

Relación entre el uso de los dispositivos electrónicos y la ansiedad social en estudiantes universitarios

Kristabell Izamar Hernández / Mary E. Perdomo / Oscar Urtecho



kihernandezl@uth.hn, meperdomo1@uth.hn, oscar.urtecho@uth.hn



Resumen

Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Su objetivo fue determinar si existe una asociación entre el uso de tres dispositivos electrónicos (computadora, tablet y celular) y la prevalencia de síntomas de ansiedad social. La población fueron los estudiantes universitarios de Honduras y se llegó a una muestra de 171 estudiantes de diferentes universidades, 69 hombres y 107 mujeres. Para recoger la información se usó un instrumento conformado por la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), más una serie de preguntas que exploraban sobre el uso de dispositivos electrónicos y algunos datos demográficos. Se encontró que el promedio de horas que los estudiantes usan dispositivos electrónicos es de 7.65. Los motivos principales por los cuales reportan usar más sus dispositivos electrónicos son "estudiar, investigar y recibir clases" (59.1%), "con propósito social, enviar mensajes o hacer videollamadas con amigos o familiares" (38.6%) y "trabajo, ponerse en contacto con su jefe o coordinar pendientes" (2.3%). La mayoría de la muestra (95.9%) no tiene síntomas significativos de ansiedad social, un 2.9% presenta síntomas de ansiedad social moderada y un 1.2% de ansiedad social significativa. No se encontró relación entre la prevalencia de síntomas de ansiedad social y el uso de dispositivos electrónicos.



Palabras Clave

ansiedad social, dispositivos electrónicos, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.



Abstract

A quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational study was conducted. Its objective was to determine if there is an association between the use of three electronic devices (computer, tablet, and cell phone) and the prevalence of social anxiety symptoms among university students in Honduras. The sample consisted of 171 students from various universities, including 69 men and 107 women. Data collection utilized the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) alongside questions about electronic device usage and demographic information. Results revealed that students use electronic devices for an average of 7.65 hours daily, primarily for studying, researching, and attending classes (59.1%), social purposes (38.6%), and work-related tasks (2.3%). The majority of students (95.9%) did not exhibit significant social anxiety symptoms, while 2.9% showed moderate symptoms, and 1.2% displayed significant symptoms. No significant association was found between the prevalence of social anxiety symptoms and electronic device usage. These findings underscore the importance of considering other factors, such as gender, in future research to fully understand the dynamics between electronic device use and social anxiety.



Keywords

social anxiety, electronic devices, psychological well-being, university students.



Introducción

Los dispositivos electrónicos han transformado la educación superior e incluso la vida de las personas, en muchos casos para bien. Sin embargo, también plantean desafíos vinculados con el abuso que se hace de ellos. Esto hace que en un gran número de ocasiones puedan poner en riesgo la salud mental e incluso la integridad corporal de las personas (León Vázquez, 2022). Particularmente, se ha relacionado el uso de tecnología y dispositivos electrónicos con la experimentación de síntomas de ansiedad en algunas poblaciones, como la de estudiantes universitarios (Zavala-Romero, 2018).

Por dispositivos electrónicos se entienden aquellos aparatos que emplean componentes electrónicos para llevar a cabo ciertas funciones específicas, que incluyen procesar, almacenar, transmitir y recibir información. Los dispositivos electrónicos pueden variar en tamaño, forma y complejidad, y van desde simples circuitos hasta sistemas altamente sofisticados (Lorenzo, 2023). En este contexto, la presente investigación se centra en analizar si existe una asociación entre el uso de tres dispositivos electrónicos (tablet, celular y computadora) y la presencia de síntomas de ansiedad social en estudiantes universitarios hondureños.

La ansiedad social es un trastorno que se caracteriza por un temor intenso, constante y persistente a ser juzgado, recibir una evaluación negativa o ser humillado en situaciones sociales (Baeza Velasco, 127-138). En el contexto universitario, esto podría manifestarse como una gran preocupación a participar en clases, interactuar o asistir a eventos sociales con compañeros. Puede incluso llegar a afectar el rendimiento académico del estudiante, además de su vida social (Zavala-Romero, 2018).

