



## **Título**

Afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Valle del III Cuatrimestre 2022.

### **Autores**

Angulo Jonathan

Sevilla Azucena

Urbina Lorena

### **Asesores**

Msc. Martha Navas

### **Instituciones**

Universidad del Valle

### **Fecha de presentación**

Marzo 2023

## **Portada**

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN, POSGRADO E INTERNACIONALIZACIÓN

Facultad de Ciencias Sociales Educación Comercial y Derecho

### **Título**

Afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de  
Psicología de la Universidad Del Valle del, III Cuatrimestre 2022.

### **Autores**

- Angulo Jonathan
- Sevilla Azucena
- Urbina Lorena.

### **Asesores**

- Msc. Martha Navas

### **Instituciones**

Universidad del Valle

### **Fecha de presentación**

Marzo 2023.

## **Resumen**

La iniciativa de esta investigación es analizar las afectaciones por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad del Valle en el III cuatrimestre del 2022. Se pretende identificar los tipos de usos y las afectaciones en el ámbito cognitivo, físico y social que fueron generadas durante este periodo.

Este estudio es descriptivo de corte transversal, se creó una encuesta para la obtención de datos que contó con una muestra de 59 estudiantes.

Se concluye que el nivel de uso del teléfono móvil fue del 100% ya que todos los encuestados poseen uno propio y lo emplean para diversas actividades. El 25.4% ocupa el móvil para redes sociales; el 40.7% para realizar actividades académicas y el 62.7% para utilerías y además manifiestan afectaciones a nivel cognitivo, físico y social.

Tras los hallazgos se sugiere la creación de estrategias para el manejo del tiempo del uso del teléfono móvil.

Palabras claves: Psicología, afectaciones, teléfono móvil, cognición

# Índice de contenidos

|  |    |
|--|----|
| Resumen.....   | 3  |
| Índice de contenidos.....  | 4  |
| 1 Introducción .....   | 6  |
| 1.1 Antecedentes y contexto del problema.....                    | 7  |
| 1.1.1 Antecedentes.....  | 7  |
| 1.1.2 Contexto del problema .....                                | 9  |
| 1.2 Objetivos.....   | 9  |
| 1.2.1 General.....   | 9  |
| 1.2.2 Específicos.....   | 9  |
| 1.3 Preguntas de Investigación.....                              | 10 |
| 1.4 Justificación .....  | 10 |
| 1.5 Limitaciones .....   | 11 |
| 1.6 Variables.....   | 12 |
| 1.7 Marco contextual .....                                       | 15 |
| 2 Marco Teórico.....   | 16 |
| 2.1 Aplicaciones móviles y su tipología.....                     | 16 |
| 2.1.1 Aplicaciones nativas .....                                 | 16 |
| 2.1.2 Aplicaciones web o web app .....                           | 16 |
| 2.1.3 Aplicaciones híbridas .....                                | 17 |
| 2.1.4 Tipos de apps más usadas.....                              | 17 |
| 2.2 Afectaciones .....   | 23 |
| 2.2.1 Tipos de afectaciones por el uso de teléfonos móviles..... | 23 |
| 2.2.2 Afectaciones cognitivas por el uso del teléfono móvil..... | 24 |
| 2.2.3 Atención .....   | 26 |
| 2.2.4 Afectaciones físicas por el uso del teléfono móvil.....    | 26 |
| 2.2.5 Afectaciones sociales por el uso del teléfono móvil.....   | 28 |
| 2.3 Estado del arte .....  | 29 |
| 2.4 Teoría y conceptualizaciones asumidas.....                   | 30 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3     | Diseño Metodológico.....  | 34 |
| 3.1   | Tipo de Investigación .....   | 34 |
| 3.2   | Población y selección de la muestra.....                                    | 34 |
| 3.3   | Técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados.....             | 36 |
| 3.3.1 | Técnicas .....  | 36 |
| 3.4   | Confiabilidad y validez de los instrumentos (formulación y validación)..... | 37 |
| 3.5   | Procedimientos para el procesamiento y análisis de datos .....              | 37 |
| 4     | Resultados .....  | 39 |
| 4.1   | Análisis .....  | 39 |
| 4.1.1 | Características sociodemográficas.....                                      | 39 |
| 4.1.2 | Uso del teléfono móvil (ítems 1 -7).....                                    | 39 |
| 4.1.3 | Afectaciones cognitivas en la memoria y la atención (ítems 8 14-18).....    | 39 |
| 4.1.4 | Afectaciones físicas (ítems 12 - 13) .....                                  | 40 |
| 4.1.5 | Afectaciones sociales (ítems 19 -20).....                                   | 40 |
| 5     | Conclusiones .....  | 41 |
| 6     | Referencias.....  | 46 |
| 7     | Anexos .....  | 49 |
| 7.1   | Cronograma de actividades .....   | 49 |
| 7.2   | Gráfico de resultados .....   | 50 |
| 7.3   | Recursos: humanos, materiales y financieros.....                            | 59 |
| 7.4   | Instrumentos Utilizados.....  | 61 |

## **1 Introducción**

En la Psicología moderna, el objeto de estudio ha sido la conducta humana y sus procesos cognitivos, siendo de interés identificar aspectos relevantes que intervengan en dicho proceso. En este contexto, la facultad de Psicología y su cuerpo docente han observado que el uso del teléfono móvil es frecuente entre los estudiantes de la carrera.

Ahora bien, ¿Cuáles son los tipos de uso más frecuentes que se le da al por parte de los estudiantes?; ¿qué afectaciones surgen en los estudiantes por el uso del teléfono móvil teléfono móvil?

Estos cuestionamientos fueron tomados en cuenta para elaborar la presente investigación, a través de un análisis teórico y cuantitativo. En el transcurso de este proceso investigativo se aborda la justificación en donde se exponen los antecedentes y definición de la problemática.

Metodológicamente, esta investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo de carácter descriptivo por su nivel de profundidad y de corte transversal, por ser aplicada en el tercer cuatrimestre del año 2022.

## **1.1 Antecedentes y contexto del problema**

### ***1.1.1 Antecedentes***

El impacto del uso del teléfono móvil ha generado un gran interés, lo cual ha llevado a la realización de diversos estudios, se mencionan, a continuación, algunos de ellos.

En el año 2019 estudiantes de medicina de la Universidad Finis Terrae, realizaron una investigación acerca de la cantidad de horas diarias dedicadas a la revisión de los dispositivos móviles versus realización de otras actividades (hacer deportes, disfrutar el ocio, compartir tiempo con la familia), analizando variables tales como edad, momentos y situaciones de uso de dispositivo, aplicaciones descargadas y frecuencia con la que utilizan el Smartphone.

Se realizó una encuesta con una muestra de 48 estudiantes, obteniendo los siguientes resultados: hay estudiantes universitarios que tienen un problema con el exceso de horas – pantalla, dado que, entre otras cosas, utilizan el smartphone en actividades no académicas (jugar, ver fotos, matar el aburrimiento, etc.), en situaciones o lugares no apropiados (en el baño, manejando, en actividades sociales) y no emplean ese tiempo en actividades más saludables (hacer ejercicios, realizar asignaciones académicas, descansar) todo esto incide en el estado de salud y de un buen rendimiento académico. (Terrae, 2018).

Siguiendo la misma línea de investigación en otro estudio realizado en la Universidad de Granada, España se estima que los jóvenes universitarios se pasan más de cuatro horas al día hablando o enviando mensajes y advierten que esta patología es tan grave como el alcoholismo o la drogadicción y puede causar ansiedad y depresión. Según este estudio, 40% de los jóvenes puede presentar una conducta adictiva en el uso del celular (Ortega, 2010).

En una investigación realizada en estudiantes mexicanos se encontró que el 40% de

los encuestados utilizaban el celular en exceso, de este 40% casi un 96% sufría reacciones negativas por parte del mismo, como es la dependencia hacia el dispositivo, estrés, ansiedad y problemas sociales (Miranda, 2011).

Al indagar sobre las investigaciones previas, con respecto al tema en Nicaragua, se encontraron tres estudios relacionados con el objeto de estudio.

El estudio realizado por los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, FAREM-Estelí, cuyos autores son Arlen Picado, Darwing Valenzuela y Yirley Peralta, consistió en una encuesta aplicada a estudiantes con el objetivo de identificar las razones por las cuales hacen uso frecuente del teléfono móvil durante las clases. La encuesta se llevó a cabo con una muestra representativa de estudiantes y arrojó los siguientes resultados: el 58% afirma usar el móvil durante el desarrollo de la clase para ver notificaciones y leer mensajes; el 76% afirma que hacer uso del celular interfiere en el proceso de enseñanza y aprendizaje, produciendo efectos como desconcentración y distracción (Picado V. P., 2015).

Estudiantes egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – León, realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel del uso del teléfono móvil y nivel de ansiedad en estudiantes de dicha carrera. En el estudio se aplicó una encuesta a una muestra de 111 estudiantes, obteniendo como resultado que quienes usan el teléfono móvil en un nivel alto presentan ansiedad moderada y estudiantes en un nivel bajo de uso del móvil presentan ansiedad leve (Pérez, 2011).

Las investigaciones citadas están ligadas directamente a nuestro objeto de estudio es por ello que se han tomado en cuenta como fuentes de información primarias.



### ***1.1.2 Contexto del problema***

De conformidad con los lineamientos de la promoción e investigación y conocimientos científicos que impulsa el CNEA, la Universidad del Valle ejecutó un plan de acción que respondiera al compromiso de impulsar estudios investigativos dentro de su Alma Mater integrado por las facultades, el claustro y la academia. Para alcanzar tal objetivo se crearon diferentes líneas de investigación coherentes al contexto de la universidad que fueran de interés para el desarrollo humano, científico y académico mediante la ejecución de un diplomado.

La carrera de Psicología tras la observación del uso frecuente del teléfono móvil en las aulas de clase por parte de los estudiantes; los docentes coincidieron que era necesario convertirlo en un objeto de investigación.

## **1.2 Objetivos**

### ***1.2.1 General***

Analizar las afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Valle, en el III cuatrimestre de 2022.

### ***1.2.2 Específicos***

- Identificar los tipos de uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología.
- Identificar las afectaciones a nivel cognitivo (memoria y atención) en los estudiantes de la carrera, causadas por el uso del teléfono móvil.
- Explorar las afectaciones de tipo social ocasionada por el uso del teléfono móvil en los estudiantes.

### **1.3 Preguntas de Investigación**

¿Cuáles son las afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología de Univalle del III Cuatrimestre 2022?

### **1.4 Justificación**

El desarrollo tecnológico, característico del mundo contemporáneo, ha producido enormes descubrimientos y avances en las denominadas tecnologías de la comunicación y la información, una de cuyas expresiones la constituye la facilidad que hoy día ofrecen las redes de comunicación en la realización de la diversidad de actividades humana, de la cual no escapa la educación, todo al alcance de un clic.

El avance tecnológico ha traído consigo numerosas ventajas, pero también desventajas. En el ámbito de la educación superior, en particular, ha surgido el problema del uso y abuso de teléfonos, tabletas y dispositivos móviles conectados a internet por parte de los estudiantes. Aunque estos dispositivos pueden ser herramientas efectivas para acceder al conocimiento e información, también pueden generar distracciones y afectar la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal proporcionar un aporte teórico al conocimiento y comprensión del tema del uso y abuso de dispositivos móviles en el ámbito de las universidades. Específicamente, se busca contribuir a las teorías relacionadas con la neurocognición, es decir, cómo el uso de estos dispositivos afecta los procesos cognitivos y neurológicos de los estudiantes.

