

Uso Excesivo de Pantallas y su Impacto en la salud mental de los Estudiantes

Excessive Screen Use and Its Impact on Students' Mental Health

Danna Noemy Álvarez Macías¹

Universidad Técnica Estatal de Quevedo dalvarezm3@uteq.edu.ec

Angie Belén Cagua Jama²

Universidad Técnica Estatal de Quevedo acaguaj@uteq.edu.ec

Joseph Mikael Weisson Haro³

Universidad Técnica Estatal de Quevedo joseph.weisson2017@uteq.edu.ec

Cristopher David Herrera Navas⁴

Universidad Técnica Estatal de Quevedo cherreran@uteq.edu.ec

Recibido: 18-03-2025

Aceptado: 23/04/2025

Publicado: junio/2025

¿Cómo citar?:

Álvarez, D., Cagua, J. Weisson, J., Herrera, C. (2025). Uso Excesivo de Pantallas y su Impacto en la Salud Mental de los Estudiantes. Revista Científica Mundo Recursivo, 8(1), 131-150.

¹Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo <https://orcid.org/0009-0006-2903-1099>

²Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo <https://orcid.org/0009-0008-7006-3142>

³Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo <https://orcid.org/0009-0003-6391-8871>

⁴ Doctorando en Ciencias de la Educación por la Universidad Enrique José Varona, La Habana-Cuba. Magíster en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica. Licenciado en Docencia y Gestión de Educación Básica. Docente de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-2031-5187>

RESUMEN:

El presente estudio analiza el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). Se identifican los efectos negativos, como ansiedad, estrés, fatiga visual y disminución en la concentración académica, derivados del uso prolongado de dispositivos electrónicos y redes sociales. Mediante una metodología cuantitativa con enfoque descriptivo, se aplicaron encuestas a una muestra representativa de estudiantes, evidenciando que la mayoría pasa entre 4 y 6 horas diarias frente a pantallas, ya sea por estudio, trabajo o entretenimiento. Los resultados reflejan que, aunque muchos mantienen un equilibrio entre la vida digital y presencial, una proporción significativa experimenta afectaciones en su bienestar emocional y rendimiento académico. Se concluye que es fundamental implementar estrategias psicopedagógicas que promuevan el uso responsable de la tecnología, fomentando hábitos saludables para preservar la salud mental de los estudiantes.

Palabras claves: Uso excesivo de pantallas; Salud mental; Redes sociales; Ansiedad; Estrés académico.

ABSTRACT:

This study analyzes the impact of excessive social media use on the mental health of university students at the Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). Negative effects such as anxiety, stress, eye strain, and decreased academic concentration resulting from the prolonged use of electronic devices and social media are identified. Using a quantitative methodology with a descriptive approach, surveys were administered to a representative sample of students, revealing that the majority spend between 4 and 6 hours a day in front of screens, whether for study, work, or entertainment. The results show that, although many maintain a balance between digital and in-person life, a significant proportion experience impacts on their

emotional well-being and academic performance. It is concluded that it is essential to implement psychopedagogical strategies that promote the responsible use of technology, fostering healthy habits to preserve students' mental health.

Key words: Excessive use of screens; Mental health; Social media; Anxiety; Academic performance

INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI, la tecnología ha revolucionado la forma en cómo se relacionan, especialmente entre los jóvenes, no solo usan plataformas que son para su simple diversión, sino que forjan una identidad en la cual les ayuda a socializar. Ahora al usarlas demasiado, llega a preocupar por la afectación que pueden tener en su salud mental, con esto se podrá ver cuáles son las afectaciones que tienen los jóvenes se tienen que revisar para evitar afectaciones como, la ansiedad, depresión y la soledad. Esto es un reto grande para la psicología, la psicopedagogía, la educación y el gobierno.