En esta población puntual, estudiantes, sobre todo jóvenes y adolescentes, se ha encontrado que el uso excesivo de aparatos tecnológicos se asocia con efectos negativos como trastornos del sueño, nomofobia (miedo irracional a estar sin el teléfono móvil), depresión y desórdenes alimentarios (Payares Medina & Chamorro Posso, 2024).

En 2008 se realizó en la ciudad de México una investigación titulada "Ansiedad social en estudiantes universitarios: prevalencia y variables psicosociales relacionadas", cuyo objetivo principal fue examinar las diferencias en la

severidad y prevalencia de la ansiedad social respecto al género y otras variables, como el estatus laboral y de pareja. Con una muestra de 103 personas, los resultados revelaron que el 3.9% de los estudiantes presentaban fobia social. A esto se suma que se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, pues ellas mostraron mayor miedo a la evaluación negativa y mayor dependencia emocional (Robles García, y otros, 2008).

Estos hallazgos coinciden con estudios previos que indican que las mujeres son más propensas a reportar ansiedad social debido a expectativas culturales y sociales que promueven una mayor presión social sobre ellas. Los estudiantes sin pareja o sin empleo presentaron niveles más altos de evitación fóbica y ansiedad social, lo que deja entrever que el estatus social y laboral influye en la aparición de síntomas de este trastorno (Pérez Blasco & Serra Desfilis, 2017).

En una investigación realizada en México, titulada "Uso de teléfonos celulares inteligentes en estudiantes de preparatoria y su influencia en el rendimiento académico", un grupo de investigadores determinó que el 41% de los estudiantes de esa muestra usaban entre 5 y 7 horas diarias dispositivos electrónicos y redes sociales en general, el 18% de 8 a 10 horas, el 13% superaban las 11 horas y un 28% indicó que de 3 a 4 horas diarias (Hernández Argueta, y otros, 2017). Se encontró también que el 59% de los estudiantes deja a la mano al menos uno de sus dispositivos electrónicos mientras duerme, el 33% lo coloca en alguna parte de la cama, el 6% lo pone debajo de la almohada y el 2% en otro lugar cercano. El 39% ha tenido llamados de atención de sus maestros por emplear dispositivos electrónicos en el aula de clases (Hernández Argueta, y otros, 2017). Todo esto pone en evidencia la forma en que los dispositivos electrónicos se han incorporado en la vida de los estudiantes y cómo son capaces de afectarlos en diferentes áreas.

Considerando lo expuesto, resulta de suma importancia indagar si existe una relación entre el número de horas de uso de los dispositivos electrónicos y los síntomas de ansiedad social en estudiantes universitarios de Honduras.



Metodología

Esta es una investigación cuantitativa de carácter no experimental y corte transversal, ya que solo hubo una recogida de información. Su alcance es correlacional, pues se busca entender la relación entre el uso de los dispositivos electrónicos (tablet, computadora y celular) y la experimentación de síntomas de ansiedad social en estudiantes universitarios hondureños (Hernández Sampieri, y otros, 2020). La población estuvo compuesta sobre todo por estudiantes de las siguientes universidades: Universidad Tecnológica e Honduras, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Universidad Nacional de la Policía y Universidad Católica. Se alcanzó una muestra de 171 estudiantes, con un promedio de edad de 21.81 años. De ellos, 69 eran hombres y 102 mujeres.

Para esta investigación se empleó una adaptación de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), que es un instrumento estandarizado para medir los síntomas de ansiedad social.

La Escala de Ansiedad Social de Liebowitz consta de 24 ítems. Este instrumento mide dos aspectos de la ansiedad social: el miedo o la ansiedad propiamente dicha (el grado en que la persona experimenta temor ante ciertas situaciones sociales) y la evitación (la frecuencia con que evita ciertas situaciones sociales). Las opciones de respuesta para miedo o ansiedad van de 0 (sin ansiedad o miedo) a 3 (con ansiedad o miedo intenso), y para evitación también de 0 (nunca evita) a 3 (evita siempre). La máxima puntuación posible es de 144 y la mínima de 0 (Liebowitz, 1987). Se toman los puntos de corte que aparecen en la tabla 1 para interpretar la escala.