Desde el punto de vista práctico, el presente estudio pretende beneficiar a los estudiantes, docentes y personal académico de la institución, aportando información concreta acerca de los problemas o afectaciones que el uso y abuso de los teléfonos móviles produce

en el desempeño académico, personal y social de los estudiantes. De igual modo, podría beneficiar a otras instituciones de educación superior que presentan esta misma problemática.

Adicionalmente, se prevé aportar recomendaciones para la puesta en marcha de campañas de sensibilización y otras acciones, dirigidas a los estudiantes de la carrera de Psicología y de las diversas carreras que ofrece la institución, respecto al impacto de las afectaciones que les genera el uso del teléfono móvil a nivel cognitivo, físico, y social.

Desde el punto metodológico, el estudio aportaría información para el futuro diagnóstico en el comportamiento, a considerar en el proceso de enseñanza aprendizaje de las disciplinas que conforman el plan de estudio de la carrera de Psicología.

## **1.5 Limitaciones**

Una de las limitaciones al realizar la presente investigación ha sido el tiempo, ya que el equipo de trabajo no siempre coincide en los mismos espacios, debido a responsabilidades laborales.

## 1.6 Variables

Tabla 1. Operacionalización de Variables

| Objetivos  | Variables   | Definición conceptual   | Definición operacional   | Indicadores  | Fuente de información (primarias y secundarias) | Instrumento de recopilación de información                  | Preguntas orientadoras  |
|--|---|---|--|--|---|---|---|
|  | Datos sociodemográficos                             | Características básicas de un individuo que le permiten ser identificado dentro de una sociedad.  |  | Sexo<br>Estado Civil<br>Edad<br>Año académico<br>Turno<br>Estado laboral |   | Cuestionario del uso del teléfono móvil y sus afectaciones  |   |
| Identificar el uso y la frecuencia del uso del teléfono móvil.             | Uso del teléfono móvil.                             | Los usos más frecuentes son la navegación por Internet, la lectura de publicaciones digitales, el uso de aplicaciones multimedia, la gestión de las redes sociales, y el entretenimiento con video-juegos. Gobierno de Navarra (acércate a las TIC) | El uso de la telefonía celular implica la cantidad en tiempo que invierten los estudiantes universitarios, horas al día, forma y propósito con el que los estudiantes utilizan el teléfono móvil para movilizarse, responsabilidades académicas, ocio y actividades diarias. | Item 1<br>Item 2<br>Item 3<br>Item 4<br>Item 5<br>Item 6<br>Item 7       |   | Cuestionario del uso del teléfono móvil y sus afectaciones. | ¿Cuáles son las afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Univalle del III Cuatrimestre 2022? |
| Identificar las afectaciones a nivel cognitivo (memoria y atención) en los | Afectaciones cognitivas en la memoria y la atención | Uno de los factores negativos de la influencia del teléfono inteligente en el cuerpo humano es la pérdida de memoria. Tomar fotos con el teléfono, trabajar en dispositivos móviles,  |  | Item 14<br>Item 15<br>Item 16<br>Item 17<br>Item 18<br>Ítem 8            |   | Cuestionario del uso del teléfono móvil y sus afectaciones  | ¿ Afecta el uso del teléfono móvil los procesos cognitivos de los estudiantes?  |

| Objetivos   | Variables  | Definición conceptual   | Definición operacional   | Indicadores        | Fuente de información (primarias y secundarias) | Instrumento de recopilación de información                  | Preguntas orientadoras   |
|---|--|---|--|--------------------|---|---|--|
| estudiantes por el uso del teléfono móvil.  |  | navegar y leer constantemente noticias en internet causa problemas a la hora de recordar, al saber que tenemos libre acceso a la información, recordamos los hechos mucho peor que en situaciones en las que el acceso es limitado. Mundo, S. (2020)  |  |                    |   |   |  |
| Indagar las afectaciones a nivel físico que tiene el uso del teléfono móvil en los estudiantes        | Afectaciones físicas<br>Alteraciones del sueño<br>Cansancio<br>Dolor de cuello o mano<br>Somnolencias<br>Estrés<br>Molestias en los ojos | El uso prolongado de los teléfonos móviles puede tener efectos negativos tanto a nivel físico debido a la postura de uso de estos dispositivos como a nivel psicológico debido a la mayor excitabilidad del sistema nervioso por el uso continuado. Universidad Piloto de Colombia. (2022, April 22). | Las afectaciones físicas son los daños ocasionados por el uso del teléfono móvil en los estudiantes (alteraciones del sueño, cansancio, dolor de cuello o mano, somnolencias, estrés, molestias en los ojos) | Item 12<br>Item 13 |   | Cuestionario del uso del teléfono móvil y sus afectaciones. | ¿Qué afectaciones físicas ocasionará en los estudiantes el uso del teléfono móvil? |
| Explorar las afectaciones de tipo social ocasionada por el uso del teléfono móvil en los estudiantes. | Afectaciones sociales<br>Aislamiento<br>Estado de ánimo  | El uso de la telefonía móvil no solo crea cambios en su conducta y dependencia, sino que también afecta en su cultura y sus relaciones sociales con la familia, amigos y pareja; tomando en cuenta que cada vez son más los que   | Las relaciones sociales con los externos han disminuido por el uso del teléfono móvil.   | Item 19<br>Item 20 |   | Cuestionario del uso del teléfono móvil y sus afectaciones. | ¿Provoca el uso del teléfono móvil afectaciones de tipo social en los estudiantes? |

| Objetivos | Variables | Definición conceptual   | Definición operacional | Indicadores | Fuente de información (primarias y secundarias) | Instrumento de recopilación de información | Preguntas orientadoras |
|-----------|-----------|---|------------------------|-------------|---|--|------------------------|
|           |           | <p>prefieren pasar tiempo con el teléfono celular, haciendo uso de sus diferentes funciones, al punto que en muchos casos olvidan el entorno que los rodea (Geser, 2004).</p> |                        |             |   |  |                        |

## **1.7 Marco contextual**

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo principal analizar las afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Valle, en el III cuatrimestre de 2022.

En el proceso de investigación participaron estudiantes y docentes de la carrera de Psicología, esta investigación se llevó a cabo en el espacio geográfico que corresponde a la Universidad del Valle, sede Managua.

Se realizó a partir de encuestas aplicadas a actores e informantes claves, que tuvieran de alguna forma, vinculación con la temática del estudio y aportaran datos significativos. La información aportada se especificará en los apartados correspondientes de la presente investigación.

## 2 Marco Teórico

El teléfono móvil es un dispositivo inalámbrico electrónico que permite tener acceso a la red de telefonía celular o móvil. Se denomina celular debido a las antenas repetidoras que conforman la red, cada una de las cuales es una célula, si bien existen redes telefónicas móviles satelitales. (Consumoteca, 11 Dec. 2018).

Los usos más frecuentes son la navegación por Internet, la lectura de publicaciones digitales, el uso de aplicaciones multimedia, la gestión de las redes sociales, y el entretenimiento con videojuegos. (Gobierno de Navarra - acércate a las TIC) .

### 2.1 Aplicaciones móviles y su tipología

Una aplicación móvil, también conocida como aplicación móvil, es una aplicación diseñada para ejecutarse en un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente o una tableta. Aunque las aplicaciones suelen ser pequeñas piezas de software con una funcionalidad limitada, aún brindan a los usuarios servicios y experiencias de alta calidad. (Anincubator)

#### 2.1.1 *Aplicaciones nativas*

Las aplicaciones nativas son aquellas que se diseñan y desarrollan específicamente para un sistema operativo en particular, empleando un lenguaje de programación específico. Además, deben ser descargadas en su mayoría de la tienda oficial de su sistema operativo. (App&Web, 31 Oct. 2019)

#### 2.1.2 *Aplicaciones web o web app*

Podemos definir una aplicación web o aplicación web como una aplicación



desarrollada utilizando un lenguaje de programación con características de sitio web como HTML, CSS o Javascript, no es necesario instalarlos en su dispositivo, no ocupan espacio en su dispositivo y son accesibles a través de un navegador web, por lo que cualquier dispositivo puede acceder a ellos. Además, suelen costar menos. (App&Web, 31 Oct. 2019)

### ***2.1.3 Aplicaciones híbridas***

Las aplicaciones híbridas, como su nombre indica, son una combinación de aplicaciones web y móviles. Estas aplicaciones se desarrollan utilizando lenguajes de programación web tradicionales, pero su estructura externa se basa en lenguajes de programación móvil. Estas aplicaciones se pueden descargar desde las tiendas oficiales y se pueden utilizar en diferentes sistemas operativos. Ofrecen una experiencia similar a la de una aplicación móvil nativa y brindan una amplia gama de funcionalidades para dispositivos móviles y tabletas (App&Web, 31 Oct. 2019)

### ***2.1.4 Tipos de apps más usadas***

De acuerdo al Informe Digital 2022, en base a datos de App Annie, las aplicaciones más descargadas en el mundo durante 2021 fueron las siguientes: TikTok, Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram, Snapchat, Facebook, Messenger Zoom Cloud Meetings, Capcut, Spotify; TikTok sigue siendo por segundo año seguido la app más descargada en móviles a nivel mundial, sumando las descargas de Douyin, la versión de la plataforma exclusivamente para China.

#### **2.1.4.1 Redes sociales**

Una red social es una estructura formada en Internet por personas u organizaciones en base a intereses o valores compartidos. Con su ayuda se pueden establecer rápidamente relaciones entre personas o empresas sin jerarquías ni limitaciones físicas. Las redes sociales en el mundo virtual son sitios web y aplicaciones que operan a diferentes niveles (ej. profesional, relacional, etc.), pero siempre permiten el intercambio de información entre personas y/o empresas.

Cuando hablamos de redes sociales, lo primero que nos viene a la cabeza son sitios como Facebook, Twitter y LinkedIn, o las típicas apps de hoy en día como TikTok e Instagram. Sin embargo, la idea es mucho más antigua: en sociología, por ejemplo, el concepto de redes sociales se utiliza desde finales del siglo XIX para analizar las interacciones entre individuos, grupos, organizaciones e incluso sociedades enteras. (RD Station, 2020).

##### *Tipos de redes sociales*

Redes sociales horizontales: son redes sociales que no fueron creadas para ningún tipo de usuario específico, sino que en ellas interactúan todo tipo de individuos, que, eso sí, pueden crear sus propias comunidades. Por ejemplo, cualquiera puede participar en Facebook, Twitter, Google+, etc, y beneficiarse de su uso y de las utilidades disponibles. (*Psicologiymente.com*, 27 Aug. 2017).

Redes sociales verticales: son aquellas que sí que se dirigen a un público determinado. Son las conocidas como redes sociales especializadas. (*Psicologiymente.com*, 27 Aug. 2017).

Redes sociales profesionales: son un tipo de red social vertical, en el que los participantes son profesionales que interactúan con objetivos laborales. Por ejemplo, empresas o trabajadores de diferentes sectores. La más conocida es LinkedIn.

Redes sociales de ocio: la temática de este tipo de red social vertical gira en torno a diferentes temas: deporte, música, videojuegos... Wipley o Dogster son algunos ejemplos. La fallida Bananity también pretendía hacerse un hueco en esta tipología de redes.

Redes sociales verticales mixtas: combinan tanto temáticas profesionales como de ocio, por tanto, son menos formales, por ejemplo, que LinkedIn. Unience es una de las más destacadas.

Redes sociales universitarias: están destinadas al público universitarias. En ellas, los estudiantes pueden hablar por chat, conocerse y, a la vez, descargar apuntes. Patatabrava es una de las más conocidas.

