



DIPUTACIÓN DE PALENCIA



Universidad de Valladolid

Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia
"Dr. Dacio Crespo"

GRADO EN ENFERMERÍA
Curso académico (2022-23)

Trabajo Fin de Grado

**Hábitos de consumo de contenidos en
Internet en estudiantes de la UVA**

Estudio

Estudiante: María Puente Ibáñez

Tutor/a: D. Tomás Salvador Fuentes

Junio, 2023

ÍNDICE

Resumen y Palabras Clave.....	3
Abstract and Keywords	4
Introducción y Objetivos	5
Marco teórico.....	5
WEB 1.0	6
WEB 2.0	6
WEB 3.0	11
Justificación	13
Material y Métodos.....	15
Diseño.....	15
Procedimientos y material	16
Participantes.....	17
Presentación de resultados.....	17
Aspectos éticos.....	18
Análisis estadístico	18
Resultados	19
Discusión	27
Conclusiones.....	38
Bibliografía.....	39
Anexos	43
Figura 1: Población que ha usado Internet en los últimos 3 meses de 2022, dividida por grupos de edad. Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares, INE (2).....	43
Figura 2: Tabla elaborada por el estudiante	43
Figura 3: Formulario enviado a la población encuestada	44
Figura 4: Gráfico sobre las redes sociales más usadas.....	58
Figura 5: Gráfico sobre las experiencias de los usuarios en Internet.....	58
Figura 6: Gráfico sobre la influencia de Internet en el estilo de vida.....	59
Figura 7: Gráfico sobre las horas diarias de uso de dispositivos electrónicos con fines laborales o de estudio.....	59
Figura 8: Gráfico sobre las preferencias de los universitarios para la realización de trámites.....	60
Figura 9: Gráfico sobre la perspectiva estudiantil con respecto a varios métodos de inversión.....	60
Figura 10: Experiencias compartidas por los encuestados	61

Resumen y Palabras Clave

Introducción: Actualmente el consumo de contenidos digitales es un terreno muy conocido por los estudiantes universitarios, quienes hacen uso de la tecnología en multitud de ámbitos: educativo, ocio, económico o social, entre otros, lo que ha llevado a que presenten unos patrones de comportamiento dignos de analizar. A través de este análisis puede determinarse si existe riesgo de adicción, o si en determinados casos esta utilización de Internet supone un avance beneficioso.

Material y métodos: ha tenido lugar un estudio descriptivo con planteamiento transversal, utilizando un formulario, que ha sido difundido a través de los decanatos de la Universidad de Valladolid y redes sociales. La encuesta se encuentra compuesta por 6 secciones principales, junto con dos adicionales, siendo la población objetivo el alumnado de la Universidad de Valladolid, y el ámbito de estudio es académico.

Resultados y discusión: los patrones de consumo de contenidos digitales en la población universitaria están condicionados por diversos factores, tanto externos como internos, que incluyen variables sociodemográficas. Asimismo, se aprecia un uso excesivo de las nuevas tecnologías para los ámbitos de ocio y educativos; no obstante, también se observa cuán beneficioso puede ser el uso de Internet en otros contextos.

Conclusiones: la digitalización de la vida universitaria es un fenómeno que conlleva numerosos beneficios, pero su uso inapropiado puede conducir a una dependencia o abuso de la tecnología. Un enfoque holístico y global debe ser considerado al plantear un plan de desconexión digital, donde se comprendan todas las dimensiones del individuo y se tenga presente que la tecnología puede afectarlas de manera positiva o negativa, considerando la magnitud de dicho efecto.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, Internet, dispositivos electrónicos, nuevas tecnologías.

Abstract and Keywords

Introduction: Nowadays, the consumption of digital content is a field well known by university students, who use technology in a variety of areas: education, leisure, economy or social, among other fields, which has led them to show behavior patterns worthy of analysis. Through the analysis, it can be determined if there is a risk of addiction, or if in certain cases this use of the Internet is a beneficial improvement.

Material and methods: a descriptive study with a cross-sectional approach has been carried out, using a survey, which has been disseminated through the deaneries of the University of Valladolid and social networks. The survey is composed of 6 sections, along with two additional ones. Thus, the target population is the students of the University of Valladolid, and the field of study is academic.

Results and discussion: The consumption patterns of digital content in the university population are conditioned by various factors, both external and internal, including sociodemographic variables. Likewise, there is an excessive use of new technologies for leisure and educational areas. However, it is also appreciated how beneficial the use of the Internet can be in other contexts.

Conclusions: the digitalization of university life is a phenomenon that brings numerous benefits, but its inappropriate use can lead to a dependence or abuse of technology. A holistic and global approach must be considered when proposing a digital disconnection plan, in which all dimensions of the person are considered, and it is considered that technology can affect them positively or negatively.

Keywords: College students, Internet, electronic devices, new technologies.

Introducción y Objetivos

Marco teórico

Actualmente, Internet se considera una herramienta fundamental en el proceso de innovación tecnológica de la sociedad, impactando en un gran número de disciplinas en un paulatino incremento de popularidad cuya evolución consta de varios puntos de inflexión, entre los que destaca el primero. Este acontecimiento coincide con el lanzamiento del Sputnik, para el que la planificación requería un nivel de exactitud que podía ser obtenido únicamente a través de la vía tecnológica. A pesar de ello, se considera que el nacimiento de Internet se remonta a 1969, año en el cual se creó ARPANet (Advanced Research Projects Agency Network) con la finalidad de establecer una red de contacto entre varias universidades estadounidenses. También destaca la aparición del lenguaje de programación web HTML (Hyper TextMarkup Language). (1)

Durante las últimas décadas, el uso de Internet ha aumentado considerablemente con la aparición de innovadoras herramientas que han supuesto ventajas y avances no sólo en el ámbito académico o laboral, sino también en el ocio, en la interacción interpersonal y en el desarrollo de aficiones; sin embargo, en ocasiones varios estudios han revelado que existe un uso excesivo por parte de la población de dichos recursos.

