



Universidad Anáhuac México

Campus Norte

Licenciatura en Comunicación

Proyecto Final

Maestro: Eduardo Portas Ruiz

Alumno: Carolina García González

Huixquilucan, Edo. Méx

06 de mayo de 2021

EL USO DE PANTALLA EN CUARENTENA

El impacto emocional y físico que el uso excesivo de la tecnología provoca en los jóvenes

Preguntas de Investigación

- Pregunta Central:

¿Cuánto tiempo ha aumentado o disminuido el tiempo en pantalla durante la cuarentena?

- Pregunta Específica:

¿Qué aplicación es la que más se usa al día entre jóvenes universitarios de la Ciudad de México?

Objetivos de Investigación

- Objetivo Central:

Observar cómo la pandemia ha cambiado el tiempo en pantalla de estudiantes de la Universidad Anáhuac y definir el efecto negativo que ha tenido en ellos.

- Objetivos Secundarios:

1. Determinar qué aplicaciones son más utilizadas durante la cuarentena

¿Cuáles son las aplicaciones que más se utilizan durante el encierro por COVID-19?

2. Observar en qué días de la semana los estudiantes utilizan más ciertas aplicaciones (Instagram, Facebook, TikTok)

¿Cuáles son los días en que los estudiantes tienden a utilizar frecuentemente sus aplicaciones?

3. Determinar de qué manera afecta tanto tiempo en pantalla a los estudiantes

¿Cuáles han sido las consecuencias a corto o largo plazo en los estudiantes que utilizan mucho tiempo en pantalla debido al COVID-19?

4. Observar si los estudiantes utilizan su tiempo en pantalla por ocio o por trabajo

¿De qué manera los estudiantes suelen utilizar su tiempo en pantalla?

Justificación de la Investigación:

La investigación que decidimos realizar acerca del uso de pantallas durante la cuarentena en los estudiantes de la Universidad Anáhuac Norte, es de total interés, ya que es algo que está pasando actualmente en nuestra sociedad y es importante hablar sobre los efectos negativos que ha tenido.

Nuestro tema de investigación es acerca de las complicaciones del uso excesivo de las pantallas durante la pandemia, investigaremos un promedio de la cantidad de horas que los jóvenes pasan enfrente de una pantalla, ya sea para uso académico o lúdico. Se han realizado una variedad de estudios en cuanto al tema, es por eso que consultaremos datos que ya fueron investigados para apoyarnos en la investigación.

Metodología:

Se realizará una investigación de corte documental enriquecida con al menos dos técnicas de recolección y análisis de información cuantitativa.

Resultados Esperados:

Se espera que la mayoría de las personas tengan un efecto negativo en cuanto al tiempo en el uso de pantalla debido al confinamiento por COVID-19, observando un aumento del mismo durante los fines de semana, ya que muchos lo consideran días de ocio, donde se pueden utilizar aplicaciones como Instagram, TikTok y Facebook.

Resultados deseados:

Crear una mayor conciencia acerca de los posibles efectos negativos que esto puede tener, incitando a diversas instituciones académicas a que brinden a los alumnos mayor información sobre este fenómeno y los motiven a disminuir el uso en pantallas al igual que les reduzcan la carga académica para que nos pasen tantas horas sentados frente a esta.

Hipótesis:

El número de uso diario frente a una pantalla en confinamiento ha aumentado exponencialmente entre los estudiantes causando efectos negativos tanto físicos como psicológicos.

Cuestionario:

#	DE
PREGU	
NTA	
	Sección 0. Preguntas Filtro
	¿Es usted estudiante en alguna Universidad en la Ciudad de México o del Estado de México?
0	Si/No
	¿Trabaja con aplicaciones como Zoom, Brightspace o Teams?
0	Si/No
0	¿En qué Universidad estudias en este momento?
0	¿Está estudiando la licenciatura en línea durante este semestre? Si/No
	Sección 1. Preguntas Demográficas
1	Sexo 1= Masculino 2= Femenino
2	Edad deslice la barra
3	Estado civil 1= Soltero/a 2= Casado/a 3= Viudo/a
4	Nivel Académico 1= Primer Semestre 2=Segundo Semestre 3= Tercer Semestre 4= Cuarto semestre en adelante
5	Número de semestres que ha cursado. Escriba su respuesta
6	Número de clases que tiene a la semana en este semestre. Deslice la barra
	Sección 2. Preguntas centradas al estudio
7	¿Con qué frecuencia siente problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando trabaja con las herramientas

	digitales como Brightspace, Word, entre otras? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
8	¿Con qué frecuencia sientes problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando usas tu teléfono en tu tiempo de ocio? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
9	¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases virtuales? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
10	¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases presenciales? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
11	¿Consideras que existe una sobrecarga de trabajo en cuanto a la adaptación de clases en línea? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
12	¿Cuando te despiertas lo primero que haces es ver tu teléfono? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
13	¿Frecuentas usar tu teléfono más entre semana que el fin de semana? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
14	¿Consideras que el uso prolongado de redes afecta tu estado de ánimo durante el día? 1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A Veces 4= Casi siempre 5= Siempre
15	¿Crees tener una dependencia a las redes sociales? Si/No
16	¿Consideras que tu estrés en general ha aumentado con la educación en línea? 1= Nada 2= Casi Nada 3= Un poco 4= Bastante 5= Mucho
17	¿Consideras que has tenido más cambios de humor repentinos durante el confinamiento? 1= Nada 2= Casi Nada 3= Un poco 4= Bastante 5= Mucho
18	¿Cuál es la emoción que más ha predominado en ti durante el confinamiento? 1= Felicidad 2= Tristeza 3= Enojo 4= Miedo 5=Otro
19	¿Cuál es la aplicación que más utilizas durante el tiempo de ocio? 1= Instagram 2= Twitter 3= Facebook 4= TikTok 5=Otra

Estado del arte:

La tecnología y las pantallas están diseñadas para facilitar nuestra vida, pero también pueden complicarla, en algunos casos afectan sobre todo a los adolescentes, por el abuso de estos recursos, hoy en día estamos viviendo una época donde todo es por medio de la tecnología debido a las circunstancias que estamos viviendo gracias al virus del COVID-19 por lo que los adolescentes y jóvenes están pasando la gran mayoría de su día en línea ya sea para un uso académico o lúdico. Al pasar tanto tiempo en línea es fácil cuestionarse si esto tiene consecuencias negativas tanto emocionales como físicas para estos jóvenes. Con base en la investigación se puede notar que el exceso de la tecnología puede presentar obstáculos para el desarrollo físico emocional de las personas.

Los autores Morales-Ruán et al., en el texto, Obesidad, sobrepeso, tiempo frente a la pantalla y actividad física en adolescentes mexicanos, con el objetivo de determinar si el tiempo que los adolescentes permanecen frente a pantalla y realizan actividad física se asocia con el sobrepeso o la obesidad, Se incluyeron adolescentes de 10 a 19 años de edad, de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 con la variable dependiente del sobrepeso u obesidad y la independiente el tiempo frente a la pantalla.

El tiempo frente a una pantalla se asoció positivamente con el sobrepeso u obesidad en una muestra probabilística de adolescentes mexicanos.

No hubo asociación entre actividad física intensa o moderada y sobrepeso u obesidad. Además, en el análisis con variables que consideran el tiempo frente a la pantalla y el tiempo dedicado a la actividad física, las categorías con mayor probabilidad de obesidad y sobrepeso fueron las que tuvieron mayor tiempo frente a la pantalla, sugiriendo una alta relevancia de esta variable en la prevención de la obesidad y el sobrepeso. (Morales-Ruán et al, 2009 p.8)

Se ajustó para estimar la relación entre el sobrepeso u obesidad con el tiempo frente a la pantalla, actividad física, edad, sexo, condición de estudiante, indigenismo, tabaquismo y consumo de alcohol.

El instrumento utilizado para evaluar la actividad física o el tiempo frente a una pantalla, aunque validado en la población mexicana, puede tener errores de medición no aleatorios que podrían atenuar la asociación entre la actividad física y el tiempo frente a la pantalla con la obesidad. Por lo tanto, las estimaciones presentadas pueden ser conservadoras y las asociaciones pueden ser más fuertes que las documentadas.

(Morales-Ruán et al, 2009 p.8).

En los resultados se encontró una asociación positiva entre el tiempo frente a pantalla y el sobrepeso u obesidad, se estudió a 18,784 adolescentes y se llegó a la conclusión de que el tiempo que los adolescentes mexicanos pasan frente a pantalla está asociado con el sobrepeso u obesidad esto se ve relacionado con nuestro trabajo reafirmando que el uso inadecuado de las pantallas puede traer consigo problemas físicos.

El tiempo frente a una pantalla se asoció positivamente con el sobrepeso u obesidad en una muestra probabilística de adolescentes mexicanos. No hubo asociación entre actividad física intensa o moderada y sobrepeso u obesidad. Además, en el análisis con variables que consideran el tiempo frente a la pantalla y el tiempo dedicado a la actividad física, las categorías con mayor probabilidad de obesidad y sobrepeso fueron las que tuvieron mayor tiempo frente a la pantalla, sugiriendo una alta relevancia de esta variable en la prevención de la obesidad y el sobrepeso. (Morales-Ruán et al, 2009 p.8).

Este hallazgo es muy importante porque es el primero en documentar el tiempo que los adolescentes realizaron actividad física y tiempo frente a la pantalla a nivel nacional en adolescentes mexicanos. “Además, este estudio puede ser una base para programas de intervención para reducir el tiempo frente a una pantalla, dada la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes del país”.(Morales-Ruán et. al, 2009 p.8) lo cual ha aumentado hoy en día, ya que todo lo que hacemos es online y frente a una pantalla.

Azuela-Flores realizó una investigación acerca del uso de las redes sociales en México, lo cual cree que debemos reflexionar cada uno. “En poco más de cinco años, tanto el número de sitios dedicados a las redes sociales como el número de usuarios han crecido considerablemente. Quizá, y desde el punto de vista de la mercadotecnia, el principal atractivo de estos sitios sea que los consideren un canal de comunicación con el mercado.” (Flores, 2011, p. 2)

Se menciona que el uso de las redes sociales no es un uso exclusivo para artistas, incluso políticos, sino que puede utilizarse de igual manera por Universidades, empresas, instituciones gubernamentales entre otras cosas, dando a entender que el objeto de estudio es un público grande.