Noticias sociales: algunos social media permiten a las personas publicar varias noticias o enlaces a artículos externos y luego permite que los usuarios "voten" estos artículos. Los ítems que obtienen más votos son los más prominentes. La comunidad de internautas decide qué noticias se ven por más personas. Los más populares son Digg y Reddit. Para los usuarios hispanohablantes, existen varias webs con esa misma filosofía. Tal vez la más relevante es Menéame.

Blogging: los blogs son medios sociales en el que se registran opiniones, historias, artículos y enlaces a otros sitios web desde un sitio personal. WordPress y Blogger son los más conocidos. Los blogs permiten crear entornos de interacción, en el que individuos con intereses en común entran en contacto. En el ámbito de la Psicología, el más conocido es psychologymente.net, que recibe más de 8 millones de visitas mensuales. De todos modos, no

hay una línea clara entre un portal de blogging y una web dedicada a publicar sobre una determinada temática.

Microblogging: estas redes sociales se caracterizan por la publicación de entradas o actualizaciones muy cortas que permiten transferir interacción y que los individuos interactúen. Los usuarios pueden suscribirse al contenido de otros usuarios, enviar mensajes directos y responder públicamente. También crear y compartir hashtags para hacer llegar el contenido sobre temas relacionados a muchos individuos. Twitter y Tumblr son los más conocidos

Contenido compartido: redes sociales que permiten cargar y compartir varios contenidos, como imágenes o vídeo. La mayoría de los servicios tienen funciones sociales adicionales como perfiles, comentarios, etc. Los más populares son YouTube y Flickr.

#### *Redes sociales más frecuentes*

Lideran el ranking de redes sociales más utilizadas Facebook (87%) y YouTube (68%), siendo esta última la que más seguidores jóvenes concentra (el 76% tiene entre 16 y 30 años). Instagram, en tercer lugar, es la que más seguidores ha ganado (de un 49% a un 54%). En cuarto y quinto lugar se mantiene Twitter con un 50% y LinkedIn con un 57%. *Blog de IEBSchool*, 24 Apr. 2019

Facebook: comenzamos con la red social más famosa en el mundo, y que durante años estuvo en la cima de ser la más utilizada. Esta red social es muy atractiva, además es fácil de usar, interactuar con otros usuarios y permite varios tipos de formatos como vídeo, imagen o texto. Aunque en los últimos años, se ha visto bastante afectada debido al escándalo de la protección de datos.

Youtube: la plataforma de vídeos youtube, es la segunda red social más usada, y se debe sobre todo por su gran capacidad de interacción con otras redes y el boom de los influencers o Youtubers. También es una de las que más crece en número de usuarios y es una de las mejor valoradas junto con Instagram y Spotify.

Se lleva de calle a los usuarios más jóvenes, que son los que más contenido audiovisual consumen. Un 43% de los usuarios entre los 16 a 23 años siguen al menos a un influencers a través de Youtube.

Instagram: otra de las Redes Sociales más utilizadas es Instagram. Y es que esta RRSS ha sido capaz de abrirse paso entre los más jóvenes, que la consideran la red social más importante. De hecho, ya cuenta con 1.000 millones de usuarios.

Al igual que Youtube, cala entre las generaciones más jóvenes (entre los 16 a 23 años) y por segunda vez consecutiva es una de las redes que más usuarios nuevos atrae.

La plataforma ha sabido integrar las opciones de fotografía y vídeo de una forma sencilla y atrayente para el usuario. Incluso la opción de las stories fugaces ha hecho que los usuarios compartan a diario contenido de su día a día con todos sus seguidores.

TikTok: podríamos decir que TikTok es la red social del momento. Se trata de una aplicación para crear y compartir vídeos cortos. Lo que la hace tan atractiva en comparación con el resto, es que prácticamente cualquier persona puede crear contenido debido a su simplicidad. TikTok permite a los usuarios crear y compartir vídeos divertidos mientras cantan, bailan o sincronizan los labios con sus canciones favoritas.

Por otro lado, TikTok abarca a un público muy joven. El 41% de los usuarios tienen entre 16 y 24 años y en España la edad oscila entre los 16 y 25 años.

LinkedIn: a diferencia de las últimas redes, LinkedIn no tiene tanta notoriedad entre

los más jóvenes, pero tampoco es una de sus prioridades. La red social LinkedIn busca un perfil más profesional. Actualmente, cuenta con 11 millones de usuarios en España y la mayoría viven en ciudades grandes como Madrid, Barcelona, Valencia o Sevilla.

En todo el mundo LinkedIn tiene más de 610 millones de usuarios, aunque solo 303 millones son usuarios activos. Más del 70% de los usuarios son de fuera de Estados Unidos, aunque este es el país con más usuarios en la red profesional, con 150 millones.

En cuanto al perfil del usuario, la franja de edad en la que se encuentra la mayor parte de estos es de 35 a 54 años. Le sigue de cerca la franja los de 25 a 34 años. Más de 46 millones de usuarios registrados en LinkedIn son estudiantes y recién graduados.

Twitter: este año, Twitter abre con peores datos que el año pasado, al ser la Red que mayor tasa de abandono tiene. Aunque se mantiene como una de las redes que más menciones tiene, su tasa de notoriedad ha caído frente a los dos últimos años. Solo en el último cuatrimestre ha perdido a un 3,1% de su comunidad, quedándose en 339,6 millones de twittereros. Con estas cifras, sorprenden datos como el de Alemania, donde se ha producido un incremento del 4,4%.

Aunque la plataforma ha intentado reinventarse en el último año aumentando el límite de caracteres a los 280 y añadiendo la posibilidad de publicar historias como las de Instagram, entre otras novedades, no consigue frenar el descenso. Aun así, sigue siendo un notable escenario de interacción e intercambio de opiniones en temas de actualidad y tendencias.

Actualmente, el género del perfil demográfico de los usuarios de esta plataforma es mayor en hombres que en mujeres. La gran mayoría de hombres que usan esta Red Social se encuentran entre los 25 y 49 años.

Pinterest: aunque Pinterest es una de las redes sociales más desconocidas y que

menos atención atraen en occidente, esta suma 322 millones de usuarios activos mensuales en todo el mundo, cifra cercana a los 339 millones de Twitter. Aumentó un 29% con respecto al año 2019.

Pinterest es un lugar donde compartir fotos, infografías, vídeos y todo lo que te interese en Internet. Muchas personas lo usan como catálogo de ideas por su formato tan personalizado que ayuda a poder organizar, archivar y compartir tus pines por temáticas, hobbies, etc.

## **2.2 Afectaciones**

Una afectación se refiere al cambio en la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada, como producto de sus repetidas experiencias en dicha situación. (Diccionario Psicológico, Stan, México, 2008)

### ***2.2.1 Tipos de afectaciones por el uso de teléfonos móviles***

Pasar largos períodos de tiempo frente a los teléfonos móviles puede tener efectos negativos, tanto a nivel físico por la postura que se adopta al utilizar estos dispositivos, como a nivel psicológico por la mayor excitabilidad del sistema nervioso por el uso constante. (2020, January 2. HC Marbella). A continuación, planteamos las afectaciones más comunes generadas por uso prolongado por el teléfono móvil:

Dolor y rigidez en las manos y los dedos: que se nos vaya de las manos las horas que pasamos con el teléfono tiene sus consecuencias. Una de ellas es sentir dolor y rigidez tanto en los dedos como en las manos; es probable que incluso sintamos cierto hormigueo y es que, la musculatura de nuestra mano se resiente ante tantos minutos-horas de estar

pulsando las teclas del teléfono.

Dolor de cuello: sensación de sobrecarga y tensión en la zona de los hombros y el cuello. Su origen no es otro que la sobrecarga de la musculatura de la zona por la postura forzada de pasar excesivo tiempo con el smartphone o la tableta entre manos. Los trapecios y la escápula sufren de esta sobrecarga provocándonos dolor.

Aumento del estrés: relacionado con el efecto que provoca estar continuamente pendientes de nuestras notificaciones, correos o revisiones de redes sociales, se produce un incremento de la irritabilidad de nuestro sistema nervioso generándonos aumento del estrés.

Dolores de cabeza: las posiciones inadecuadas a causa del abuso de teléfonos móviles, tabletas o portátiles, son cada vez más habituales y otra de las consecuencias de estas posturas forzadas es dolor de cabeza (cefalea tensional) o incluso sensación de mareo por culpa de la contracción de los suboccipitales

Insomnio: en la cama, utilizar nuestro smartphone, solo puede provocarnos una disminución en la calidad del sueño e insomnio, a causa de la luminosidad extra de la pantalla, que activa varios receptores que hacen pensar a nuestro cerebro que aún es de día y que podemos permanecer más tiempo despiertos.

### ***2.2.2 Afectaciones cognitivas por el uso del teléfono móvil***

Antes de introducirnos a presentar cuales son las afectaciones generadas por el uso del teléfono móvil, hay que indicar que el término cognitivo, se refiere a los procesos mentales, tales como: memoria, lenguaje, atención, pensamiento. Sin embargo, en la presente investigación nos referiremos únicamente a dos de estos: memoria y atención, por ser los que primeramente se ven afectados por el teléfono celular, según los estudios realizados.



El uso excesivo de la tecnología perjudica el desarrollo cognitivo de un niño y afecta áreas como la atención, la planificación y ejecución de secuencias de tareas, el razonamiento, el procesamiento y los problemas de pensamiento abstracto (Luna, 2016).

Puede definirse a la memoria como la retención del aprendizaje o la experiencia; Blakemore (1998). Es decir, podemos entender por memoria, la capacidad de almacenar información en el cerebro y recuperarla cuando la necesitemos.

Uno de los factores negativos de la influencia del teléfono inteligente en el cuerpo humano es la pérdida de memoria. Tomar fotos con el teléfono, trabajar en dispositivos móviles, navegar y leer constantemente noticias en internet causa problemas a la hora de recordar, al saber que tenemos libre acceso a la información, recordamos los hechos mucho peor que en situaciones en las que el acceso es limitado. (Mundo, 2020)

Algunos estudios han mostrado, además, que los niños que usan teléfonos inteligentes presentan una reacción más lenta a las señales de luz y sonido, un aumento notable en la cantidad de errores en la escritura y una disminución de los indicadores de rendimiento, así como una atención y memoria semántica debilitadas (Mundo, 2020).

Etapé (2021) sugiere que el uso frecuente de herramientas como Wikipedia o Google para buscar información puede tener un impacto en el hipocampo, una región del cerebro responsable de la retención de datos y la memoria. Según esta perspectiva, el uso constante de dispositivos electrónicos para acceder a información podría llevar a una disminución de la capacidad de retención y memoria, ya que el cerebro se acostumbra a depender de estas herramientas externas. Además, se menciona que el uso excesivo de navegadores mientras se conduce puede afectar la capacidad de orientación, ya que el cerebro se vuelve menos activo al depender de la tecnología.

### **2.2.3 Atención**

La atención es un proceso que implica la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes (Sholber y Mateer 1989).

De acuerdo a estudios realizados por TELAM SE (2022), existen estudios que sugieren que el uso indebido del teléfono móvil puede afectar negativamente el proceso de aprendizaje de los niños en la escuela, especialmente aquellos que ya presentan trastornos por déficit de atención con o sin hiperactividad. El uso excesivo del teléfono móvil puede distraer a los niños, dificultando su capacidad de concentración y atención en el aula. Además, el acceso constante a juegos, redes sociales y otras distracciones en el teléfono puede aumentar la impulsividad y la hiperactividad en aquellos que ya tienen dificultades en estas áreas.

