

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Trabajo Fin de Grado en Psicología

Convocatoria de septiembre de 2021

Intervención social en la salud; uso de las nuevas tecnologías y su relación con la salud

Social intervention in health; use of new technologies and its relation with health

Autor: Álvaro J. Hernández Ortiz

Tutora: Carmen Pozo Muñoz

Resumen

La presente intervención trata de establecer si hay relación significativa entre el uso de internet, y concretamente redes sociales, y los estilos de vida de adolescentes, y si éstos se ven alterados en gran medida por el abuso su utilización. La muestra estuvo compuesta de 491 estudiantes, con edad comprendida entre 12 y 18 años, de un centro público de educación secundaria de la provincia de Almería. Los resultados describieron escasa relación, casi inexistente, entre las variables. Se observaron diferencias de género en el uso de las redes sociales. Por otro lado, también hubo diferencias significativas en el tiempo que dedicaban al ejercicio físico, la percepción de la forma física y creencia sobre la pérdida de peso. Los resultados sugieren que no debe de haber una gran preocupación por el uso de estas nuevas tecnologías por parte de los adolescentes, siempre desde un punto de vista de control y no abuso de ello.

Palabras clave: internet, redes sociales, nuevas tecnologías, salud y estilos de vida.

Abstract

The current intervention address possible significant relation between use of internet, specifically social media, and adolescent's lifestyles, and if these are altered to a large extent by its overuse. The sample was formed by 491 students from 12 to 18 years old from a public secondary school, placed in Almería. The main outcomes explain us scarce relation, almost ineffective, between variables. It notices differences of gender in use of social media. Furthermore, there were significant differences of physical exercise time dedicated, shape perception and belief about weight loss. Results suggest that it's not necessary a huge fear about use of new technologies by adolescents, from a point of view of control and not abuse of it.

Key words: internet, social media, new technologies, health and life-styles.

Índice

Introducción	4
Método	11
Participantes	11
Instrumentos	11
Diseño	13
Procedimiento	13
Análisis de datos	14
Resultados	14
Discusión	23
Conclusión	26
Referencias	29

Introducción

Es por todos conocido que el desarrollo de las tecnologías en los últimos años ha sufrido de una evolución más que notoria; la existencia de internet, su accesibilidad a través de los “smartphones” para prácticamente toda la población mínimamente desarrollada, la evolución de los videojuegos, las televisiones, etc. Cada vez las pantallas están más presentes en nuestras vidas, todos estamos interconectados, y aparatos como el teléfono móvil se han vuelto de una importancia capital. Estos avances suponen un gran abanico de posibilidades a las personas que lo usan, y la humanidad desarrolla cada vez más su vida en torno a estas ventajas: comunicación casi de manera global prácticamente al instante, las redes sociales, el apartado recreativo y de ocio, acceso a la información al alcance de nuestra mano, almacenaje de archivos de manera virtual en la nube y un largo etcétera.

La gran influencia que ejercen las nuevas tecnologías sobre todas las personas está estrechamente relacionada con aspectos de nuestra vida. Aunque podemos tener acceso de diferentes maneras como ordenadores u ordenadores portátiles, televisores y tablets, el smartphone es la herramienta más inmediata y accesible para la mayoría de las personas que usan las nuevas tecnologías. Su gran presencia en las vidas resulta en la posibilidad real de influencia directa en los estilos de vida de los poseedores. Esto se debe a la posible irritabilidad ante su falta, uso excesivo, pérdida de control, síntomas característicos de síndrome de abstinencia, y que pueden desembocar en problemas como la obesidad (Díaz-Ruiz y Aladro-Castañeda, 2016). Cuando hablamos de un estilo de vida, hacemos referencia al modo de vida de una persona o un grupo de personas en el cual influyen las características personales y los patrones de comportamiento individuales, como las condiciones de vida general y aspectos socioculturales (Campo et al., 2017). Sin embargo, cuando hablamos sobre la salud nos centraremos en estilos de vida relacionados con esta, los denominados estilos de vida

saludables. Los estilos de vida saludables recogen un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida (Díaz-Martínez et al, 2015). Sin embargo, los estilos de vida no saludables suponen los que están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos en la salud (Díaz-Martínez et al., 2015). Dependiendo del tipo de relación que las personas tengan respecto al uso de las nuevas tecnologías, tendrá unos efectos positivos o negativos para sus estilos de vida.

Dentro de toda la población, con las nuevas tecnologías ya integradas en sus vidas, destaca el papel y uso que los niños y adolescentes hacen de ellas. Para la adquisición y consolidación de los estilos de vida saludables son decisivas las primeras etapas de vida del ser humano. La niñez, teniendo lugar en la etapa escolar, resulta la época más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo, mientras que la adolescencia es la etapa de consolidación de estos comportamientos (Pérez et al., 2008). Según un estudio publicado por el Diario El Comercio y realizado por Ofcam (regulador de telecomunicaciones británico), en el año 2005 los adolescentes de entre 12 y 15 años dedicaban hasta ocho horas semanales a internet. En el año 2015 esta cifra se ha incrementado hasta alcanzar las 18,9 horas semanales y en cuanto a las redes sociales, el 74% ya tienen al menos un perfil creado (Pacheco-Bedregal, 2017). En el año 2017 en México, el 90% de los usuarios de internet eran usuarios de móviles, como el medio más popular. Los ordenadores portátiles eran usados por el 73% y los ordenadores de sobremesa por el 42%, mientras que las tablets eran usadas por el 52% (Asociación de Internet MX, 2017). Por otro lado, en España se estima que el 82% de los niños entre 12 y 14 años son poseedores de un teléfono móvil, mientras que en edades comprendidas entre 6 y 11 años este porcentaje baja al 43% (Zaragozano y Olivares, 2009).