El estudio sobre hábitos de los usuarios de internet en México, presentado por la Asociación Mexicana de Internet (Amipci, 2011), muestra el perfil del usuario de internet en nuestro país y, aunque la edad máxima que ofrece son los 64 años, la tendencia que refleja da soporte a la anterior idea: el uso de internet desciende con la edad. Así pues, se puede observar que más de la mitad de los usuarios de internet en México el 68 % son personas que se sitúan entre los 12 y 19 años, mientras que las personas comprendidas entre los 55 y 64. (Flores, 2001, p. 3)

Se puede concluir que el uso de redes sociales en México es un tema del cual se debe tener mucha consideración, no se debe dejar a un lado una investigación con mucha importancia.

Las redes sociales en internet y su uso ¿pero por qué? Esta investigación realizada Regalado et al., pretende conocer la motivación que invita a los adolescentes a participar y formar parte de las redes sociales, pues se dice que constituye la fuente de expresión y evasión actual más frecuentada y conocida por los adolescentes españoles.

“Estiman permanecer en la red de aquí a varios años, ya que es una de las actividades que les gusta hacer en su tiempo libre, sin restarle importancia a otras que realizan también al aire libre.” (Regalado et. al, 2012, p. 609)

Se trata, por tanto, de investigar la influencia que ejerce la red social sobre las adolescentes, intentando comprobar los beneficios de estas redes como el apoyo en sus iguales, o los perjuicios que puede conllevar el uso indiscriminado.

Incluso, los adolescentes “afirman que se conectan prácticamente todos los días desde que conocen la existencia de esta red, y que pasan más tiempo en Internet a causa de su utilización.” (Regalado et. al, 2012, p. 609)

Osorio et al., escribieron acerca de las redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios, relacionándolo con el uso del internet de los adolescentes, donde se menciona que se han producido nuevas formas de comunicación e interacción entre las personas.

“El objetivo de este estudio es analizar cuál es la aplicación que hacen los universitarios a las redes sociales. Además, nos gustaría conocer las consecuencias de su uso en una conducta inapropiada. La metodología de investigación se centra en un cuestionario autoadministrado llamado ad hoc que contiene un total de 45 ítems, con respuesta tipo test y tiene aplicación como entrevista estructurada.” (Osorio et. al 2014, p. 585)

En esta investigación se relaciona con diferentes consecuencias que pueden derivarse del uso de las redes sociales. Se recopiló información sobre la percepción de los estudiantes universitarios sobre el daño que el uso de Internet hace.

Se llegó a la conclusión que las redes sociales y el uso de Internet pueden desarrollar algunos problemas para los usuarios en cuanto a las redes sociales.

La Influencia de las redes sociales en la decisión de migrar a Bogotá en el 2014 por Vargas et al., fue investigada con el propósito de evaluar el efecto que tienen las redes sociales en las decisiones migratorias de los individuos.

Se toma como referencia el enfoque de migración de Borjas (1987, 1999) bajo un contexto de información asimétrica en el lugar de origen y el papel de una red migratoria, entendida como el apoyo de amigos, familiares o conocidos que reducen la incertidumbre de llegar a un nuevo destino.

Utilizando los datos de la Encuesta Multipropósito para Bogotá y Municipios de Cundinamarca del 2014, se estima un modelo de selección de probabilidad de la decisión de migrar en función de características de las personas y el acceso a redes migratorias. Los resultados muestran que los individuos que prefieren usar el apoyo de una red, siendo la de hogar y la de amigos las más usadas, aumentan sus probabilidades de migrar a la región.

“El enfoque de este estudio se centra en la influencia que ejercen las redes migratorias sobre la decisión de migrar, ampliando el enfoque tradicional a una situación donde existe información asimétrica. Esto implica que un migrante no pueda estar seguro de que en el lugar de destino pueda encontrar ganancias mayores a las que ya obtiene en el de origen.” (Vargas et. al, 2014)

Babic et. al realizó un estudio en 2017 en donde el objetivo principal fue evaluar las asociaciones longitudinales entre los cambios en el tiempo de pantalla y la salud mental de los adolescentes. Se estableció que no es totalmente claro como el uso de pantalla puede influir el autoconcepto de los adolescentes sin embargo es posible que la influencia emergente de las redes sociales puedan dar respuestas a las asociaciones adversas en el autoconcepto de los adolescentes. (Babic et. al, 2017).

Se establece que la correlación entre estos dos conceptos no es clara y mientras las redes sociales puedan ser una influencia significativa no es un causante de los problemas de salud mental, al final se concluye que “Si no se infiere directamente la causalidad, es posible que los jóvenes con problemas de salud mental prefiera pasar tiempo frente a las pantallas, por lo tanto, la relación entre la salud mental y el tiempo de pantalla excesivo es potencialmente bidireccional. No es posible atribuir de manera concluyente todos los efectos negativos en la salud mental ilustrados en este estudio si los patrones de sueño y las influencias sociales no fueron evaluadas” (Babic et, al, 2017, p.16). Con base en los resultados de este estudio se puede decir que Babic et. al no encontraron factor concreto el cual probará que el uso prolongado de la pantalla afecte la salud mental de los adolescentes sin importar su género o clase social. Ese mismo año se realizó un estudio donde se exploraba el

tiempo en pantalla en relación con el tipo de educación que reciben los adolescentes (pública o privada).

Los autores Alves et. al., en el texto Estilos de vida de los adolescentes en escuelas públicas y privadas: tiempo frente a la pantalla y actividad física compara el estilo de vida de los estudiantes de las escuelas públicas y privadas de la región de Lisboa. Cinco perfiles de estilo de vida fueron reconocidos e interpretados teniendo en cuenta la actividad física y el tiempo de pantalla.

"Se informó que ver la televisión sigue siendo el principal consumo tecnológico. Más precisamente, las escuelas públicas consumen 3:04 horas mientras que las escuelas privadas consumen 2 horas. El resultado es que las escuelas públicas consumen diariamente 1: 04 horas más" (Davies, 2004, p. 271).

La metodología y los instrumentos utilizados en este estudio son el resultado de una adaptación del "Internacional Health Behaviour in School-aged Children" en niños en edad escolar realizado bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud. El estudio incluyó 2906 estudiantes de ambos sexos, con una media de 13 años y Los resultados mostraron que en las escuelas públicas y privadas, hay una democratización del acceso y uso de la tecnología, pero no en la actividad física; estudiantes de colegios privados son más disciplinados en la práctica de la actividad física y el tiempo de pantalla.

Hoy en día todo es por medio de una pantalla, pero ¿Qué pasa si aquellos en escuelas públicas no tienen acceso? Desgraciadamente la educación ha sido paralizada para todo aquel que no tiene una computadora, pero aun así el que no tiene toma sus clases a través de su televisión lo que nos está volviendo cada vez más dependientes a la tecnología y trayendo consigo problemas en la educación y los estudiantes mexicanos.

Los autores Sánchez-Guette et. al., escribieron Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios con el objetivo de determinar el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios.

Los estudiantes gastan muchas horas al día usando el teléfono celular, el cual ha sido considerado una parte integral de la vida universitaria por su contribución al aprendizaje y al rendimiento académico, aunque, también lo utilizan para conectarse a las redes sociales, ver videos o participar en diversos juegos (Lepp et al, 2015, p.19)

Se hizo un estudio a 2203 estudiantes de siete instituciones de educación superior y se aplicó una encuesta que midió las variables sociodemográficas: sexo, edad y área de conocimiento.

El comportamiento sedentario a través del interrogante: ¿cuántas horas al día emplea usted frente al televisor, computador, videojuego u otra pantalla? El tiempo promedio diario en horas empleado en el uso de pantallas recreativas fue alto entre las mujeres sauditas con sobrepeso/obesas y sin sobrepeso/no obesas Incluso, más del 80% de las participantes superó las 3 horas diarias dedicadas a conductas sedentarias. (Alhakbany et al, I 2018, p.19).

El análisis determinó la relación entre el tiempo frente a pantallas y el sexo y rango de edad de los sujetos estudiados mediante la prueba de los estudiantes.

Los resultados mostraron que el 50% de los estudiantes son hombres con la edad predominante menor de 26 años. Los estudiantes gastan más horas frente al celular que frente al computador. Existen diferencias entre el rango de edad y uso del computador, en los mayores el promedio es de 2 a 3 horas. Los de menor edad gastan frente al celular 6 a 3 horas. Los estudiantes de ciencias sociales en promedio gastan entre 4 a 7 horas al día. En conclusión, los estudiantes universitarios gastan más de 2 horas diarias frente a pantallas como el celular y el computador principalmente.

Por lo cual, es necesario informar a los estudiantes a establecer hábitos saludables en las redes. Se ha reportado que, si durante la adolescencia y la adultez temprana se mantienen estilos de vida saludables, es más probable que durante la edad adulta conserven bajos niveles de presión arterial, de colesterol y glucosa en sangre. El objeto de nuestro trabajo es informar a los adolescentes a que mejoren su estilo de vida, que no abusen de los recursos que nos dan, que busquen hobbies,

actividades que los entretengan, hagan ejercicio, etc, pero que no pasen tanto tiempo en sus teléfonos.

Ya que el tiempo en pantalla llega a afectar a los jóvenes en su comportamiento y sus actividades de la vida diaria seguimos con el artículo de Pakpour que muestra un estudio que enseña los resultados de este comportamiento.

Pakpour realizó un artículo publicado en 2020 a través de la Universidad médica de las ciencias de la república de Irán habla sobre la exposición hacia los medios sociales y el trastorno de ansiedad generalizada entre las personas con el brote del covid. Clasificada como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud, la nueva enfermedad del coronavirus COVID-19 se ha extendido a Bangladesh desde principios de marzo de 2020, y las personas reciben actualizaciones diarias de los medios sociales y electrónicos.

