transversal, no experimental, explicativo y correlacional.

Fuentes y participantes

Para el componente cuantitativo se llevó a cabo un muestreo por conveniencia en las siguientes universidades: Pontificia Universidad Javeriana, Konrad Lorenz, UDCA, Corporación Universitaria del Meta, Universidad de los Llanos, Unihorizonte, Universidad Militar, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Inicialmente se obtuvieron 210 respuestas, sin embargo, después de la depuración aplicando criterios de inclusión y exclusión el total de respuestas analizadas fueron 181, lo que implica un margen de error de 7,28% y un nivel de confianza de 92,72%.

Los criterios de inclusión fueron: (i) ser estudiante activo de alguna universidad, (ii) residir en alguno de los siguientes departamentos: Cundinamarca, Boyacá o el Meta, (iii) haber diligenciado completamente el instrumento de recolección de información. Dentro de los criterios de exclusión se encuentran: (i) tener menos de 18 años o más de 35; (ii) no haber aceptado las condiciones de participación en el instrumento; (iii) cursar un nivel diferente a pregrado.

En el caso de la revisión documental (componente cualitativo) se seleccionaron 51 documentos, bajo los criterios de inclusión presentados a continuación. 17 de estos trabajos están en inglés (33,33%) y 34 en español (66,67%). Las bases bibliográficas consultadas fueron: Science Direct, Ebsco y Scielo. Los criterios de inclusión fueron: (i) pertenecer a alguna de las

bases de datos indicadas previamente, (ii) cumplir con la siguiente ecuación de búsqueda TITLE [allintitle: ("redes sociales" or "social network") and (efectos or effects)], (iii) haber sido publicados entre 2015 y 2022. Dentro de los criterios de exclusión se encuentran: (i) no estar disponible en acceso abierto o en las bases de datos bibliográficas el Politécnico Grancolombiano; (ii) estar escrito en un idioma diferente a inglés y español.

Instrumento de recolección de datos.

A partir del "Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)" ajustado por Foerster et al., (2015) y (b) el "Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)" de Escurra y Salas (2014), se elaboró un instrumento de recolección de información disponible en <https://forms.gle/OnutaZ34s3rnnZPJ8>. Este instrumento se difundió en estudiantes de las universidades mencionadas.

Estrategia del análisis de datos.

El análisis está dividido en dos partes: cualitativa y cuantitativa. Para la primera, a partir de la organización de la información en una matriz de revisión documental, se realizó la lectura detallada de cada artículo y se extrajo la información relevante: objetivo, tipo de estudio, población, instrumentos y técnicas y resultados. Posteriormente, se realizó una codificación axial manual (Palacios Valdés, 2016) para identificar los apartados de cada texto que pudieran suministrar datos relevantes para dar cuenta de los efectos y las estrategias de mitigación del uso excesivo de RS. Para el caso específico de las estrategias de mitigación se construyó la Tabla 1 en la cual se identificaron los autores proponentes y se agrupaban las propuestas dependiendo de su enfoque y alcance.

Las etapas de la investigación para el componente cualitativo corresponden a tres. 1. búsqueda de documentos académicos en bases de datos bibliográficas que sigan los criterios de inclusión; 2. construcción de la matriz de síntesis¹; 3. análisis y síntesis de la evidencia científica recolectada para elaborar los resultados y la discusión (Perestelo Pérez, 2013).

¹ Se extraen los siguientes aspectos encontrados de cada documento: (i) la forma en la que se ha abordado la ARS desde la psicología clínica, (ii) explicación de los efectos psicológicos por la utilización excesiva de RS y el celular, (iii) estrategias de mitigación de los efectos psicológicos.

Frente al análisis de datos cuantitativo también se utilizaron 3 fases. 1. recolección de información; 2. depuración de la información aplicando los criterios de inclusión y exclusión; 3. Análisis estadístico empleando el software libre R. Se aplican inicialmente las pruebas de Henze-Zirkler y Shapiro-Wilk para validar la normalidad de los datos. Dado que no se cumplió con esta condición se debe recurrir a la estadística no paramétrica, específicamente a la correlación de Spearman y para corroborar la fiabilidad de los resultados se utiliza la prueba de Kruskal-Wallis que es el equivalente no paramétrico de la prueba ANOVA para medidas no repetidas.

Consideraciones éticas.

En Colombia, los estudios que involucren humanos deben observar la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 del 2003. Todos los estudiantes diligenciaron el consentimiento informado disponible al inicio del instrumento <https://forms.gle/QnutaZ34s3rnnZPJ8>.

Capítulo 4.

Resultados.

Estrategias para el tratamiento del uso desmedido de RS.

Varios de los trabajos consultados hacen la recomendación de formular programas de prevención orientado al uso seguro y responsable del Internet (Fernández Montalvo, Peñalba, Vélez & Irazabal, 2015), dado que la mayor parte de los usuarios jóvenes de las redes no ha recibido orientación o formación con relación al empleo medido y seguro de las redes (Tejada Garitano, Castaño Garrido & Romero Andonegui, 2020). En la Tabla 1 se sintetizan las diferentes aproximaciones.