Los contenidos digitales se definen como aquella información cuyo formato abarca desde elementos individuales como imágenes, vídeos, audios y textos, hasta plataformas como portales, aplicaciones o programas, redes sociales o videojuegos. La presencia de dichos contenidos en la sociedad ha aumentado en los últimos años, gracias a la expansión de Internet, y manifiesto de su obvia implantación en la sociedad española son los estudios realizados a finales del año 2022, en los que se reveló que la utilización de Internet entre los jóvenes de edades entre los 16 a los 24 años alcanzaba la cifra de 99'7% en el género masculino y un 99'8% con respecto al femenino, siendo los contenidos más consumidos aquellos en relación a las aplicaciones de mensajería instantánea.(2) (*Anexo: Figura 1*)

Asimismo, el uso de Internet es un concepto claramente heterogéneo, puesto que incluye aquellos contenidos destinados a un uso relacionado con el ocio, así como aquellos que permiten mantener relaciones interpersonales a distancia, y los comprendidos dentro del ámbito didáctico.

WEB 1.0

La evolución de la Web ha sido constante y ha ido de la mano con los avances tecnológicos y las necesidades de los usuarios. Así, la conocida como Web 1.0 se enfocó en la búsqueda de información, el uso de motores de búsqueda como Google y la navegación por noticias y prensa.

En la actualidad, la búsqueda de información es una actividad cotidiana para los universitarios, siendo una herramienta clave para el aprendizaje y el desarrollo académico. En este sentido, los motores de búsqueda han cobrado una gran relevancia, ya que permiten acceder a un inmenso volumen de información en pocos segundos, facilitando la investigación y la exploración de diversas temáticas, aunque es necesario que los estudiantes desarrollen habilidades críticas para evaluar la calidad y credibilidad de las fuentes que consultan en la red, lo que les permitirá seleccionar la información más adecuada para su investigación y evitar la difusión de información falsa.

WEB 2.0

Con la Web 2.0, el ocio pasó a un contexto digital a través de la posibilidad de acceder a juegos, viajes, restauración, películas, vídeos y radio. Asimismo, las relaciones personales se vieron facilitadas por aplicaciones de contacto y sexo.

INTERNET Y OCIO

El ámbito del ocio engloba varios elementos muy diferentes entre sí. Internet ha tenido un gran impacto en la forma en que las personas buscan y disfrutan de su tiempo libre y, desde que se popularizó el acceso a la red, el entretenimiento en línea se ha vuelto cada vez más accesible y variado:

- **Plataformas de vídeos educativos y de divulgación de contenidos:** destinada a la visualización de vídeos organizados por categorías (*gameplay*,

review, ...). Este tipo de sitios web, además, tienen finalidad didáctica puesto que numerosos portales científicos hacen uso de la misma para publicar videos destinados a la enseñanza.

- **Servicios de música o radio online:** su contenido abarca desde música hasta podcasts, así como vídeos digitales.
- **Sitios web de edición y colección de imágenes:** se basan en la interacción a través de elementos visuales, por lo que un gran número de personas hacen uso de sus potentes motores de búsqueda con la intención de descubrir ideas, inspiración y compartir ese contenido con otros usuarios.
- **Plataformas de películas y series en *streaming*:** servicios de pago que ofrecen contenido multimedia exclusivo a sus clientes.
- **Sitios web para lectura online:** permiten visualizar obras literarias de forma digital y en línea.

En la era de la digitalización, muchas personas han comenzado a preferir el entretenimiento a través de contenidos digitales en lugar de actividades físicas. Esto se debe en parte a la comodidad que brindan los dispositivos digitales, ya que permiten el acceso a una amplia variedad de contenido en cualquier momento y lugar, al igual que una experiencia más inmersiva y estimulante que muchos otros tipos de entretenimiento, lo que los hace más atractivos para algunas personas.

No obstante, la falta de actividad física puede tener efectos negativos en la salud, puesto que esta carencia se relaciona con el ocio tecnológico (3). Por esta razón, es importante mantener un equilibrio saludable entre el entretenimiento digital y las actividades físicas. Además, existen formas de combinar ambos, como los videojuegos que implican actividad física, los deportes electrónicos y las aplicaciones de fitness que se pueden utilizar en línea. De esta manera, se puede disfrutar de lo mejor de ambos mundos sin comprometer la salud física y mental.

En algunas revisiones sanitarias, especialmente las de pediatría, se hace uso de tests como el IADQ (4). Por ende, es notable el efecto que tiene el consumo de contenidos digitales desde una edad temprana y enfermería debe evaluar las consecuencias que tiene en las dimensiones personales del sujeto, las cuales son:

- **Sueño:** los patrones de consumo digital, que incluyen el uso de redes sociales, la visualización de contenido en línea y los videojuegos, pueden tener un impacto significativo en los patrones de sueño de los universitarios, llevándolos a estar despiertos hasta altas horas de la noche. La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede interrumpir la producción de melatonina, una hormona clave para la regulación del sueño. Como consecuencia, los estudiantes que se exceden en su consumo de contenidos digitales pueden experimentar síntomas como somnolencia diurna, fatiga y dificultades de concentración, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico. En este sentido, es esencial que los estudiantes universitarios desarrollen una rutina de sueño adecuada que incluya horas de descanso regulares y un ambiente propicio para el sueño, así como reducir el tiempo de exposición a las pantallas de los dispositivos electrónicos antes de dormir. (5)
- **Percepción personal/Autoestima:** las plataformas digitales y redes sociales han emergido como fuentes de influencia significativas en la vida de los estudiantes universitarios. El uso intensivo de estas herramientas se relaciona con la exposición constante a imágenes idealizadas de belleza y cuerpos perfectos, que en numerosas ocasiones provocan sentimientos de comparación y presiones sociales que afectan notablemente a la autoestima. Por ende, es vital que los universitarios establezcan límites en su consumo de Internet y adopten prácticas conscientes para desarrollar una imagen corporal saludable y positiva, basada en una alimentación equilibrada y ejercicio físico, así como en prácticas de cuidado personal y autoaceptación. (6)
- **Estética:** dentro de dicho ámbito, el acceso a una amplia gama de información sobre nutrición, ejercicio y bienestar a través de Internet ha permitido a los estudiantes tener una mayor conciencia de la importancia de la salud y el bienestar en su vida diaria. De esta forma, el consumo de Internet puede actuar como una herramienta para fomentar un estilo de vida más saludable entre los universitarios, lo que puede tener beneficios significativos en su rendimiento académico y su calidad de vida en general.