Nuestro objetivo era evaluar la prevalencia de ansiedad entre los bangladesíes durante la pandemia en relación con la exposición a las redes sociales y la exposición a los medios electrónicos. “Es muy recomendable desarrollar una vigilancia activa y sistemas de monitoreo efectivos para reducir la propagación de información errónea de los medios sociales y electrónicos para mejorar el estado de las condiciones de salud mental durante la pandemia ”. (Pakpour, 2020, p.58) Para este estudio transversal, se recopilaron datos de 880 participantes mediante un cuestionario en línea autoadministrado que relacionaba características personales, autoevaluación de la salud SSR, SME y EME con ansiedad.

Los resultados muestran que alrededor de la mitad de la población encuestada experimentó un pico de ansiedad 49,1% durante la pandemia, diez veces más alta que la tasa nacional de ansiedad en 2019. Los participantes con un aumento de PYME de más de cuatro horas por día experimentaron un nivel más alto de ansiedad que las personas con 2 horas de exposición a las redes sociales. De manera similar, la ansiedad fue mayor entre las personas con SSR regular / mala en comparación con las personas con SSR excelente.“La presencia de ansiedad severa entre las personas de Bangladesh puede estar relacionada con su exposición a los medios sociales y electrónicos, ya que el estudio actual encontró

que más de un tercio de los participantes siempre usaban los medios sociales y electrónicos para obtener información actualizada sobre el COVID 19”(Pakpour, 2020, p.58). Es muy recomendable desarrollar una vigilancia activa y sistemas de monitoreo efectivos para reducir la propagación de información errónea de los medios sociales y electrónicos para mejorar el estado de las condiciones de salud mental durante la pandemia. De esto podemos relacionarlo al artículo de Unger et al sobre cómo la educación en línea ha afectado a los jóvenes.

Unger et al., publicó un artículo en el año 2020 sobre las actividades de los estudiantes hacia la educación en línea durante el brote viral COVID-19, un artículo que muestra aprendizaje a distancia en una época de distancia social. Los estudiantes en educación en línea demuestran en los estudios según los autores que “75,6% de los estudiantes respondieron que tenían algún nivel de ansiedad por cambiar rápidamente a terminar un semestre en línea.” (McKenna, 2018)

En este documento, se evaluaron las actitudes de los estudiantes de pregrado hacia el cambio rápido a un entorno de aprendizaje completamente en línea debido a COVID-19. “Una encuesta de seguimiento que constaba de una pregunta reveló una mejora en los estudiantes que indicaron que sentían menos ansiedad hacia el aprendizaje en línea después de 3 semanas (51,4% Sí: 48,6% No) pero aún muchos estudiantes mostraban ansiedad hacia la educación a distancia.” (Holakouie-Naeieni et al., 2015).

Además, se analizaron encuestas sobre las percepciones sobre la desinformación en los medios, la ansiedad general hacia el aprendizaje a distancia, el conocimiento del brote de la enfermedad y el nivel de preparación durante el inicio del brote de Coronavirus (COVID-19) 2020.“La mayoría de los estudiantes respondió que el aprendizaje en línea no sería lo mismo que el aprendizaje en clase (91,5%), lo que indica una diferencia significativa en las respuestas.”(Barbour et al., 2011) Los estudiantes encuestados ($N = 82$) consistieron en estudiantes de pregrado de Wingate de todas las especialidades y años académicos como parte de un curso de comportamiento animal que cubría la psicología y el comportamiento humano durante la crisis COVID-19 2020 durante las primeras dos semanas cuando los

estudiantes regresaron a la escuela completamente en línea desde fuera del campus.

Smith et al., en 2020 publicaron un artículo sobre la asociación entre el tiempo frente a una pantalla y la salud mental durante COVID-19: un estudio transversal. COVID-19 fue declarada pandemia mundial en marzo de 2020. Para evitar la transmisión del virus SARS-CoV-2 el 23 de marzo de 2020, el gobierno del Reino Unido emitió una guía de que todos los ciudadanos deben quedarse en casa y solo salir de su casa para recibir atención médica esencial, comprar alimentos y medicinas y por ejercicio (Servicio Nacional de Salud, 2020). El impacto de seguir la guía sobre los comportamientos relacionados con la salud se desconoce en gran medida.“Se ha demostrado que el uso excesivo de tiempo de pantalla está asociado con una variedad de resultados negativos de salud mental” (Allen et al., 2019; Huang et al., 2020; Teychenne et al., 2015).

Dado que las personas pasan largos períodos de tiempo en interiores, es probable que aumente el tiempo frente a la pantalla (por ejemplo, viendo televisión, usando computadoras, tablets, etc.)

Por lo tanto, nuestro objetivo fue investigar los niveles y correlaciones del tiempo de pantalla durante el aislamiento de COVID-19 en una muestra del público del Reino Unido y su asociación con la salud mental. El impacto que tiene en las personas durante la pandemia el tiempo que pasan frente a las pantallas ha llevado a muchas causas y efectos en especial en la salud mental en un artículo publicado por Richard Wagner señala las diferentes situaciones que pueda causar a una persona el confinamiento y el tiempo en pantalla.

Wagner et al., publicó un artículo en el 2020 sobre el impacto del COVID-19 en las redes sociales. La propagación del coronavirus ha hecho que haya que amoldarse al excepcional momento que estamos viviendo. La rutina ha cambiado, el teletrabajo está a la orden del día y se ha tenido que aprender a gestionar el tiempo libre de una forma diferente. La crisis derivada de la pandemia por el COVID-19 ha

generado trastornos en diversos ámbitos del quehacer diario."La verdad que al principio fue un balde de agua fría. "Creo que nos costó reaccionar al momento de confinamiento social" afirma Wagner et al., en su artículo. La educación escolar no está al margen de esta realidad y es una de las causas de los principales cambios en la cotidianeidad de las familias. "Ha sido un período de alta tensión y estrés, tanto para los alumnos, los profesores y apoderados, pues ninguno de estos actores estaba preparado para esta modalidad de educación", señala Richard Warner. Es importante mantener un balance en nuestro tiempo en pantalla y el uso de las redes sociales, ya que puede tener repercusiones en nuestra salud tanto mental como física.

Domínguez investigó acerca del daño moral en redes sociales, un problema del cual debemos ser conscientes e investigar a fondo acerca del tema, ya que es "uno de los desafíos que conlleva el uso de internet en el ejercicio abusivo de la libertad de expresión en las redes sociales y la incertidumbre derivada de la extraterritorialidad para exigir el cumplimiento de algún ordenamiento jurídico, especialmente cuando se atenta contra los derechos de la personalidad." (Domínguez, 2020, p.1)

De igual manera, se pudo observar que la metodología que empleó en esta investigación se basó en la doctrina analítica, con el propósito de entender la importancia del daño moral con el uso de las redes sociales.

"El método del derecho comparado se empleó para analizar las semejanzas y diferencias del procedimiento judicial de daño moral en España y México, ante la afectación al honor, intimidad e imagen de una persona en redes sociales. Finalmente, se trabajó el método de casos, con el propósito de distinguir la argumentación jurídica y la valoración que emiten los jueces al momento de resolver litigios de daño moral por manifestaciones atentatorias en plataformas tecnológicas como internet, especialmente ante el uso de las redes sociales." (Domínguez, 2020, p. 4)

Hoy en día, todas las personas de todas las edades utilizan las redes sociales, ya sea que las utilicen como medio de entretenimiento, trabajo entre otras cosas. Las redes sociales son directas cuando prestan sus servicios a través de la red, en cambio las indirectas, son aquellas que prestan sus servicios a través de internet,

pero existen usuarios que no disponen de un perfil completamente visible. En la actualidad, tanto los mayores como los menores de edad utilizan las redes sociales para intercambiar información y opiniones entre los usuarios de internet. Entre las llamadas redes sociales directas, destacan por su popularidad Facebook, WhatsApp, Twitter, YouTube e Instagram, pero también existen foros y blogs que se consideran redes sociales indirectas.

“Las redes sociales son comunidades virtuales que permiten a sus usuarios construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado; articular una lista de otros usuarios con los que compartir conexiones y visualizar y rastrear su lista de contactos, así como las elaboradas por otros usuarios dentro del sistema”. (Domínguez, 2020, p.4)

Domínguez habla de los problemas en el abuso de redes sociales y el daño moral que te provocan trayendo consigo problemas en la autoestima mientras que los autores Baladrón et al en su estudio titulado “La transformación digital de la docencia universitaria en comunicación durante la crisis de la COVID-19 en España”: una aproximación desde la perspectiva del alumnado” hablan de la crisis sanitaria de la COVID-19 en el año 2020 y la suspensión de clases presenciales en las Universidades españolas y los problemas digitales en el mundo universitario.

A estas limitaciones había que añadir la dificultad entre algunos sectores del alumnado para contar con dispositivos o conocimientos suficientes para un acceso a Internet eficiente que les permitiera hacer un seguimiento completo del curso (Frente de Estudiantes, 2020; Fundación CYD, 2020; UNESCO, 2020, p.1).

El objetivo de la investigación es concentrarse en la perspectiva del alumno y en el modo en que los estudios universitarios en comunicación en España cambiaron del método presencial a virtual durante dicha crisis. Se aplicó un cuestionario online sobre una muestra del alumnado de Facultades de Comunicación de todas las Comunidades Autónomas de España en las que se imparten estos estudios. Y se dio el resultado de que el 57% de los estudiantes aprueba la gestión de sus centros de estudio. El objetivo es que ningún estudiante pierda este curso por esta crisis, ni sufra en el ámbito económico. En segundo lugar, que administraciones,

Universidades y agencias mejoren la calidad académica de las enseñanzas que reciban los estudiantes en este final de curso 2019-2020. (Ministerio de Universidades, 2020, p. 1).

En conclusión las Facultades de Comunicación de la Universidad Española han sabido potenciar los medios de los que disponían para la educación virtual, si bien la pandemia ha puesto en evidencia las limitaciones tecnológicas de las Universidades, se ha trasladado al mundo online los métodos docentes propios de la enseñanza presencial en lugar de desarrollar una docencia que aproveche todas las potencialidades de lo virtual, es fundamental el papel del profesor no solo como transmisor de conocimientos sino en su papel de atención al alumno.

El objetivo común es que ningún estudiante pierda este curso por esta crisis, ni sufra un sobrecoste económico derivado de las medidas que se adopten en el terreno docente. En segundo lugar, que administraciones, Universidades y agencias aúnen esfuerzos para garantizar la calidad académica de las enseñanzas que reciban los estudiantes en este final de curso 2019-2020. (Ministerio de Universidades, 2020, p. 1).

