

Nivel de estrés provocado por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de CEUTEC en San Pedro Sula

Jordan Rodríguez, Raymundo Mejía, Dayana Galindo, Cesar Ayala

Centro Universitario Tecnológico, CEUTEC, Universidad Tecnológica Centroamericana, UNITEC, San Pedro Sula, Honduras

Antecedentes:

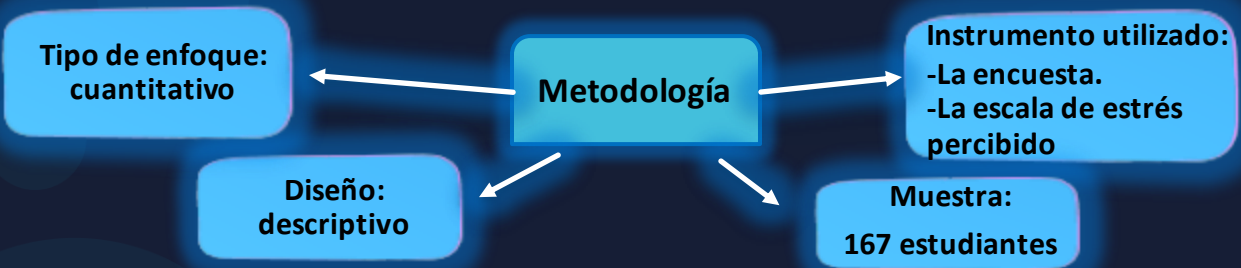
El uso prolongado de las redes sociales es una práctica muy popular para las personas de la nueva era de la información. Para los estudiantes universitarios, este instrumento constituye una herramienta útil para satisfacer sus necesidades de ocio, comunicación o productividad en diversas áreas de sus actividades.

Objetivo:

Determinar el nivel de estrés provocado por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de CEUTEC, San Pedro Sula.



Metodología:



Resultados:

El estudio mostró que el 51.2% de los participantes eran de sexo femenino y 48.8% masculino, con un porcentaje entre las edades de 17 a 39 años. En lo que corresponde al tiempo en redes sociales, se descubrió que un 41.9% utiliza sus redes sociales 4 a 6 horas, 28.1% 3 horas o menos, 22.8% 7 a 9 horas y 7.2% 10 a más horas. Las plataformas más utilizadas son WhatsApp con un 97.6%, Instagram con un 82.1%, Facebook con un 65% y Twitter con un 23.6%. La mayoría de los encuestados, un 59% mostró un nivel de estrés medio, 26% demostró un nivel bajo, mientras que un 15% indicó un el nivel más alto.

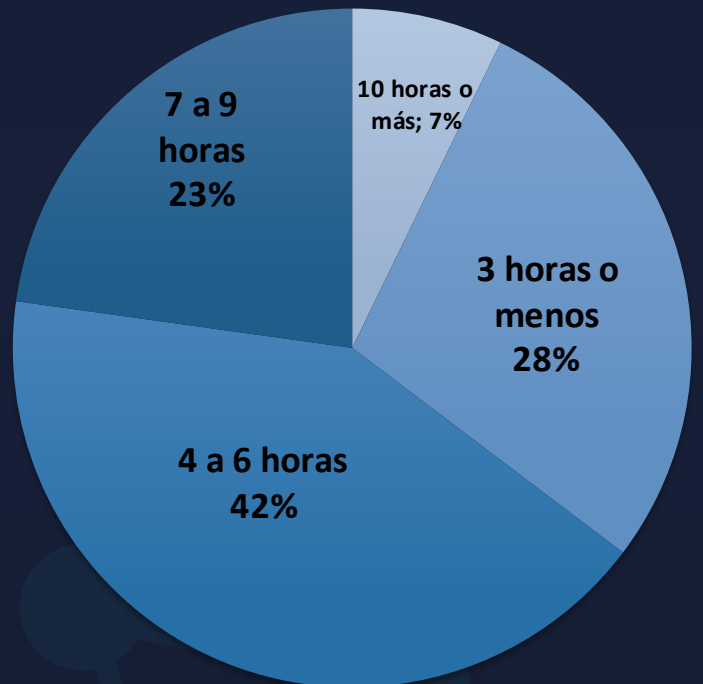


Figura 1. Frecuencia en el que se utiliza las redes sociales en su día a día. Elaboración Propia.

Conclusiones:

Se identificaron múltiples problemas asociados con el uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes de CEUTEC en San Pedro Sula, incluyendo aislamiento social, distracción académica, problemas de salud mental, trastornos del sueño, falta de tiempo para actividades saludables y riesgos de seguridad en línea como el ciberacoso.

Recomendaciones:

Se recomienda abordar el tema mediante un enfoque cuantitativo y un diseño de investigación no experimental transversal para facilitar de recopilación de datos en un punto en el tiempo, asegurando el cumplimiento de los objetivos y preguntas establecidas. También, se sugiere explorar los efectos en el uso excesivo de redes sociales, como en niños de 4 a 10 años, añadiendo claramente los objetivos y el alcance del estudio. También, se aconseja revisar la viabilidad del proyecto, evaluando los recursos disponibles para calcular el tamaño de la muestra y estructurar los instrumentos necesarios, como encuestas o entrevistas, que garanticen una recopilación efectiva de la información requerida.

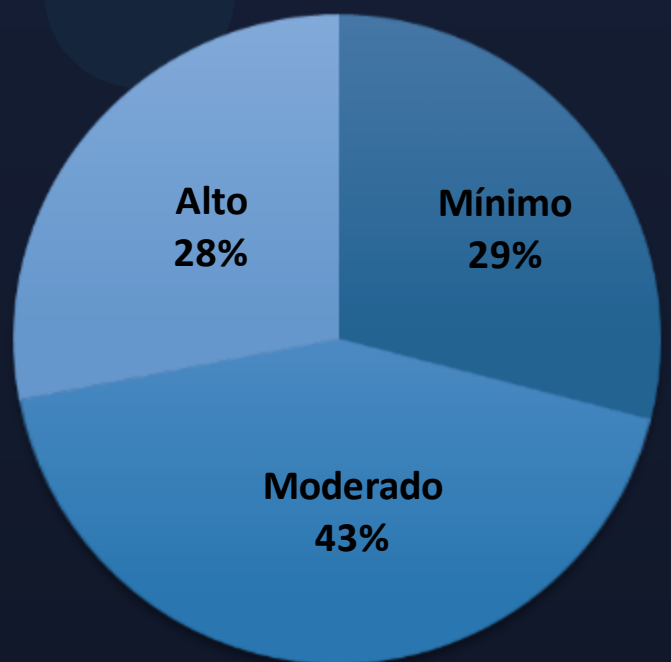


Figura 2. Niveles de estrés por uso excesivo de redes sociales en estudiantes de CEUTEC San Pedro Sula. Elaboración Propia.

Contacto: cesar.aya52@unitec.edu
Conflicto de interés: ninguno