En cuanto a la fiabilidad, el esta muestra el instrumento alcanzó un alfa de Cronbach de 0.917.

Para completar el instrumento de investigación se construyó una serie de preguntas demográficas y otras que indagaban (a manera de autorreporte) específicamente sobre la cantidad de horas diarias que los estudiantes usan sus dispositivos electrónicos, así como los motivos por los cuales lo hacen.



Resultados

Se encontró que los estudiantes, en promedio, usan sus dispositivos electrónicos 7.65 horas al día. En cuanto cuál es el propósito más común por el que usan estos dispositivos, el 59.1% de ellos dicen que es "estudiar, investigar y recibir clases". El 38.6% asegura su propósito principal es "social, enviar mensajes o hacer videollamadas con amigos o familiares". Un 2.3% asegura que es "trabajo, ponerse en contacto con su jefe o coordinar pendientes".

En la gran mayoría de la muestra (95.9%), no se aprecian síntomas significativos de ansiedad social. Sin embargo, hay una 2.9% que presenta síntomas de ansiedad social moderada y un 1.2% de ansiedad social significativa, tal como se aprecia en la tabla 2.

Tabla 2
Síntomas de ansiedad social

Síntomas de ansiedad Social	Porcentaje
No registran síntomas de ansiedad social	95.9%
Registran síntomas de ansiedad social moderada	2.9%
Registran síntomas de ansiedad social significativa	1.2%

Cuando se analizan las medias ítem por ítem, se encuentra que las tres cosas que más ansiedad provocan en los estudiantes son "actuar o dar una charla frente a una audiencia" ($x=1.67$), "presentar un informe a un grupo" ($x=1.65$) y "tratar de conquistar a alguien" ($x=1.56$).

Al aplicar la prueba Rho de Spearman, se determinó que no existe asociación entre el uso de dispositivos electrónicos y la presencia síntomas de ansiedad social (se obtuvo un coeficiente de correlación de .086, con una significancia bilateral de .262).

Lo encontrado sobre el promedio de horas que los estudiantes usan dispositivos electrónicos ($x=7.65$) se acerca mucho a lo reportado por Hernández Argueta y otros investigadores, quienes informan que el 41% de los estudiantes pasan una media que oscila entre 5 y 7 diarias consultando sus dispositivos electrónicos.

El motivo principal por el cual los estudiantes reportan usar más sus dispositivos electrónicos es

“estudiar, investigar y recibir clases” (59.1%). Aunque hacen falta estudios al respecto, esto pone en evidencia que estos dispositivos se han convertido en instrumentos importantes para acceder a procesos. Esto concide con lo encontrado González Isasi & Medina Morales (2018) sobre cómo los estudiantes perciben los dispositivos electrónicos como herramientas que facilitan el acceso a experiencias de aprendizaje. Si se suman los porcentajes de síntomas de ansiedad social reportados (2.9% para ansiedad social moderada y 1.2% para ansiedad social significativa) se obtiene 4.1%, porcentaje muestral muy parecido al reportado por Robles Robles García y otros (2008), cuyos resultados revelaron que el 3.9% de la muestra tenía síntomas de ansiedad o fobia social.

En ninguna manera estos resultados pueden considerarse un diagnóstico de ansiedad social, pero cabe señalar que el 1.2% que muestra síntomas ansiedad social significativa (sumado a los que tienen síntomas moderados: 4.1%) debe llamar la atención de docentes y especialistas sobre el bienestar psicológico de la población universitaria de Honduras, pues se trata de un padecimiento que puede resultar grave e incapacitante. Es también importante señalar que, al analizar la prevalencia en la muestra, los síntomas de ansiedad social más comunes que se presentan están vinculados sobre todo con aspectos de la vida académica: “actuar o dar una charla frente a una audiencia” ($x = 1.67$) y “presentar un informe a un grupo” ($x = 1.65$). El tercero de estos síntomas tiene que ver con la vida personal de los estudiantes: “tratar de conquistar a alguien” ($x = 1.56$).