Gracias a este estudio se puede ver cómo las redes afectan igual a la moral en estudiantes universitarios, al igual se ha explorado los efectos que tienen físicamente en niños más pequeños como fueron Wong et al que en 2020 realizó un estudio ilustrando los efectos negativos que el uso prolongado de la pantalla tenía en los niños y adolescentes se ilustró que “En los EE. UU., se obtuvo una muestra aleatoria nacional de 40,337 niños de 2 a 17 años. Se evaluaron las asociaciones entre el tiempo frente a la pantalla y el bienestar psicológico.

El estudio encontró que el uso moderado de pantallas (4 horas / día) se asocia con un menor bienestar psicológico, que incluye menos curiosidad, menor autocontrol, más distracción, más dificultades para hacer amigos, menos estabilidad emocional, ser más difícil de cuidar e incapacidad para terminar las tareas”. (Wong et al, 2020, p.6) No solo se menciona que el uso prolongado frente a la pantalla tiene repercusiones a la salud mental, pero también a la salud física especialmente en los niños “Puede ser intuitivo vincular el uso de dispositivos digitales con un mayor

tiempo en el interior y en el trabajo cercano, lo que confiere un mayor riesgo de aparición y progresión de la miopía en los niños". (Wong et al, 2020, p.3) Gracias a los resultados que muestra este estudio se puede vincular que el uso prolongado de la pantalla afecta a los niños y adolescentes no solo de una manera psicológica sino también física y emocional. Esta idea de los daños físicos que puede causar la pantalla a la salud física de niños y adolescentes se continúa apoyando en un estudio realizado por Venkatasubramanian & Ramasubramanian en 2020. Se enfocaron en cómo el uso prolongado de pantalla puede llegar a afectar la vista de niños y adolescentes.

Lo primero que se establece es que "La mayoría de los dispositivos electrónicos utilizan retroiluminación para pantallas de visualización, que emite longitud de onda más corta, azul ultravioleta y rayos de luz. Aunque los rayos de luz azul directamente del sol pueden dañar la retina, la luz azul de las pantallas es comparativamente más débil. Aunque no puede dañar directamente la retina, este azul la luz puede alterar el ritmo circadiano de los niños ritmos y conducen a la desregulación del ciclo del sueño".

(Venkatasubramanian & Ramasubramanian, 2020, p.15) Dentro del estudio se menciona que debido al confinamiento y a la educación en línea la mayoría de niños y adolescentes están aprendiendo mediante a una pantalla por lo que se concluye que "el uso excesivo de las pantallas en la infancia pueden tener muchos efectos negativos. No está regulado la cantidad de tiempo frente a la pantalla pueden llevar a dolencias como astenopía, miopía y función oculomotora alterada". (Venkatasubramanian & Ramasubramanian, 2020, p.15) Dentro de este estudio se muestra claramente que el uso prolongado en pantalla es nocivo para muchos niños gracias a la luz azul la cual puede tener fuertes repercusiones físicas en el desarrollo infantil.

Al igual se han realizado numerosos estudios sobre el uso prolongado de la pantalla y la salud mental de los jóvenes explorando todas las áreas en las que este fenómeno les puede afectar aunque en alguno de estos se establezca que no necesariamente el uso de pantalla es totalmente responsable de la mala salud mental de los jóvenes como Santos & Reeve. En 2020 realizaron una revisión

literaria sobre los problemas de la salud en los jóvenes y el tiempo en pantalla, dentro de esta revisión se compilaron 22 estudios tratando de encontrar una correlación sobre la salud mental de los jóvenes y el tiempo en pantalla. Dentro de un estudio se halló que Sucher y Col. (2016) examinan la relación entre el tiempo frente a la pantalla, el estado de peso y el autoconcepto de los adolescentes sobre el atractivo físico.

Descubrieron que el tiempo de pantalla es asociado con "sobrepeso adolescente, obesidad abdominal e insatisfacción corporal. Los autores enfatizaron que el tiempo frente a la pantalla no solo son asociaciones negativas con el estado físico de bienestar de los adolescentes, pero también su salud mental".(Santos & Reeve, 2020, p.19)

Sin embargo al comparar todos los resultados se estableció que “Si bien algunos de los resultados de los estudios revisados muestran correlaciones negativas pequeñas pero significativas entre el uso de la pantalla y los factores de salud, y son potencialmente útiles para comprender las asociaciones del tiempo frente a la pantalla con factores físicos, conductuales y psicológicos, algunos autores señalan que, debido al cruce de la naturaleza seccional de los datos recopilados para la mayoría de estos estudios, es difícil establecer conexiones causales en sus conclusiones”. (Santos & Reeve, 2020, p.20)

Con esto se puede decir que aunque hay ciertos elementos que afectan la salud de los jóvenes no hay una correlación clara que establezca que su salud está siendo afectada totalmente por el uso prolongado de la pantalla y no por una mezcla de diferentes factores. Sin embargo esta idea se contradice completamente en otro estudio en el que se demuestra cómo las redes sociales afectan la autoestima y autopercepción de los adolescentes especialmente mujeres. En el año 2020 Barthorpe et. al realizó un estudio sobre la posible asociación de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes. Se exploró cómo las redes afectan a adolescentes hombres y mujeres de diferentes maneras y cómo afecta su salud mental. Se encontró que

“Los medios de comunicación se asociaron con un mayor riesgo de autolesión y depresión y menores niveles de autoestima en las mujeres”. (Barthorpe et. al, 2020, p.866) Se halló que ciertas redes sociales le afecta más a mujeres que a los hombres en el aspecto de autoestima y autopercepción. Sin embargo al igual se encontró que mientras más se use la pantalla más se perjudica la salud mental de la muestra se ilustra que “Los hallazgos aquí muestran que los incrementos de 30 minutos en la exposición se asociaron de forma independiente con un claro aumento de los síntomas depresivos y el riesgo de autolesión y baja autoestima”. (Barthorpe et. al, 2020, p.866)

Gracias a esto se demuestra que no solo el tiempo en pantalla puede ser nocivo para la salud física, pero al igual la salud mental incrementando los niveles de depresión y disminuyendo la autoestima en adolescentes en pleno desarrollo. (Barthorpe et. al 2020) su estudio menciona los problemas de autoestima y salud mental que se pueden crear por el mal uso de las pantallas y Pérez-López, A. (2021) en este artículo se centra en el interés en los estudiantes de las Universidades presenciales y en los modelos de enseñanza a distancia implementados por la crisis del COVID-19. En tales condiciones, las Universidades se vieron abocadas a la suspensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje en su modalidad presencial y su continuidad en formato virtual.

Así, además de los retos que venía enfrentando la Universidad, esta precipitada transición la ha sometido a una prueba de estrés evidenciando uno de sus déficits estructurales, la equidad tanto en el acceso como en el progreso de la trayectoria académica (Pérez-López, 2021 en Ariño et al., 2019, p. 332)

Los objetivos son analizar la incidencia del contexto personal y familiar en la equidad digital, identificar el modelo de enseñanza recibido, y conocer su valoración y percepción sobre este modelo.

En la otra cara de la moneda se encontraban los estudiantes que se sumaron a la incertidumbre propia de la extraordinaria situación, la de tener que enfrentarse y adaptarse a una modalidad telemática que exigía de ellos mayor compromiso y disciplina (Pérez-López, 2021 en UNESCO, 2020, p.332). La investigación obedece

a un estudio mixto de alcance descriptivo en el que se combinan métodos cualitativos y cuantitativos. Los resultados indican que los estudiantes procedentes de familias con un nivel formativo bajo tienen menos oportunidades de uso de tecnologías digitales.

Las clases virtuales que han recibido han consistido esencialmente en presentaciones subidas al campus virtual con interacciones asíncronas. La valoración negativa que hacen de la enseñanza a distancia se explica por la inversa relación percibida entre dedicación al estudio y rendimiento académico y por falta de adaptación de los docentes a las circunstancias personales y académicas de los estudiantes. En conclusión, se determina que la Universidad debe transitar hacia modelos más colaborativos y centrados en el estudiante.

Existen ya evidencias que señalan que el cierre de centros educativos causado por el COVID-19 ha agrandado la desigualdad de oportunidades, de manera singular en aquellas familias que poseen un capital sociocultural y económico bajo (Pérez-López, 2021 en Cabrera, 2020 p.333).

Marco Teórico:

Denis McQuail fue un científico social británico y un teórico fundacional en la comunicación de masas, nacido en Londres en 1935, McQuail estudió historia y administración en la Universidad de Oxford y obtuvo un doctorado en estudios sociales en la Universidad de Leeds, es considerado como uno de los teóricos más influyentes en los estudios de la comunicación, se enfocó en desarrollar las teorías de comunicación de masas junto con sus aplicaciones, beneficios y complicaciones.

McQuail fue profesor en Universidades como Leeds y la Norteamericana, en 1957 tuvo una cátedra de la Comunicación de las masas, escribió la revista europea de comunicación, autor de libros como La televisión de la imagen política, La televisión en la política su uso y política, modelo de comunicación para el estudio de la comunicación, teoría de la comunicación de masas, análisis de la audiencia, responsabilidad de los medios de comunicación y libertad de publicación, McQuail falleció el 25 de Junio del 2007 a los 82 años.

Ha escrito más de una docena de libros desde 1968, en su mayoría relacionados con los medios de comunicación. La más conocida es su contribución a la educación del público, en relación con la teoría de la comunicación. Su trabajo se ha centrado en las teorías que explican la comunicación y sus aplicaciones. Él está convencido de informar al público sobre los beneficios y peligros de la comunicación de masas.

Estuvo en la Universidad de Amsterdam durante dos décadas. En la década de 1980 publicó un libro de modelos de comunicación. Los detalles de los modelos de libros básicos de comunicación (Lasswell modelo de Shannon y Weaver, modelo, modelo de Gerbner), las teorías de los medios de comunicación, los modelos centrados en la audiencia, y los sistemas de los medios de comunicación en general.