Todo lo que son las redes sociales para los jóvenes son como una telaraña, se llega a atrapar durante horas en tu día a día, llega a ser un círculo vicioso donde se requiere que se use mucho más tiempo en línea, y si se desconectan, llegan a sentir el agotamiento mental que dejan por las horas por las cuales comienzan a sentirse de la peor manera, pensando que algo le falta por realizar o como si algo le sacaron de su cuerpo. Esto es algo que llega a afectar la vida de los estudios, vida social y hasta la vida laboral, dejando cosas importantes para segundo plano y dejando como si todo el mundo se redujera a una pantalla. (Echeburúa y De Corral, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), mantiene que, para sentirse bien, se deben incluir algunas partes, tanto como la física, emocional y hasta la social. Pero para los jóvenes esto llega a significar que, para poder sentirse contentos con sus vidas, llegar a quererse a sí mismos y hasta para poder controlar sus emociones y sentimientos deben sentirse como

interactúan o como se muestran dentro del internet, con ello buscan una manera de cómo arreglarse, verse y hasta de usar expresiones que usan muy a menudo dentro de las personas que lo rodean. (Górjon-Gómez & Todd-Lozano, 2023).

Muchos estudios llegan a mostrar que el uso recurrente de las redes sociales llega a perjudicar severamente la salud mental de los jóvenes. Un informe que se elaboró en Estados Unidos (E.E.U.U), dice que los jóvenes y adolescentes que llegan a pasar hasta más de tres horas revisando las redes sociales llegan a tener un doble de probabilidades de llegar a tener depresión, ansiedad y estrés. Esto lleva a entender que la mitad de los adolescentes entre los 13 a los 17 años creen que las redes sociales dañan por completo su autoestima. (University of UTAH, 2023).

Un estudio realizado en la universidad Camilo José Cela (España), muestra que las redes sociales causan un 55% de ansiedad y hasta un 52% de depresión dentro de los jóvenes y adolescentes. En cuanto a edad de los 16 a 30 años, llegan a sufrir más mientras estén más de siete horas usando su móvil, revisando las redes sociales. Esto llega a dar un grito de que se necesita tener más precaución al usar las redes sociales y que con todo se tiene que poner un límite de uso para así ayudar con la salud mental de los jóvenes. (Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 2023).

A nivel continental, se está viendo que la adicción a las redes sociales en los jóvenes de toda América Latina, se ha convertido en una preocupación que está en crecimiento, debido a todos sus efectos negativos que se dan en la salud mental. Según un informe de UNISEF(2020), mantiene que el 27% de los jóvenes y adolescentes que se encuestaron en la región, reportaron pudieron haber sentido ansiedad, mientras que un 15% mencionó que pudo haber presentado depresión debido al uso prolongado de las redes sociales, mostrando que este es un problema que está trascendiendo gravemente en la salud.

En el Ecuador, Calderón & Vaca (2019) mantienen que este estudio reveló que el un mediano porcentaje de estos jóvenes, llegaron a presentar síntomas de ansiedad por la desconexión, y estos valores se ven más alto en las ciudades como Quito y Guayaquil. Todo este fenómeno no solo afecta dentro del bienestar emocional, sino que también llega a presentar repercusiones dentro del rendimiento académico de los jóvenes y hasta la capacidad de establecer relaciones interpersonales.

Dentro de la sierra ecuatoriana, se llevó a cabo una investigación en la cual mostró que un tercio de la población adolescente llega a preferir el mundo digital y de las redes sociales, antes que el cara a cara, esto con el paso del tiempo se ve que se están agravando los vínculos personales, llegando a una especie de vacío afectivo. Curiosamente con el uso excesivo de las redes sociales se ha hecho que las relaciones familiares lleguen a ser menos cercanas, generando una gran soledad entre los jóvenes, esto se puede apreciar más en las ciudades con una buena conexión a internet. (Calderón & Vaca, 2019),

Dentro de las instituciones educativas, los maestros llegan a ver a los estudiantes más destacados y con una menor habilidad social. Un estudio realizado por Chávez & Barahona (2024), dice que los profesores ven que sus alumnos llegan a concentrarse menos y a ser menos participativos porque se han percatado de que prefieren usar más las redes sociales, llegando a perjudicar sus calificaciones. Pero también agravan la situación al ver que no tienen desarrollado las habilidades sociales. Ante esta situación, surge la pregunta: ¿Cómo afecta la adicción a las redes sociales a la salud mental de los jóvenes universitarios en la UTEQ?

