# AFECTACIÓN POR EL USO DE REDES SOCIALES EN LA DIMENSIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Laura Angelica Bulla Sánchez**
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia
laura.bulla01@uptc.edu.co

**Resumen**

La investigación tiene como objetivo principal analizar de que manera se ha afectado la dimensión emocional de los estudiantes de I semestre académico de la Licenciatura en Informática de la UPTC, emerge de la revisión de diversos estudios donde se evidencia que entre más alta es la exposición a redes sociales más alta es la tendencia a presentar episodios de angustia, ansiedad o estrés, además un alto uso de redes sociales puede llegar a dificultar las relaciones interpersonales. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, está planeada en cuatro etapas, en el presente escrito se aborda la etapa I donde se adaptó, aplicó y analizó un test diagnóstico, dando lugar a la definición de las categorías de análisis: Depresión, Angustia, e Inteligencia Emocional, las cuales permitirán una mejor comprensión del fenómeno en estudio.

**Abstract**

The main objective of this research is to analyze how the emotional dimension of first-semester students in the Bachelor's Degree in Computer Science at UPTC has been affected. This study stems from the review of various studies that show that the higher the exposure to social networks, the higher the tendency to experience episodes of distress, anxiety, or stress. Additionally, excessive use of social networks can hinder interpersonal relationships. The research follows a mixed-methods approach and is planned in four stages. This paper addresses Stage I, in which a diagnostic test was adapted, applied, and analyzed, leading to the definition of the analysis categories: Depression, Distress, and Emotional Intelligence, which will allow for a better understanding of the phenomenon under study.

**Palabras clave:** Redes sociales, dimensión emocional, inteligencia emocional

La investigación aborda la afectación por uso de redes sociales en la dimensión emocional de estudiantes universitarios, con internet en pleno auge, las redes sociales lograron abrirse un espacio de gran importancia en el día a día de las personas, ayudan en el desarrollo de relaciones interpersonales, facilitan la comunicación a larga y corta distancia, y traen consigo un gran atractivo y es que permiten el acceso fácil y rápido a nueva información.

Sin embargo, según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI, 2022), "El tiempo que se dedica al uso de las redes sociales y las tecnologías de la comunicación, así como la frecuencia con la que se utilizan, pueden potenciar los efectos negativos derivados de un uso inadecuado de las mismas" (p.6).

Por otro lado, según el reporte de Digital 2024, en Colombia en el último año se ha evidenciado un aumento de 3,2 millones de usuarios nuevos en redes sociales lo cual es un aumento del 9.6 % frente al año anterior, el tiempo estimado de uso diario de internet a nivel mundial es de 6 horas y 40 minutos para usuarios regulares, de ese tiempo se estima que un usuario regular navega por redes sociales alrededor de 2 y 23 minutos por día.

Frente a salud mental, según el boletín de presa 231 de 2022, del Ministerio de Salud y Protección Social, el 66,3% de los colombianos afirman que ha presentado algún episodio relacionado con la salud mental, en donde según estudios adelantados se evidencia que una de las poblaciones más afectadas son los jóvenes.

Esta investigación se realizó con el fin de poder reconocer la afectación que han tenido los estudiantes universitarios de I semestre académico por el uso de redes sociales, puesto que al ser una población joven es necesario conocer como manejan su tiempo cuando navegan por redes

y que uso les dan a estas, de la misma forma es importante conocer de que forma han gestionados sus emociones durante el desarrollo del semestre académico.

Por la anterior, se plateo como objetivo general analizar de que manera se afectó la dimensión emocional de estudiantes universitarios de II semestre académico por el uso de redes sociales y como objetivos específicos se propuso, identificar los factores que afectan la dimensión emocional al hacer uso de redes sociales en estudiantes universitarios de II semestre académico, realizar una evaluación sobre el uso de redes sociales por parte de los estudiantes universitarios de II semestre académico, y contrastar los factores que afectan la dimensión emocional por el uso de redes sociales en estudiantes universitarios de II semestre académico. Cabe resaltar que la investigación se encuentra en ejecución y el escrito da cuenta de los dos primeros objetivos planteados.

Expuesto lo anterior se plantea la siguiente pregunta problema ¿De qué forma afecta el uso de redes sociales el desarrollo de la dimensión emocional de los estudiantes universitarios de I semestre académico de la Licenciatura en Informática de la UPTC?

## MARCO TEÓRICO

### Redes Sociales

Son espacios virtuales que ha creado el ser humano para comunicarse, compartir información, crear relaciones y compartir un poco de las vivencias de su día a día.