Dentro de la teoría de McQuail se abordan conceptos de basta relevancia a la investigación para esto se enfocará principalmente en el capítulo 3 de su libro "Conceptos y modelos para la comunicación de masas" dentro de este capítulo se trata principalmente el estudio de la comunicación de masas en sus conceptos básicos buscando dar una explicación al inicio y la forma en que se ha desarrollado la relación entre los medios de comunicación y la sociedad durante el último siglo.

Una de las ideas principales que expresa McQuail dentro de este capítulo es la introducción de un tercer conjunto de ideas en el principio del siglo XX aparte de las ideas modernas y progresistas que ya existían dentro de la comunicación de masas. Este conjunto de ideas consistía en que distintos medios de comunicación representaban una potencia para la ilustración pública dándole una continuidad a las nuevas instituciones de escolarización universal.

Ciertos activistas políticos y sociales percibieron un potencial positivo en los medios de comunicación, ya que vieron como un conjunto este apoyo a difundir información e ideas, exponer la corrupción política y también proporcionar un disfrute inofensivo para la gente. Sin embargo al avanzar el siglo XX el propio McQuail se contradice más adelante en su libro, ya que menciona que "La comunicación de masas como proceso a menudo se ha tipificado como predominantemente individualista,

impersonal y aislante, lo que conduce a niveles más bajos de solidaridad social y sentido de comunidad". (McQuail, 1983, p.79). '

Gracias a la vasta importancia que se fue formando alrededor de los medios de comunicación McQuail menciona que se expresan más temores que esperanzas sobre el papel ilustrador de los medios de comunicación, porque cada vez más se busca adquirir ganancias en un mercado que se volvía cada vez más competitivo donde el entretenimiento empieza a tener más valor en el mercado que la educación o el arte.

Al final de este capítulo McQuail ilustra el rol tan importante que empiezan a adquirir los medios de comunicación y la gran influencia que estos tienen en las masas estableciendo que al considerar los medios por sus contenidos en un enfoque cultural se puede ilustrar la opción del idealismo. Menciona que la influencia que llegan a tener los medios es muy significativa, pero que son las ideas y valores particulares notificados por los medios los que se consideran las causas principales del cambio social, sin importar quien los posea y controle. "Se cree que la influencia funciona a través de motivaciones y acciones individuales.

Esta visión conduce a una fuerte creencia en varios efectos potenciales de los medios para bien o para mal". (McQuail, 1983, p.55) Ilustrando el vasto poder que tienen los medios dentro de las masas estos pudiéndose usar para manipular a las personas con distintos fines como se mencionó previamente.

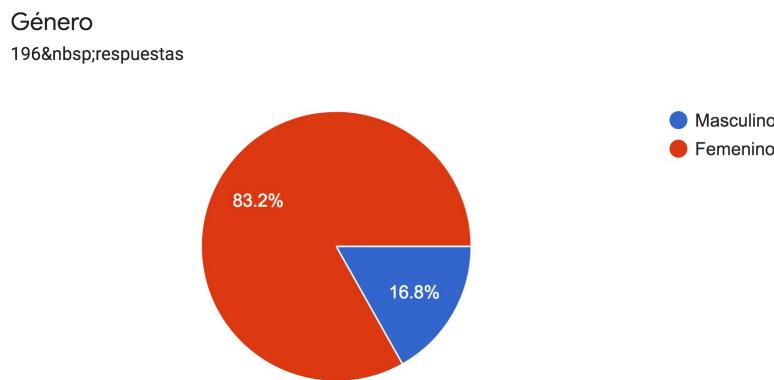
Este texto fue una de sus obras más destacadas y se relaciona con nuestro objeto de estudio: El uso de pantalla en cuarentena, ya que aborda el tema de la comunicación de las masas de una manera objetiva, la teoría de las masas aborda el tema de la importancia que tienen los medios en la sociedad y las instituciones que ejercen el poder, un tipo de sociedad que se está desarrollando conforme las redes sociales el abuso y uso de ellos, esta teoría le da el poder a los medios y a su influencia, que puede llegar a sobresaturar o manipular a la gente, aunque también ayuda a la supervivencia en condiciones difíciles como hoy en dia, por medio de estas pantallas y medios podemos vivir esta "nueva normalidad" de no ser por los medios, no tendríamos acceso a la información del Covid 19, no sabríamos qué

prevenciones tomar, los avances de tecnología, casos, muertes, contagiados, entre otros al igual que no se nos permitirá seguir estudiando como lo hacemos hoy en día, de manera virtual.

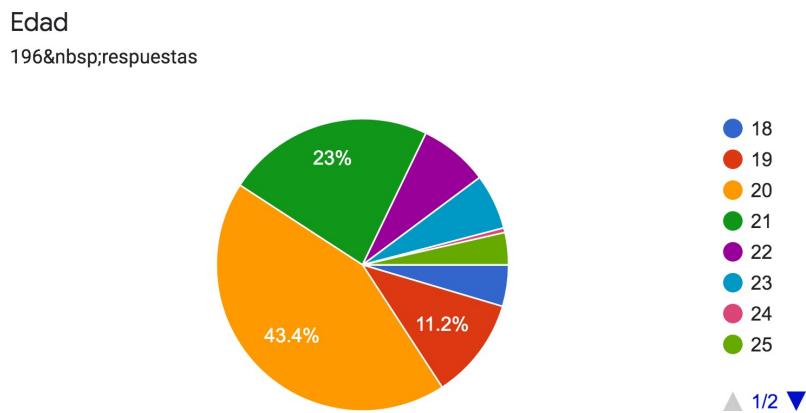
En la actualidad los medios de comunicación de masas como la prensa, radio y televisión se han vuelto primordiales en cuanto a nuestra manera de vivir, ya que estos medios representan un instrumento que las instituciones de poder y mediáticas usan para influir, controlar e innovar la sociedad, ya que son la fuente primaria universal de la información.

Hoy en día, al igual que la mayoría del tiempo de ocio y entretenimiento es usado en las redes sociales y sus distintas aplicaciones como TikTok, instagram, twitter, etc lo cual se vio reflejado en un aumento de horas en cuanto al uso de pantallas en la mayoría de los jóvenes durante la pandemia, ya que tomamos clases por medio de una pantalla, nos comunicamos con los que están lejos por medio de una pantalla y usamos nuestro tiempo de ocio en una pantalla y el abuso de este tiempo puede llegar a generar tanto problemas psicológicos como físicos en el hombre.

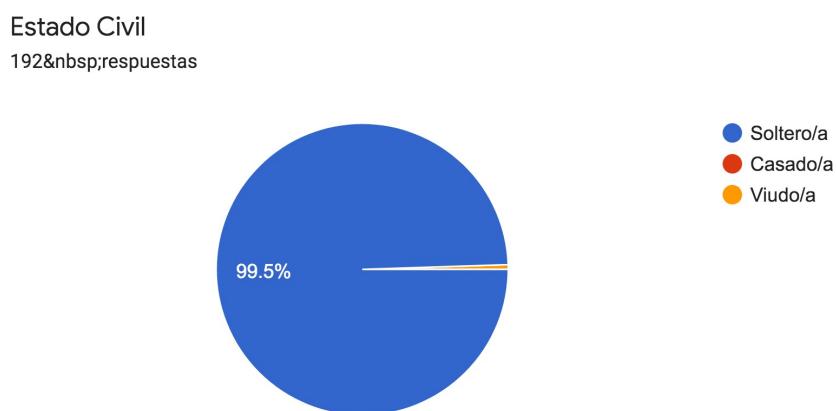
Primeros Resultados Cuantitativos:



En el gráfico 1 se observa que la mayoría de los encuestados son mujeres representando un 83.2%, por el otro lado los encuestados hombres representan el 16.8% por lo que podemos observar que la minoría de los encuestados son hombres.

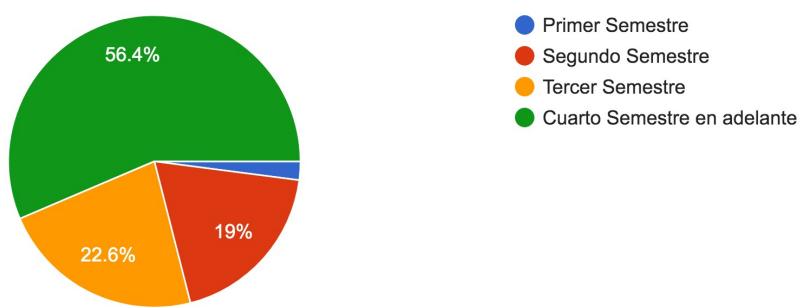


En el gráfico 2 podemos ver que la mayoría de los estudiantes tienen la edad de 20 y se representa en 43.3%, después con un porcentaje de 23% los que tienen 21 años de edad, por lo que la mayoría de los encuestados están en el rango de edad de 19 a 21 años y podemos llegar a la conclusión que los estudiantes que respondieron esta encuesta la mayoría están en sus primeros años de Universidad.



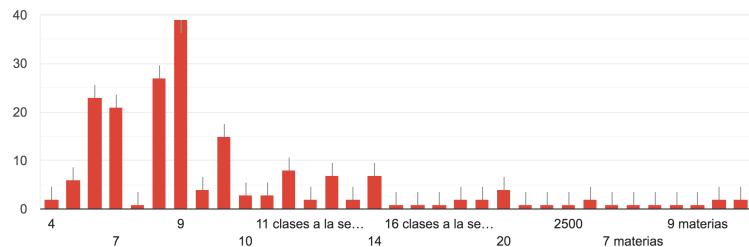
En el gráfico 3 podemos observar que la mayoría de los estudiantes son solteros con un porcentaje de 99.5%

Nivel Académico
195 respuestas



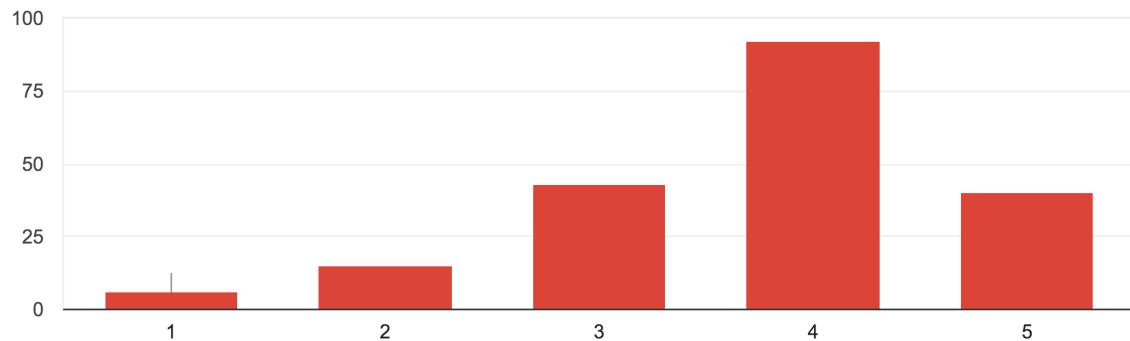
En el gráfico 4 se observa que la mayoría de los estudiantes están en cuarto semestre y adelante de la carrera, representando estos un 56.4% constituyendo más de la mitad de los encuestados, por otro lado el 22.6% están en tercer semestre, el 19% cursan el segundo semestre y la minoría es de primer semestre.