- **Espiritual:** el uso de Internet puede tener tanto efectos positivos como negativos en la dimensión mística de los estudiantes universitarios. Por un lado, la red mundial brinda acceso a una amplia gama de recursos religiosos y espirituales, lo que puede fomentar una mayor exploración y comprensión de las creencias personales. Además, las redes sociales y comunidades en línea también pueden proporcionar una sensación de conexión y comunidad para aquellos que buscan pertenecer a un grupo con estas características.
- **Emocional:** en primer lugar, Internet puede actuar como una herramienta para la expresión personal y la creatividad, lo que puede fomentar la conexión con individuos con intereses similares. Además, las redes sociales y las comunidades en línea pueden generar un sentido de comunidad y apoyo; sin embargo, el consumo excesivo de Internet puede interferir en la capacidad de los estudiantes para establecer conexiones significativas en la vida real, lo que puede llevar a una sensación de aislamiento y desconexión. Asimismo, la exposición constante a la información y las opiniones en línea puede afectar la capacidad de los estudiantes para desarrollar su propia perspectiva y pensamiento crítico.

Cabe destacar que la pandemia que tuvo lugar en el año 2020 tuvo un gran impacto sobre el uso de Internet con una finalidad de entretenimiento, puesto que en aquella situación era considerada la forma más sencilla y eficaz para cubrir sus necesidades de ocio. A causa de las restricciones físicas de desplazamiento, las personas recurrieron a los contenidos digitales como forma de mantener su esfera de satisfacción, cosa que fue probada a través, por ejemplo, del considerable aumento de ventas de consolas, libros digitales, o videojuegos. (7)

Si bien algunos estudios han señalado que el consumo de videojuegos podría tener efectos positivos en el desarrollo cognitivo y social de los alumnos universitarios, la mayor parte de la literatura científica ha corroborado que un uso abusivo de los mismos puede provocar diversas complicaciones en la cotidianidad de los jóvenes, como el aislamiento social, la falta de actividad física y la merma en la calidad del sueño. Adicionalmente, el consumo excesivo de videojuegos puede incidir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

A su vez, el consumo de videojuegos en este sector de la población también puede tener implicaciones beneficiosas. Algunos videojuegos pueden favorecer el desarrollo de habilidades cognitivas, la toma de decisiones y el pensamiento estratégico, lo que se refleja en el desempeño académico y profesional. Por otra parte, los videojuegos pueden ser una vía para reducir el estrés y fomentar la relajación después de un intenso día de estudio o trabajo. Por ende, el consumo de videojuegos en el ámbito universitario se configura como un fenómeno de carácter complejo, con posibles efectos tanto positivos como negativos, lo que exige una evaluación atenta para comprender sus implicaciones sobre la salud y el bienestar de los individuos.

REDES SOCIALES

Las redes sociales se definen como plataformas cuyo objetivo consiste en conectar usuarios a través de Internet, y las características de sus interacciones variarán en función del tipo de red de la que se trate, pudiendo surgir conductas como el *grooming* (ciberacoso a menores con fines sexuales) o el *sexting* (intercambio de contenidos digitales de índole sexual). Se discierne entre los siguientes tipos:

- **De uso general:** redes sociales enfocadas en la visualización de fotografías, textos y vídeos, así como funciones secundarias de mensajería instantánea.
- **Servicios de mensajería instantánea:** plataformas con el fin principal de intercambiar mensajes entre usuarios de forma fácil y rápida, así como permitir el envío de documentos, imágenes y vídeos, y la realización de llamadas online.
- **Aplicaciones de creación de comunidades:** permite crear comunidades en base a los gustos de los participantes.
- **Plataformas para búsqueda de empleo:** su fin es encontrar trabajo o personas aptas para un puesto de trabajo.
- **Orientadas a un interés concreto:** portales en los cuales los usuarios pueden acceder a múltiples contenidos de carácter visual o textual, orientados principalmente a artistas o personas con intereses en ese ámbito concreto.

Cabe destacar que la evolución de la utilización de las redes sociales sufrió un notable incremento con la llegada de pandemia en el año 2020, como revela el estudio elaborado por la Universitat Oberta de Catalunya, en el que se obtuvieron resultados muy reveladores, pues un porcentaje significativo de los jóvenes optaron por

informarse acerca de la situación sanitaria a través de Internet, tanto mediante prensa online (47.8%) como por redes sociales (44.7%). (8)

A su vez, es innegable que el concepto de relaciones sociales entre los jóvenes españoles se ha transformado con el creciente uso de la tecnología, lo cual se relaciona con el aumento del uso de aplicaciones destinadas a la creación de vínculos amistosos o de índole amorosa a través de una pantalla, acentuándose con la aparición del Covid-19. Por ende, plataformas como Tinder, MeeTic o Grindr incrementaron su número de usuarios tras el año 2020, y determinadas redes sociales como Instagram o Facebook también se vieron afectadas por dicha tendencia. (9)

WEB 3.0

La Web 3.0 surgió con un enfoque en el cuidado personal, con aplicaciones orientadas a hábitos más saludables, así como en el ámbito profesional. Se trata de una nueva generación de tecnología en línea que se caracteriza por su capacidad de integrar, analizar y utilizar grandes masas de datos en tiempo real. Estos avances también han permitido realizar trámites oficiales en línea de manera más eficiente y segura.

SALUD

Uno de los patrones de salud a valorar por enfermería es el manejo de la salud por parte del propio usuario y, de forma paulatina, esta tarea se ha digitalizado hasta el punto en el que las personas descargan aplicaciones para sus dispositivos para controlar aspectos relacionados con su bienestar físico. De la misma forma, se ha transformado completamente la forma en que las personas acceden y manejan su información médica, permitiendo un mayor control sobre su bienestar.

Estas plataformas digitales ofrecen información sobre nutrición, sueño, actividad física, enfermedades, entre otros, lo que ayuda a los usuarios a tomar decisiones más informadas sobre su salud y estilo de vida, siendo las más destacables:

- **Apps para el control del ciclo menstrual:** su objetivo es hacer de calendario menstrual y calculadora de ovulación, dando a conocer a la usuaria sus días fértiles o simplemente hacer un seguimiento de su ciclo menstrual, permitiendo detallar cómo es el periodo de la paciente, en base a criterios como dolor,

sentimientos, cantidad de sangrado y tolerancia a la actividad física, entre otros. Un gran número de matronas recomiendan su uso.