Según Celaya 2011

> Lo que hace que sean tan relevantes todas las redes sociales y nuevas plataformas de comunicación es la utilización intensa (y absoluta mente generalizada) por parte de los usuarios. Entre todos hemos cambiado los métodos de comunicarnos las cosas. Y esto es lo que hace mágico todo el entorno. (pg.15)

**¿Qué es una emoción?**

La emoción, en palabras de Bisquerra (2003) “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

**Inteligencia Emocional**

De la Torre (s.f.a), es la capacidad que tienen los seres humanos para tomar decisiones asertivas, además esta ayuda a tener éxito en las relaciones interpersonales para que sean de calidad y duraderas.

Arteaga et al. (2022), en su trabajo titulado “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana”. De acuerdo a la investigación realizada correcto afirmar que un gran porcentaje de estudiantes se conecta hasta 6 veces al día a las redes sociales y prefieren hacerlo desde la comodidad de sus hogares, el aparato preferido es, sin sorpresa el teléfono móvil.

Martínez et al. (2022), en la revisión sistemática titulada “Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática” exponen que algunos de los factores de riesgo identificados sobre el uso de redes sociales en estudiantes universitarios son: uso problemático de redes, trastornos psiquiátricos, aislamiento social, edad más joven, uso problemático de los celulares, exceso de juegos en línea y bajas habilidades sociales.

Soriano (2022), en su revisión titulada “Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática” según la revisión de literatura

realizada se expone que las personas que se esfuerzan en mantener una imagen irreal en redes sociales son las mismas a las que les cuesta cumplir con los estándares en la vida real.

## METODOLOGÍA

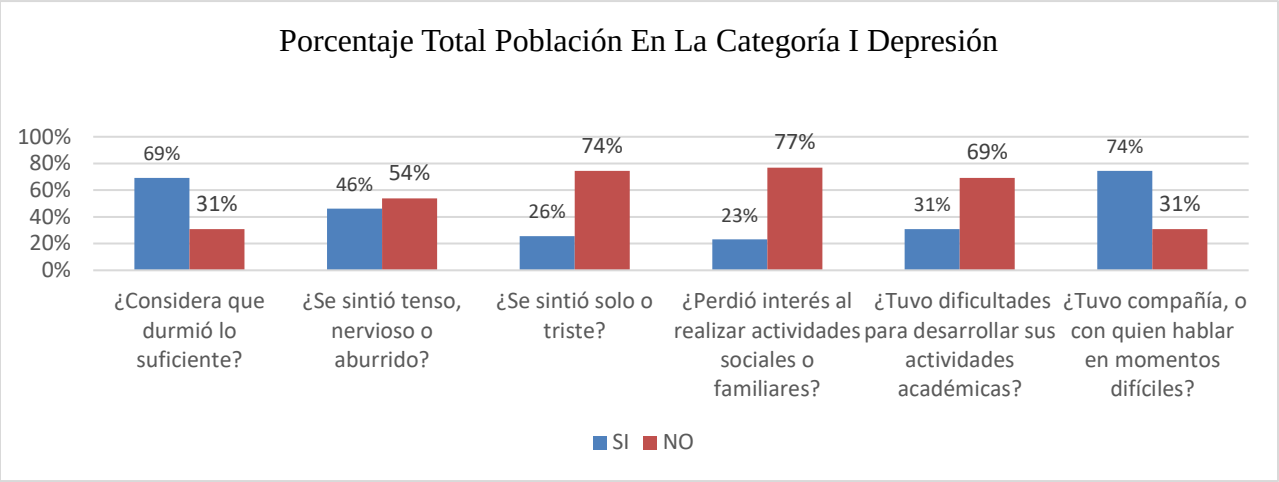
El diseño metodológico corresponde a una investigación descriptiva, bajo un enfoque cuantitativo, para Hernández et al. (2010) la investigación cuantitativa "usa la recolección de datos para probar hipótesis con base a medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías" (p. 4). De manera que se busca establecer la situación actual del uso de redes sociales y la afectación en la dimensión emocional de estudiantes de I semestre académico que se forman para ser docentes en el área de Tecnología e Informática.

La fuente primaria para el desarrollo de la investigación serán los estudiantes de I semestre académico de la Licenciatura en Informática de la UPTC, para las fuentes secundarias se tuvo en cuenta las investigaciones realizadas por ONTSI, los reportes de digital 2024. Los boletines del ministerio de Salud y protección social.

Se aplicaron dos instrumentos para recoger la información suministrada, dichos datos darán la información para realizar una evaluación sobre el uso de redes sociales y también permitirán identificar los factores que afectan la dimensión emocional en estudiantes de I semestre académico.