Número de clases que tiene a la semana en este semestre
195 respuestas



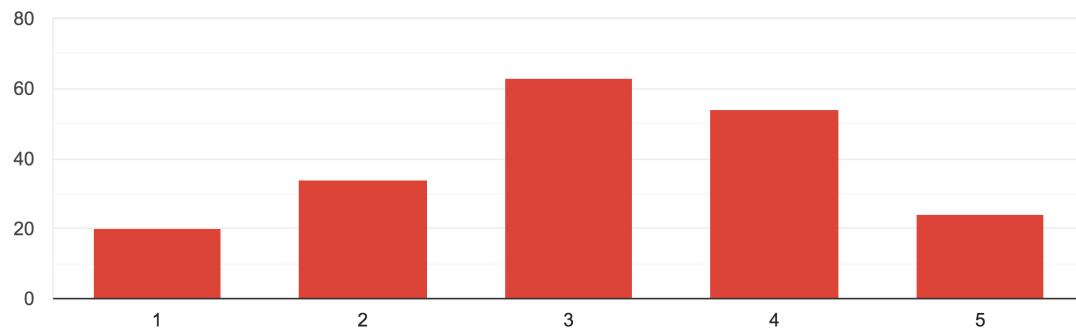
En la tabla 1 se puede mostrar que la mayoría de los alumnos llevan 9 materias por semestre.

¿Con qué frecuencia siente problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando trabaja con las herramientas digitales como Brightspace, Word, entre otras?
196 respuestas



En la tabla 2 se puede ver que la mayoría de los alumnos sufren problemas fisiológicos casi siempre los cuales causados por el uso excesivo de pantalla.

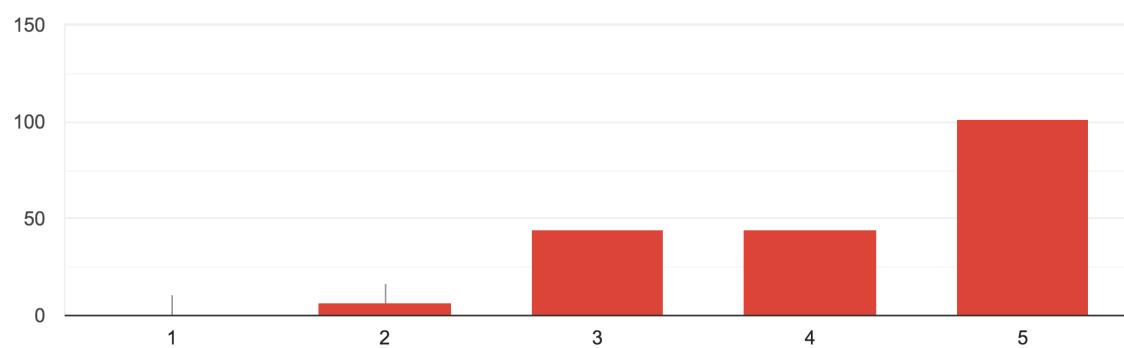
¿Con qué frecuencia sientes problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando usas tu teléfono en tu tiempo de ocio?
195 respuestas



En la tabla 3 se observa que la mayoría de los alumnos tiende a tener problemas fisiológicos de vez en cuando.

¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases virtuales?

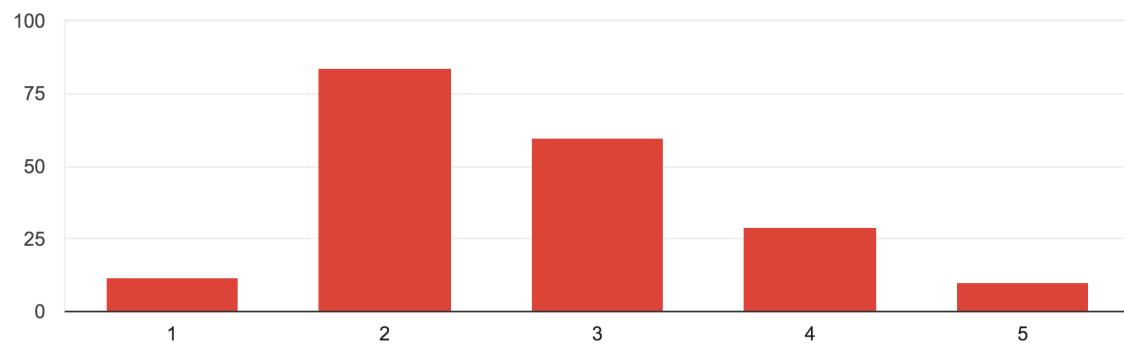
196 respuestas



En esta tabla 4 se muestra que a la mayoría de los encuestados le cuesta más trabajo concentrarse en las clases virtuales.

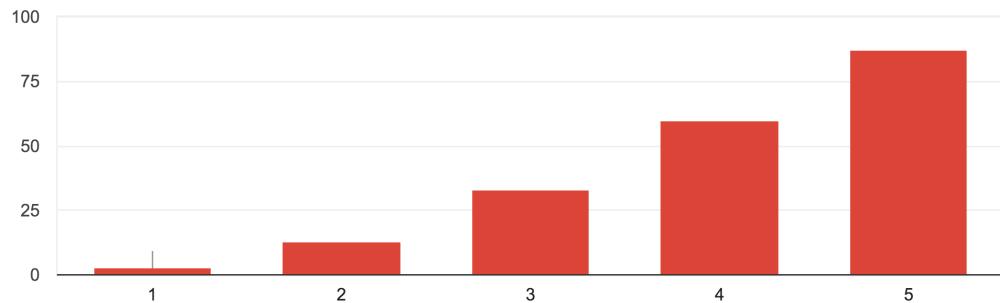
¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases presenciales?

195 respuestas



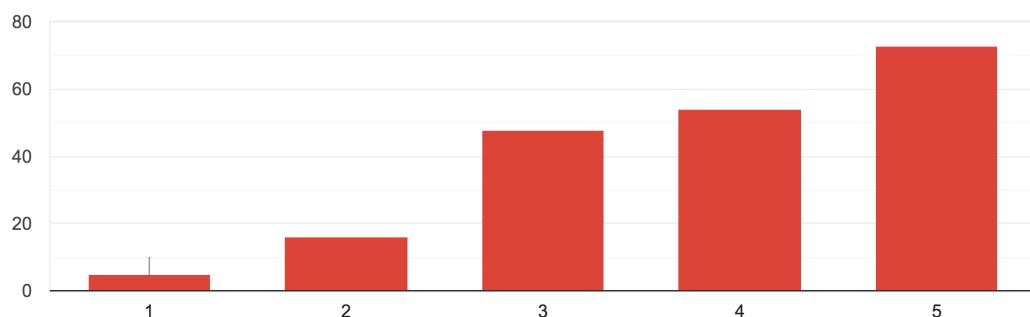
En esta tabla 5 podemos observar que a la mayoría de los encuestados no les costaba concentrarse en clases presenciales, a diferencia de las clases virtuales.

¿Consideras que existe una sobrecarga de trabajo en cuanto a la adaptación de clases en línea?
196 respuestas



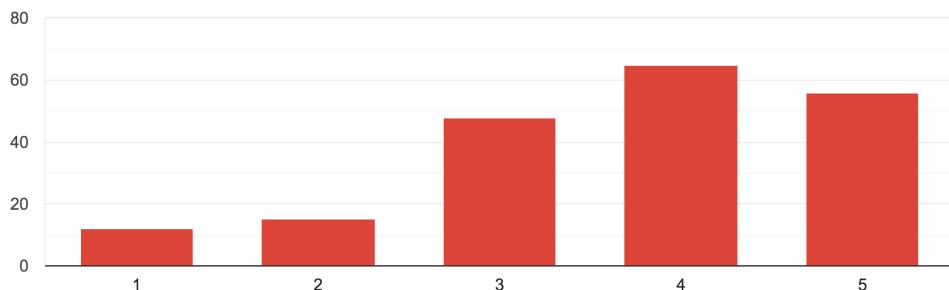
En esta tabla 6 la mayoría de los encuestados indicó que existe una sobrecarga de trabajo en cuanto a la adaptación de clases en línea.

¿Frecuentas usar tu teléfono más entre semana que el fin de semana?
196 respuestas



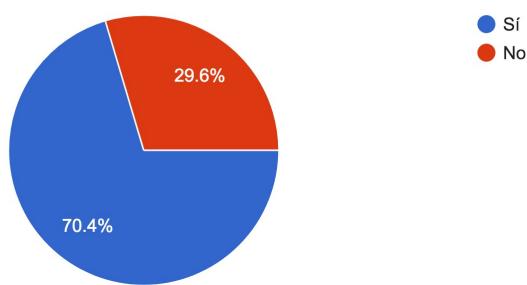
En esta tabla 7 se puede observar que la mayoría de los encuestados frecuenta a usar más su teléfono los fines de semana.