- **Apps para el control de valores vitales:** se encargan de registrar la actividad física del usuario (pudiendo conectarse a dispositivos inteligentes).
- **Apps relacionadas con la nutrición:** actúan a modo de calculadora nutricional, con la intención de que el usuario desarrolle hábitos saludables.
- **Apps de control de la pauta medicamentosa:** elaboradas por profesionales, sirven de apoyo al paciente o círculo del mismo para optimizar la adherencia terapéutica. Entre sus numerosas funciones, es de vital importancia recalcar la programación de las horas para la toma de medicación o la alerta cuando el número de pastillas restantes es insuficiente para futuras tomas.

INTERNET APLICADO A LA ENSEÑANZA

La digitalización de la enseñanza puede percibirse desde los primeros cursos de primaria hasta la formación completamente en línea de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Cabe destacar que la Pandemia del Sars-Cov-19 y la cuarentena consecuente a ésta provocaron un punto de inflexión en la evolución del uso de Internet, especialmente en los alumnos universitarios, ya que las facultades se vieron obligadas a cambiar a una modalidad exclusivamente online con el objetivo de continuar la enseñanza a pesar de las pésimas circunstancias.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Por otro lado, uno de los grupos de recursos online más utilizados es aquel que abarca las herramientas de inteligencia artificial. La IA se refiere, por definición, a la capacidad de un dispositivo informático para establecer un proceso de aprendizaje logarítmico en el cual los datos son procesados a semejanza de un ser humano; no obstante, el volumen de información con la que la entidad artificial es capaz de trabajar supera con creces a la de una persona, sumado al ínfimo índice de errores. (10)

El principal problema del uso de este tipo de recursos es el encubrimiento del plagio, debido a que la IA es capaz de crear textos únicos en apenas segundos, dejando un rastro prácticamente nulo. Hoy en día, las instituciones educativas se hallan preocupadas por el excesivo uso de la IA en los trabajos académicos, lo cual pervierte la adquisición de conocimientos de los alumnos y el desarrollo de su educación.

Por otro lado, es cierto que la utilización correcta de la IA requiere unos conocimientos sólidos de pensamiento crítico y análisis de datos para aprovechar al máximo las habilidades de la misma, por lo que en muchas ocasiones los alumnos han de someterse a un proceso extra de aprendizaje informático para alcanzar un uso óptimo.

ÁMBITO MONETARIO DIGITAL

En el caso de los universitarios, el fácil acceso a estos recursos digitales ha llevado a un aumento en el uso de estos servicios. Mientras que los bancos tradicionales pueden requerir de una visita física a la sucursal para abrir una cuenta, los bancos online permiten a los usuarios realizar todo el proceso en tan sólo unos pocos clics.

JUEGOS DE AZAR, PAGOS Y APUESTAS POR INTERNET, E INVERSIÓN

De manera similar, las apps de apuestas han aumentado en popularidad entre los universitarios, ya sea como forma de entretenimiento o incluso como una fuente adicional de ingresos. Algunos expertos advierten que su fácil acceso puede llevar a una mayor deuda y adicción al juego, mas es innegable que existen multitud de anuncios relativos a este ámbito, en su mayoría anunciados por figuras de importancia mediática o personajes de Internet de fama internacional. Esta publicidad también va dirigida al uso de nuevas formas de inversión como las bitcoins (monedas virtuales) o los NFTs (“Token no fungible”, es decir, archivo del que sólo existe una copia).

Un estudio realizado el año 2019 por la Universidad de Zaragoza revelaba que cuatro de cada diez universitarios reconocían haber jugado en alguna ocasión en apuestas deportivas, y el 60% de estos habían participado activamente en eventos en vivo de estas características, denominados como “livebets”. Cabe destacar que la mayoría de las plataformas de apuestas ofrecen bonos de bienvenida, lo cual fomenta el deseo de los estudiantes en seguir apostando a pesar de que presenten nulo interés en el asunto por el cual se esté produciendo, pues, como revelaba el cuestionario referido previamente, muchos de los jóvenes que participaban en apuestas deportivas relativas al fútbol no tenían conocimientos sobre dicho deporte ni lo consumían. (11)

Justificación

Un Trabajo de Fin de Grado (TFG) centrado en el consumo de contenidos digitales en universitarios es un estudio de investigación relevante y oportuno en la actualidad, ya

que la digitalización de la información ha transformado radicalmente la forma en que los jóvenes interactúan con el mundo y consumen información.

Así, el uso excesivo de Internet ha sido objeto de numerosas investigaciones debido a sus posibles efectos sobre la salud física y mental, el rendimiento académico, las relaciones sociales y la formación de identidades personales. En particular, los universitarios se hallan en un momento crucial de desarrollo personal y profesional, por lo que son susceptibles a los efectos negativos del excesivo consumo de Internet.

Por ende, el principal propósito de un TFG sobre el consumo de contenidos digitales en universitarios es explorar los patrones de uso de Internet y las redes sociales entre los estudiantes universitarios, así como evaluar los efectos de dicho consumo en su bienestar físico y mental, el rendimiento académico y la formación de identidades personales. Además, se busca analizar las estrategias y herramientas que los alumnos de la UVA utilizan para gestionar su consumo de Internet y minimizar sus efectos negativos.

Los resultados de un TFG sobre este tema podrían tener importantes implicaciones para el diseño de políticas y estrategias de prevención y tratamiento de problemas de salud mental y académicos relacionados con el excesivo consumo de Internet en el contexto universitario, así como podrían ayudar a establecer la línea entre lo que significa un uso “inadecuado” y “adecuado” de Internet, y sus implicaciones.

El objetivo principal es establecer un patrón de uso de Internet y acceso a contenidos digitales en los estudiantes de la UVA, mientras que los objetivos secundarios son:

- Analizar y categorizar los contenidos más consumidos en Internet por parte de los estudiantes universitarios para detectar riesgo de adicción.
- Investigar acerca de la influencia del uso de Internet en el desempeño de los estudios universitarios.
- Determinar si el consumo de contenidos en Internet influye/afecta en el comportamiento/forma de pensar de los usuarios.