Tabla 1.

Estrategias para el tratamiento del uso excesivo de redes sociales

Autor	Propuesta
Fernández Montalvo, Peñalba, Vélez & Irazabal (2015); Arab & Díaz (2015); Tejada Garitano, Castaño Garrido & Romero; Reyes & Juárez Hernández (2015)	Elaborar programas de prevención de uso responsable y seguro de Internet.
Romero Andonegui et al., (2020); Valerio Ureña & Serna Valdivi (2018)	Prácticas pedagógicas enfocadas a dirigir a los jóvenes al uso seguro y con menores riesgos en las redes sociales.
Jasso Medrano et al., (2017); Yass Coyoy (2015); Domínguez Vergara & Ybañez Carranza (2016)	Elaborar planes específicos para los afectados que incluya la modulación de tiempo de permanencia mediante un horario específico
Golpe Ferreiro <i>et al.</i> , (2017); Arias Ramos et al., (2015); Reyes & Juárez Hernández (2015)	Promover cambios de hábitos sedentarios por mayor actividad física
González Soriano (2020)	Concentrarse en estrategias de motivación que aumenten la autoestima de los usuarios.
Jasso Medrano et al., (2017); Yass Coyoy (2015); Prieto Quezada, Carrillo Navarro & Lucio López (2015);	Estrategias de acompañamiento de padres, en la cual se reconozca a los hijos los logros y habilidades y capacidades de cada individuo.
Chalco Huaytalla, Rodríguez Vega, & Jaimes Soncco (2016)	Integrar la familia en un entorno basado en la comunicación y que permita crear lazos de afecto, convivencia pacífica y positiva.
Martínez Venegas & Sánchez Martínez (2016)	Talleres de autocontrol
Martínez Venegas & Sánchez Martínez (2016)	Programas de cuidado integral
Padilla & Ortega (2017)	Programas o estrategias de prevención que mejoren la autoestima y perfeccionen las habilidades sociales de los usuarios

Como se aprecia en la Tabla 1, la mayor parte de estrategias están enfocadas a: programas de prevención y estrategias de acompañamiento familiar que incluyan fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes.

Resultados de estadística descriptiva

A continuación, se mencionan las características principales de la muestra analizada. 172 (95%) estudiantes cursan la modalidad presencial y 7 híbrida o virtual. Dentro de las carreras cursadas se encuentran: derecho, administración de empresas, mercadeo, ciencias políticas, contaduría, ingenierías (ambiental, sistemas, industrial), negocios internacionales, mercadeo, y comunicación social.

116 (64,08%) estudiantes residían en Cundinamarca, 33 (18,23%) en Boyacá y 32 en el Meta (17,69%). 75 (41,44%) de los estudiantes fueron hombres y 106 mujeres (58,56%). 171 (94,48%) personas no tenían hijos y 10 (5,52%) sí (entre 1 y 3 hijos). De acuerdo con los recibos públicos las viviendas donde residían los participantes tenían la siguiente estratificación: 1 (12, es decir, 6,63%), 2 (59, es decir, 32,60%), 3 (83, es decir, 45,86%), 4 (21, es decir, 11,60%), 5 (5, es decir, 2,76%) y otra (1, es decir, 0,55%). Con respecto al estado civil 164 eran solteros (90,61%), 17 convivían en unión libre o eran casados (9,39%).

Con respecto a la edad, la edad mínima fue 18 (11) y la máxima 35 (2). La mayor parte de los universitarios se encontraban entre 18 y 24 años (153, es decir, 84,53%). Los lugares donde se usaba más frecuentemente el celular eran: el hogar y en el transporte público. Dentro de las actividades realizadas con el celular con mayor frecuencia se encontraban: realizar o recibir llamadas, navegar en internet, escribir o recibir correos electrónicos, tomar fotografías, escuchar música. Dentro de las menos frecuentes se ubicaban envío o recepción de sms, pagos bancarios, jugar, utilizar aplicaciones de aprendizaje, leer códigos qr.

La conexión a redes sociales se reportó principalmente en la casa, en el trabajo y la universidad. La mayor parte indicó conectarse entre 7 y 12 veces al día (81 personas, 44,75%) o estar todo el tiempo conectado (41, es decir, 22,65%). 163 (90,06%) participantes indicaron que sus cuentas de redes sociales tienen su información real, pero 18 no (9,94%).

Prevalencia del uso excesivo del teléfono celular y adicción a RS

Empleando el “Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)” adaptado por Foerster et al., (2015), como herramienta de detección y considerando los artículos de Nahas *et al.*, (2018) y Mach *et al.*, (2020) en los cuales a partir de una calificación de 59 habría evidencia de un uso problemático de celular, fue posible identificar que dentro de la muestra habría 28 participantes con este comportamiento.