¿Consideras que el uso prolongado de redes afecta tu estado de ánimo durante el día?
196 respuestas



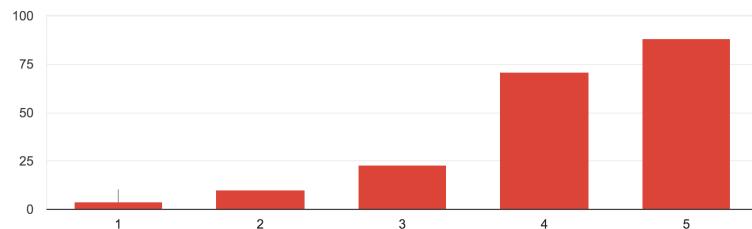
En esta tabla 8 podemos observar que los encuestados sufren un cambio de estado de ánimo cuando abusan de las redes sociales.

¿Crees tener una dependencia a las redes sociales?
196 respuestas

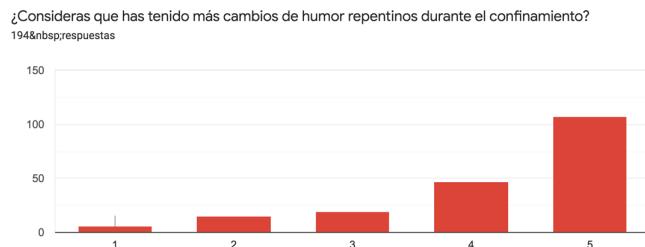


En este gráfico 5 se observa que la mayoría de los encuestados cree tener una dependencia a las redes sociales representada en un %70.4, mientras que el 29.6% cree que no es dependiente a las redes sociales.

¿Consideras que tu estrés en general ha aumentado con la educación en línea?
196 respuestas

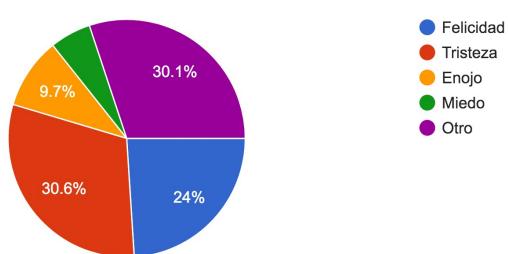


En la tabla 9 se puede ver que la gran mayoría de los estudiantes considera que su humor ha aumentado notablemente al estar estudiando la carrera en línea.



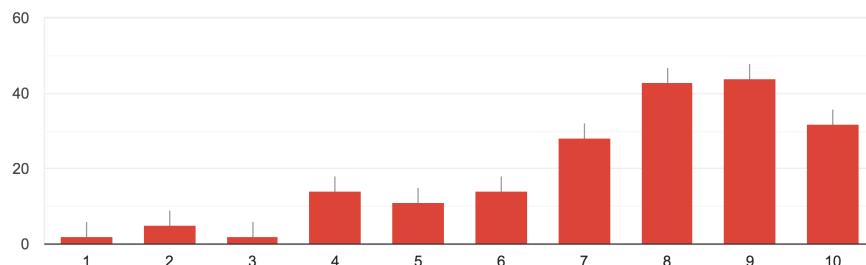
En la tabla 10 podemos observar que la mayoría de los encuestados ha tenido cambios repentinos durante el confinamiento.

¿Cuál es la emoción que más ha predominado en ti durante el confinamiento?
196 respuestas



En el gráfico 6 se observa que la mayoría ha sentido la emoción de tristeza durante el confinamiento con un 30.6%, el 30.1% sintió otro tipo de emoción, el 24% sintió la emoción de felicidad, el 9.7% sintió enojo y la emoción que menos sintieron los encuestados fue miedo.

¿Cuántas horas al día aproximadamente pasas en línea?
195 respuestas



En la tabla 11 se observa que el promedio de horas que pasan los estudiantes en línea es de un rango de 8 a 10 horas diarias.

Tabla de unidades de análisis

Número de pregunta	Texto de la pregunta	Tipo de respuesta (numérica, abierta, o Escala de Likert)	Posibles respuestas (cuando sean escalas u opciones cerradas)
1	Género	Cerrada	1= Femenino 2= Masculino
2	Edad	Cerrada	1= 18 2= 19 3= 20 4= 21 5= 22

			6= 23 7= 24 8= 25 9= 26 10= 27
3	Estado Civil	Cerrada	1= Soltero/a 2= Casado/a 3= Viudo/a
4	¿Qué carrera estudias actualmente?	Abierta	
5	Número de clases que tiene a la semana en este semestre	Abierta	
6	¿Con qué frecuencia siente problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando trabaja con las herramientas digitales como Brightspace, Word, entre otras?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
7	¿Con qué frecuencia sientes problemas fisiológicos como dolores de cabeza, cuello, espalda, párpados cuando usas tu teléfono en tu tiempo de ocio?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
8	¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases virtuales?	Escala de Likert	1= Nunca

			2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
9	¿Te cuesta trabajo concentrarte en las clases presenciales?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
10	¿Consideras que existe una sobrecarga de trabajo en cuanto a la adaptación de clases en línea?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
11	¿Frecuentas usar tu teléfono más entre semana que el fin de semana?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
12	¿Consideras que el uso prolongado de redes afecta tu estado de ánimo durante el día?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre

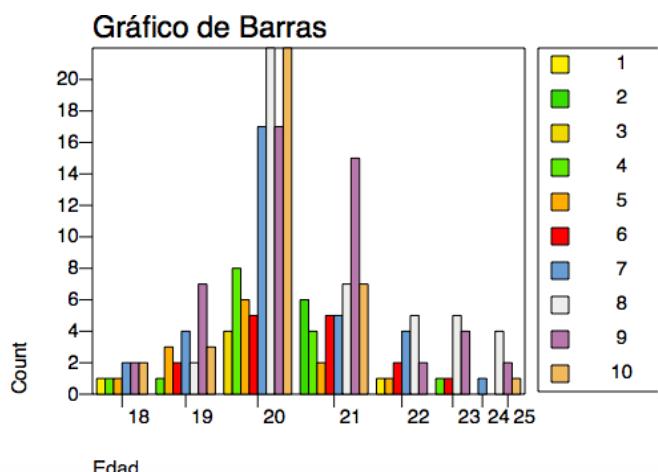
13	¿Crees tener una dependencia a las redes sociales?	Cerrada	1= Si 2= No
14	¿Consideras que tu estrés en general ha aumentado con la educación en línea?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
15	¿Consideras que has tenido más cambios de humor repentinos durante el confinamiento?	Escala de Likert	1= Nunca 2= Casi Nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
16	¿Cuál es la emoción que más ha predominado en ti durante el confinamiento?	Cerrada	1= Felicidad 2= Tristeza 3= Enojo 4= Miedo 5= Otro
17	¿Cuál es la aplicación que más utilizas durante el tiempo de ocio?	Cerrada	1= Instagram 2= Twitter 3= Facebook 4= TikTok 5= Snapchat
18	¿Cuántas horas al día aproximadamente pasas en línea?	Abierta	

Estadística Avanzada:

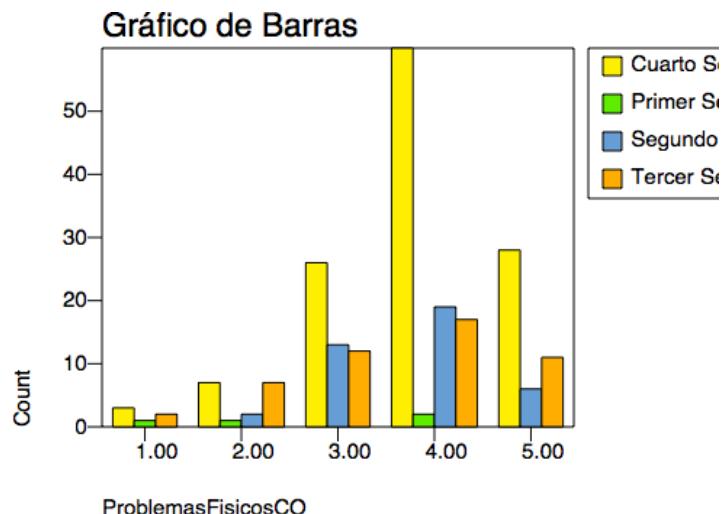
Estadísticas

	Edad	NumClases	HorasEnLinea	ProblemasFisicosCO	ProblemasFisicosTO	ConcentracionCO	ConcentracionCP	Sobrecarga	CambiosDeHumor
N Válido	217	217	217	217	217	217	217	217	216
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Media	20.52	7.81	7.48	3.73	3.13	4.26	2.66	4.12	4.23
Mediana	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Desv Std	1.36	1.75	2.15	.97	1.16	.89	.95	.99	1.08
Mínimo	18.00	4.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00
Máximo	25.00	13.00	10.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00

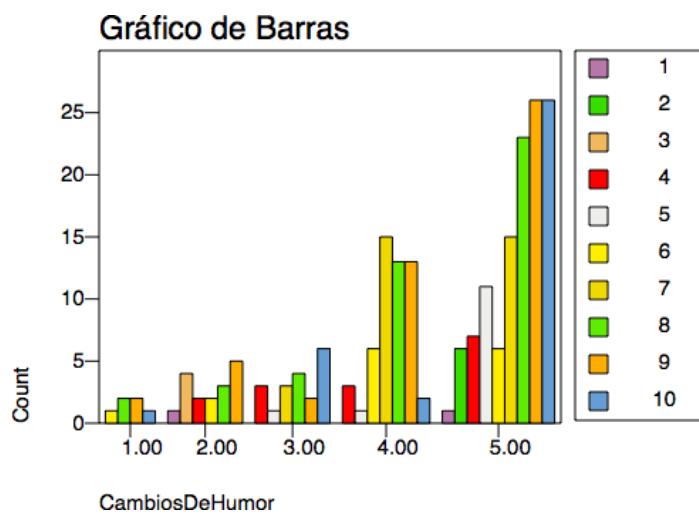
Gráficas



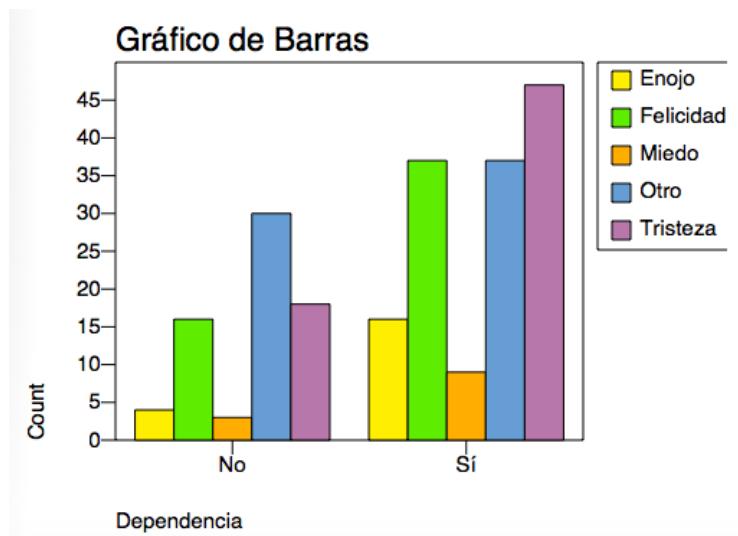
En la tabla 12 se observa la correlación de edad y horas en línea, mostrando que los jóvenes de 20 años son los que más pasan tiempo en línea.