Material y Métodos

Diseño

En base a los objetivos planteados previamente, el tipo de metodología que mejor se adecúa a éstos es la cuantitativa, ya que se orienta a una muestra amplia de población (el conjunto de estudiantes pertenecientes a la UVA). Por ende, se trata de un estudio analítico, descriptivo y empírico. Al no suponer una alteración en las variables, sino que se limita a analizar los datos fundamentándose en diversos criterios, el estudio es considerado descriptivo, cuyo planteamiento es transversal, ya que la información a analizar se recogerá para describir la situación a estudiar de forma realista y fiable.

Durante la contextualización del trabajo fueron utilizados diversos buscadores orientados a la investigación científica como “Google Académico” y “SciELO”. De esta forma, a la hora de ejecutar la búsqueda se usaron comandos como “AND”, “OR”, y las palabras clave, ajustándose a los siguientes criterios de inclusión: Artículos publicados originalmente en español o inglés, con fecha de publicación posterior a 2017 (excepto dos artículos), y priorizando los estudios descriptivos transversales.

Así, el cuestionario fue el método más adecuado para recopilar la información necesaria para la realización de dicho estudio, constituido por 6 secciones cuya distinción se basa en el tipo de contenidos consumidos por los usuarios, así como un apartado final que contiene los aspectos éticos y legales de la encuesta, y una sección inicial que comprende preguntas demográficas con el objetivo de dividir a las personas en grupos homogéneos que impliquen los caracteres enumerados a continuación:

- **Edad:** cuatro conjuntos que abarcan cuatro años cada uno, exceptuando el de estudiantes mayores de 30 años.
- **Género:** se incluyen géneros masculino y femenino, así como un apartado destinado a las personas no binarias o dentro de dicho espectro.
- **Rama de la carrera estudiada:** en base a la división en cinco bloques establecida por la propia Universidad de Valladolid.
- **Cambio de residencia durante los estudios:** Es innegable que esto supone un cambio en las circunstancias vitales que puede influenciar en los hábitos.

- **Número de habitantes de la localidad en la que reside:** El contexto sociocultural y la velocidad de conexión a Internet pueden influir en los patrones de consumo.

Por otro lado, el periodo de tiempo para la recogida de respuestas correspondió a 15 días, iniciando el 18 de abril del 2023, y con un cierre que tuvo lugar el día 2 de mayo.

Procedimientos y material

El material y las pruebas utilizados son fiables, válidos y adecuados a los objetivos propuestos para la investigación. Al tratarse de un estudio cuantitativo, las variables a estimar eran de carácter numérico, y la obtención de las mismas fue un procedimiento objetivo para proporcionar una representatividad óptima de las condiciones de la población muestra. Se usó la encuesta con el fin de obtener información sobre el uso de dispositivos digitales, actividades en línea y otros aspectos y elementos relativos al consumo de contenidos en Internet, así como la división de los sujetos en grupos focales que permitiera profundizar en el análisis e interpretación de los resultados.

El formulario fue aprobado por la Comisión de la EUE de Palencia el día 31 de marzo, y, posteriormente, se envió un correo el día 17 de abril a los siguientes decanatos con el fin de llegar al mayor número de alumnos posibles, pertenecientes a las ramas de la Universidad de Valladolid. Estas direcciones fueron obtenidas a través del directorio de la universidad, y se hizo uso de la herramienta “CCO” para mantener ocultas las mismas para respetar la ley de protección de datos.

- **Campus Universitario de Palencia:** ETS de Ingenierías Agrarias, Facultad de Ciencias del Trabajo, Facultad de Educación y Escuela de Enfermería.
- **Campus Universitario de Valladolid:** Facultad de Ciencias, Facultad de Enfermería, Facultad de Medicina, Facultad de Arquitectura, Facultad de Educación y Trabajo Social, Facultad de Económicas, Facultad de Derecho, Facultad de Ingenierías Industriales, Escuela de Ingeniería Informática, Facultad de Comercio y ETS de Ingenieros de Telecomunicación.
- **Campus Universitario de Soria:** Facultad de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Empresariales y del Trabajo y Escuela de Ingeniería Informática.

- **Campus Universitario de Segovia:** Facultad de Educación y Facultad de Ciencias Sociales, Políticas y de la Comunicación.

Asimismo, la encuesta fue distribuida por redes sociales como Whatsapp, y mediante mensaje directo en Instagram, Discord y Twitter.

Cabe agregar que todos los sujetos se evaluaron en condiciones similares, mas se han de considerar los sesgos presentes en todo formulario de estas características:

- **Sesgo de aceptabilidad social:** tiene lugar cuando los encuestados responden de manera que les haga parecer más socialmente aceptables, en otras palabras, existe la posibilidad de que los usuarios exageren su comportamiento positivo y minimicen los aspectos negativos de su conducta.
- **Sesgo de memoria:** la distorsión de los resultados también puede producirse por errores en los recuerdos de los participantes, quienes en múltiples ocasiones presentan memoria selectiva que produce fallos en sus respuestas.
- **Sesgo de autoinforme:** las personas pueden informar sobre su comportamiento de manera inexacta por la presencia de factores emocionales o cognitivos que influyen en su capacidad para informar de manera precisa.

Participantes

La muestra es representativa y heterogénea, abarcando a diversos individuos que varían en los factores demográficos a estudiar; sin embargo, debido a que la población muestral presentaba todas las características necesarias, no fue procedente plantear criterios de exclusión. De esta manera, las respuestas de los sujetos fueron estudiadas en función de los grupos propuestos al inicio de la investigación y, a causa de que el análisis tuviera lugar a través de un formulario único, no se produjo seguimiento de los participantes ni se sufrieron abandonos. (*Anexo: Figura 2*)

Presentación de resultados

Los hallazgos obtenidos a través de la realización de la encuesta se expusieron en un informe final que abarcaba los resultados, conclusiones y recomendaciones para promover un consumo saludable de contenidos digitales en el ámbito universitario,

desde una perspectiva de enfermería en la que se vele por un uso sostenible de Internet que posea un efecto positivo sobre el bienestar del usuario.