En España, Un estudio de Carbonell, et al. (2012), llegó a la conclusión de que el uso intensivo de redes sociales como Instagram llegaban a afectar la imagen que las chicas apreciaban de sí mismas, dado a que se quería reflejar con personajes famosos dentro de esta red social, llegando a un 40% de que las chicas llegaban a deprimirse por la comparación que

se realizaban ellas mismas, y así llegando a un punto depresivo, dado que no podían verse de la misma manera que las personas dentro de Instagram.

En Venezuela, García-Álvarez, et al. (2020) estudió el miedo a quedarse sin celular entre estudiantes universitarios. Descubrió que un gran porcentaje sentía esa dependencia, ligada a mucho estrés académico y problemas para concentrarse. Estos datos indican que la adicción a la tecnología perjudica la salud mental y las notas en clase, todo cuando no se está utilizando dentro del campo educativo, el cual puede generar este mal uso dentro de la población joven.

Un estudio ecuatoriano, de Cajas & Benalcázar (2024), reveló que mucho TikTok causa soledad y baja autoestima en adolescentes. Otro estudio en la costa ecuatoriana mostró que usar redes sociales de noche afecta el sueño de los adolescentes, dando insomnio y cansancio. Es clave enseñarles a usar las redes sanamente para proteger su salud mental y física, aparte de comenzar de que los estudiantes hagan conciencia y eviten el uso masivo de las redes sociales, para así ir evitando problemas en la salud.

Las investigaciones recientes han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede afectar la salud mental de los jóvenes desde diferentes perspectivas. Estudios como los de Carbonell, et al. (2012) y García-Álvarez, et al. (2020) han evidenciado la relación entre el uso problemático de redes y problemas emocionales como ansiedad y baja autoestima por el uso excesivo de las redes sociales las cuales, con la comparación que se tienen en la personalidad de las mismas, llega a ver cambios en el comportamiento de la persona. En Ecuador, trabajos como el de Chávez & Barahona (2024) ha identificado los efectos locales, como el aumento de la soledad y los trastornos del sueño en adolescentes.

A nivel teórico, la página de Aesthesis Psicólogos Madrid (2020) ha analizado cómo los algoritmos de persuasión influyen en el comportamiento adictivo de los jóvenes, proponiendo estrategias educativas para mitigar estos efectos. Sin embargo, aún existen vacíos en la investigación, especialmente en la adaptación de intervenciones a contextos específicos de

América Latina. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes.

DESARROLLO

El uso excesivo de pantallas y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios puede analizarse desde múltiples perspectivas teóricas, que abarcan dimensiones psicológicas, sociales y neurocognitivas.

Adicción a las Tecnologías y sus Consecuencias Psicológicas

Dentro del uso que se mantiene en le internet y principalmente en las redes sociales, se puede ver una conceptualización como una conducta en la adicción a las redes sociales, lo cual se puede llevar a una pérdida de control, y con ello síndromes de la abstinencia y así dentro de todo este contexto la perdida de las relaciones interpersonales (Echeburúa & De Corral, 2010).

En cuanto a los estudios realizados por (Carbonell et al., 2012) en España, nos llegó a demostrar que dentro de este consumo excesivo de las pantallas y de las redes sociales en ser más específicos, aún más cuando se está más de tres horas diarias dentro de estos (Consumo mayor de las pantallas y redes sociales), se llegan a asociar con un incremento masivo en los niveles de ansiedad y depresión que mantienen los jóvenes los cuales están mucho tiempo alejado de sus dispositivos y más aún cuando no pueden revisar sus redes sociales, lo cual dentro de todo este fenómeno, se llega agravar cuando el uso de las mismas está en forma pasiva (Pasar los Reels de Instagram o los shorts de Youtube sin ninguna necesidad aparente y ni interacción ninguna).

Dentro de Latino América, la investigación de García-Álvarez et al. (2020) dentro de Venezuela, llegaron a identificar que en el Fear of Missing Out (FOMO) o en español que es el miedo a perderse las experiencias sociales en línea (Algún en vivo del momento), puede llegar a generar un estrés no solo en lo personal sino que también en lo académico dado a que pierden

la interacción por el tema del momento, la cual con ello se ven “obligados” a la falta de concentración tratando de saber porque pasa el tema del cual todo el mundo está hablando, así llevándolos a una relación muy directa a la hiper conectividad y más aun llevándolos al deterioro dentro del rendimiento académico.