La adicción a las nuevas tecnologías no es un trastorno mental que sea recogido por la versión más actual del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM). Sin embargo, un uso abusivo y con patrón de adicción respecto a internet ha sido considerado como un problema de comportamiento particular dentro de los adolescentes y los jóvenes en las últimas décadas (Lam, 2014). Además, se ha asociado con trastornos de control de impulsos, teniendo algunas características similares al juego patológico, además del hecho de que el “Trastorno de juegos por internet” fue introducido en la revisión más reciente del DSM-V, aunque lo identifican con condicionantes de necesidad de mayor estudio (Tonioni et al., 2014).

En un estudio de tipo cualitativo llevado a cabo por Plaza de la Hoz en 2018, se recabó información acerca de los riesgos percibidos por los estudiantes adolescentes sobre el uso de las nuevas tecnologías y cómo ellos reaccionaban ante esto. Los alumnos entrevistados por el autor muestran conciencia acerca del deterioro entre los iguales, al igual que el alto uso que le dan a redes sociales, como por ejemplo *WhatsApp*. La “lógica del móvil” confirma la ambivalencia de los usuarios de las nuevas tecnologías, generando la socialización necesaria pero también derivando en sobreuso y malentendidos que pueden desencadenar incluso episodios de acoso (Hall y Baym, 2012). En el año 2013, entre un 35-40% parecían no darle importancia o desconocer el peligro, mientras que en la actualidad la mayoría hacen referencia al “cyberbullying” y no son indiferentes a los problemas que causa. En cuanto al ámbito académico, todos los alumnos entrevistados declararon problemas al usar el teléfono móvil debido a que les quita tiempo, en general y para otras actividades. El 55% de los entrevistados declararon causalidad entre el abuso de las TIC y un peor expediente (Plaza, 2018)

Sin embargo, ¿a qué se debe este gran incremento en el uso y en ocasiones abuso del internet y las nuevas tecnologías? ¿Es un problema propiamente dado por el smartphone y los

dispositivos con acceso a internet, o estos solo suponen el vehículo y no el fin? Internet posee un atractivo para todos los niños y jóvenes, debido a la gran respuesta rápida que otorgan. Las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Las redes sociales virtuales son un medio en el cual las personas más jóvenes pueden localizar a otras personas, chatear, mandar mensajes privados y públicos, crear eventos, jugar a juegos, colgar fotos y vídeos, etc. Esto trae consigo la reafirmación de su identidad ante el grupo, estar conectados con los iguales. Ante tanta masificación de usuarios, el anonimato se concibe como la soledad y la lista de amigos e interacciones constantes crea pérdida de contacto personal o incluso distorsión del mundo real (Becoña, 2009). Estudios desvelaron que el componente que crea la adicción no es el propio uso del teléfono móvil, sino más bien el tipo de conducta adictiva a las redes sociales que el uso problemático del smartphone en sí, siendo el dispositivo un medio de acceso (Kuss y Griffiths, 2011).

Las nocivas consecuencias que posee el uso adictivo de las nuevas tecnologías son popularmente conocidas, pero no por ello son menos importantes. En cuanto a su relación con la salud, se pueden observar desde el punto de vista de su repercusión en la salud mental y en la física. Es posible que el uso problemático del teléfono móvil pueda acarrear consecuencias tales como modificaciones del estado de ánimo, ansiedad, sentimiento de inseguridad invalidante, miedo a salir sin él, tener que volver a por él si se olvida, incluso incapacidad de hacer cosas sin su presencia (Sánchez-Carbonell et al., 2008). Según la OMS, la gravedad de su uso destaca cuando aparecen síntomas de abstinencia ante la imposibilidad de tener acceso a su uso, además de la reducción de la frecuencia de la actividad física, ocio y relaciones interpersonales (Díaz-Ruiz y Aladro-Castañeda, 2016). En las consecuencias negativas derivadas relacionadas con la salud mental, repetimos la idea mencionada de la constante necesidad de transmitir la identidad del grupo en las redes sociales y las características similares

al juego patológico. En cuanto a la posible relación del uso de las nuevas tecnologías y trastornos mentales como la depresión, no se ha evidenciado que haya causalidad. Es un resultado destacable debido a que la muestra de este estudio llegó a tener un uso promedio de las redes de treinta horas semanales. Por otro lado, sí se evidenció que estas conductas modificaban los hábitos de sueño de los adolescentes (Tamayo-Pérez et al, 2012).

Focalizando esta vez en las consecuencias negativas a nivel físico, la condición física se ve claramente afectada. La *obesidad digital* es un término acuñado por Daniel Sielberg (2011), ejecutivo de Google, y se trata del exceso de uso de las nuevas tecnologías más allá de lo necesario. Esta obesidad digital puede generar sobrepeso, alteraciones endocrinas, músculo-esqueléticas y/o cardiovasculares (Díaz-Ruiz y Aladro-Castañeda, 2016).