La psiquiatra Mariam Rojas Estapé, julio 2021, indica que la corteza prefrontal es la zona que se encarga de la atención, de la concentración, de la resolución de problemas y el control de los impulsos, pero que cada vez que se usa el teléfono móvil se pierde la capacidad de prestar atención a aquellas cosas de la vida real que nos interesan y que son vitales. Por tanto, vemos que el uso prolongado afecta directamente el proceso cognitivo de la atención, al ser la pantalla del móvil un estímulo por demasiado tiempo.

### **2.2.4 Afectaciones físicas por el uso del teléfono móvil**

El uso prolongado de los teléfonos móviles puede tener efectos negativos tanto a nivel físico debido a la postura de uso de estos dispositivos como a nivel psicológico debido a la mayor excitabilidad del sistema nervioso por el uso continuado (Universidad Piloto de

Colombia 2022).

El uso irrestricto del teléfono celular puede provocar lesiones como:

**Tumor cerebral:** una investigación de la Organización Mundial de la Salud concluyó que hay indicios de un aumento del riesgo de tumores cerebrales en 10% de las personas. Los campos electromagnéticos de radiofrecuencia son posibles elementos cancerígenos para los seres humanos.

**Síndrome de la contractura de cuello:** el Tex neck o cuello de texto, este trastorno se deriva de la mala postura que adopta el cuello por el uso constante de dispositivos electrónicos, en especial por la utilización excesiva de teléfonos celulares.

**Síndrome del túnel del carpo:** es la enfermedad más común generada por el uso excesivo del celular, generada por presión excesiva en uno de los nervios de la muñeca, lo que afecta la sensibilidad y el movimiento en varias partes de la mano. Puede ser causado por realizar movimientos repetitivos de la mano y la muñeca, y malas posturas de agarre.

**Afectaciones crónicas en los ojos:** mirar una pantalla retroiluminada daña la retina de forma progresiva y produce sequedad, visión borrosa, fotofobia o sensibilidad a la luz y dolor de cabeza. En concreto, lo más dañino es mirar estas pantallas a oscuras o durante muchas horas seguidas.

**Sobrepeso en niños y adolescentes:** la OMS afirma que durante los últimos años aumentaron los casos de obesidad en niños y adolescentes, directamente relacionado con la falta de actividad física por el uso del celular. Se determinó que un tercio de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad presentaban problemas de sobrepeso, y, por tanto, el riesgo cardiovascular.

Aumento del estrés: relacionado con el efecto que provoca estar continuamente pendientes de las notificaciones, correos o revisiones de redes sociales, se produce un incremento de la irritabilidad del sistema nervioso generando aumento del estrés.

### ***2.2.5 Afectaciones sociales por el uso del teléfono móvil***

Hoy en día conectamos mejor con una pantalla que con un ser humano, nos cuesta menos expresarnos y decir cómo nos sentimos a través de una Red Social o a través del teléfono que mirando a una persona a los ojos y diciéndole lo que pensamos (Estapé, 2021).

El uso extendido de la telefonía móvil no solo tiene efectos en la conducta y la dependencia de las personas, sino que también puede tener un impacto en su cultura y relaciones sociales. Cada vez más personas optan por pasar tiempo con sus teléfonos celulares, utilizando sus diversas funciones, lo que a menudo resulta en una desconexión del entorno que los rodea (Geser 2004). Esto puede llevar al aislamiento social, la falta de expresión de sentimientos y un ensimismamiento que se produce como resultado del uso prolongado del teléfono móvil. Esta tendencia puede tener repercusiones en las relaciones sociales, ya que distrae a las personas y las aleja del mundo real de las interacciones humanas, reemplazándolo con el mundo virtual que ofrece la pantalla. Esto puede tener un impacto negativo en la salud mental, ya que se pierde la oportunidad de vivir y compartir experiencias con quienes nos rodean, lo cual es fundamental para el bienestar emocional.

El uso inadecuado de la telefonía móvil ha tenido un impacto significativo en las aulas universitarias en los últimos años. Los estudiantes a menudo hacen un uso inapropiado de sus teléfonos celulares, sin importar la situación en la que se encuentren, lo que se traduce en comportamientos indisciplinados, como responder llamadas durante las clases. Estas

situaciones, como la notificación de llamadas, el timbre del teléfono o el hecho de salir corriendo del aula para contestar una llamada, interrumpen la concentración del estudiante, del profesor y de los demás estudiantes en clase. (V. C. 2021).

### **2.3 Estado del arte**

La adquisición de teléfonos celulares crece de forma exponencial, estadísticamente se muestra en el segundo trimestre del año 2015 un aumento del 13.5% en comparación con el 2014 en el mismo periodo; es decir 330 millones en ventas a usuarios de Smartphone. El uso excesivo y sus complicaciones, ha generado una transformación en las prácticas sociales del ser humano, quien le ha atribuido un significado a partir de las distintas herramientas que brinda.

En la actualidad el uso de la telefonía móvil se ha convertido en un objeto indispensable en el día a día. En estudios realizados su uso genera en las personas, diferentes sensaciones relacionadas con la independencia, el status social, la seguridad, el control y el ocio.

No obstante, no todo son ventajas, el exceso del Smartphone ha suscitado temor por su posible carácter adictivo. Las adicciones comportamentales, a excepción del juego de azar, no se encuentran reconocidas en el DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual) y esto condiciona los instrumentos para la medición de su uso.

Los futuros estudios deben ir encaminados a establecer criterios diagnósticos propios al uso problemático y recoger afectaciones relacionados a lo cognitivo, físico y social que brinda la utilización del teléfono móvil.

## **2.4 Teoría y conceptualizaciones asumidas**

Esta investigación se desarrolló bajo el paradigma constructivista, basado en el modelo del consumo móvil.

A continuación, se presenta una síntesis de los paradigmas que fundamentan estas teorías, y con esto precisar su aplicación con el uso celular.

En el marco de la teoría constructivista, se concibe que el conocimiento es desarrollado a través de construcciones o interpretaciones que el sujeto realiza sobre lo que lo rodea, las mismas son esquemas mentales previamente establecidos.

Para Marshall McLuhan los medios de comunicación y tecnologías son una reconstrucción, un modelo de alguna capacidad biológica más allá de la capacidad humana de desarrollar, las tecnologías son meras extensiones de las manos, de los pies, de los dientes y de la termorregulación, unos claros ejemplos que ponía de manifiesto para explicar esta extensión era al decir que la rueda es una extensión de los pies, la ropa una extensión para la piel, el libro es la extensión para el ojo, pues todas ellas pasan a formar parte de una extensión acopladas al cuerpo humano. Así como también en el celular, se dan algunas extensiones que le corresponden al oído y a la boca (McLuhan, 1996).

La predicción de McLuhan se confirma en el presente, pues el surgimiento de la telefonía móvil, de los “Smartphones” y de redes sociales, pasan aún más allá de ser unas simples extensiones de los sentidos del ser humano, hasta llegar a una época en donde se convierten en una prótesis o un miembro del mismo ser humano por llevarlas siempre con él en todo momento de su vida.

Cuando los científicos usan una metáfora están tomando de un modelo una serie de ideas básicas para comprender un conjunto de fenómenos que de otra manera carecerían de sentido. Uno de los objetivos centrales del uso de esta metáfora, tomada de la Psicología cognitiva, es resaltar la idea de que la adquisición de conocimientos se realiza siguiendo una serie de procesos básicos, que son similares en la computadora y en el ser humano. La analogía que se realiza entre la mente y la computadora es funcional, no física.

Ambas, la mente y la computadora codifican, retienen y operan con símbolos y representaciones internas. Otro modelo es el de la Teoría del Consumo Móvil (TCM) que plantea que los individuos llevan a cabo el uso del teléfono móvil a partir de sus percepciones de utilidad.

Dicha teoría argumenta que son las percepciones de utilidad, de innovación y de eficiencia son determinantes para el uso del teléfono móvil y lo que también hacen que use el teléfono móvil con mayor frecuencia.

Desde esta premisa, se describe cómo podemos analizar los usos del teléfono móvil. En los modelos comerciales, el móvil puede ser o ya es una agenda electrónica, un reloj, un despertador, un calendario, una calculadora, un conversor de unidades, un reproductor de música, vídeos y televisión, una consola de juegos, una cámara o videocámara digital, una agenda electrónica, un álbum de música, fotos, vídeos y mensajes, un contestador automático, un pequeño ordenador, un GPS o localizador, y un terminal de navegación por Internet, además de un teléfono. A partir de ello se entiende su dimensión instrumental, como un

instrumento multiuso de comunicación, expresión, ocio e información, dotado de un elevado componente de autonomía.

De manera que dentro de su dimensión instrumental se hace preciso diferenciar entre su función comunicativa básica, y su función lúdico-expresiva. La primera hace referencia al carácter interactivo como medio de comunicación a través de los diferentes formatos como la voz, mensajes de texto, o de informaciones, sentimientos o decisiones. La segunda se relaciona con sus otras utilidades, relacionadas con usos recreativos vinculados al ocio, el juego y expresiones creativas (fotos, vídeos, pero también mensajes), como acciones intencionales del individuo a través de las que trata de dar respuesta a necesidades lúdicas, artísticas, o de singularidad y originalidad.

Ahora bien, vamos a partir de la hipótesis que el uso y la elección del teléfono móvil por parte de los jóvenes no es puramente funcional ni racional ligado a la relación calidad/precio del aparato, sino que está relacionada con una dimensión simbólica que tiene que ver con su apariencia, sus prestaciones, su marca y su coste.

Parece plausible que, como otras mercancías dirigidas a un consumo ostentoso, el móvil sea un instrumento simbólico, que refiere y transmite significados acerca de las características personales y posicionamientos sociales del individuo, de su grupo de referencia, y sobre las ideas que éste se hace de sí mismo y de los demás. De ahí que hayamos creído conveniente asociar con esta dimensión simbólica una función referencial.



El nuevo contexto social emergente descrito, y el uso y desarrollo de estas nuevas tecnologías por los más jóvenes implica nuevas potencialidades para su crecimiento, desarrollo, autonomía y formación personal, pero también la posible aparición de renovados riesgos asociados. Así pues, se abre paso la necesidad de seguir profundizando en el conocimiento del uso que se realiza de la telefonía móvil.

### **3 Diseño Metodológico**

Según Tylor y Bogdan, (1984)

la investigación involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu (escenario social, ambiente o contexto) de los últimos y durante la cual se recogen datos de modos sistemáticos y no intrusivo. implica la selección del escenario social, el acceso al escenario, normalmente una institución u organización.

Por lo anterior, el enfoque de esta investigación es cuantitativo de carácter descriptivo por su nivel de profundidad y de corte transversal, por ser aplicada en el tercer cuatrimestre del año 2022.

#### **3.1 Tipo de Investigación**

El tipo de estudio fue descriptivo, ya que esta investigación científica se centra en describir un fenómeno, evento, proceso o población en detalle. La investigación descriptiva tiene como objetivo principal proporcionar una representación precisa y completa de lo que se está estudiando.

Además, fue de corte transversal porque se recopilaron los datos de los sujetos o elementos de estudio, en un punto específico en el tiempo o durante un período de tiempo limitado. Este enfoque se utilizó para examinar a la muestra en un momento dado para obtener así, sus características, comportamientos, opiniones o condiciones.

#### **3.2 Población y selección de la muestra**

La población se refiere al grupo total de individuos, elementos, objetos o eventos que cumplen con ciertas características o criterios específicos que son de interés para la

investigación que se desarrolla.