En la tabla 13 se observan las Molestias físicas en clases virtuales y semestre de estudios universitarios, se puede notar cómo los estudiantes de cuarto semestre en adelante son los que tienen más molestias físicas durante clases virtuales.



En la tabla número 14 se observan los cambios de humor y horas en línea, se nota como aquellas personas que pasan más de 7 horas en línea tienden a tener más cambios de humor repentinos durante el día.



En la tabla número 15 se establece la relación entre la dependencia a las redes sociales y emociones predominantes durante el confinamiento. Se observa que

aquellos individuos los cuales consideran tener una dependencia a las redes es predominante la emoción de tristeza en su vida diaria.

Interpretación de Resultados:

La teoría que propone McQuail (1983) sobre el rol tan importante que tienen los medios de comunicación y la gran influencia que estos tienen en las masas, todavía es vigente, como se comprobó en los resultados de nuestra encuesta en la que el abuso de las redes sociales, influye en el estado de ánimo de los encuestados. En los gráficos se observa que la mayoría ha sentido la emoción de tristeza durante el confinamiento con un 30.6%, el 30.1% sintió otro tipo de emoción, el 24% sintió la emoción de felicidad, el 9.7% sintió enojo y la emoción que menos sintieron los encuestados fue miedo.

"Esta visión conduce a una fuerte creencia en varios efectos potenciales de los medios para bien o para mal". (McQuail, 1983, p.55) Ilustrando el vasto poder que tienen los medios dentro de las masas como cambiar la rutina de todo aquel que los use, en los resultados se esperaba que la mayoría de las personas tuviera un efecto negativo en cuanto al tiempo en el uso de pantalla debido al confinamiento por COVID-19, observando un aumento del mismo durante los fines de semana, se comprobaron los resultados en la tabla 7 donde se puede observar que la mayoría de los encuestados frecuenta a usar más su teléfono los fines de semana.

Dentro del estado del arte se ilustran varias investigaciones conducidas a nivel mundial de los efectos negativos físicos y psicológicos que puede llegar a causar el uso prolongado de la pantalla. En esta pandemia el uso de las redes sociales y el tiempo que se pasa frente a una pantalla ha aumentado exponencialmente.

Dentro del estado del arte se mencionan varios estudios en donde se demuestra el deterioro físico que este fenómeno puede llegar a causar como son aquellas investigaciones propuestas por Wong et. al (2020) y Venkatasubramanian & Ramasubramanian (2020). Estos estudios apoyan la investigación, ya que dentro de la encuesta realizada a los alumnos de la Universidad Anáhuac en la tabla 2 el 46% de los estudiantes mencionan síntomas físicos con frecuencia al estar en clases

virtuales. Al igual dentro de la encuesta realizada por los alumnos de la Universidad Anáhuac se muestran datos sobre la salud mental de los jóvenes, dentro de la tabla 14 se entabla la relación entre cambios de humor repentinos y horas al día en línea demostrando como aquellos estudiantes que pasan más de 7 horas en línea al día sufren cambios repentinos de humor mucho más frecuentemente a aquellos que pasan menos de 3 horas en línea al día.

Esto se continúa demostrando en la tabla 15 ilustrando como en aquellos jóvenes que tienen una dependencia a las redes sociales predomina la emoción de tristeza en su vida diaria, para rematar esta declaración dentro de la tabla número 9 se demuestra cómo el 45% de la muestra ha sentido un gran aumento de sus niveles de estrés durante el confinamiento.

Asimismo, se observó que más de la mitad de los estudiantes encuestados están cursando sus primeros semestres de la Universidad, donde más del 44% tienen entre 8 y 10 clases a la semana, demostrando que ese mismo porcentaje tiende a tener una sobrecarga de trabajo en cuanto a la adaptación de clases en línea, por lo que se puede concluir que mientras más clases a la semana se tomen en línea, más esfuerzo les costará adaptarse al formato en línea

De manera más detallada, se observó que más del 75% de las personas encuestadas pasan entre 7 y 10 horas conectados a la red, donde se observó que el 70% tiene una dependencia hacia las redes y el 61% considera que el uso de redes afecta su estado de ánimo durante el día, sin mencionar que el 64.8% usan de manera frecuente su celular durante el fin de semana, esto quiere decir que la pandemia y el confinamiento han hecho que sea difícil desprendérse de las pantallas por un tiempo independientemente si se usan por ocio o fines laborales.

Con estos resultados al igual se continúa apoyando el estado del arte especialmente aquellas investigaciones propuestas por Santos & Reeve (2020), Barthorpe et. al (2020), Babic et. al (2017), Pakpour, (2020), ya que estos explícitamente ilustran cómo las redes llegan a causar mayores niveles de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes. Gracias a esto se puede confirmar que la investigación

conducida por alumnos de la Universidad Anáhuac se comprueba con el estado del arte.

Conclusiones

En conclusión se demuestra que la hipótesis propuesta al inicio de la investigación “El número de uso diario frente a una pantalla en confinamiento ha aumentado exponencialmente entre los estudiantes causando efectos negativos tanto físicos como psicológicos” se comprueba gracias a los resultados recolectados en los alumnos de la Universidad Anáhuac Norte.

Dentro de la investigación se puede ver como las preguntas y objetivos propuestos al inicio se responden a lo largo de esta. Se comprueba que las aplicaciones más utilizadas por los jóvenes son Instagram y Tiktok, el uso de pantalla ha aumentado exponencialmente durante el encierro y los jóvenes tienden a usar más sus aparatos electrónicos los fines de semana, añadiendo al tiempo que ya pasan en la semana durante clases virtuales.

Se demuestra como el uso prolongado de la pantalla tanto por uso escolar como lúdico, ha afectado a gran parte de la muestra tanto física como psicológicamente causandole malestares físicos y dolores frecuentes, una dependencia a las redes sociales que afecta su comportamiento diario y el estrés en general ha aumentado exponencialmente con el inicio de la educación en línea.

Referencias Bibliográficas:

- Alves, J., Matos, M., & Fialho Pombeiro, M. (2017). Teenagers Lifestyles at Public and Private Schools: Screen Time and Physical Activity. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 275–281.
- Baladrón, A., Beatriz Correyero B. , Manchado B., (2020). La transformación digital de la docencia universitaria en comunicación durante la crisis de la COVID-19 en España: una aproximación desde la perspectiva del alumnado. *Revista latina de comunicación social*, 78, 265–287.
<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1477>
- Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017). *Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents*. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 124–131. doi:10.1016/j.mhp.2017.04.001
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020). *Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study*. *Journal of Affective Disorders*, 274, 864–870. doi:10.1016/j.jad.2020.05.106
- Dominguez, K. (2020). *Daño moral en redes sociales: su tratamiento procesal en el derecho comparado*. Scielo.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-2147202000200163&lang=es

- Flores, J. (2011). Redes sociales en México, una reflexión. CienciaUAT, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4419/441942924009>
- Hossain MT, Ahammed B, Chanda SK, Jahan N, Ela MZ, Islam MN (2020) Social and electronic media exposure and generalized anxiety disorder among people during COVID-19 outbreak in Bangladesh: A preliminary observation. PLoS ONE 15(9): e0238974. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238974> <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238974>
Received: June 22, 2020; Accepted: August 27, 2020; Published: September 11, 2020
- Morales-Ruán, B., Hernandez, B., Hernández-Prado, B., Gómez-Acosta, L., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L. (2009). Obesity, overweight, screen time and physical activity in Mexican adolescents Obesidad, sobrepeso, tiempo frente a la pantalla y actividad física en adolescentes mexicanos. *Salud Pública de México*, 51, S613–S620.
- McQuail, Denis. *McQuail's Mass Communication Theory*. London: Sage Publications, 2010. Print.
- Orozco Pino. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de hipertensión*, 14(4), 232–236.
- Osorio, M., Molero, M., Pérez M., Mercader, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencia de su uso en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851785058>

- Pérez-López, A. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de educación a distancia*, 24(1), 331–350.
<https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27855>
- Regalado, A., Fajardo, M.; Casanueva, N., Bermejo, M., Castro, F. (2012). “¿Para qué utilizan las adolescentes las redes sociales?”. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832342062>
- Santos, L., & Reeve, R. (2020). Screen Time and Youth Health Issues: A Literature Review. *International Journal of E-Learning & Distance Education*, 35(1), 1–26
- Unger, S., & Meiran, W. R. (2020). Student attitudes towards online education during the COVID-19 viral outbreak of 2020:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1271377.pdf> Distance learning in a time of social distance. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(4), 256-266.
- Vargas, A., Neira, J., Ortega, E., Sierra, H. (2020). *Influencia de las redes sociales en la decisión de migrar a Bogotá en el 2014*. Scielo.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-910X202000200125&lang=es
- Venkatasubramanian, K., & Ramasubramanian, A. (2020). Electronic Device Use in The Time of COVID-19: The use of devices among kids is increasing

during the lockdown, but what are the long-term effects? *Review of Ophthalmology*, 27(7), 12–21.doi: [10.1016/j.ajo.2020.07.034](https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.034)

- Wai WONG, C., TSAI, A., Jonas, J. B., Ohno-Matsui, K., CHEN, J., ANG, M., & Wei TING, D. S. (2020). *Digital Screen Time During COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?* *American Journal of Ophthalmology*. doi:10.1016/j.ajo.2020.07.034