Aspectos éticos

Tras la solicitud para la realización del estudio en cuestión, éste fue aprobado por la UVA a través del documento correspondiente, en el que se informaba del tipo de preguntas que se formularían, el ámbito de estudio, la población muestra, el cronograma y los recursos a utilizar. A su vez, la encuesta contiene tanto un aviso de confidencialidad que establece que los datos personales han sido tratados de forma completamente anónima, y que el correo electrónico requerido tenía como función garantizar una respuesta única por usuario para evitar lo que se conoce como un sesgo de respuesta causado por un fenómeno de duplicación, aunque éste no se almacenaba como dato en la hoja de cálculo originada a partir del formulario para asegurar el anonimato. Así, la sección final incluía una pregunta de casillas obligatoria en la que cada persona que deseara realizar el cuestionario debía marcar como comprendidos y aceptados los aspectos relativos a la participación voluntaria y al anonimato.

Análisis estadístico

El formulario se realizó haciendo uso de la herramienta “Google Forms”, y su acceso online debía tener lugar a través de un correo electrónico difundido a través de redes sociales y mail, para así acceder al mayor número de personas posibles que presentaran características distintas. La idea era obtener una población muestra que contara con la suficiente variedad como para poder obtener resultados concluyentes.

Al presentar dicho software la posibilidad de reflejar los datos en “Google Excel” y “Excel Office”, se empleó esa hoja de datos para organizar los mismos y crear los gráficos representativos de forma que la información recopilada pudiera ser mostrada de una manera más eficaz y visual. Tras ello, se organizaron los datos de forma que en cada hoja se agruparan las cuestiones comprendidas en cada sección junto con las variables demográficas, las cuales se identificaron por colores para facilitar su visionado.

Resultados

La muestra final se compone de 101 estudiantes universitarios. Con el objetivo de presentar los resultados de la forma más clara y visual posible, se hará uso de gráficos, dividiendo los datos obtenidos en base a las siguientes ocho secciones.

PREGUNTAS SOCIODEMOGRÁFICAS

En cuanto al rango de edad de los usuarios encuestados, más de la mitad de los mismos se encontraban entre los 18 y los 22 años (60'4%), mientras que la población restante se divide entre 23-26 años (18'8%), 27-30 años (12'9%) y, finalmente, la porción correspondiente a las personas mayores de 30 años (7'9%).

Por otro lado, el género de los encuestados muestra una notable dominancia femenina, puesto que las mujeres representan un 74'3% de las respuestas recibidas, mientras que los varones suponen un 18'8% de la muestra. Cabe destacar la presencia del 6'9% restante, el cual se refiere a aquellos usuarios cuya identidad de género no se encuentra dentro del modelo binario.

A su vez, los participantes del estudio que estudian carreras pertenecientes a la rama de Ciencias de la Salud son más de la mitad de los resultados finales (61'4%); no obstante, los porcentajes de participación en relación al resto de bloques gozan de bastante similitud entre sí, siendo el más elevado entre éstos el correspondiente al bloque de Artes y Humanidades (10'9%), seguido de Ciencias Sociales y Jurídicas (9'9%), y Ciencias, e Ingeniería y Arquitectura (ambas ramas con un 8'9%).

La encuesta revela que un 55'4% de los estudiantes han cambiado de lugar de residencia por motivos académicos, frente a un 44'6% que ha permanecido en su domicilio habitual. Entonces, tomando como criterio de discriminación el número de habitantes de su actual área de residencia, surgen los siguientes grupos:

- Más de 50000 habitantes: 46'5%
- Entre 10000-50000 habitantes: 22'8%
- Entre 1000-10000 habitantes: 23'8%
- Entre 100-1000 habitantes: 5'9%
- Menos de 100 habitantes: 1%

Debido a la poca proporción representativa de estos dos últimos grupos, los estudiantes pertenecientes a los mismos pueden anexarse en un único conjunto.

BÚSQUEDA Y ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN

Un escaso 5'9% de la totalidad de los encuestados reconoce que no tienen éxito a la hora de buscar información en Internet, mientras que el 35'6% afirma que sí es capaz de cumplir dicho cometido. No obstante, la mayoría, con un 58'4%, se sitúa en una posición neutral, en la que considera que lograr encontrar lo que desean en la red depende del sujeto de búsqueda.

Para realizar esa búsqueda de información, los estudiantes hacen uso de una serie de herramientas que se han agrupado en cuatro categorías distintas, siendo la más empleada entre las mismas los motores de búsqueda genéricos (78'2%), aunque, por su parte, los motores de búsqueda especializados y las bases de datos bibliográficas (56'4%) gozan de un uso notable dentro de la muestra. Cabe incidir en el empleo de los instrumentos de inteligencia artificial, que representa un 21'8% del total, lo que significa una proporción aproximada a un cuarto de los participantes del estudio.

Por otro lado, las estrategias más empleadas a la hora de efectuar búsquedas a través de Internet se hallan encabezadas por el método más sencillo: La búsqueda por palabras (85'1%), mientras que tanto el uso de categorías dentro de cada recurso y los operadores son herramientas que presentan un porcentaje de uso similar (42'6%).

En cuanto al almacenamiento de información, el alumnado de la Universidad de Valladolid suele descargar información de vez en cuando en su mayoría (62'4%), aunque un 29'7% considera que lo hace con una elevada frecuencia (29'7%), frente a una escasa proporción de personas que optan por descargar elementos de la red nunca o en circunstancias muy concretas (7'9%).

Tomando como base los resultados obtenidos, puede observarse que la comunidad académica se encuentra ciertamente preocupada por la seguridad de su información personal, mostrando interés en el espacio de almacenamiento digital ("nube"), haciendo uso de medidas de protección virtuales y realizando copias de seguridad de su información con frecuencia; sin embargo, la mayoría de los alumnos encuestados piensan que su universidad no ofrece apoyo didáctico y material suficiente para educar

en un buen uso de su información en Internet al estudiantado. A su vez, las herramientas de gestión de información a media-gran escala no tienen un uso destacable dentro de la muestra encuestada.