En el caso de este estudio, la población fue de 89 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Valle, correspondiente: I año 53; II año 18; III año 18

Por otro lado, la muestra se refiere a un subconjunto seleccionado de la población total que se utiliza para recopilar datos y realizar análisis. En lugar de estudiar o encuestar a todos los miembros de la población de interés, se elige una muestra representativa que se considera lo suficientemente grande y diversa como para proporcionar resultados válidos y generalizables sobre la población completa

Para este estudio, la muestra fueron 59 estudiantes seleccionados mediante los siguientes criterios:

1. Los alumnos pertenecieran a la carrera de psicología y fueran alumnos activos.
2. El participante fue tomado de forma voluntaria y aleatoria según el año de estudio en que se encontraba.
3. La cantidad de estudiantes a los que se le aplicó el cuestionario, depende de los cálculos de muestra estratificada, de tal forma que hubiera una participación de alumnos en cada año de la carrera.

El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio estratificado, que se refiere a un método de selección de una muestra en el que la población se divide en subgrupos homogéneos llamados estratos, y luego se selecciona aleatoriamente una muestra de cada estrato. En este caso se seleccionó a los participantes al momento de aplicar la encuesta a través de un formulario virtual.

### **3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados**

La recolección de la información se efectuó bajo fuentes primarias, como la información que se recolectó por los instrumentos que se aplicaron a los estudiantes y fuentes secundarias tales como: libros, tesis, artículos científicos.

La información se obtuvo a través de la aplicación de forma individual de la encuesta.

#### **3.3.1 Técnicas**

El análisis documental es una actividad esencial dentro de la gestión documental, que consiste en realizar una serie de operaciones con el objetivo de representar un documento y su contenido de manera distinta a su forma original. Estas operaciones tienen como finalidad facilitar la posterior recuperación e identificación del documento. El análisis documental implica una labor intelectual por parte del documentalista, quien realiza un proceso de interpretación y análisis de la información contenida en los documentos, para luego sintetizarla y generar un documento secundario o subproducto que actúa como un instrumento de búsqueda para los usuarios que solicitan información. Este proceso de análisis documental es fundamental para garantizar un acceso eficiente y efectivo a la información contenida en los documentos.

El análisis documental de este trabajo se realizó mediante una aglomeración extensa de información, que posteriormente fue depurada en base a los objetivos de la investigación, así como del bosquejo del marco teórico.

### **3.4 Confiabilidad y validez de los instrumentos (formulación y validación)**

Cuando hablamos de confiabilidad nos estamos refiriendo al grado en el que la aplicación repetida del instrumento al sujeto, produce los mismos resultados.

La confiabilidad del cuestionario para este estudio fue realizada en base a la aplicación previa del mismo, a fin de conocer si los ítems, eran entendibles y si los datos que arrojó las respuestas del mismo cuestionario, eran siempre las mismas, esto nos dio lugar a que saber que sí había una comprensión en el contenido de las preguntas del cuestionario.

El término validez se refiere al grado en el que un instrumento mide lo que se supone que debe medir.

La validez del cuestionario sobre el uso del teléfono móvil y sus afectaciones, se realizó por revisión de jueces, entregándose a 5 colegas el cuestionario inicial, para que realizaran sus apreciaciones, correcciones y sugerencias. Posteriormente, se integraron todas las mejores y quedando de 35 preguntas iniciales a 21 ítems, siendo este el instrumento final que se aplicó a los alumnos objeto de estudio.

### **3.5 Procedimientos para el procesamiento y análisis de datos**

La matriz de análisis documental es una herramienta utilizada en el procesamiento y análisis de datos en una investigación. En este caso particular, se utiliza para analizar la información recopilada a través de un cuestionario sobre el uso de teléfonos móviles y sus afectaciones.

El cuestionario consta de 20 preguntas o ítems que abordan diferentes aspectos relacionados con el uso del teléfono móvil, incluyendo datos generales de los participantes, horas de uso, adicción, tipos de uso y afectaciones físicas, cognitivas y sociales.

La matriz de análisis documental permite organizar y sistematizar los datos

recopilados a través del cuestionario. Cada ítem del cuestionario se registra en la matriz junto con la respuesta correspondiente proporcionada por cada participante. Esta matriz facilita el análisis de los datos, permitiendo identificar patrones, tendencias y relaciones entre las variables estudiadas.

Mediante el análisis de la matriz de análisis documental, se podrán extraer conclusiones y obtener información relevante sobre el impacto del uso de teléfonos móviles en las afectaciones físicas, cognitivas y sociales de los participantes de la investigación.

## **4 Resultados**

### **4.1 Análisis**

A través del procesamiento de datos se obtuvieron los siguientes resultados.

#### ***4.1.1 Características sociodemográficas***

Con respecto al año académico, se encontró que el 2do año está representado por el 62.7 %, siendo el grupo de mayor número de estudiantes. Las edades predominantes están comprendidas entre 17 y 20 años que se encuentra representada con el 56% de la muestra. La mayor parte de la población está representada por el sexo femenino que corresponde al 79.7 %. El estado civil predominante es el soltero con 84.5% y el estado laboral activo es el más frecuente en los estudiantes de psicología representada con un 62.1%.

#### ***4.1.2 Uso del teléfono móvil (ítems 1 -7)***

El 100% de los estudiantes de Psicología tienen un celular propio y el 98.3 % lo llevan siempre consigo a la universidad. El 23.7 % permanece conectado a una red social por al menos 3 horas; el 50% lo lleva consigo al inodoro y el 62.1% lo utiliza mientras come; el 54.2 % deja su celular sobre la mesita de noche. el 79.7% afirma que ha intentado utilizar por menos tiempo el celular.

#### ***4.1.3 Afectaciones cognitivas en la memoria y la atención (ítems 8 14-18)***

El 40.7 % de los estudiantes afirma sentir “preocupación” al olvidar su celular; el 86.4 % responde notificaciones durante esta en clases; el 83.1 % dice nunca haber recibido un llamado de atención por parte de sus profesores y el 71.2% tampoco haber necesitado de una

explicación adicional; el 40.7 % aduce tener dificultades para concentrarse debido al uso del móvil; el 61% afirma que sus padres nunca le han llamado la atención por el tiempo de uso del teléfono móvil.

#### ***4.1.4 Afectaciones físicas (ítems 12 - 13)***

Los estudiantes presentan en un 100 % afectaciones físicas las predominantes son el dolor de cuello o mano y malestares oculares (visión borrosa, lagrimeo), seguidamente encontramos: somnolencia, cansancio, estrés y finalmente dificultad para conciliar el sueño.

#### ***4.1.5 Afectaciones sociales (ítems 19 -20)***

El 67.8 % prefieren pasar tiempo en familia y con amigos en lugar de utilizar el celular y el 52.5% emplea el móvil por distracción.



## 5 Conclusiones

En el estudio realizado en estudiantes de la carrera de Psicología, se han identificado tres tipos de uso del teléfono móvil. Estos tipos de uso son:

1. Uso de redes sociales: Los estudiantes utilizan su teléfono móvil para acceder a diversas redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram, Tik Tok, YouTube y otras plataformas similares. Este uso está relacionado con la interacción social, el consumo de contenido multimedia y la comunicación con otras personas.
2. Actividades académicas: Los estudiantes utilizan su teléfono móvil para realizar actividades relacionadas con su formación académica. Esto incluye la investigación, realización de tareas, lecturas, edición de documentos y el consumo de contenidos multimedia relacionados con su área de estudio.
3. Utilerías: Además de las redes sociales y las actividades académicas, los estudiantes también hacen uso de utilerías en su teléfono móvil. Estas utilerías pueden incluir funciones como el despertador, el envío de correos electrónicos, calculadoras y otras herramientas prácticas.

Estos tres tipos de uso reflejan las diferentes formas en que los estudiantes de Psicología utilizan su teléfono móvil en su vida diaria, abarcando tanto aspectos de entretenimiento y comunicación como herramientas útiles para su desarrollo académico y organización personal.

Todos los estudiantes utilizan redes sociales, siendo más frecuente en uso: WhatsApp ( 25.4%) y Tik Tok ( el 22% ) seguido de Facebook e Instagram (20.3% ) que obtuvieron mismos porcentajes de uso y la menos utilizadas de las redes fueron YouTube

con el 8.5% y en menor cantidad otros tipos de redes con el 3.4 %.

Los resultados del estudio indican que los estudiantes hacen uso del teléfono móvil para diversas actividades académicas. En cuanto a la distribución de uso, se observa que:

El 40.7% de los estudiantes utiliza su teléfono móvil principalmente para la investigación. Esto implica buscar información relevante, consultar recursos y acceder a fuentes académicas en línea.

El 25.4% de los estudiantes utiliza el teléfono móvil para realizar tareas académicas. Esto puede incluir la resolución de ejercicios, la elaboración de informes o la realización de actividades asignadas por los profesores.

El 18.6% de los estudiantes utiliza su teléfono móvil para la lectura de material académico. Esto puede comprender la consulta de libros electrónicos, artículos científicos o apuntes de clase.

El 5.1% de los estudiantes utiliza el teléfono móvil para la edición de documentos y el manejo de contenido multimedia relacionado con sus actividades académicas. Esto puede involucrar la elaboración de presentaciones, la edición de documentos escritos o el uso de aplicaciones específicas para la creación de contenido visual o audiovisual.

Solamente el 1.5% de los estudiantes utiliza el teléfono móvil para otras actividades académicas, que pueden variar según las necesidades individuales de cada estudiante.

Estos datos reflejan la relevancia que tiene el teléfono móvil como herramienta en el ámbito académico, principalmente en lo que respecta a la investigación, las tareas y la lectura de material académico.

Los resultados del estudio revelan que en el tipo de uso del teléfono móvil denominado "utilerías", los alumnos mayoritariamente utilizan el dispositivo como

despertador, representando el 62.7% de los casos. El siguiente uso más frecuente corresponde a "otras utilerías" con un 20.3%. En menor medida, el teléfono móvil se utiliza como herramienta para enviar correos electrónicos (8.5%) y como calculadora (8.5%).

Es importante destacar que, a pesar de que los estudiantes utilizan el teléfono móvil tanto para fines académicos como para actividades diarias, el tiempo prolongado dedicado al uso de las redes sociales es preocupante. Los datos muestran que los estudiantes pasan entre cinco y seis horas diarias en estas plataformas. Esta evidencia plantea una alerta en cuanto al potencial impacto en el aprovechamiento de otras actividades que promueven su desarrollo formativo y bienestar emocional.

Es necesario reflexionar sobre el equilibrio entre el uso de las redes sociales y otras actividades importantes para el desarrollo integral de los estudiantes. La gestión adecuada del tiempo y la promoción de hábitos saludables en el uso de la tecnología son aspectos fundamentales para garantizar un aprovechamiento óptimo de las oportunidades educativas y preservar el bienestar emocional de los estudiantes.

En relación a las afectaciones cognitivas provocadas por el uso del teléfono móvil, se identificaron tres aspectos principales. En primer lugar, el 17.9% de los estudiantes manifestó que siempre o algunas veces han sido llamados la atención en clase debido a que se distraen utilizando el teléfono móvil. Esto indica una pérdida de atención y dificultad para mantenerse enfocados en las explicaciones y actividades académicas.

En segundo lugar, el 28.4% de los estudiantes señaló que siempre o a veces han necesitado que les repitan las explicaciones de clase debido a que se distraen utilizando el teléfono móvil. Esto sugiere una falta de atención y concentración durante las clases, lo que dificulta su comprensión y retención de la información impartida.

Por último, el 47.5% de los estudiantes afirmó que les cuesta concentrarse debido al uso del teléfono móvil. Esta dificultad en la concentración puede tener un impacto negativo en los procesos de memoria y retención de la información, afectando así el rendimiento académico.