En la Tabla 2 se encuentra la distribución por sexo de los resultados, encontrando que el 20% de los hombres de la muestra y 12,26% de las mujeres presentaban esta condición. A partir de ello, se buscó establecer si existían diferencias significativas por sexo en los resultados. Para ello, se calculó el test de Kruskal Wallis, después de identificar que los datos no eran normales (Anexo 1). En la Tabla 4, se evidencia que las diferencias no resultaron estadísticamente significativas.

Tabla 2.
Resultados del uso problemático de celular en la muestra

Criterio	Hombre	Mujer	Total
Uso no problemático del celular	60	93	153
Uso problemático del celular	15	13	28
Total	75	106	181

Por su parte, los resultados del “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” de Escurra y Salas (2014) se sintetizan en la Tabla 3. De acuerdo con esto el 26% (47 personas de la muestra) presentaban indicios de un uso elevado de las RS (intensidad alta). Esto implica que el 26,6% (20) de los hombres y el 25,4% (27) de las mujeres tenían este comportamiento. Al igual que en el caso del MPPUS-10 las diferencias entre mujeres y hombres no fueron significativas estadísticamente (Tabla 4).

Tabla 3.
Resultados del cuestionario de Escurra y Salas (2014)

Intensidad	Hombre	Mujer	Total
Alta	20	27	47
Baja	29	53	82
Media	26	26	52
Total	75	106	181

Ahora bien, como se indicó anteriormente se buscó contrastar las diferencias en los resultados entre grupos definidos por condiciones sociodemográficas, a partir de la prueba de Kruskal Wallis. La edad y las diferencias geográficas resultaron factores que explica las diferencias en ambos instrumentos. Las variables que no muestran diferencias entre grupos en ninguno de los dos casos fueron: sexo y estrato.

Tabla 4.

Síntesis de la prueba de Kruskal Wallis

Variable considerada	Grupo 1	Grupo 2	P-Value	H statistic	Diferencia significativa
MPPUS-10	Hombres	Mujeres	.33107. El resultado no es significativo a $p < .05$.	0.9447 (1, N = 181).	No
MPPUS-10	Estrato	Estrato	.58285. El resultado no es significativo a $p < .05$.	2.8523 (4, N = 181).	No
MPPUS-10	Boyacá	Cundinamarca	.10267. El resultado no es significativo a $p < .05$.	2.6635 (1, N = 149).	No
MPPUS-10	Boyacá	Meta	.02120. El resultado es significativo a $p < .05$.	5.3031 (1, N = 65).	Si
MPPUS-10	Cundinamarca	Meta	.02521. El resultado es significativo a $p < .05$.	5.0093 (1, N = 148).	Si
MPPUS-10	18-24 años	25-35 años	.00246. El resultado es significativo a $p < .001$.	9.1727 (1, N = 181).	Si
Total Escurra	Hombres	Mujeres	.20187. El resultado no es significativo a $p < .05$.	1.6268 (1, N = 181).	No
Total Escurra	Estrato	Estrato	.67628. El resultado no es significativo a $p < .05$.	2.3247 (4, N = 180).	No
Total Escurra	Boyacá	Cundinamarca	.00849. El resultado es significativo a $p < .05$.	6.9281 (1, N = 149).	Si
Total Escurra	Boyacá	Meta	.00025. El resultado es significativo a $p < .001$.	13.4029 (1, N = 61).	Si
Total Escurra	Cundinamarca	Meta	.01533. El resultado es significativo a $p < .05$.	5.878 (1, N = 148).	Si
Total Escurra	18-24 años	25-35 años	.00512. El resultado es significativo a $p < .001$.	7.8352 (1, N = 181).	Si

Relaciones entre IRS, PFC, UERS y aislamiento social.

Con el fin de facilitar el análisis se recurrió al uso del software R para representar visualmente (Figura 1 y 2) la correlación de Spearman entre los tres factores medidos en el instrumento de Escurra y Salas (2014) (Interés en RS– IRS, Preocupación por falta de control-FC, y Uso excesivo de RS - UER) y la dimensión de aislamiento social (AST) capturado mediante el MPPUS-10. A partir de la información de las Figuras 1 y 2, se establecieron las correlaciones significativas estadísticamente al 1% mencionadas en la Tabla 5.

Tabla 5.