En la revisión previa de la literatura para sustentar este trabajo, no se encontró otra investigación que tratara de establecer una relación entre el uso de dispositivos electrónicos y la ansiedad social. Sin embargo, sí se hallaron algunas que analizaban la relación entre ansiedad y uso de redes sociales. Una de ellas es la realizada por Castro Ríos y otros (2017). Estos investigadores tampoco pudieron establecer una asociación entre ansiedad social y uso de redes sociales.



Conclusiones

El empleo de dispositivos electrónicos entre los estudiantes universitarios de Honduras se alinea con lo reportado en estudios previos en otros países, evidenciando que estos aparatos tienen ahora un papel crucial en actividades académicas como estudiar, investigar y acceder a experiencias educativas. Los hallazgos no indican una vinculación entre el uso de estos dispositivos y la ansiedad social. A pesar de esto, el porcentaje de estudiantes que presentan síntomas de ansiedad social, particularmente en contextos académicos, es preocupante e incita a trabajar por el bienestar psicológico de la comunidad académica universitaria.

Una de las limitantes de este estudio es que no se pudo trabajar como una muestra de todas las universidades de Honduras, por tanto, se trata solo de una muestra universitaria parcial respecto al país. Además, no se analizó la presencia de síntomas de ansiedad social vinculados con aspectos psicosociales como el género, el estado civil o las condiciones materiales en las que viven los participantes en la muestra.

Se recomienda realizar investigaciones que analicen el impacto a largo plazo del uso de dispositivos electrónicos sobre la salud mental de los universitarios, considerando también síntomas de ansiedad general, depresión, estrés y monofobia, entre otros.

Es importante también que se realicen estudios sobre la prevalencia de ansiedad social considerando su vinculación como variables como el género, el contexto socioeconómico y el estado civil, para explorar si existen diferencias significativas.



Referencias

Baeza Velasco, C. (127-138). Tratamientos eficaces para el trastorno de ansiedad social. Cuadernos de Neuropsicología, 1(2), 2017. <https://www.redalyc.org/pdf/f/4396/439642479004.pdf>.

Castro Ríos, J. M., y otros (2017). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. Colombia: Tecnológico de Antioquia.

González Isasi, R. M., & Medina Morales, G. D. (2018). Uso de dispositivos móviles como herramientas para aprender. Revista de Medios y Educación, 52(1), 217-227.

doi:<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i52.15>.
 Hernández Argueta, O., y otros (2017). Uso de teléfonos celulares "inteligentes" en estudiantes de preparatoria y su influencia en el rendimiento académico. FILHA, 12(17). <https://www.redalyc.org/pdf/6737/673776655012.pdf>.

Hernández Sampieri, R., y otros (2020). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

León Vázquez, T., y otros (2022). Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual. Revista Cubana de Medicina, 61(3), 1-8. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000300021.

Liebowitz, M. (1987). Social phobia. Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22, 141-173., 1(2), 141-173. doi:<http://dx.doi.org/10.1159/000414022>.

Lorenzo, C. (2023). ¿Qué son los aparatos electrónicos? Revista Española de Electrónica, 12-20. <https://www.re-deweb.com/Diciembre-2024.pdf>.

Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. México. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Pérez Blasco, J., & Serra Desfilis, E. (2017). Influencia del rol tradicional femenino en la sintomatología ansiosa en una muestra de mujeres adultas. Anales de Psicología, 13(2), 155-161. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713207.pdf>.

Robles García, R., y otros (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. Psicología Iberoamericana, 16(2), 54-63. <https://psicologiaiberoamericana.iberomx/plugins/generic/pdf-fJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fpsicologiaiberoamericana.iberomx%2Findex.php%2Fpsicologia%2Farticle%2Fdownload%2F287%2F539%2F>.

Zavala-Romero, E. Á. (2018). La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. Esimez, 22(1), 29-39. <https://www.redalyc.org/journal/614/61458000004/html/>.