En relación a las afectaciones sociales causadas por el uso del teléfono móvil, se identificaron algunos patrones preocupantes. En primer lugar, el 39% de los estudiantes manifestó que sus padres les han llamado la atención para que dejen de usar el teléfono móvil, lo cual indica que existe una interferencia en la interacción y tiempo de calidad con sus progenitores y familiares. Esto puede generar una falta de conexión y comunicación efectiva en el entorno familiar.

En segundo lugar, el 32.2% de los estudiantes indicó que siempre o algunas veces prefieren no salir con sus amigos o familia y quedarse en casa utilizando el teléfono móvil. Esta preferencia por la interacción virtual en lugar de las interacciones sociales cara a cara puede conducir a una disminución en las relaciones personales y a un aislamiento social.

Además, el 100% de los estudiantes afirmó que utilizan el teléfono móvil siempre o algunas veces cuando se sienten aburridos. Esto revela una dependencia del dispositivo como una forma de entretenimiento y evasión, en lugar de buscar actividades de socialización o recreación alternativas.

En conclusión, en cuanto a las afectaciones cognitivas, los resultados muestran que un porcentaje significativo de estudiantes experimenta dificultades en su atención y concentración durante las clases, lo cual puede afectar su rendimiento académico. También se observa una tendencia a la distracción y la necesidad de repetir explicaciones, lo que sugiere una falta de involucramiento y enfoque en el proceso de aprendizaje debido al uso

del teléfono móvil.

En relación a las afectaciones sociales, se evidencia que el uso del teléfono móvil está afectando las relaciones personales y la interacción con amigos y familiares. El hecho de que algunos estudiantes prefieran quedarse en casa utilizando el dispositivo en lugar de salir con sus seres queridos indica un alejamiento de las relaciones sociales cara a cara. Además, el uso del teléfono móvil como forma de entretenimiento y evasión en momentos de aburrimiento puede generar una dependencia y limitar las oportunidades de interactuar y participar en actividades sociales.

Estos hallazgos resaltan la importancia de reflexionar sobre el uso equilibrado y consciente de los teléfonos móviles, especialmente en el contexto educativo. Es necesario promover estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar su tiempo y atención de manera adecuada, fomentando la participación activa en el entorno académico y fortaleciendo las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.

## 6 Referencias

- Anincubator - Blog.” *Anincubator Website*, 4 Sept. 2020, [anincubator.com/que-es-una-aplicacion-movil/#:~:text=Una%20aplicaci%C3%B3n%20m%C3%B3vil%2C%20tambi%C3%A9n%20llamada](http://anincubator.com/que-es-una-aplicacion-movil/#:~:text=Una%20aplicaci%C3%B3n%20m%C3%B3vil%2C%20tambi%C3%A9n%20llamada).
- App&Web. “Principales Tipos de Apps: Ventajas E Inconvenientes.” *App&Web*, 31 Oct. 2019, [www.appandweb.es/blog/tipos-de-apps/](http://www.appandweb.es/blog/tipos-de-apps/). Accessed 29 Dec. 2022.
- Cajas, A. F. P., Rojas, Y. K. O., Salazar, A. R., & Bravo, V. C. (2021). La telefonía móvil: impacto en las actitudes culturales y conductas sociales de estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(2), 55–65. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3902197010/html/#:~:text=El%20uso%20de%20la%20telefon%C3%ADa>
- Cardona-Espinosa, L., Galván-Marroquín, A., Blanco-Lombana, Y., Patricia, A., & Luna, M. (n.d.). [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/45108/1/2022\\_uso\\_dispositivos\\_tecnologicos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/45108/1/2022_uso_dispositivos_tecnologicos.pdf)
- *[:es]El abuso del móvil, riesgos para nuestra salud física y mental[:en]Excessive use of our mobile phone may be a risk to our physical and mental health[:de]Excessive use of our mobile phone may be a risk to our physical and mental health[:]*. (2020, January 2). HC Marbella. <https://www.hcmarbella.com/es/abusar-del-movil-puede->

conllevar-riesgos-para-nuestra-salud-fisica-y-mental/

- ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL USO EXCESIVO DEL CELULAR - Universidad *Piloto de Colombia*. (2022, April 22). Universidad Piloto de Colombia. <https://www.unipiloto.edu.co/enfermedades-causadas-por-el-uso-excesivo-del-celular/>
- “Los 10 Tipos de Redes Sociales Y Sus Características.” *Psicologiamente.com*, 27 Aug. 2017, [psicologiamente.com/social/tipos-de-redes-sociales](https://psicologiamente.com/social/tipos-de-redes-sociales).
- <https://www.iebschool.com/blog/author/290>. “Las Redes Sociales Más Utilizadas: Cifras Y Estadísticas.” *Blog de IEBSchool*, 24 Apr. 2019, [www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/](https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/).
- <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-genetica/def/persona-afectada>. (2012, July 20). [Www.cancer.gov](http://www.cancer.gov). <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-genetica/def/persona-afectada>
- Mundo, S. (2020). *El uso excesivo del teléfono móvil podría provocar pérdida de memoria*. Sputnik Mundo. <https://sputniknews.lat/20200906/el-uso-excesivo-del-telefono-movil-podria-provocar-perdida-de-memoria-1092663852.html#:~:text=S%C3%ADguenos%20en->
- RD Station. “Qué Son Las Redes Sociales Y Cuáles Son Las Más Importantes En 2020.” *RD Station*, [www.rdstation.com/es/redes-sociales/](http://www.rdstation.com/es/redes-sociales/).

- TÉLAM. (n.d.). *Problemas de atención y mal uso de celulares, dos obstáculos para el aprendizaje en las aulas*. Wwww.telam.com.ar. Retrieved January 12, 2023, from <https://www.telam.com.ar/notas/201703/181157-problemas-de-atencion-y-mal-uso-de-celulares-dos-obstaculos-para-el-aprendizaje-en-las-aulas.html>
- “Teléfono Móvil. Definición (Actualizado 2018).” *Consumoteca*, 11 Dec. 2018, [www.consumoteca.com/electronica/telefono-movil/](http://www.consumoteca.com/electronica/telefono-movil/).
- Gobierno de Navarra. *Acércate a Las TIC*.
- “Top: Las Apps Más Descargadas Del Mundo.” *Marketing 4 Ecommerce - Tu Revista de Marketing Online Para E-Commerce*, 1 Feb. 2022, [marketing4ecommerce.net/top-apps-mas-descargadas-en-espana-en-mundo/](http://marketing4ecommerce.net/top-apps-mas-descargadas-en-espana-en-mundo/).

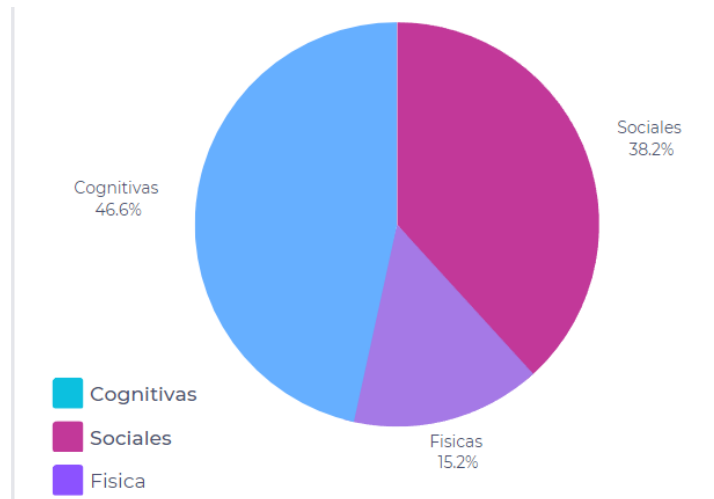


## 7 Anexos

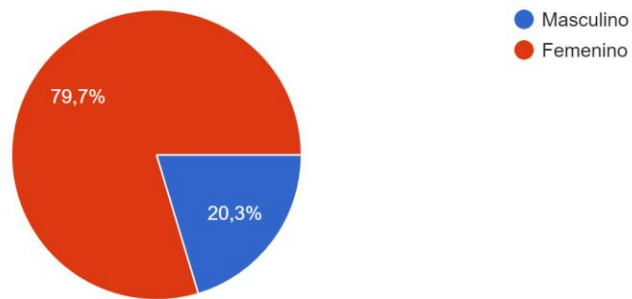
### 7.1 Cronograma de actividades

| Actividades   | 2016    |          |           |          | 2018        |         |          | 2019 |
|---|---------|----------|-----------|----------|-------------|---------|----------|------|
|   | I trim. | II trim. | III trim. | IV trim. | I trim      | II trim | III trim |      |
| Elaboración de protocolo de investigación.  |         | X X X X  |           |          |             |         |          |      |
| Proceso de sondeo de información / investigación documental.                          |         |          |           | X X X X  | X X X X X X |         |          |      |
| Espacios de conversación abierta y aplicación de encuestas.                           |         |          |           |          |             | X X     |          |      |
| Digitación información adquirida en acercamiento y conversatorios con actores claves. |         |          |           |          |             |         | X X X X  |      |
| Análisis de información y elaboración de informe de campo – Borrador                  |         |          |           |          |             |         | X X X X  |      |
| Elaborado informe final de investigación en terreno.                                  |         |          |           |          |             |         |          | X    |