Comparación Social y su Impacto en la Autoestima

La teoría de la comparación social (Festinger, 1954) adquiere especial relevancia en el contexto digital, dado a que en donde los jóvenes están constantemente expuestos a representaciones idealizadas de la vida de otros usuarios, todo por la falta de criterio propio o por el poco entendimiento del manejo prolongado de las redes sociales. Carbonell et al. (2012) encontraron que el 40% de las adolescentes españolas experimentan insatisfacción corporal y baja autoestima debido a la comparación con influencers y contenidos altamente editados en plataformas como Instagram, otorgando así una alza en todo el repudio personal que pueden tener los estudiantes universitarios, dado a que no tiene un control absoluto de lo que piensan o en si no tienen un criterio formado la cual les dé forma a entender en cómo es que se tiene que trabajar si imagen personal.

Este fenómeno no es ajeno a Latinoamérica: en Ecuador, Cajas y Benalcázar (2024) observaron que el uso prolongado de TikTok está asociado con sentimientos de soledad y autodesprecio en adolescentes, lo que refuerza la necesidad de abordar la alfabetización digital como una herramienta de protección que no solo abarca a la psicología, sino también a la parte médica, porque dentro de todo esto, se están viendo adolescentes las cuales aún no tiene un criterio formado, dado que constan de un cambio muy fuerte dentro de sus vidas y dejarlos a su libre albedrío, sin una enseñanza previa, generara adolescente con problemas de conducta, trastornos de personalidad y/o adolescente sufran de ansiedad y depresión severas por la poca aceptación que tiene dentro de su círculo social.

Efectos Neurocognitivos y Alteraciones del Sueño

En el contexto ecuatoriano, Calderón y Vaca (2019) documentaron que estudiantes universitarios que utilizan redes sociales antes de dormir presentan mayores tasas de insomnio y fatiga visual, lo que a su vez repercute en su campo académico, llevándolos a que en su capacidad de atención y memoria tengan una afectación mayor, dado que la falta de sueño dentro de crisis educativas los lleva a pensar y creer que no pueden más allá del conocimiento que tienen, viendo irreversibles las afectaciones académicas que tiene dentro del entorno universitario.

Además, Chávez y Barahona (2024) demostraron que las interrupciones constantes por notificaciones reducen la concentración durante actividades académicas, y más aún si estas notificaciones se muestran dentro del aula de clases, llegando a generar un espacio en el cual el estudiante pierda por completo la concentración y llevando a un declive en la concentración, todo esto también genera un círculo vicioso de bajo rendimiento y estrés, llevando a que se genere una fatiga y un cansancio por ver el estudio como una obligación y mas no como una forma de superación personal.

Factores Socioculturales y Aislamiento

La preferencia por las interacciones digitales sobre las relaciones presenciales ha generado un fenómeno de aislamiento social entre los jóvenes. Según UNICEF (2020), el 27% de los adolescentes latinoamericanos reportaron sentimientos de ansiedad debido a la falta de conexiones cara a cara, todo esto se ve aumentado, dado a que prefieren más la interacción en línea y con ello están perdiendo las relaciones formales que se pueden crear fuera de las pantallas y las redes sociales, esta tendencia que se acentuó durante la pandemia. En Ecuador, estudios como los de Calderón y Vaca (2019) revelaron que, en regiones como la sierra, los

adolescentes priorizan la comunicación en línea, lo que ha debilitado los vínculos familiares y aumentado la percepción de soledad. Este escenario se ve revisado por los algoritmos de persuasión empleados por las redes sociales, diseñados para maximizar el tiempo de uso mediante estímulos dopaminérgicos (Aesthesis Psicólogos Madrid, 2020), lo que demanda intervenciones educativas que ayuden a promover una netiqueta mas estructurada y elaborada para que así los estudiantes no tengan problemas tanto en el uso excesivo de dispositivos y de las pantallas en si.