Correlación de Spearman entre dimensiones e instrumentos

VARIABLES	Valor	Interpretación de la correlación
IRS y FC	0,75 (alto)	Positiva, alta y significativa
IRS y UER	0,74 (alto)	Positiva, alta y significativa
IRS y AST	0,53 (medio)	Positiva, media y significativa
FC y AST	0,55 (medio)	Positiva, media y significativa
UER y AST	0,68 (medio)	Positiva, media y significativa
UER y FC	0,81 (alto)	Positiva, alta y significativa
MPPUS-10 y Escurra	0,63 (medio)	Positiva, alta y significativa entre los resultados totales de ambos instrumentos

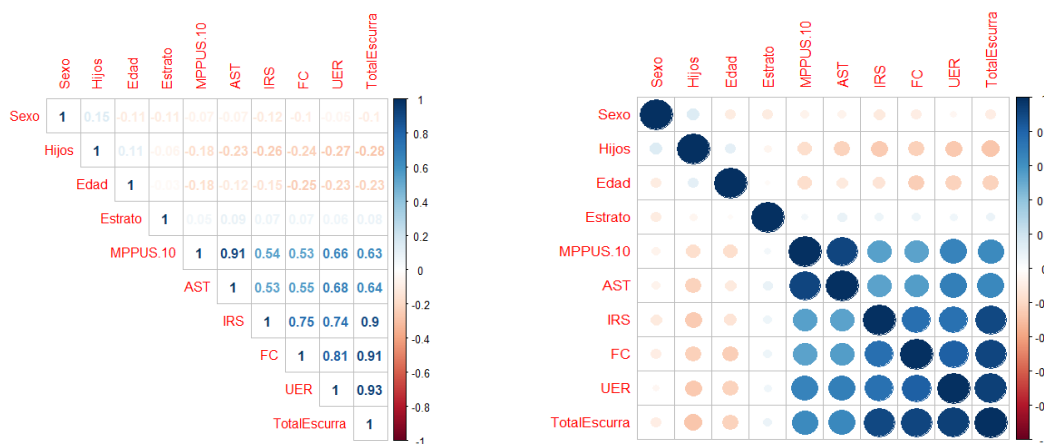
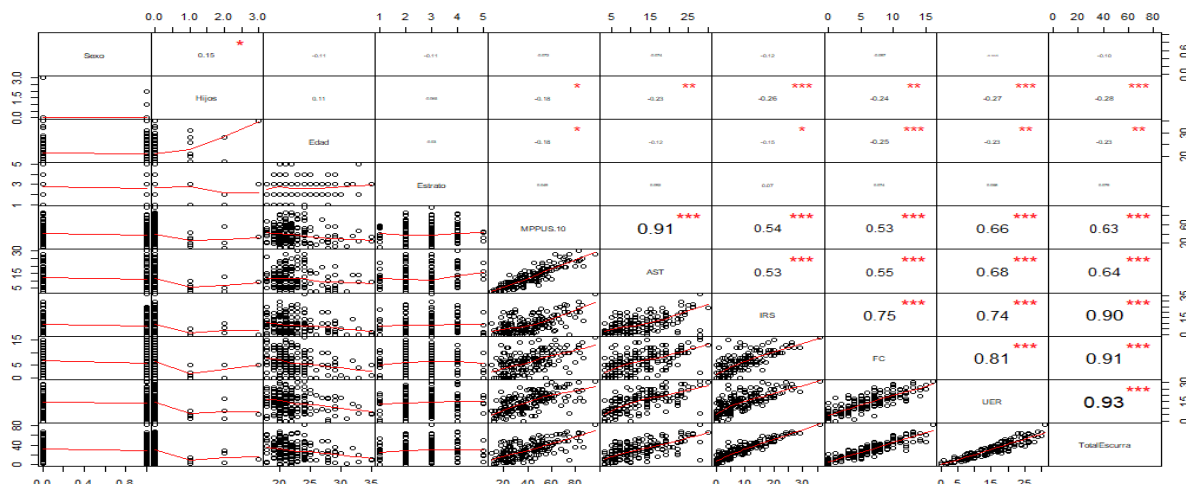


Figura 1. Representación de la correlación de Spearman en variables seleccionadas



Nota. *** (p valor 1%), ** (p valor 5%) y * (p valor 10%).

Figura 2. Matriz de dispersión y correlación de Spearman en variables seleccionadas, incluyendo el nivel de significancia.

Discusión.

El uso problemático de las RS no se clasifica específicamente como un trastorno mental, pero en este trabajo fue posible identificar un número creciente de estudios empíricos que han identificado síntomas similares a los trastornos por adicción (Hernández Mite, Yanez Palacios & Carrera Rivera, 2017; Astorga Aguilar & Schmidt Fonseca, 2019; Prieto Quezada, Carrillo Navarro & Lucio López, 2015; Da Silva, 2020; Fernández Montalvo, Peñalba, Vélez & Irazabal, 2015; Garaigordobil & Martínez Valderrey, 2018; Jasso Medrano *et al.*, 2017; Álvarez Flores *et al.* 2018).