Otro aspecto que puede derivar del uso de las nuevas tecnologías y que es de importancia, aunque no tenga relación estrecha con las redes sociales, es el del audio. Los reproductores de música habitualmente pueden alcanzar cotas de volumen por encima del necesario, siendo accesibles intensidades que son perjudiciales y superando los 100 decibelios a volumen máximo, pudiendo provocar deterioro auditivo si se usa en usos prolongados en el tiempo. Los efectos perjudiciales para la audición son inicialmente sutiles y con una evolución gradual, hasta la posible aparición de acúfenos (presencia de pitidos y zumbidos) y cuadros severos de hipoacusia neurosensorial (pérdida de audición). Aproximadamente un 10% (casi 10 millones de personas) de los usuarios de tecnología auditiva corren el riesgo de sufrir lesiones auditivas irreversibles y prematuras. Las personas que se encuentran en el grupo de riesgo son aquellas que escuchan a diario más de una hora de música a un volumen mayor de 90 decibelios (Zaragozano y Olivares, 2009).

Numerosos estudios han tratado de recoger información acerca de la posible relación que pueda haber entre la adicción y determinados tipos de cuadro de personalidad. Ciertas características de la personalidad aumentan la vulnerabilidad psicológica para el desarrollo de una conducta adictiva. La extraversión y la autoestima explican tanto el uso general como el uso problemático del teléfono móvil. Puntuaciones altas en neuroticismo y bajas en autoestima están relacionadas con el uso problemático (Bianchi y Ohillips, 2005). En otro estudio, se concluyó que la extraversión y la ansiedad predicen de manera positiva la adicción al teléfono móvil, mientras que la autoestima predice en sentido inverso el nivel de adicción (Hong et al, 2012)

Para destacar cuando una conducta está siendo de tipo dependiente respecto al uso y abuso del internet, se señalaron una serie de señales de alarma para identificarlas. Se trata de ocho señales que hacen denotar una conducta adictiva respecto al uso del smartphone. 1) La privación del sueño, dedicar tiempo irregularmente alto a la red, durmiendo menos de 5 horas diarias; 2) Descuidar actividades importantes, como el contacto social, el estudio o la salud; 3) Recibir advertencias del uso problemático de la red; 4) Pensar en las redes o el smartphone constantemente, aun cuando no está usándolo; 5) Falta de control e intentos fallidos de reducir el tiempo de uso; 6) Mentir acerca del tiempo de uso; 7) Aislarse socialmente, irritabilidad y bajar el rendimiento académico; 8) Sentir euforia o activación desmedida al usar el smartphone (Echeburúa y Corral, 2010)

Por consiguiente, también existen factores de riesgo ante este uso anómalo. Estos factores se dividen en personales, familiares y sociales. En cuanto a los factores de riesgo de tipo personal, debemos volver a hacer alusión a lo mencionado anteriormente, referido a factores de la personalidad, como la baja autoestima, estilos de afrontamiento inadecuado ante

las dificultades cotidianas, o problemas psicopatológicos previos (como la presencia de TDAH) aumentan las probabilidades de esta adicción (Estévez et al, 2009). En cuanto a los factores familiares, ciertos contextos familiares no resultan del todo propicios para la adquisición de conductas saludables adecuadas y adaptadas. Los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo autoritario, resultan en el desarrollo de hijos dependientes, con falta de responsabilidad o rebeldes, que pueden oponerse a las normas establecidas y guardar sentimientos de rabia o rencor. A su vez, un entorno permisivo con normas inexistentes e inconsistentes no ayuda a un repertorio de conductas adecuadas y saludables, y además resultando en un escaso autocontrol. Por último, referido a los factores sociales, si además de los factores mencionados anteriormente el sujeto posee unas relaciones sociales pobres, corre el riesgo de caer en conductas adictivas. Este perfil de sujeto es también el prototipo de personas que acaban abusando del alcohol o drogas. Es por eso que más que hablar de un perfil de personas adictas a la tecnología, es un perfil neutral de sujeto propenso a sufrir adicción, por lo que el tipo de adicción va a ser en numerosas ocasiones más una cuestión de oportunidad (Echeburúa y Requesens, 2012)

Por todo lo expuesto hasta ahora, nos planteamos como objetivo general de este estudio analizar la relación entre el uso de las nuevas tecnologías, más concretamente de las redes sociales, y los estilos de vida en una muestra de población de adolescentes entre los 12 y los 18 años.

De forma más específica pretendemos determinar cuáles son las posibles diferencias en los resultados dependiendo del género y la edad de los sujetos. También buscamos indagar acerca de cuál es el número de horas dedicadas al uso de las redes sociales, y su comparación con el tiempo dedicado a tareas de estudio y académicas, y a las dedicadas al ocio

concretamente fuera del hogar. Por otro lado, también trataremos de obtener información acerca de cuáles son el número de horas que los sujetos realizan ejercicio físico, o qué tipos de hábitos de alimentación y sueño tienen.

Método

Participantes

Eliminados casos irregulares, la muestra finalmente fue de 491 participantes. El grupo estaba formado por estudiantes de secundaria y bachillerato procedentes de un instituto público de la provincia de Almería, distribuidos en sus correspondientes cursos. En cuanto a la distribución por género, el 48.5% eran chicos (n=238), el 49.5% eran chicas (n=243), y el 2% restante eran adolescentes que se sentían identificados con “otro” (n=10). La edad de los participantes se encontraba en un rango entre los 12 y los 18 años, edades que marcan el inicio medio de la secundaria obligatoria en España y la finalización media del bachillerato. Así mismo, este rango de edad comprende de manera generalizada el inicio y el fin de la adolescencia. La media de edad estaba situada en los 14 años ($\bar{x}=14.43$) y tenía una desviación estándar de 1.78.

El tipo de muestreo usado fue aleatorio simple. Se seleccionó el centro de secundaria por ser la población objetivo, pero todos los participantes tenían las mismas probabilidades de participar y no se crearon requerimientos ni preferencias arbitrarias.