METODOLOGÍA

En la actualidad de este estudio se desarrollará todo bajo un enfoque cuantitativo, dado a que se fundamenta en la recopilación y análisis de datos numéricos para examinar la relación entre el acceso inmediato a la información digital y la profundidad del aprendizaje en estudiantes universitarios. Según Borjas & Jorge (2020)., el enfoque cuantitativo permite la medición objetiva de los fenómenos y del uso de las herramientas de estadísticas que ayudan a identificar patrones dentro de las tendencias, lo que resulta muy adecuado para este estudio, ya que se busca describir el impacto de la tecnología en los procesos de aprendizajes.

De la misma forma, se plantea un diseño de investigación no experimental, dado que no se manipularán variables, sino que se observarán y analizarán las condiciones naturales en las que los estudiantes interactúan con la información digital. De acuerdo con Arévalo-Chávez, et al. (2020), el diseño no experimental emplea características conjuntas homogéneas de los fenómenos, con los que permite establecer la estructura y el comportamiento de los fenómenos de estudio.

El tipo de investigación cuantitativa que se adoptará es la descriptiva, ya que se busca caracterizar y detallar el impacto del acceso inmediato a la información digital en la profundidad del aprendizaje. Según Barnet-López, et al. (2017), la investigación descriptiva permite

especificar propiedades, características y perfiles de grupos, comunidades o fenómenos, lo que resulta pertinente para analizar las tendencias y comportamientos de los estudiantes universitarios en relación con su proceso de aprendizaje.

La población de este estudio está conformada por un aproximado de 2000 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ, cuyas edades oscilan entre los 17 a 40 años. Esta facultad abarca diversas carreras que están orientadas a la formación del campo educativo y psicopedagógico, los que permite contar con un estudio representativo de los estudiantes que usan tecnologías digitales como parte de su proceso académico. Con esto dicho, como muestra una parte de toda la facultad de Ciencias de la Educación

Para determinar la muestra, se aplicó la fórmula de muestreo para poblaciones finitas, en la cual se considera un nivel de confianza del 85%, un margen de error del 15% y una probabilidad de ocurrencia de un 50%. Tras este cálculo, se obtuvo un tamaño de muestra de 300 estudiantes, quienes serán seleccionados de una manera probabilística dentro de la población total. La elección aleatoria de los participantes permitirá garantizar la representatividad de los datos y así se podrán obtener resultados válidos y generalizables dentro del contexto académico estudiado.

La técnica que se utilizó para la recopilación de datos fue la encuesta del formulario de Google que, a través de su instrumento, el cuestionario de preguntas estructuradas realizada y revisada por los peritos evaluadores, tuvo por objetivo describir el análisis del impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes. Para la validación del instrumento, se empleó la validez de criterio evaluado por especialistas, aplicados a 3 expertos dentro de la temática, quienes revisaron rigurosamente el instrumento valorando la claridad y la pertinencia. Después de que se realizaron las observaciones pertinentes, se consideró el instrumento como aplicable. Las dimensiones, indicadores y preguntas que conforman la encuesta se presentan en la tabla 1.

Tabla 1.*Operacionalización de la variable influencia de la inteligencia artificial en el pensamiento crítico*

Variable	Dimensión	Indicador	Pregunta
Uso excesivo de pantallas y su impacto en la salud mental de los estudiantes	Estado de salud de los estudiantes por el uso excesivo de pantallas	Problemas generales de salud por el uso de las pantallas	¿Cómo te sientes después de pasar muchas horas frente a una pantalla?
			¿El uso de pantallas antes de dormir afecta tu sueño?
			¿Has experimentado algún síntoma físico relacionado con el uso excesivo de pantallas?
	Muestra del uso diario de las pantallas en los estudiantes	Afectaciones en la salud mental de los estudiantes	¿Sientes ansiedad o estrés cuando no puedes usar tus dispositivos electrónicos?
			¿Dedicas tiempo a actividades fuera de las pantallas (deporte, lectura, hobbies)?
			¿Has intentado reducir el tiempo que pasas frente a pantallas?
	Relación personal	Cómo es la interacción de los estudiantes	¿Crees que el uso excesivo de pantallas afecta negativamente tu salud mental?
			¿El uso de redes sociales te hace compararte frecuentemente con otras personas?
			¿Cuántas horas al día pasas frente a pantallas (celular, computadora, Tablet, televisión, etc.)?
Uso académico de dispositivos	Apartado académico	Uso académico de dispositivos	¿Cuál es la principal actividad que realizas cuando usas pantallas?
			¿El uso excesivo de pantallas ha afectado tu tiempo para interactuar con amigos o familiares en persona?
Uso académico de dispositivos	Apartado académico	Uso académico de dispositivos	¿El uso de pantallas afecta tu capacidad para concentrarte en tus tareas académicas?