Precisamente, al igual que en el trabajo de Jasso Medrano *et al.*, (2017) y Blachnio, Przepiórka, & Pantic (2015) la adicción a las RS en este escrito se considera una subcategoría de adicción al internet y ciberadicción. De otra parte, los hallazgos de la revisión de la literatura fueron consistentes con los de Arab & Díaz (2015), en el cual se sintetizaron tanto efectos positivos como negativos del empleo de las redes e internet en jóvenes. Dentro de los primeros se encuentran el aumento de la memoria de trabajo, fomento del aprendizaje perceptual, sentimientos de competencia y aumento de la autopercepción. En cuanto a los segundos, la mayor parte de trabajos asocian el uso excesivo de redes con: depresión, déficit de atención, problemas de sueños, reducción en el rendimiento académico, dificultades para la toma de

decisiones, aislamiento social, abandono escolar, fallas en el proceso de aprendizaje, aislamiento social.

Ahora bien, a partir del trabajo de campo, se corroboraron los resultados de Dafonte Gómez et al. (2021) y el de Nikolopoulou, et al. (2020), encontrando la diversidad de usos del teléfono móvil por parte de los participantes, incluso sin estar conectado a una red de internet. Y al igual que en el trabajo de Tejada Garitano, Castaño Garrido & Romero Andonegui (2019) fue posible encontrar divergencias entre la percepción del uso seguro de tecnología y RS.

Con respecto a los hallazgos cuantitativos, de la misma manera que en Peña García et al., (2019) los resultados de los dos instrumentos evidenciaron una adicción moderada de la mayor parte de los participantes. En contraste con los hallazgos de dicho trabajo, en el actual si hubo evidencia de una correspondencia entre la edad y el uso desmedido del celular y la intensidad de la adicción a las RS.

Otro de las diferencias con la literatura se encuentra en Aldana Zavala *et al.* (2021). En ese trabajo se encontró una mayor dependencia por parte de las mujeres y una relación directa con el mal manejo de las RS. En contraste, a partir del trabajo de campo realizado, no fue posible identificar diferencias significativas entre los resultados para hombres y mujeres.

Finalmente, la relación entre uso desbordado de RS y la afectación en el contexto social (aislamiento) encontrada en este trabajo corrobora los hallazgos de Álvarez Flores *et al.* (2018), Lazo y Fernández (2018), Golpe Ferreiro *et al.*, (2017) y Seki, et al. (2019), en los cuales se identificó una disminución del rendimiento de los afectados en diversos ámbitos.

Conclusiones.

En este documento se empleó una metodología mixta (cualitativa – cuantitativa) con un diseño triangular concurrente. Para la primera parte, se elaboró una revisión documental de 51 documentos, de los cuales se extrajeron los siguientes elementos: efectos de la utilización de redes sociales, estrategias de mitigación y casos analizados. Se identificaron dos tipos de estudios, los teóricos y los empíricos. En la primera categoría se encontraban principalmente revisiones de literatura, en la segunda categoría incluía: a) trabajos de identificación de comportamientos de los jóvenes frente al uso de redes sociales o internet; b) valoraciones empíricas de propuestas de intervención.

Fue posible establecer que dentro de las estrategias de intervención y mitigación identificadas la mayor parte están enfocadas en: programas de prevención y estrategias de acompañamiento familiar que incluyan fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes.

Ahora bien, para el componente cuantitativo se realizó un trabajo de campo que incluyó 181 estudiantes de pregrado residentes en Cundinamarca, Boyacá y Meta. Los instrumentos aplicados fueron el “Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)” (Foerster *et al.*, 2015) y (b) el “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)” (Escrura y Salas, 2014).

Dentro de los hallazgos se encuentra que: (i) los lugares donde se usaba más frecuentemente el celular eran: el hogar y en el transporte público; (ii) las actividades realizadas con el celular con mayor frecuencia correspondían a realizar o recibir llamadas, navegar en internet, escribir o recibir correos electrónicos, tomar fotografías, escuchar música. Dentro de las menos frecuentes se ubicaban envío o recepción de sms, pagos bancarios, jugar, utilizar aplicaciones de aprendizaje, leer códigos qr, entre otras.

El uso del MPPUS-10 como herramienta de detección de uso problemático de celular permitió identificar que dentro de la muestra habría 28 (15,46%) participantes con este comportamiento. Por su parte, 47 personas de la muestra (25,96%) presentaban indicios de un uso desmedido de las RS (intensidad alta) según el instrumento de Escurra y Salas (2014), aunque la mayor parte de la muestra se ubicó en una intensidad moderada.

Se buscó contrastar las diferencias en los resultados entre grupos definidos por condiciones sociodemográficas, a partir de la prueba de Kruskal Wallis. Se pudo concluir que la edad y las diferencias geográficas fueron factores que presentan estadísticamente significativas en ambos instrumentos. Las variables que no incluyen divergencias entre los grupos fueron: sexo y estrato.

Finalmente, frente al aislamiento social (dimensión del MPPUS-10), los resultados estadísticos mostraron una correlación positiva y significativa con los componentes del instrumento de Escurra y Salas (2014): Interés en RS (IRS), Preocupación por falta de control (FC), y Uso excesivo de RS (UER), lo que muestra aún más la importancia del MPPUS-10 como herramienta de detección de uso problemático de celular.

Limitaciones.