Instrumentos

El instrumento utilizado para llevar a cabo la recogida de respuestas fue uno creado a partir de la adaptación y unión de dos cuestionarios diferentes en uno solo.

Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF; Sahin, 2018)

Instrumento que consta originalmente de 29 ítems con opciones de respuesta tipo likert que van desde “Muy de acuerdo” hasta “Muy en desacuerdo”. La escala recoge información acerca de 4 factores relacionados con el uso de las redes sociales: satisfacción por estar conectado, problemas, obsesión por estar informado y necesidad u obsesión de estar conectado. La versión al español del instrumento elegido se trata de una adaptación, traducción y validación por parte de Cabero et ál. (2019). Los coeficientes de consistencia interna divididos por factores son: F1: satisfacción por estar conectado (0.810); F2: problemas (0.783); F3: obsesión por estar informado: 0.788); F4: necesidad u obsesión por estar conectado: 0.767). El coeficiente de consistencia interna para la globalidad de la escala fue de 0.90. Estos índices son respaldados por diferentes autores como aceptables y altos (Mateo, 2012).

De la cantidad de ítems original, se decidió eliminar un ítem y dejar el contenido final en 28 (15. “Mantenerme informado sobre las cosas relacionadas con mi curso, p.ej. tareas, actividades, me hace estar siempre en las redes sociales”).

Su elección fue realizada por su gran uso, contrastada validez y su reciente fecha de creación.

Cuestionario sobre hábitos de vida (Bermejo, 2011)

Este instrumento consta de un total de 70 ítems, divididos en agrupaciones que miden diferentes factores: variables sociodemográficas, hábitos alimenticios, actividad y ejercicio físico, conductas de riesgo, higiene y salud bucodental, sueño y descanso, seguridad vial, ocio y tiempo libre, y finalmente ítems relacionados con la valoración del propio cuestionario por parte del sujeto. Los tipos de respuesta a los enunciados planteados son respuestas cerradas y preguntas de respuesta abierta. Para el cuestionario usado en esta investigación se

seleccionaron los ítems más representativos y generales de cada factor mencionado, por el interés que tienen en relación a la especificidad de la investigación. Finalmente formaron 23 ítems (4 de F2; 4 de F3; 2 de F3; 6 de F4; 1 de F5; 2 de F6; 4 de F8) relacionados con todos los factores mencionados, a excepción de los relacionados con seguridad vial. La selección del número de ítems no es proporcional ni igual para cada factor. La población originaria de destino del instrumento fueron adolescentes entre 13 y 17 años de edad.

El instrumento final estuvo compuesto de 29 ítems procedentes del SMAS-SF (algunos divididos más tarde en dos independientes), 23 ítems procedentes del Cuestionario sobre hábitos de vida, y por último otros añadidos para recabar información sociodemográfica y de opinión. Finalmente, el total fue de 58 ítems, donde. Determinados tecnicismos de los enunciados fueron cambiados por expresiones más comunes para conseguir que todos fueran comprensibles tanto para los alumnos más mayores como para los más jóvenes.

Diseño

El presente estudio sigue un diseño no experimental de tipo prospectivo.

Procedimiento

Antes de administrar el instrumento a los estudiantes, se contactó con un centro de educación secundaria obligatoria y bachillerato público de la provincia de Almería para acceder a la muestra. Una vez aprobado por parte de los dirigentes del centro, se elaboró un consentimiento informado para solicitar la participación en la investigación a las madres, padres y tutores legales.

La administración del cuestionario fue por internet, vía Google Forms. El enlace al documento fue otorgado a todos los profesores tutores de clases del centro, que sirvieron de puente para repartir el cuestionario vía correo a todos los alumnos. Los participantes realizaban el formulario de forma presencial en clase con la autorización del uso de teléfono móvil, o bien en sus respectivos domicilios, dependiendo de la conveniencia de cada profesor.

Análisis de datos

Para llevar a cabo el análisis de datos de la presente investigación, se utilizó el software IBM SPSS en su versión 25. El primer paso llevado a cabo fue la codificación de todas las respuestas recibidas por parte de los estudiantes mediante el software IBM SPSS, con el objetivo de poder realizar correctamente los análisis posteriores.

Para poder estudiar los objetivos específicos mencionados con anterioridad, se realizaron agrupaciones de ítems para crear la variable “Uso de redes sociales”.

En cuanto a los cálculos realizados, para establecer posibles correlaciones entre las variables objetivo, se usaron análisis de contraste. Según el objetivo, y si se cumplía el supuesto de normalidad o no, se realizaron análisis paramétricos o no paramétricos, siempre con un nivel de confianza del 95%. Se establecieron hipótesis de contraste (H0 y H1) para interpretar y analizar los resultados.

Resultados

Comenzamos con el análisis de las variables sociodemográficas. La tabla 1 recoge la distribución por género de los participantes, además de la distribución por edades de los mismos y sus respectivos porcentajes. Como se mencionó, de la muestra total, el 48.5% se

identificaban como chicos, el 49.5% como chicas, y el 2% como “otro”. La edad media era de 14.43 años con una desviación estándar de 1.78 (Tabla 1).