Nota. Elaboración propia.

Por último, la técnica para análisis de datos que se utilizó es la estadística descriptiva, dado que en este estudio se permitió organizar, agrupar y presentar los datos de manera clara y comprensible mediante tablas que miden la frecuencia y también mide las medidas de tendencia de manera porcentual. Mediante el uso de herramientas que ayudarán con la identificación de los patrones y las tendencias en la información que será recopilada a través de las encuestas, con el objetivo de proporcionar una base sólida para el análisis del impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes, destacando la importancia de seguir explorando estrategias que fomenten el uso adecuado de la inteligencia artificial en la formación académica para potenciar el desarrollo de habilidades cognitivas y la autonomía intelectual en los estudiantes. (Rendón-Macías, et al, 2016)

En este estudio, se respetó los principios éticos esenciales que ayudaron a salvaguardar los derechos y el bienestar de todos los participantes. Se garantizó la autonomía de los estudiantes mediante la participación voluntaria, obteniendo de antemano el consentimiento informado, con una explicación detallada sobre los objetivos y el desarrollo de este tipo de investigación. Se solicitó la ayuda de los compañeros de la facultad, procurando que los hallazgos aporten valor sin generar perjuicio alguno, con ello se mantuvo el principio de no dañar a la persona encuestada, que exige minimizar cualquier posible riesgo para los involucrados. Asimismo, se aplicó el principio de justicia, asegurando que los beneficios y las responsabilidades del estudio se distribuyeran de manera equitativa. Finalmente, se garantiza la integridad a lo largo de todo el proceso, asegurando transparencia y veracidad en la recopilación, análisis e interpretación de los datos. (Inguillay, et al., 2020).

RESULTADOS

En este apartado, se dará cumplimiento al objetivo de la investigación que fue analizar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes. Se pretendía tener como muestra 300 resultados, sin embargo, solo se obtuvo una totalidad de 172 respuestas que representa el 57,33%. $((172/300) * 100 = 57.33\%)$

Para conocer con mayor precisión los hábitos de los estudiantes respecto al uso diario de dispositivos electrónicos, se presenta la Tabla 2, la cual detalla la distribución del tiempo frente a pantallas según los datos recopilados en la encuesta.

Tabla 2.

Tiempo frente a pantallas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 2 horas	37	21,51
Entre 2 a 4 horas	51	29,65
Entre 4 a 6 horas	53	30,81
Mas de 6 horas	31	18,02

Nota. Elaboración propia

Se muestra que la mayor proporción de personas encuestadas (30,81%) pasa entre 4 y 6 horas frente a una pantalla, mientras que la menor proporción (18,02%) supera las 6 horas. Esto sugiere que, a pesar que el tiempo de exposición en pantallas es alto, la mayoría de los encuestados mantiene un uso moderado sin llegar a extremos prolongados, lo que podría indicar que poseen ciertos niveles de control sobre el consumo digital.

A fin de identificar las principales actividades que motivan el uso de pantallas entre los estudiantes encuestados, se sugiere revisar la Tabla 3, donde se agrupan las preferencias según la función que cumple el uso del dispositivo, ya sea académico, recreativo o social.

Tabla 3.

Actividad principal en pantallas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Estudiar o trabajar	67	38,95
Ver redes sociales	55	31,98
Jugar Videojuegos	27	15,70
Ver películas o series	23	13,37

Nota. Elaboración propia

La tabla muestra que la actividad principal en pantallas con mayor frecuencia es estudiar o trabajar (38,95%), mientras que la menos frecuente es ver películas o series (13,37%). Esto sugiere que el uso de pantallas está más orientado hacia actividades productivas, como el estudio o el trabajo, en comparación con el entretenimiento, lo que podría indicar una mayor prioridad hacia el cumplimiento de responsabilidades en el uso del tiempo digital.