Dentro de las limitaciones del estudio fue posible identificar que la revisión no profundizó en variables biológicas, psicológicas y sociales que puedan favorecer el empleo

desbordado de las redes sociales. Este tópico se inscribiría en trabajos de investigación futuros. Asimismo, se encontró que los estudiantes a quienes se les aplicó la prueba tienden a indicar que no ven el uso de las RS en entornos universitarios como elemento que repercute en su vida, sino como un elemento más de la cotidianidad en la vida diaria.

Considerando que este es un estudio pionero en Colombia, en el cual se analiza la relación del empleo excesivo de RS y la utilización excesiva del móvil en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años, sus resultados requieren una contrastación con estudios posteriores.

Otro factor limitante es la representatividad geográfica de la muestra. Si bien se consideraron 3 departamentos, podría haberse extendido a otras regiones. De otra parte, el hecho de que la mayor parte de los estudiantes que respondieron sean de la modalidad presencial conduce a buscar en opciones de trabajos futuros una contrastación con estudiantes de modalidad virtual o híbrida.

Otro aspecto corresponde al tamaño de la muestra. Si bien se realizó un esfuerzo amplio para lograr alcanzar un margen de error de 5% y un nivel de confianza, debido al tiempo, el margen de error logrado es de 7,28% y el nivel de confianza de 92,72%. Finalmente, dado que instrumento fue un autoreporte, este trabajo podría complementarse con una fase cualitativa, haciendo entrevistas a algunos de los estudiantes que reportaron los niveles más altos de intensidad en el uso problemático de RS y del celular.

Recomendaciones.

Dentro de las posibles recomendaciones del estudio se encuentran el desarrollo de estrategias de mitigación y prevención, enmarcadas en proceso educativos en niños y adolescentes, enfatizando en los efectos adversos y preparando a los estudiantes para su inmersión en RS.

Como trabajos de investigación futuros se encuentran: (i) la ampliación del estudio a estudiantes de modalidad híbrida o virtual, buscando identificar diferencias con los estudiantes de pregrado presencial; (ii) contraste de otros posibles instrumentos de diagnóstico como ansiedad o depresión; (iii) ampliación del presente estudio a otros rangos de edad y a una población que no sea estudiantil.

A partir de los resultados hallados, se pudo identificar que el MPPUS-10 es herramienta sencilla y corta que permite la detección de uso problemático de celular, que como se deriva de este estudio está asociado con el uso excesivo de RS.

Referencias bibliográficas

- Aldana Zavala, J. J., Vallejo Valdivieso, P. A., Isea Argüelles, J. J., & Colina Ysea, F. J. (2021). Smartphone dependency and addiction in university students. *Formación Universitaria*, 14(5), 129–136. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000500129> o <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v14n5/0718-5006-formuniv-14-05-129.pdf> o <https://eds-p-ebsohost-com.loginbiblio.poligran.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=aac4ad87-935b-44f6-9b7b-ef5defe21b6d%40redis>
- Álvarez Flores, C. P., Nochebuena, M. F., Gálvez García, N. E., & Martínez Jasso, C. A. (2018). Los efectos de las modas virtuales y redes sociales sobre la personalidad del joven adulto. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 4(7), 12-18. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/80>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Aragón García, M., Mendoza Macías, E., & Márquez Arrequín, G. (2016). Ciberadicción: Una aproximación bajo la perspectiva de la ingeniería. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(1), 1-35. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/555/592>
- Arias Ramos, N., Marques Sánchez, M. P., Calvo Sánchez, M. D., Sánchez García, A. B., Quiroga Sánchez, E., & García López, R. M. (2015). La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el desarrollo de hábitos obesogénicos. *Enfermería Global*, 14(2), 249-275. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/214801>
- Astorga Aguilar, C., & Schmidt Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 339-362. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582019000300339
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75-78. doi: <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.00064>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933815000887>
- Chalco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236
- Courbet, D., Fourquet Courbet, M. P., & Amato, S. (2020). «Addictions» et comportements problématiques liés à Internet et aux réseaux sociaux. Synthèse critique des recherches et nouvelles perspectives. *ESSACHESS—Journal for Communication Studies*, 13(25), 209-235. <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/hal-02616325> <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/hal-02616325/document>