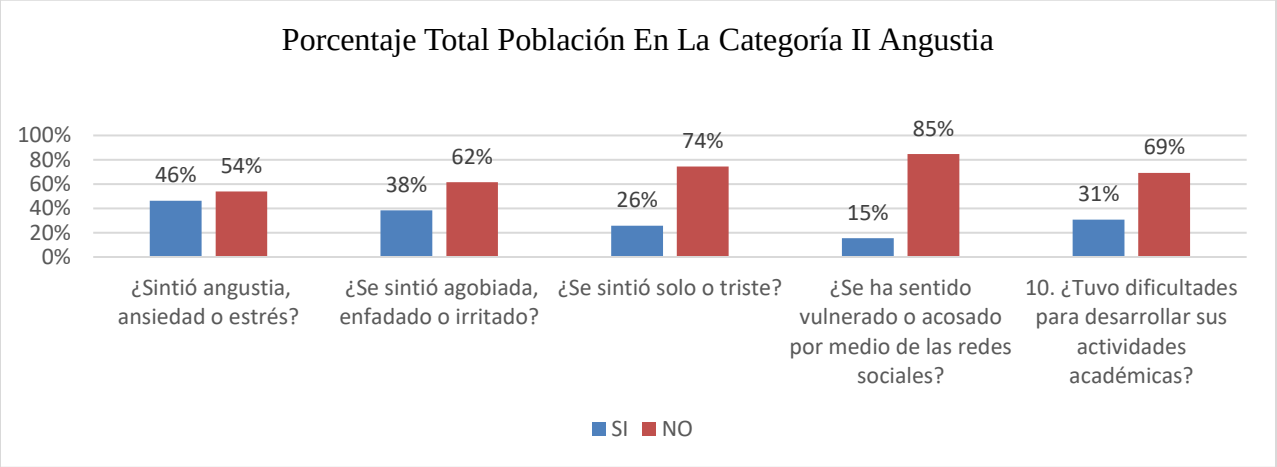
## ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados y análisis de las categorías: depresión, angustia e inteligencia emocional, las cuales se identificaron mediante la adaptación y aplicación un Test para establecer la afectación por el uso de redes sociales en la dimensión emocional en estudiantes universitarios.



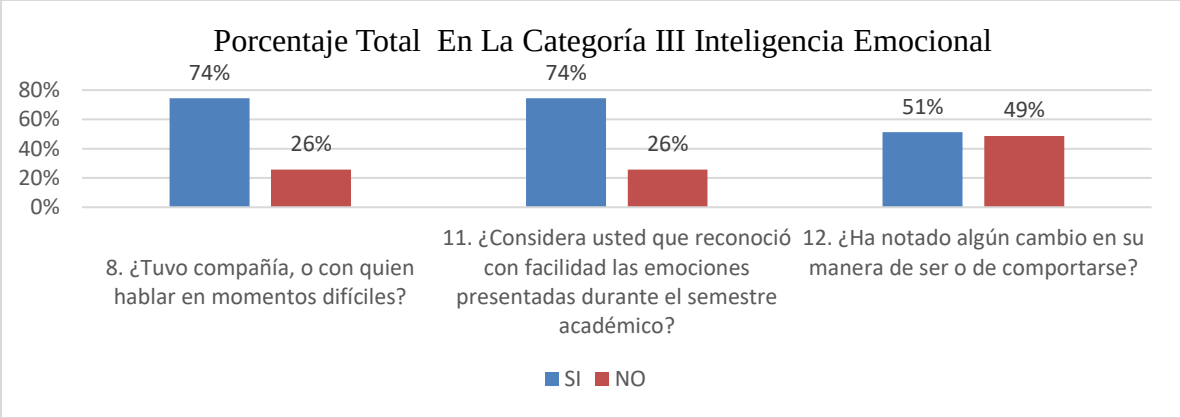

**Nota**: Elaboración propia

Al analizar la categoría **I Depresión,** se evidencia que el ítem de perder interés al realizar actividades tuvo menor afectación, los estudiantes tuvieron altas tendencias a sentirse tensos, nerviosos o aburridos con un porcentaje del 46% del total de la población.