Para observar los efectos inmediatos percibidos tras el uso prolongado de pantallas, se invita a consultar la Tabla 4, en la que se reflejan las sensaciones emocionales y físicas más frecuentes reportadas por los participantes.

Tabla 4.*Efecto del uso prolongado*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Cansado/a	58	33,72
Estresado/a	50	29,07
Ansioso/a	30	17,44
Relajado/a	34	19,77

Nota. Elaboración propia

La tabla muestra que el efecto más común del uso prolongado de pantallas es sentirse cansado/a (33,72%), mientras que el menos frecuente es ansioso/a (17,44%). El uso prolongado de pantallas genera principalmente agotamiento, lo que genera una sobrecarga visual y mental. Aunque la ansiedad tiene una menor repercusión, sigue siendo un efecto relevante mientras que una parte de los encuestados (19,77%) experimenta relajación, lo que indica que el impacto del uso prolongado varía según la experiencia individual.

Con el objetivo de evidenciar las consecuencias físicas que manifiestan los estudiantes debido al uso excesivo de pantallas, se expone la Tabla 5, donde se muestran los síntomas más reportados, tales como fatiga visual, dolor de cabeza y molestias musculares.

Tabla 5.*Síntomas por uso de pantallas*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Dolor de cabeza	40	23,26
Fatiga visual	57	33,14
Dolor de cuello o espalda	42	24,42
Ninguno	33	19,19

Nota. Elaboración propia

En la tabla presentada, la opción con el valor más alto es Fatiga visual, con un 33,14%, lo que sugiere que más de un tercio de los participantes experimentan cansancio en los ojos debido al uso de pantallas, lo que podría indicar una preocupación por el uso prolongado de dispositivos. En cambio, la opción con el valor más bajo es Ninguno con un 19,19%, lo que refleja que menos de una quinta parte de los encuestados no experimenta ningún síntoma relacionado con el uso de pantallas. Esto implica que la mayoría de las personas sí padecen

algún tipo de malestar dado por la tecnología, destacándose como principal molestia la fatiga visual.

Los resultados reflejan una tendencia generalizada al uso prolongado de pantallas, con una gran parte de los estudiantes pasando entre 4 y 6 horas diarias en dispositivos electrónicos, principalmente por motivos académicos o laborales. Sin embargo, este uso prolongado tiene efectos negativos, como fatiga visual, cansancio y estrés, además de cierta afectación en la concentración y en la salud mental. A pesar de ello, la mayoría de los encuestados reportan que logran mantener un equilibrio en su vida social y que no sienten ansiedad por desconectarse. Asimismo, una parte significativa dedica tiempo a actividades fuera de las pantallas y ha intentado reducir su uso, aunque una minoría muestra desinterés en disminuir su exposición digital. En cuanto al impacto emocional, si bien algunas personas nunca se comparan en redes sociales ni sienten ansiedad al desconectarse, una proporción considerable reconoce afectaciones en su bienestar mental debido al uso excesivo de pantallas.

CONCLUSIONES

Se analizó el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes y principalmente se llegó a evidenciar que dentro de todos los encuestados la gran mayoría de los estudiantes universitarios pasan de 4 a 6 horas diarias frente a las pantallas, aunque se ve que puede ser por estudio o por trabajo. En la actualidad, el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes universitarios, quienes aún están en el proceso de construir su propia identidad, puede influir significativamente el desarrollo de su personalidad. Esta exposición constante llega a derivar en problemas de salud mental, estrés, fatiga visual y ansiedad, afectando a la salud y el estado mental. En cuanto a la salud mental, se puede decir que una gran parte está de acuerdo en que el uso de pantallas llega a afectar su bienestar emocional, más aún cuando no

mantienen un equilibrio, el cual les pueda ayudar en la interacción de las redes sociales e interacción en persona, en muchos de estos casos, hasta sería de mejor forma implementar estrategias que ayuden con la fomentación de habilidades sociales.