- Dafonte Gómez, A., Fabián Maina, M., & García-Crespo, O. (2021). Uso del smartphone en jóvenes universitarios: una oportunidad para el aprendizaje. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 60, 211–227. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.76861>
- Da Silva, É. (2020). Les conséquences psychologiques du harcèlement entre élèves: au-delà d'une souffrance scolaire. *Le Journal des psychologues*, 10, 12-12. <https://www.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2020-10-page-12.htm>
- Domínguez Vergara, J. A., & Ybañez Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 181-230. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203>
- Escurrea Mayaute, M. & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Fernández. R. (2022). Panorama mundial de las redes sociales - Datos estadísticos. Statista. https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/#topicHeader__wrapper
- Fernández Montalvo, J., Peñalba, Vélez, A., y Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 44, 113-120. <https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=44&articulo=44-2015-12>
- Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Rösli, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. *International journal of public health*, 60(2), 277-286. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-015-0660-4> o https://doc.rero.ch/record/331413/files/38_2015_Article_660.pdf
- Garaigordobil, M., y Martínez Valderrey, V. (2018). Technological Resources to Prevent Cyberbullying During Adolescence: The Cyberprogram 2.0 Program and the Cooperative Cybereduca 2.0 Videogame. *Frontiers in psychology*, 9, 745. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00745/full>
- Golpe Ferreira, S., Isorna Folgar, M., Gómez Salgado, P., & Rial Boubeta, A. (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 52-57. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049010.pdf>
- González Soriano, F. J. (2020). Efectos de la identidad social en la generación de la publicidad boca a boca electrónica (eWOM) en las redes sociales [Tesis Doctoral Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/170804>
- Guedes, E., Nardi, A. E., Guimarães Leite, F. M. CL., Machado, S., & King Spear A. L. (2016). Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. *MedicalExpress*, 3(1), 1-6. <https://www.scielo.br/j/medical/a/TWMmyCmQ5BbfPSpsVJJvcJr/?format=pdf&lang=en>
- Hanna Lavalle, M. I., Ocampo Rivero, M., Hanna Lavalle, N. M., Mena Gutiérrez, M. C., & Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), 11-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7441619>

- Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: Repercusión en la actividad física. *Revista universidad y sociedad*, 9(2), 242-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
- Hootsuite (2022). *Digital 2022. Another Year of Bumper Growth*. Hootsuite. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Hootsuite (2021). *Digital 2021*. Hootsuite <https://wearesocial.com/digital-2021>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F. & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Keresteš, G., & Štulhofer, A. (2020). Adolescents' online social network use and life satisfaction: a latent growth curve modeling approach. *Computers in Human Behavior*, 104, 61-87. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106187>
- Lazo, M., & Fernández, K. (2018). La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 4, 1-15. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/redes-sociales-estudiantes.html>
- López Fernández, O., Honrubia Serrano, M. L., & Freixa Blanxart, M. (2012). Adaptación española del "mobile phone problem use scale" para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130. https://www.uclep.be/wp-content/uploads/pdf/Pub/Lopez-Fernandez_ADICC_2012.pdf
- Macías Espinoza, M. G. (2018). El cuerpo en imágenes:(D) efectos de las nuevas tecnologías y redes sociales en el sujeto moderno. *TRAMAS. Subjetividad y procesos sociales*, 49, 89-112. <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/834>
- Madero Gómez, S. M. (2016). Las redes sociales en el lugar de trabajo: su uso, su utilidad y sus efectos. En K. Cortez Alejandro, & A. Tavizon (Eds.), *Vinculación Estratégica en las Organizaciones* (pp. 47-58). Pearson. https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Tavizon-Salazar/publication/326160984_Vinculacion_Estrategica_en_las_Organizaciones/links/5b3bfa260f7e9b0df5ec62db/Vinculacion-Estrategica-en-las-Organizaciones.pdf#page=63
- Malaj, A. (2020). Social media and market economy. *European journal of economics and management sciences*, 4, 52-55.
- Martínez Venegas, M., & Sánchez Martínez, E. (2016). Construcción de la identidad y uso de redes sociales en adolescentes de 15 años. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 17-23. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/23>
- Martínez Guerrero, C. A. (2018). Uso de redes sociales en las revistas científicas de la Universidad de Los Andes, Venezuela. *E-Ciencias de la Información*, 8(1), 32-52. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-41422018000100032&script=sci_arttext
- Mach, A., Demkow-Jania, M., Klimkiewicz, A., Jakubczyk, A., Abramowska, M., Kuciak, A., & Wojnar, M. (2020). Adaptation and validation of the polish version of the 10-item mobile phone problematic use scale. *Frontiers in Psychiatry*, 11 (427), 1-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7283544/#B37>
- Nahas, M., Hlais, S., Saberian, C., & Antoun, J. (2018). Problematic smartphone use among Lebanese adults aged 18–65 years using MPPUS-10. *Computers in Human Behavior*, 87, 348-353. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218302863>