Tabla 1. *Frecuencia y porcentaje de las variables cualitativas*

		n	Porcentaje
Género	Chico	238	48.5%
	Chica	243	49.5%
	Otro	10	2%
Edad	12	65	6.7%
	13	124	12.9%
	14	89	9.2%
	15	71	7.4%
	16	67	7%
	17	38	3.9%
	18	37	3.8%

Una vez descrita la muestra de la investigación y su distribución, pasaremos a los objetivos planteados. En primer lugar, se realizaron los análisis necesarios para comprobar si existen o no diferencias en los resultados de la variable “Uso de redes sociales” según el sexo. En este caso no se cumple la normalidad, por lo que se efectúa un análisis no paramétrico de Kruskal-Wallis para muestras independientes al haber tres tipos de respuesta en el sexo. Al tratarse de un análisis no paramétrico, se usaron las medianas (Me) de cada grupo. El contraste se realizó a un nivel de confianza del 95%. El p-valor obtenido en la prueba es 0.000, por lo que podemos concluir que hay diferencias significativas entre los grupos de sexo en el uso de las redes sociales. Posteriormente, para delimitar entre qué grupos sí había diferencias significativas, se realizó un análisis Post-hoc para descubrir cuáles eran estos grupos. Finalmente, se concretó que las diferencias significativas del uso de las redes sociales según el sexo venían dadas de la comparación de muestras Chico-chica, siendo el p-valor .000 (Tabla 2).

Tabla 2. *Análisis Post-hoc para comparaciones entre parejas*

Muestra 1- Muestra 2	Estad. de contraste	Error	Desv. Estad. de contraste	Sig.	Sig. Ajust.
Chico-otro	-61.115	45.738	-1.336	.181	.544
Chico- chica	-62.275	12.922	-4.819	.000	.000
Otro-chica	1.160	45.719	.025	.098	1.000

A continuación, trató de averiguarse si existían diferencias entre los propios estudiantes, pero esta vez según la edad. Para llevar a cabo esto, se crearon dos grupos de edades donde se agrupaban distintos intervalos. El primer intervalo de edad eran los participantes cuya edad oscilaba entre los 12 y los 15 años de edad, mientras que el segundo intervalo fue ocupado por los que tenían entre 16 y 18 años. Los valores extremos de cada intervalo pertenecían al mismo. Posteriormente se pasó a comparar los intervalos de edad con la variable “Uso de redes sociales”. Para este análisis se requirió del uso de la Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes y el establecimiento de hipótesis nula y alternativa (H0: hipótesis nula; H1: hipótesis alternativa), a un nivel de confianza del 95%:

- H0: la distribución de la variable “Uso de redes sociales” es la misma entre las categorías de edad.
- H1: la distribución de la variable “Uso de redes sociales” no es la misma entre las categorías de edad.

Los resultados dieron un p-valor de .195, por lo que no se contemplaron diferencias significativas entre los intervalos de edad establecidos.

El segundo de los objetivos específicos que se han establecido es estudiar el tiempo dedicado a tareas de tipo académicas según el uso que los participantes hacen de las redes sociales, para observar si se obtienen resultados significativos. Para ello, se realizó un análisis de correlación entre la variable “Uso de redes sociales” y los resultados del ítem nº54 (¿cuántas horas al día dedicas a hacer los deberes o tareas del instituto fuera del horario del instituto?) para ver si existía o no correlación. Se establecieron dos hipótesis: nula y alternativa según la existencia o no de correlación lineal entre las variables.

Se llevó a cabo el contraste mediante el coeficiente de correlación de Spearman a un nivel de confianza del 95%. El valor obtenido en el p-valor fue de .520. El coeficiente de correlación fue de -.029, reflejando una relación inversa entre las variables, lo que implica que conforme aumentan los valores de “Uso de redes sociales”, decrece el número de horas que dedican a tareas académicas fuera del horario escolar, aunque la relación es extremadamente débil y no significativa (Tabla 3).

Por otro lado, dentro del mismo objetivo específico, analizamos ahora la posible relación entre el uso de las redes sociales y el tiempo dedicado al ocio, concretamente, fuera del hogar. El procedimiento es el mismo que el anterior, a excepción de que esta vez se analizará respecto a los resultados del ítem nº52 (¿con qué frecuencia estás con tus amigos fuera del instituto?). Se establecieron hipótesis nula y alternativa similares a las planteadas en el apartado anterior.

Se realizó la misma operación, no asumiendo supuesto de normalidad, y utilizando coeficiente de Correlación de Spearman con nivel de confianza similar. Los resultados obtenidos reflejaban un p-valor de .067, lo que significa que no había diferencias

estadísticamente significativas. El valor del coeficiente de correlación fue de .083, lo que se consideraría como una relación positiva, pero no muy fuerte (Tabla 4).

Tabla 3. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y tareas académicas*

		Uso de redes sociales	Tiempo dedicado a tareas académicas fuera del horario de instituto
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	-.029
	Sig. (bilateral)	.	.520
Tiempo dedicado a tareas académicas fuera del horario de instituto	Coef. correlación	-.029	1.000
	Sig. (bilateral)	.520	.

Tabla 4. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y ocio fuera del hogar*

		Uso de redes sociales	Tiempo dedicado al ocio fuera del hogar
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	.083
	Sig. (bilateral)	.	.067
Tiempo dedicado al ocio fuera del hogar	Coef. correlación	.083	1.000
	Sig. (bilateral)	.067	.

En tercer lugar, se focalizó el trabajo en el objetivo específico relacionado con el tiempo que los participantes dedicaban al ejercicio físico. Antes de los resultados procedentes del software, mencionar que entre las actividades físicas más comunes, destacan el fútbol, correr/footing y natación como las tres opciones más votadas; primera, segunda y tercera respectivamente (ítem nº41: “fuera del horario de instituto, ¿en qué deporte o actividad física participas?”). En contraparte, cuando son preguntados el porqué no hacen ejercicio, si es que

no lo hacen (ítem nº40: “si no realizas ejercicio físico o deporte, ¿por qué motivo o motivos es?”), la respuesta más dada es “Porque no tengo tiempo”, con un total de 187 respuestas (50,7%).