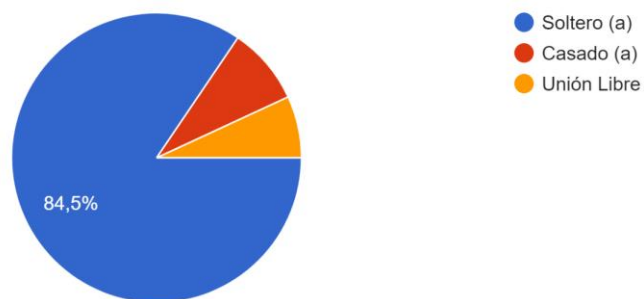
## 7.2 Gráfico de resultados



Sexo  
59 respuestas

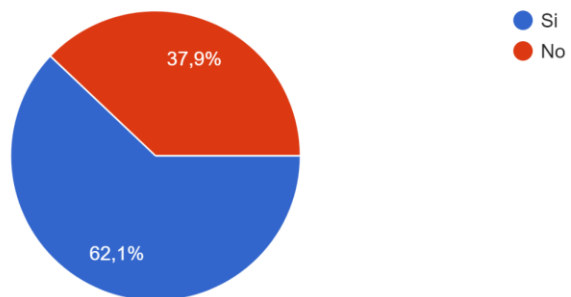


Estado Civil  
58 respuestas



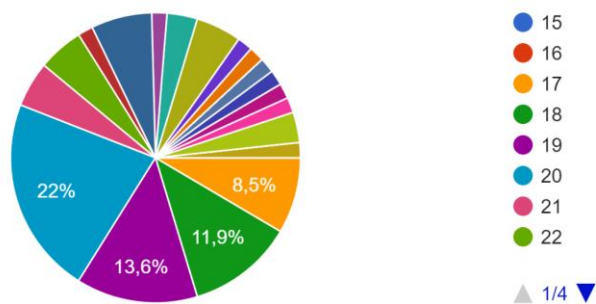
### Trabajas

58 respuestas



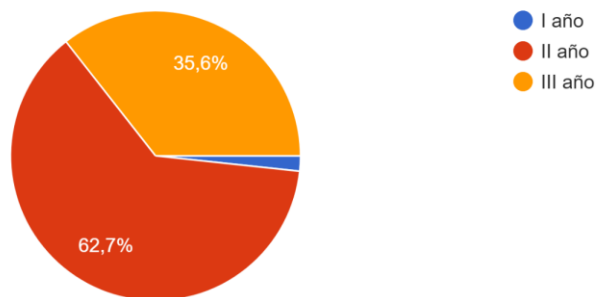
### Edad

59 respuestas



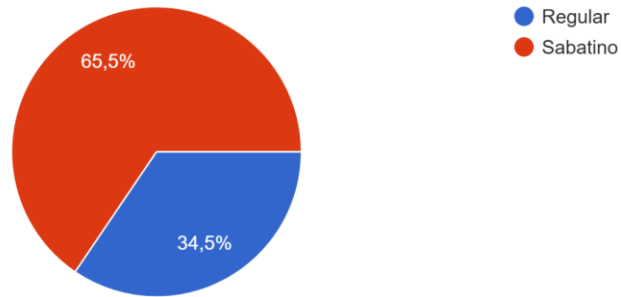
### Año académico

59 respuestas



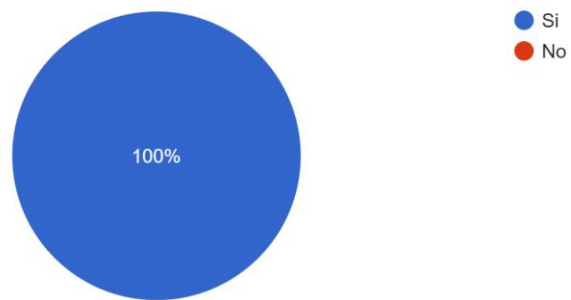
### Turno

58 respuestas



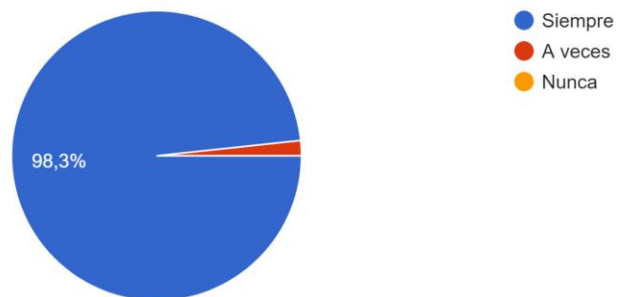
### 1 ¿Tienes un celular propio?

59 respuestas



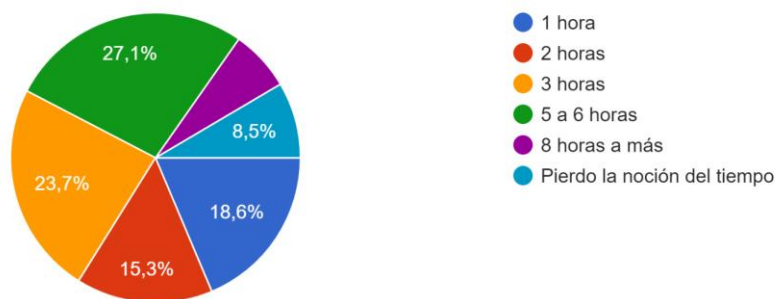
### 2 ¿Llevas tu celular a tu universidad?

59 respuestas



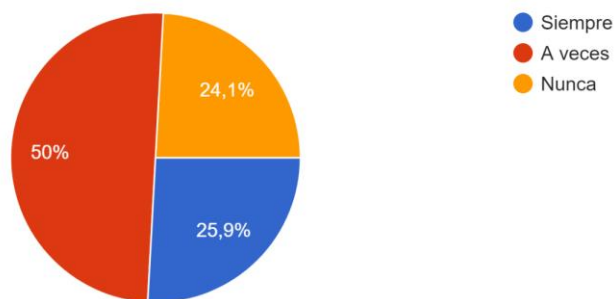
3 ¿Cuánto tiempo permaneces conectado en tu celular para entretenerte en una red social?

59 respuestas



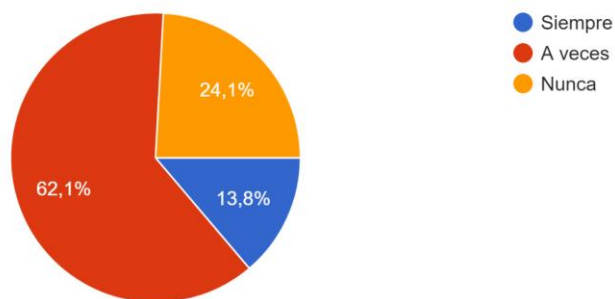
4 ¿Llevas tu celular cuando entras al inodoro?

58 respuestas



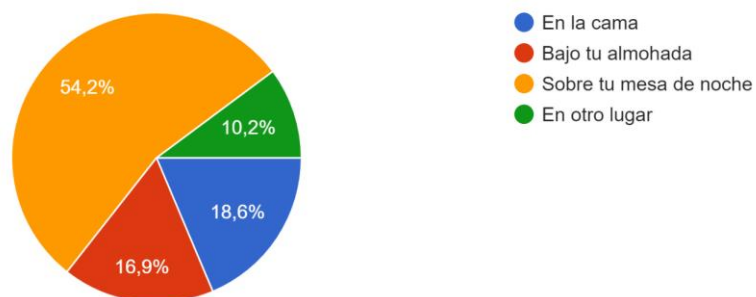
5 ¿Cuándo comes usas al mismo tiempo el celular?

58 respuestas



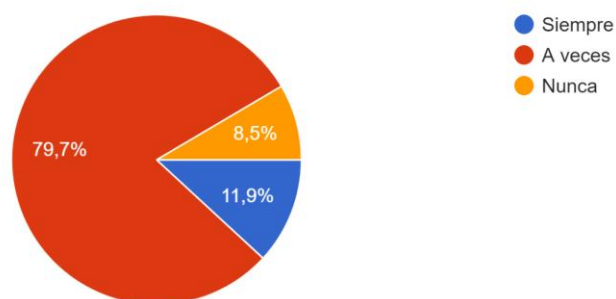
6 ¿Dónde dejas tu teléfono móvil cuando te vas a dormir?

59 respuestas



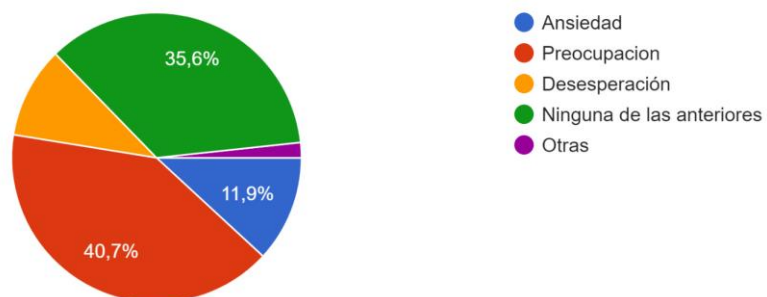
7 ¿Has intentado usar menos tiempo tu celular?

59 respuestas



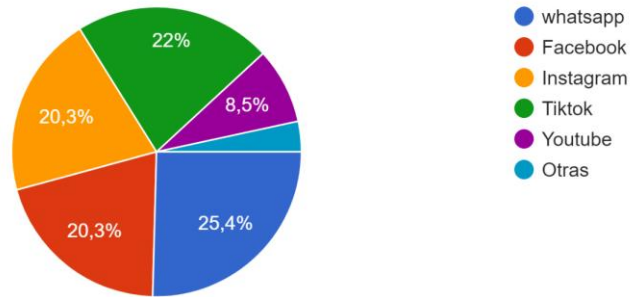
8 ¿Has experimentado las siguientes sensaciones, cuando olvidas tu teléfono móvil?

59 respuestas



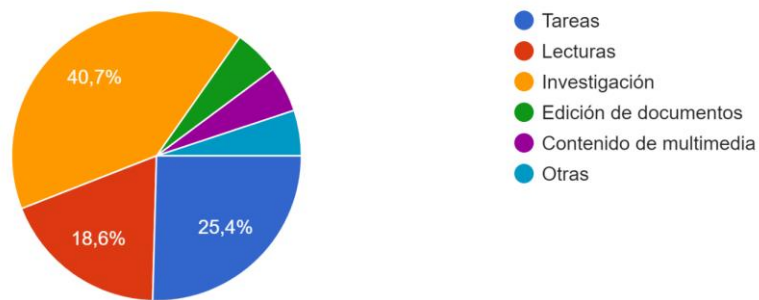
9 ¿ Qué redes sociales utilizas más?

59 respuestas



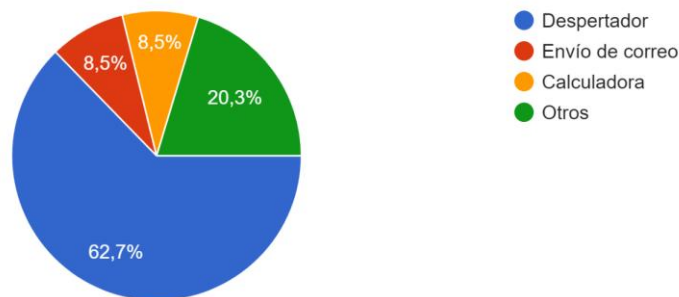
10 Selecciona las actividades académicas para las que usas el celular

59 respuestas

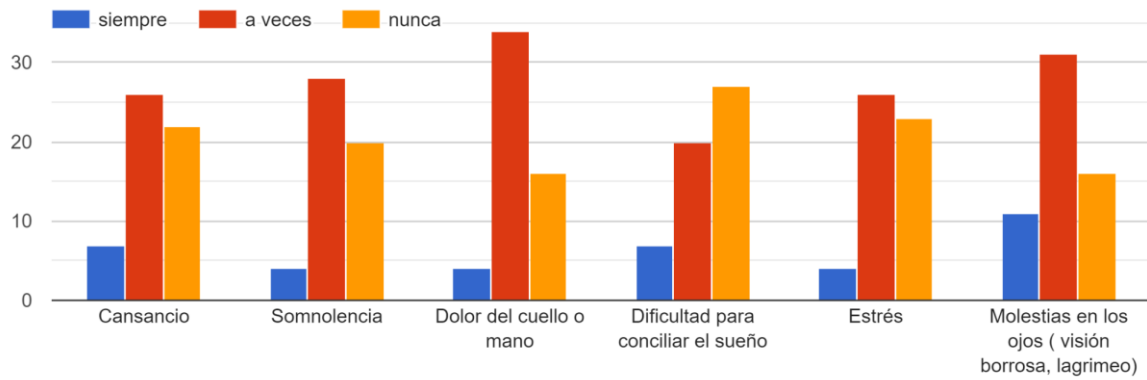


11 Usas tu teléfono móvil en actividades diarias como:

59 respuestas

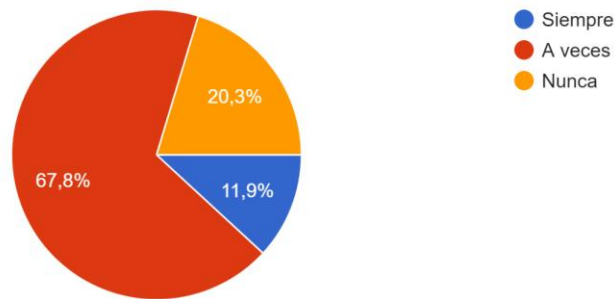


12 ¿Alguna vez has experimentado las siguientes sensaciones debido al uso del teléfono móvil?