Otro punto que se pudo tratar es que, dentro de los encuestados, el uso excesivo de redes sociales puede llevar a que se generan bastantes comparaciones entre los diferentes usuarios, lo cual lleva a cuadros depresivos porque no se sienten suficiente con la persona con la que son y quieren llegar a ser una persona, la cual no es su propia identidad. Para finalizar, este estudio también reafirmó que el uso excesivo de las pantallas afecta a la concentración, y con ello, baja el rendimiento académico de los universitarios, especialmente cuando se distraen por las notificaciones o un contenido que no estén relacionados con sus tareas académicas. Con esto se subraya que es importante que se desarrollen estrategias para la ayuda de la gestión del tiempo y del manejo adecuado de las tecnologías.

Este estudio ayudó a confirmar que el uso excesivo de las pantallas y las redes sociales tiene un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes universitarios, disminuyendo su rendimiento académico y que, pese a que están consciente de estos efectos y están dispuesto a realizar cambios en sus hábitos con el uso de las pantallas, lo cual se dio un entendimiento más basto para tratar el tema con más solvencia y dejando todo de la forma más estructurada y trabajada para saber por qué el uso de las redes sociales afectan a los estudiantes de la Facultad de Educación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aesthesis Psicólogos Madrid. (14 de abril de 2020). *¿Cómo influyen las Nuevas Tecnologías en los Adolescentes?* <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/como-influyen-nuevas-tecnologias-adolescencia/>

- Arévalo-Chávez, P., Cruz-Cárdenas, J., Guevara-Maldonado, C., Palacio-Fierro, A., Bonilla-Bedoya, S., Estrella-Bastidas, A., Guadalupe-Lanas, J., Zapata-Rodríguez, M., Jadán-Guerrero, J., Arias-Flores, H., Ramos-Galarza, C., (2020), *Actualización en metodología de la investigación científica*. Quito, Ecuador: Editorial Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Barnet-López S., Arbonés-García M., Perez-Testor S., Guerra-Balic M. (2017). Construcción del registro de observación para el análisis del movimiento fundamentado en la teoría de laban. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 15(2), 1-21. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v15i2.27334>
- Borjas G., Jorge E. (2020). Validez y confiabilidad en la recolección y análisis de datos bajo un enfoque cualitativo. *Trascender, contabilidad y gestión*, 5(15), 79-97. <https://doi.org/10.36791/tcg.v0i15.90>
- Cajas, C., & Benalcázar G. (2024). *Tiktok y salud mental: análisis de la recepción mediática en los constructos identitarios de los jóvenes de Quito-Ecuador*. (Tesis Grado, Universidad Politécnica Salesiana) Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28907>
- Calderón, D., & Vaca, B. (2019). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los estudiantes de segundo y noveno semestre de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad Central del Ecuador*. (Tesis Titulación. Universidad Central del Ecuador) Repositorio Institucional de la Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8257074b-421b-4c60-bada-00660a073879/content>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>

- Chávez, E. W., & Barahona, C. F. (2024). Influencia de las redes sociales en el proceso educativo de los estudiantes del tercer año de Bachillerato de Informática de la Unidad Educativa Pichincha (Ecuador). *Revista Espacios*, 45(1), 43-50.
<https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n01p04>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- García-Álvarez, D., Soler, M., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 370-393. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19>
- Górjon-Gómez, F., & Todd-Lozano, L. (2023). Bienestar subjetivo percibido en adolescentes y mediación familiar. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (12), 5.14. <https://doi.org/10.6018/azarbe.557591>
- Inguillay L., Tercero S., & López J. (2020). Ética en la investigación científica. *Revista Imaginario Social*, 3(1). <https://doi.org/10.31876/is.v3i1.10>
- Rendón-Macías, M., Villasís-Keever, M., & Miranda-Novales, M. (2016). Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63(4), 397-407.
<https://doi.org/10.29262/ram.v63i4.230>
- Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. (2023). *Por qué las redes sociales afectan la salud mental de los jóvenes*. SEMA Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. <https://www.adolescenciasema.org/por-que-las-redes-sociales-afectan-la-salud-mental-de-los-jovenes>
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*.
<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

University of UTAH. (2023). *El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. HEALTH University of UTAH.

<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>

Ureña, G., & Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. Revista electrónica de investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>