Una vez mencionado ciertos resultados descriptivos de las respuestas dadas al formulario, analizaremos la relación del uso de las redes sociales con el tiempo invertido al ejercicio físico. Para este análisis, se seleccionó la variable Uso de redes sociales y se estableció su posible relación con los ítems nº39 (“durante una semana normal y fuera del horario de instituto, ¿cuántas veces haces deporte o actividad física?”) y nº42 (“¿cómo consideras tu forma física?”), respectivamente. Para ello, se llevó a cabo la correlación de Spearman a un nivel de confianza del 95%. El p-valor resultante del primer análisis fue de .000, siendo por tanto una diferencia estadísticamente significativa; el valor del coeficiente de correlación fue de -.164, siendo una correlación negativa débil (Tabla 5). En el segundo caso, el p-valor fue de .034, siendo igualmente estadísticamente significativo por ser inferior a .05. En este caso, en el coeficiente de correlación se obtuvo un valor de -.096, lo que se traduciría en una correlación negativa muy débil, cercana al 0 (Tabla 6).

Tabla 5. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y actividad física*

		Uso de redes sociales	Tiempo dedicado al deporte o ejercicio
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	-.164
	Sig. (bilateral)	.	.000
Tiempo dedicado al deporte o ejercicio	Coef. correlación	-.164	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.

Tabla 6. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y percepción de forma física*

		Uso de redes sociales	Percepción de forma física
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	-.096
	Sig. (bilateral)	.	.034
Percepción de forma física	Coef. correlación	-.096	1.000
	Sig. (bilateral)	.034	.

En cuarto lugar, abordaremos los resultados referidos a los hábitos de sueño de los participantes: a qué hora se suelen despertar los días entre semana (ítem nº50: “¿a qué hora te levantas normalmente los días de instituto?”) y a qué hora se suelen acostar (ítem nº51: “¿a qué hora te sueles acostar los días de instituto?”). Para ello, se realizará el mismo tipo de análisis como el hecho hasta ahora, correlación de Spearman según la variable “Uso de redes sociales” para cada objetivo.

En el caso de la hora a la que los estudiantes se levantan, el p-valor es de .394, no siendo estadísticamente significativo, mientras que el coeficiente de correlación es -.039, obteniendo una correlación negativa, aunque muy débil, entre las variables (Tabla 7).

Por otro lado, en cuanto a la hora a la que se acuestan los mismos, el p-valor obtuvo una cifra de .432 (no es estadísticamente significativo). En este caso el coeficiente de correlación fue de .036, reflejando una relación positiva, aunque muy débil, entre las variables establecidas (Tabla 8).

Tabla 7. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y hora de levantarse*

		Uso de redes sociales	Hora de levantarse
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	-.039
	Sig. (bilateral)	.	.394
Hora de levantarse	Coef. correlación	-.039	1.000
	Sig. (bilateral)	.394	.

Tabla 8. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y hora de acostarse*

		Uso de redes sociales	Hora de acostarse
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	.036
	Sig. (bilateral)	.	.432
Hora de acostarse	Coef. correlación	.036	1.000
	Sig. (bilateral)	.432	.

En quinto y último lugar, se trató de analizar la posible relación entre el uso de redes sociales y el tipo de alimentación y creencias populares que los estudiantes poseían. Para esta variable alimentación, se seleccionaron dos ítems que se consideraron suficientemente representativos: ítem nº37 (“¿cuál crees que es el mejor método para perder peso?”) e ítem nº38 (“¿cómo crees que es tu alimentación cuando la comparas con otras personas de tu misma edad?”). Los resultados de estos ítems fueron contrastados con la variable “Uso de redes sociales” usada hasta ahora. Este análisis se llevó a cabo mediante el estadístico de correlación de Pearson. Para la relación con la primera variable mencionada sobre la alimentación, los resultados mostraron un p-valor de .000, convirtiéndose en un valor estadísticamente

significativo a un nivel de confianza del 95%. El coeficiente de correlación fue de .216, lo que es una relación positiva entre las variables, aunque débil (Tabla 9).

En cuanto a la relación con la segunda variable mencionada, los resultados fueron los siguientes. Este análisis se llevó a cabo mediante un proceso similar al anterior. Los resultados mostraron un p-valor de .561, lo que no se acogería como estadísticamente significativo. El coeficiente de correlación fue de -.026, dando una relación negativa entre las variables, aunque muy débil (Tabla 10).

Tabla 9. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y peso*

		Uso de redes sociales	Pérdida de peso
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	.216
	Sig. (bilateral)	.	.000
Pérdida de peso	Coef. correlación	.216	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.

Tabla 10. *Correlación de Spearman: uso de redes sociales y percepción alimentaria*

		Uso de redes sociales	Percepción alimentaria
Uso de redes sociales	Coef. correlación	1.000	-.026
	Sig. (bilateral)	.	.561
Percepción alimentaria	Coef. correlación	-.026	1.000
	Sig. (bilateral)	.561	.

Discusión

El objetivo principal era el de clarificar acerca de si el posible uso popularmente contemplado como abusivo de las redes sociales e internet podía ser condicionante de hábitos de vida en adolescentes considerados como no saludables. En primera instancia se debe relatar, a nivel general, que los resultados obtenidos no muestran unas relaciones claramente dependientes entre las variables. El uso que los participantes hacen de las redes sociales e internet no modifica en gran medida sus hábitos de vida. Estos resultados son semejantes a estudios anteriores relacionados con la temática (Cabero et ál, 2019).