- Nikolopoulou, K., Gialamas, V., & Lavidas, K. (2020). Acceptance of mobile phone by university students for their studies: An investigation applying UTAUT2 model. *Education and Information Technologies*, 25(5), 4139-4155. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10157-9>
- Ñaupas Paitan, H., Mejia Mejia, E., Novoa Ramirez, E., y Villagomez Pauca, A. (2014). *Metodología de la investigación, cuantitativa, cualitativa y redacción de tesis*. Editorial Ediciones de la U.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563220300510>
- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53. https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/252/Padilla_Ortega_articulo_CASUS_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palacios Valdés, G. L. (2016). La codificación Axial, innovación metodológica. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 3(1), 497-509. <https://mail.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/244/325>
- Peña García, G. M., Ley Peña, S. V., Castro Balsi, J. J., Madrid González, P. P., Apodaca Castro, F. J. & Aceves Márquez, E. C. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 7(13), 83-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Perestelo Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 49-57. <http://eds.a.ebscohost.com/loginbiblio.poligran.edu.co:2048/eds/detail/detail?vid=0&sid=88fd0e76-bc12-4fef-b126-5f8051a624fe%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=S1697260013700073&db=edselp>
- Prieto Quezada, M. T., Carrillo Navarro, J. C., & Lucio López, L. A. (2015). Violencia virtual y acoso escolar entre estudiantes universitarios: el lado oscuro de las redes sociales. *Innovación educativa*, 15(68), 33-47. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v15n68/v15n68a4.pdf>
- Reyes, F. C., & Juárez Hernández, M. (2015). Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 1(2), 66-72.
- Romero Andonegui, A., Tejada Garitano, E., López de la Serna, A., & Bilbao Quintana, N. (2021). Diversidad de uso tecnológico en el alumnado universitario: lo académico vs. lo personal. *Innoeduca: international journal of technology and educational innovation*, 7(1), 19-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7938681>
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of affective disorders*, 256, 668-672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Siegel, S. (2005). Drug tolerance, drug addiction, and drug anticipation. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (6), 296-300. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00384.x>

- Solomon, R. L. & Corbit, J. D. (1978). An opponent-process theory of motivation. *The American Economic Review*, 68 (6), 12-24. <https://www.jstor.org/stable/2951004>
- Statista (2020). *Promedio de minutos diarios de uso de redes sociales por los internautas en países seleccionados en enero de 2019* [Dataset]. <https://es.statista.com/estadisticas/513116/tiempo-de-uso-diario-redes-sociales-por-paises/>
- Statista (2022). *Most popular social networks worldwide as of January 2022*, ranked by number of monthly active users [Dataset]. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Tejada Garitano, E., Castaño Garrido, C. M., & Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133. <https://addi.ehu.es/handle/10810/41993?locale-attribute=es>
- Valerio Ureña, G., & Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019&lng=es&nrm=iso
- Vargas Ramos, J. C., & Jiménez Rodríguez, D. (2018). La Teoría del Proceso Oponente como Modelo para Explicar las Adicciones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 222-236. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi1811.pdf>
- Wegmann, E., Müller, S. M., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Highlighting Internet-communication disorder as further Internet-use disorder when considering neuroimaging studies. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 5(4), 295-301.
- Yass Coyoy, L. L. (2015). *Efectos emocionales provocados por el bajo rendimiento escolar, tras el uso excesivo de redes sociales en alumnos becados de la academia de inglés y computación “La Humanidad Primero”* (Tesis Doctoral). Universidad de San Carlos de Guatemala.

Anexos.

Anexo 1. Prueba de normalidad para las variables

\$multivariateNormality
Test HZ p value MVN
1 Henze-Zirkler 724 0 NO

\$univariateNormality
Test Variable Statistic
1 Shapiro-Wilk Sexo 0.6257
2 Shapiro-Wilk Hijos 0.2296
3 Shapiro-Wilk Edad 0.8543
4 Shapiro-Wilk Estrato 0.8799
5 Shapiro-Wilk MPPUS.10 0.9585
6 Shapiro-Wilk AST 0.9387
7 Shapiro-Wilk IRS 0.9337
8 Shapiro-Wilk FC 0.9689
9 Shapiro-Wilk UER 0.9850
10 Shapiro-Wilk TotalEscurra 0.9809
p value Normality
1 <0.001 NO
2 <0.001 NO
3 <0.001 NO
4 <0.001 NO
5 <0.001 NO
6 <0.001 NO
7 <0.001 NO
8 5e-04 NO
9 0.0503 YES
10 0.0139 NO

Producto Multimedia

<https://drive.google.com/file/d/11k1FGEMMP8DUVJ03JhK3qS871JvkWXXM/view?usp=sharing>

REPORTE DE SUSTENTACIÓN

Autores	Nombres y apellidos estudiantes: JENNY PAOLA LIS GUTIÉRREZ EDILBAR HENRY ZAPATA PATARROYO
	Asesor: RICARDO CEPERO RAMOS
Objetivo del proyecto	Evaluar la incidencia del uso desmedido de RS en el aislamiento social procedente de la utilización problemática del teléfono celular en estudiantes de pregrado entre 18 y 35 años residentes en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y el Meta.
Título del material	USO EXCESIVO DE TELÉFONOS MÓVILES Y REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO RESIDENTES EN CUNDINAMARCA, BOYACÁ Y META ENTRE 18 Y 35 AÑOS
Objetivo del material	Reporte de sustentación
Tipo de producto	Video
Enlace producto multimedia	https://drive.google.com/file/d/1lkIFGEMMP8DUVJ03JhK3qS871JvkWXMx/view?usp=sharing