COMUNICACIÓN Y RELACIONES PERSONALES

Un alto porcentaje de los alumnos que han participado en el estudio asegura que el uso de redes sociales ha impactado en su dimensión social, alterando la manera en la que se relacionan con su familia y amigos (73'3%), aunque una proporción destacable del estudiantado se decanta por una respuesta ambigua (21'8%), por lo que no son capaces de determinar en qué medida el uso de estas herramientas virtuales ha afectado a su desarrollo psicosocial. Por ende, la escasa porción restante (5%) niega que las redes sociales hayan influenciado de alguna forma la forma en la que se comunican con otras personas. No se observa un sesgo de género reseñable en las respuestas que pueda indicar diferencias en base a este aspecto.

Asimismo, las redes sociales más utilizadas por la comunidad universitaria de Valladolid son los servicios de mensajería instantánea (94'1%), seguidos de cerca por aquellas plataformas de uso general (91'1%). En el tercer puesto, con una gran diferencia con respecto a los anteriores, se sitúan las aplicaciones de creación de comunidades (54'5%), tras las cuales se observan las plataformas de búsqueda de trabajo (42'6%). Así, las redes sociales que presentan un menor porcentaje de uso entre los alumnos encuestados son aquellas orientadas a un interés concreto, que entrarían dentro de un ámbito artístico, aunque el porcentaje supera el cuarto de la totalidad de la población muestra (28'7%). (*Anexo: Figura 4*)

A la hora de preguntar por los fenómenos en los que se han vuelto inmiscuidos los usuarios del estudio, las amistades exclusivamente por Internet han sido la única situación en la que el número de personas que se han sentido identificadas (55) ha superado al de alumnos que han negado haber vivido esa experiencia (46). El resto de las situaciones mencionadas presentan un bajo porcentaje de estudiantes que manifiestan su vivencia de las mismas, mostrando una gran diferencia con respecto a aquellos que niegan haberlas sufrido, cometido o presenciado. (*Anexo: Figura 5*)

Con respecto a las aplicaciones de citas, un 59'4% de los alumnos que han participado en el estudio expresan no haber utilizado nunca servicios de esa clase, presentando

una mayoría frente al total, mientras que un 21'8% reconoce hacer uso de las mismas con mucha frecuencia. El 18'8% restante manifiesta que las emplea con cierta regularidad, considerándose consumidores casuales. No obstante, los porcentajes en la pregunta que cuestiona si han practicado “*sexting*” o conductas sexuales son similares, siendo ligeramente superior el correspondiente a la respuesta negativa (50'5%), frente a un 49 '5% que reconocen haberlo hecho.

OCIO Y CUIDADO PERSONAL

Los servicios de música o radio online, junto con las plataformas de películas y series en *streaming* encabezan el ranking de aplicaciones utilizadas con fines de entretenimiento por la comunidad académica de la UVA (88'1%). También presentan un uso generalizado aquellos portales destinados a la visualización de vídeos educativos y de divulgación de contenidos (71'3%), mientras que los sitios web de edición y colección de imágenes rondan el ecuador de la muestra con un 41'6%. No obstante, existe cierta diferencia con respecto a la otra categoría de aplicaciones, que engloba aquellas orientadas a la lectura online, con un porcentaje de 26'7%.

Es observable a través de los resultados que el rango de horas diarias en las que los estudiantes utilizan dispositivos electrónicos con fines de ocio abarca desde las 2-3 horas (28'7%) hasta las más de 4 horas (27'7%), encontrándose un 21'8% entre estos dos límites. Tan sólo un 17'8% lo utilizan entre 1 y 2 horas diarias, mas el dato más alarmante es el hecho de que tan sólo 4% de los encuestados usan dichos dispositivos para satisfacer su dimensión de entretenimiento menos de 1 hora diaria. Cabe destacar que un 24'8% de los participantes del estudio hacen uso del “ruido de fondo” electrónico mientras se encuentran dormidos.

A su vez, discernimos entre varias categorías en las que pueden dividirse las aplicaciones cuya funcionalidad se encuentra en relación al autocuidado y mantenimiento de la salud. Las más utilizadas son aquellas destinadas al control del ciclo menstrual (58) y al control de los signos vitales básicos (62), seguidos de los servicios destinados a las rutinas deportivas (55). Asimismo, las plataformas menos usadas se refieren al control de la pauta medicamentosa.

Por último, una proporción destacable de la población encuestada no es capaz de determinar en qué grado el uso de la tecnología para el ocio afecta a sus hábitos

(30'7%); no obstante, un 22'8% opina que su uso favorece que mantengan un estilo de vida más saludable, en contraste con el 24'8% que considera que esto aumenta su sedentarismo. El 21'8% restante manifiesta que tendría el mismo estilo de vida, independientemente del tipo de contenidos que decidiera consumir. (*Anexo: Figura 6*)

PROFESIONAL Y TRÁMITES OFICIALES

Los dispositivos electrónicos pueden usarse también para fines relacionados con el ámbito laboral o académico y, de hecho, las respuestas a la encuesta revelan que un 92'1% de los estudiantes hacen uso de un portátil u ordenador de mesa para llevar a cabo sus tareas, El uso del teléfono móvil, muy criticado en el ámbito académico, es utilizado por el 79'2% de los alumnos encuestados con dichos fines. Por otro lado, las tablets (33'7%) y los relojes o pulseras inteligentes (8'9%) muestran un empleo mucho más reducido, mientras que un 2% de la población encuestada revela que no hace uso de este tipo de herramientas para su trabajo o estudio.

Es destacable el hecho de que tan sólo un 7'9% de los estudiantes no superan la hora diaria de uso de dispositivos electrónicos para el estudio/trabajo. La mayoría de los estudiantes se ubican en un periodo de más de 4 horas diarias (28'7%), aunque el rango de 1-2 horas presenta un porcentaje destacable (22'8%), un poco inferior al correspondiente a las 2-3 horas diarias (23'8%). El 16'8% de los estudiantes revelan hacer uso de esta clase de herramientas electrónicas durante aproximadamente 3-4 horas al día. (*Anexo: Figura 7*)

Un número destacable de alumnos revelaron que consideran que su educación universitaria empeoró con el cambio a modalidad online debido a las circunstancias de la pandemia (47), e incluso una cantidad mayor de estudiantes coinciden que la digitalización de la enseñanza es un proceso positivo que permite la ampliación de las posibilidades dentro de la misma (56); no obstante, esto contrasta con el hecho de que 52 de los participantes en el estudio expresan que actualmente existe un abuso de consumo de contenidos digitales en el ámbito académico, del que luego cuesta desprenderse en un futuro. Además, quedó probado que dicho “abuso” de contenidos no queda limitado por el tiempo invertido en el ambiente universitario, sino que también se traslada al tiempo de estudio personal, puesto que 58 alumnos admiten hacer uso de este tipo de recursos digitales durante sus sesiones de estudio, cosa que contrasta

con los 44 alumnos que consideran esta práctica una distracción a la hora de realizar esa tarea. Comparando ambas cantidades con el número total de respuestas, puede apreciarse que existen algunos alumnos que están de acuerdo en ambas afirmaciones, es decir, que a pesar de que admiten que el consumo de contenidos digitales supone una distracción en el estudio, siguen empleando los mismos.