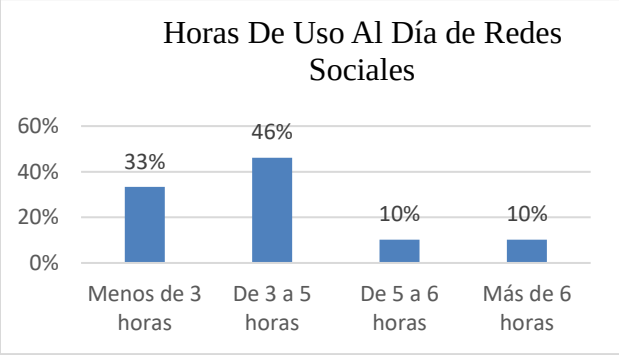

**Nota**: Elaboración propia

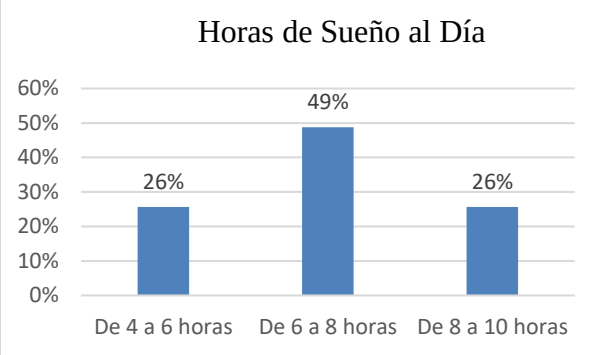
Al analizar la categoría **II Angustia,** se evidencia que hay altas tendencias a sentir angustia ansiedad o estrés en un 46%, seguido de un 38% de estudiantes que afirman haberse sentido agobiado enfadado o irritado durante el transcurso del semestre académico.




**Nota**: Elaboración propia

Al analizar la categoría **III Inteligencia Emocional,** se evidencia favorablemente que el 74% de la población cuenta con quien hablar en momentos difíciles, lo cual muestra que los estudiantes han logrado crear relaciones interpersonales o familiares de confianza.

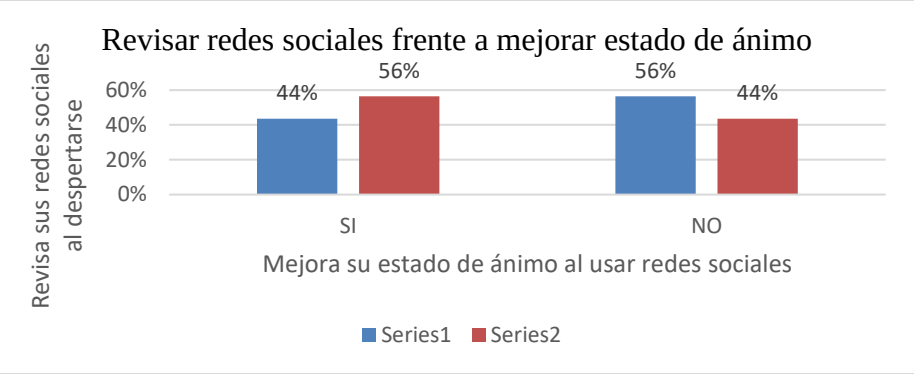



**Nota**: Elaboración propia

Frente al tiempo de uso se observa que un 46% de la población usa redes de 3 a 5 horas diarias, lo cual casi que duplica el tiempo de uso del usuario estándar, mientras que otro 10% las usa más de 10 horas, lo cual a la semana serian 42 horas de uso.

Frente a las horas de sueño, cabe recalcar que la población se encuentra en un rango de edad de 17 a los 21 años, por lo tanto, lo recomendado por expertos en el tema es dormir en un rango de 8 a 10 horas, sin embargo, se observa que el 75% de la población duerme menos de lo recomendado.




**Nota**: Elaboración propia

Un 44% de la población la primera actividad que realiza al despertar es revisar sus redes sociales, mientras que un 56% afirma que no es lo primero que hacen al despertar, además un 44% de la población afirma que el uso de redes sociales logra mejorar su estado de ánimo.

## CONCLUSIONES

A manera de conclusión, la evaluación del uso de redes sociales permitió establecer que los estudiantes presentan altas horas de uso, alrededor de un 65%, frente a pocas horas de sueño, puesto que solo el 25% de la población tiene las horas de sueño que requiere. Dentro de los factores que pueden llegar afectar la dimensión emocional se logró identificar la *depresión*, la *angustia* y la *inteligencia emocional*, siendo la categoría *Angustia* la que presenta tendencias más altas.

## REFERENCIAS

Arteaga. H, Quispe. N, Sánchez. K, Polin. J, Coronado. J, & Cjuno. J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista eugenio espejo, 16 (3), 4-14.* http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422022000300004&script=sci_arttext

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida. En Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661

Celaya. J. (2011) La web 2.0. Centro. https://www.platform7x7.com/n/wp-content/uploads/2023/08/LA-EMPRESA-EN-LA-WEB-2.0-JAVIER-CELAYA.pdf

De la Torre, S. (s.f.a). Dimensión emocional y Estilos de vida. http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf

Digital, (2024). Global overview report. https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report?utm_source=Global_Digital_Reports&utm_medium=Partner_Article&utm_campaign=Digital_2024

Hernández, R, Fernández, C. y Baptista, P. (2010) Metodología de la investigación. (5a ed.) McGRAW-HILL / INTERAMERICANA. https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf

Martínez. J, González. N y Pereira. J, (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Revista Reidocrea. 11.* https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/72270/11-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OTNSI, (2022). Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales. https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/202203/beneficios_riesgos_uso_internet_redessociales_2022.pdf

Soriano. J. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Journal of Psychology & Education/Revista de Psicología y Educación, 17*(1). Doi: https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217