En relación a los resultados presentados anteriormente de manera objetiva, cabe decir que realmente, prácticamente ninguna de las relaciones establecidas posee un carácter significativo destacable. En el caso del número de horas dedicadas a tareas académicas, no parece que el aumento del uso de dispositivos con acceso a internet la modifique en gran medida, y viceversa. A más tiempo en internet, no es sinónimo de menos tiempo dedicado a responsabilidades de tipo académicas. En este ítem (“¿cuántas horas al día dedicas a hacer los deberes o tareas del instituto fuera del horario del instituto?”), la opción de respuesta más respondida fue “Entre media hora y 1 hora al día”, con un 41.9%, seguido por “Entre 2 horas y 3 horas al día”, con un 34.8%. La correlación es prácticamente inexistente. A su vez, la relación que pudiera existir conforme al ocio fuera del hogar es casi anecdótica. No parece haber una relación dependiente que modifique las conductas de los sujetos a salir a la calle a pasar tiempo de ocio con sus amigos.

El caso del ejercicio físico y el deporte es el más discriminante, aún sin ser una relación muy consistente. La correlación es estadísticamente significativa, por lo que conforme los adolescentes hacen un mayor uso de las redes sociales, decrece su número de tiempo invertido

en hacer actividad física o algún deporte fuera del horario de instituto. La correlación es negativa, justificando esta dependencia; sin embargo, no es muy fuerte. Hay que destacar ciertas respuestas de la encuesta que no fueron manipulados con el software IBM SPSS. Como se mencionó en apartados anteriores, los adolescentes justificaban el motivo de no hacer ejercicio a que “no tenían tiempo suficiente” (50.7% de las respuestas totales. Al mismo tiempo, fueron preguntados acerca de cuánto tiempo dedicaban semanalmente a ocio virtual (“¿cuántas horas a la semana sueles dedicar normalmente a jugar a videojuegos, con el ordenador, chatear en redes sociales, navegar por internet?”), obteniendo las siguientes respuestas: el 31.1% dedicaba entre 1 y 4 horas semanales, el 30.9% más de 9 horas semanales (opción de respuesta extrema superior) y el 26% entre 5 y 8 horas semanales, mientras que el porcentaje restante se repartía en las opciones sobrantes. Aunque no tenga relación estadísticamente significativa alta, es curioso contrastar que los estudiantes defienden no hacer ejercicio físico “porque no tienen tiempo”, cuando 1/3 de la muestra dedica más de 9 horas semanales al ocio virtual. La percepción de la forma física también es una variable que se ve modificada según el uso de las redes sociales. Por lo recabado anteriormente, los estudiantes, al menos de nuestra muestra, predicen una percepción peor de su forma física en comparación a sus iguales conforme aumenta el número de tiempo y adicción a internet.

Popularmente se piensa que el mayor uso del teléfono móvil, tablets, ordenadores, etc. es la de que modifica los horarios de sueño de los usuarios. Sin embargo, nuestros resultados muestran lo contrario: no hay una relación significativa entre estos dos hechos, o por lo menos, no se presupone dependencia entre ciertos resultados de ítems con su influencia en el horario de sueño de los sujetos.

En hábitos alimentarios, de igual manera, no parece que haya una correlación evidente. Los resultados muestran que los estudiantes no poseen una imagen de su propia condición física muy diferente al de sus compañeros, al igual que en cuanto a la información, no parece que estén desinformados acerca de ciertos mecanismos fisiológicos del cuerpo.

El uso anómalo o no de internet y sus variantes no parece estar implicado en la mayor o menor desinformación en cuanto a información relacionada con la salud se refiere. La pregunta “¿cuál crees que es el mejor método para perder peso?” obtuvo como respuesta más votada “comer menos y hacer más ejercicio” (48%), seguida de “hacer más ejercicio” (46.4%). Estas respuestas por separado no son incorrectas, aunque no absolutas. Son respuestas esperables de una muestra como la presente. El ítem nº44 (“crees que el consumo de bebidas alcohólicas es...”) fue respondido en su mayoría por la opción “es malo para la salud, sólo si se bebe demasiado” (64.7%), seguido de “es siempre malo para la salud” (32.2%). El ítem nº46 (“crees que el consumo de tabaco es...”) obtuvo respuestas claras, con “es siempre malo para la salud” (83.9%). Por último, el ítem nº48 (“¿qué dirías que es el sida?”) fue respondido mayoritariamente con la opción de respuesta “una enfermedad contagiosa que a veces es mortal” (64.3%).

La mención de estos resultados en este apartado es para arrojar luz y desmentir ciertas creencias acerca de que en los tiempos de hoy en día, internet desinforma más que informa. El contenido que ofrece internet y las redes sociales es inimaginable, y hay información de todo tipo, sin embargo, las respuestas dadas por la muestra presente distan mucho de ser un despropósito.

En este punto, pasaremos a comentar las limitaciones y expectativas para el futuro en esta área. Dentro de las posibles limitaciones, encontramos el papel de los propios estudiantes a la hora de responder al cuestionario. Se ha trabajado en base a respuestas de adolescentes sobre sus autopercepciones respecto a las preguntas planteadas, respuestas que pueden estar sesgadas porque los propios sujetos no sean del todo conscientes de sus situaciones. Por otro lado, aunque los resultados no muestran una gran influencia en los hábitos de vida saludables, sí que se debería de seguir por esta línea de temática para el futuro. Aunque hoy no sea un problema, se debe de seguir con atención para que no sea una vereda abierta para ello. No obstante, puede significar un buen punto de partida para entender que internet puede dar más beneficios que inconvenientes y se comience a estudiar más profundamente cómo sacar el óptimo beneficio de ello para un buen aprovechamiento de todas sus utilidades.