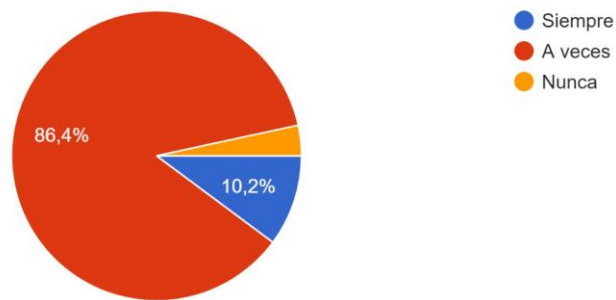
13 ¿Te duermes tarde usando el teléfono móvil?

59 respuestas



14 ¿Durante estás en clases respondes los mensajes o notificaciones que entran a tu celular?

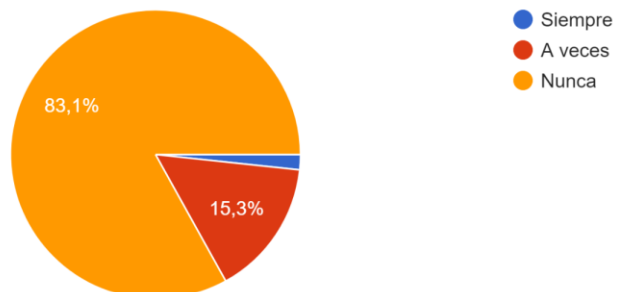
59 respuestas





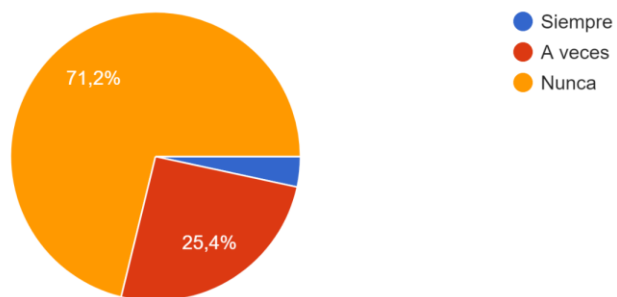
15 ¿Alguno de tus maestros te ha llamado la atención por usar el teléfono móvil mientras estás en clases?

59 respuestas



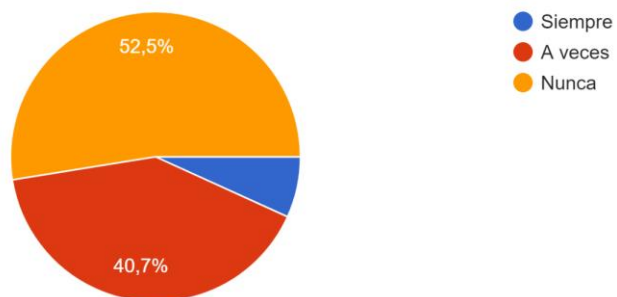
16 ¿Has necesitado que te repitan explicaciones de clases por haberte distraído usando el teléfono móvil?

59 respuestas



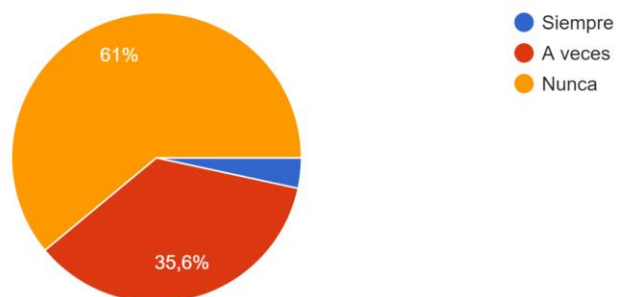
17 ¿Sientes que te cuesta concentrarte debido al uso del teléfono móvil?

59 respuestas



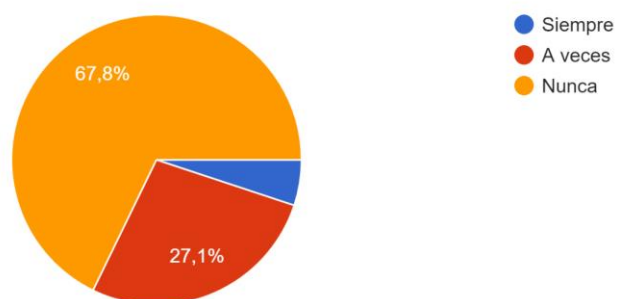
18 ¿Tus padres te llaman la atención por el tiempo que usas con el teléfono móvil?

59 respuestas



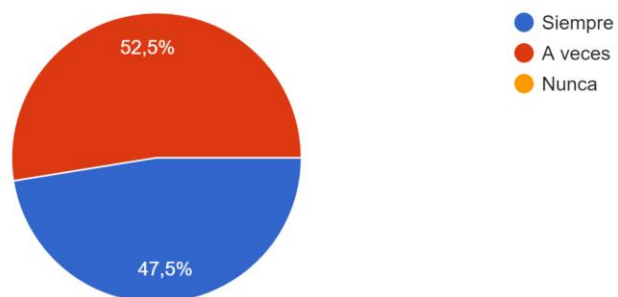
19 ¿Prefieres no salir con tus amigos o familia y quedarte en casa usando tu teléfono móvil?

59 respuestas



20 ¿Cuándo te aburres utilizas el móvil para distraerte?

59 respuestas



### 7.3 Recursos: humanos, materiales y financieros

Tabla 2. Recursos Humanos

| Nombre completo | Función      | Identidad de género | Grado        |
|-----------------|--------------|---------------------|--------------|
| Angulo Jonathan | Investigador | Masculino           | Licenciatura |
| Sevilla Azucena | Investigador | Femenino            | Licenciatura |
| Urbina Lorena   | Investigador | Femenino            | Licenciatura |

Tabla 3. Materiales

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Computadora       | 3        |
| Impresora         | 1        |
| Papelería         | Efectivo |
| Teléfono celular  | 3        |
| Grabadora de mano | 1        |
| Libreta de campo  | 3        |

Tabla 4. Recursos Financieros

| Rúbricas  | Unidad | Cantidad | Costo Unitario (en US) | Presupuesto Total (en US) |
|---|--------|----------|------------------------|---------------------------|
| <b>Recursos Humanos</b>                         |        |          |                        |                           |
| Coordinador de equipo.                          |        | 1        |                        |                           |
| Encargado de Monitoreo.                         |        | 1        |                        |                           |
| Gestor de información/conocimiento              |        | 1        |                        |                           |
| Subtotal  |        |          |                        |                           |
| <b>Actividades de gabinete</b>                  |        |          |                        |                           |
| Aplicación de instrumentos a informantes claves |        | 1        |                        |                           |
| Procesamiento de información.                   |        | 1        |                        |                           |
| Análisis de información                         |        | 1        |                        |                           |
| Elaboración de informes                         |        | 1        |                        |                           |
| Subtotal 2.1                                    |        |          |                        |                           |
| <b>Actividades de gabinete</b>                  |        |          |                        |                           |

| Rúbricas   | Unidad | Cantidad | Costo Unitario<br>(en US) | Presupuesto<br>Total (en US) |
|--|--------|----------|---------------------------|------------------------------|
| Sondeo y búsqueda de información relacionada al tema de investigación.                     |        | 1        |                           |                              |
| Articulación de investigación documental con los apartados del protocolo de investigación. |        | 1        |                           |                              |
| Sustento teórico para respaldar los resultados de la investigación en terreno.             |        | 1        |                           |                              |
| <b>Subtotal</b>  |        |          |                           |                              |
| Gastos generales administrativos.  |        |          |                           |                              |
| Papelería  |        | 1        |                           |                              |
| Combustible  |        | 1        |                           |                              |
| Recargas móviles   |        | 1        |                           |                              |
| Viáticos por alimentación  |        | 1        |                           |                              |
| <b>Subtotal</b>  |        |          |                           |                              |
| <b>Total, General</b>  |        |          |                           |                              |

## 7.4 Instrumentos Utilizados



### CUESTIONARIO DEL USO DEL TELÉFONO MÓVIL Y SUS AFECTACIONES

La presente es una encuesta con fines investigativos que pretende indagar si el uso del teléfono móvil en los estudiantes de la carrera de Psicología ha generado afectaciones

Agradecemos tu participación respondiendo con honestidad a cada uno de los enunciados.

No existen respuestas buenas ni malas.

Sexo: Femenino\_\_\_ Masculino

Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Año\_\_\_\_\_

Carrera que cursas\_\_\_\_\_

Turno: regular\_\_\_Sabatino

Trabajas: Si\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Las repercusiones básicas de las consecuencias de la mejoría

**Lee atentamente y elige la opción que mejor responda a tu caso.**

#### **HORAS DE USO DEL TELÉFONO MÓVIL**

1. ¿Tienes un celular propio? Si \_\_\_ no \_\_\_\_\_

2. ¿Llevas tu celular a tu universidad? Siempre \_\_\_ a veces \_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

3. ¿Cuánto tiempo permaneces conectado en tu celular para entretenerte en una red social?

1 hora \_\_\_\_\_

5 a 6 horas \_\_\_\_\_

8 horas a más \_\_\_\_\_

2 horas \_\_\_\_\_

3 horas \_\_\_\_\_ Pierdo la noción del tiempo \_\_\_\_\_

### **Adicción al teléfono móvil**

4. ¿Llevas tu celular cuando entras al inodoro? Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

5. ¿Cuando comes usas al mismo tiempo el celular? Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

6. ¿Dónde dejas tu teléfono móvil cuando te vas a dormir?

a) en la cama \_\_\_\_\_ b) bajo tu almohada \_\_\_\_\_ c) sobre tu mesa de noche e) En otro lugar(específica) \_\_\_\_\_

7. ¿Has intentado usar menos tiempo tu celular? Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

8. ¿Marca con una :X SI has experimentado las siguientes sensaciones, cuando has dejado olvidado tu teléfono móvil. “

Ansiedad \_\_\_\_\_ Preocupación \_\_\_\_\_ Desesperación \_\_\_\_\_ Te hace falta el móvil \_\_\_\_\_

### **III. Tipos de usos del teléfono móvil**

9. ¿Qué redes sociales utilizas más? whatsapp \_\_\_\_\_ facebook \_\_\_\_\_ instagram \_\_\_\_\_ tiktok \_\_\_\_\_ otra \_\_\_\_\_ (específica) \_\_\_\_\_

10. Marca con una “X” las actividades académicas para las que usas el celular.

Tareas \_\_\_\_\_ Lectura \_\_\_\_\_ Escritura \_\_\_\_\_ Investigación \_\_\_\_\_ Otra \_\_\_\_\_

11. Usas tu teléfono móvil en actividades diarias como:

despertador \_\_\_\_\_ envío de correo \_\_\_\_\_ calculadora \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_

### **IV AFECTACIONES FÍSICAS**

12.. Alguna vez has experimentado las siguientes sensaciones debido al uso del teléfono móvil?

Cansancio siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

Somnolencia siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

Dolor del cuello o mano siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

dificultad para conciliar el sueño siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

Estrés siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

molestias en los ojos (visión borrosa, lagrimeo)

13. ¿Te duermes tarde usando el teléfono móvil? siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

#### **V. AFECTACIONES COGNITIVAS**

14. ¿Durante estás en clases respondes los mensajes o notificaciones que entran a tu celular?

Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

15. Alguno de tus maestros te ha llamado la atención por usar el teléfono móvil mientras estás en clases? Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

16. ¿Has necesitado que te repitan explicaciones de clases por haberte distraído usando el teléfono móvil? Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_. Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

17. ¿Sientes que te cuesta concentrarte debido al uso del teléfono móvil?

Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

#### **VI. AFECTACIÓN SOCIAL**

18. Tus padres te llaman la atención por el tiempo que usas con el teléfono móvil?

Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

19. ¿Prefieres no salir con tus amigos o familia y quedarte en casa usando tu teléfono móvil?

Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

20. ¿Cuándo te aburres utilizas el móvil para distraerte?

Siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_