Conclusión

Internet ha llegado para quedarse, y las redes sociales y productos resultantes de su uso, también. Popularmente hay cierto desapego hacia internet por el enorme impacto que ha tenido en tan poco tiempo. Hace 20 años si eras un niño, se disfrutaba del tiempo libre viendo la televisión, con la consola (en una proporción infinitamente menor que la actual), o jugando en la calle entre otras opciones. Ahora en pleno 2021, el abanico de plataformas para ocio es infinito, y todas al alcance de la mano con un simple gesto metiendo la mano en tu bolsillo.

Existe un aspecto crucial y no se ha mencionado hasta ahora, y es la situación que atraviesa la humanidad. La pandemia declarada por todo el planeta está azotando sin cesar. Aún estando ya con suerte en los episodios finales, o al menos más estables, las vidas de todo el mundo han dado un vuelco radical en el último año y medio. La pandemia de COVID-19 ha

obligado a declarar varios confinamientos en numerosos países, ha estado cuanto menos, limitada. Esta situación ha llevado a muchísimas personas a descubrir o redescubrir el mundo que hay en la nube. Numerosas personas, niños, adolescentes, adultos y mayores, han encontrado en internet una vía de escape a la situación que vivían. Este contexto debe de tenerse muy presente debido a que puede ser el detonante a que en un futuro este incremento del uso de internet se vuelva permanente. Sin embargo, de momento, internet está resultando un salvavidas para muchas personas.

También se debe aclarar: internet no es lo peor que le ha pasado a la humanidad, pero tampoco es perfecto. No hay que tratar de demonizar su uso ni sus derivados; debe de entenderse, comprenderse, y adaptarse a él y sus beneficios. A menudo se tiende a pensar que “ahora se pasa mucho tiempo delante de la pantalla” y en algunos casos, así es. Se señala de forma rápida y arbitraria que internet es el origen de muchos de los problemas que existen, cuando en muchas ocasiones estos problemas tienen un origen mucho más complejo que el que se señala en primera instancia. Las personas por lo general pueden tener unos hábitos de vida saludables a pesar de tener acceso a internet y a las redes sociales. El problema no reside en ese smartphone que tienes en el bolsillo, no está en él de forma innata, y su uso (normal y moderado) no va a modificar tu estilo de vida. Existen personas con predisposiciones genéticas, factores de riesgo sociales, de contexto, etc. El acceso a internet y a las redes sociales, sumado a una mala gestión, puede desembocar en contratiempos. Las personas por lo general pueden tener unos hábitos de vida saludables a pesar de tener acceso a internet y a las redes sociales.

Internet es una herramienta con un potencial asombroso, pero como con todas las herramientas, se le puede dar un mal uso. Su mera utilización no es desencadenante de

alteraciones en tu vida. Sin embargo, tampoco se debe ignorar su atractivo para su uso problemático.

Referencias

- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O. y Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33 (3), 419-428
- Díaz-Martínez, M., Tovar, M. B. y Marcela Torres, A. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca. *Pediatría*, 48 (1), 15-20
- Pérez, L., Raigada, J., Collins, A., Alza, S., Felices, A., Jiménez, S. y Casas, J. (2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Acta Méd peruana*, 25 (4), 204- 209.
- Pacheco-Bedregal, J. S. (2017). Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017. *Ñawpa Risun - Revista de Investigación Científica*, 1 (1), 43-50.
- Fleta-Zaragozano, J. y Olivares-López, J. L. (2009). Adolescencia y adicción a las nuevas tecnologías. *Bol Pediatr Arag Rioj Sor*, 39, 84-90.
- Medrano, J. L., Fuensanta-López, R. y Díaz-Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 2832-2838
<https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>
- Lam, L. T. (2014). Risk factors of internet addiction and the health effect of internet addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Current Psychiatry Reports*, 16 (11), 1–9.
- Tonioni, F., Mazza, M., Autullo, G., Cappelluti, R., Catalano, V., Marano, G., & Lai, C. (2014). Is Internet addiction a psychopathological condition distinct from pathological gambling? *Addictive Behaviors*, 39 (6), 1052–1056.

- Hall, J. A. y Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media Society*, 14, 316-331.
<http://doi.org/10.1177/1461444811415047>
- Plaza-De la Hoz, J. (2018). Riesgos percibidos por estudiantes adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías y cómo reaccionan ante ellos. *Revista española de pedagogía (UNIR)*, 70 (2).
- Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías en Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528–3552
<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Sanchez-Carbonell, X., Beranuv, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a internet y al móvil. *Adicciones*, 20 (2). 149-159.
<http://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Díaz-Ruiz, R., Aladro-Castañeda, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 4 (1), 46- 51.
- Tamayo-Pérez, W. A., García-Mendoza, F., Quijano-León, N. K., Corrales-Pérez, A. y Moo-Estrella, J. A. (2012). *Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17 (2), 427-436.
- Bianchi, A. y Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 39-51.

<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

Hong, F., Chiu, S. y Huang, D. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152-2159.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96

Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de internet en adolescentes en E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

Asociación de Internet MX (2017). 13.o estudio sobre los hábitos de los usuarios en internet en México 2017.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Pirámide

Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17 (1).

Bermejo-Fernández, M. A. (2011). Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). *Zainak*, 34, 75-105.

Mateo, J. (2012). La investigación ex post-facto, en R. Bisquerra (coord.). Metodología de investigación educativa, 195- 229. Madrid: La Muralla.

Cabero Almenara, J. et ál. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24 (4), 1-11.