En cuanto a la realización de trámites, existe una clara preferencia por utilizar las sedes electrónicas o aplicaciones móviles de instituciones públicas para efectuar este tipo de procesos o simplemente consultar información (81'2%); sin embargo, la mayoría de estudiantes, a pesar de querer realizar este tipo de acciones de forma digital, prefieren una atención humana a la hora de resolver problemas o consultar dudas (57'4%), mientras que un 20'8% del alumnado opta por la presencialidad total, frente al 21'8% restante que adopta la postura contraria, prefiriendo la digitalización total de la realización de trámites oficiales. (*Anexo: Figura 8*)

Los datos anteriormente descritos quedan reforzados por el hecho de que un 54'5% de los encuestados manifiesta una preferencia por realizar los trámites de forma totalmente digital actualmente, en anteposición con el 45'5% que se muestra reticente y prefiere acudir presencialmente para determinados trámites.

COMPRAS Y VENTAS, FINANZAS PERSONALES E INVERSIÓN

El proceso de digitalización ha alcanzado también el ámbito comercial, manifiesto de ello son los 11'9% de los encuestados que se decantan por la compra en línea. Es llamativo, sin embargo, que esta proporción se trata de una minoría, ya que el 20'8% de los alumnos muestran predilección por las tiendas físicas y, el gran porcentaje restante, considera que la elección entre una modalidad u otra depende del producto.

La gran mayoría de alumnos presentan una opinión positiva con respecto a todos los posibles beneficios propuestos en la encuesta, lo que se traduce en que la gran mayoría de los estudiantes consideran que la compra online les ofrece ventajas como una oferta mucho más amplia, lectura de reseñas de otros usuarios, comparación entre vendedores para encontrar la mejor relación calidad/precio, posibilidad de realizar compras internacionales y la facilidad de la recogida y devolución del producto a través de los servicios en línea.

Cabe destacar que un 93'1% de los participantes poseen una cuenta bancaria propia, mas el porcentaje de alumnos que realizan habitualmente pagos a través de su banco online o servicios económicos online es algo menor (79'2%). Sólo el 68'3% opina que los estudiantes universitarios tienen un acceso adecuado a préstamos y créditos, mientras que, con respecto a la inversión, las opiniones se encuentran mayormente divididas, puesto que un 29'7% afirma que ésta es importante para asegurar un futuro financiero, frente a un 28'7% que ofrece una respuesta negativa ante la pregunta. La mayoría, con un 41'6%, se muestra indecisa ante dicha cuestión.

Dentro del entorno financiero, la mayoría de los universitarios no parecen interesados en las formas de inversión planteadas en el formulario y, de hecho, un gran número de éstos ignoran qué son los NFTs (40). Los números indican que la mayoría de los universitarios no utilizan ninguna de esas fuentes actualmente como fuente de ingresos, aunque conocen la existencia de las mismas. (*Anexo: Figura 9*)

Para finalizar, es de vital importancia mencionar que los estudiantes que han usado plataformas online de apuestas o aplicaciones móviles con dicha finalidad como método de inversión representan una minoría dentro de la población muestral (7'9%).

DIMENSIONES PERSONALES

En relación a las dimensiones personales, un 73% de los alumnos que han participado en el estudio revela que su ciclo del sueño se ha visto alterado debido al consumo de contenidos digitales, reduciendo significativamente el número de horas de descanso. A su vez, un 62% de la población encuestada manifiesta que su autoconcepto, es decir, han afectado a la percepción de su cuerpo, sus habilidades o aptitudes. En contraposición a este último dato, un 53% asegura que los contenidos que consumen han colaborado positivamente en su imagen, debido a que les ha ayudado en cuanto a estética e higiene, sumado al 51% que refieren una mejora positiva de sus habilidades psicológicas y dimensión emocional gracias a su consumo de Internet. Un reducido número de estudiantes, representando el 17% del total, refiere acceder a textos espirituales y religiosos en línea, y un 10% indica consumir otro tipo de contenidos digitales ajenos a los establecidos en la encuesta.

De hecho, para un 44'6% del estudiantado, los contenidos digitales significan un método para aliviar el estrés, mientras que un 17'8% asegura que el consumo de éstos

presenta el efecto contrario en su experiencia personal. El 37'6% restante considera que los contenidos que consumen no tienen influencia alguna sobre su estilo de vida.

Asimismo, algunos alumnos han compartido experiencias reseñables con relación a su consumo de Internet. Una de las respuestas más destacadas es las “apps y temporizadores de estudio”, lo cual se relaciona al uso de contenidos digitales con propósito educativo. Otro participante del estudio escribe las siguientes palabras: “El uso de la e-book a prácticamente cualquier hora del día me ayuda a desconectarme un poco de las redes sociales de contenido basura. Por otro parte el uso del podcast online para mi es significativamente importante ya que escucho contenido de psicología o meditación que me ayuda a aprender cuando estoy haciendo otra actividad. Por otro lado, soy consciente de que aplicaciones como Tik Tok o Instagram muchas veces roban mucho de mi tiempo, aunque aun así el contenido que mayoritariamente me aparece debido al algoritmo es contenido de aprendizaje.”
(Anexo: Figura 10)

Gracias a esta última cuestión, se han obtenido puntos de vista con respecto a Internet completamente distintos, pudiendo apreciar los dos extremos. Por ejemplo, un usuario revela haber sufrido ciberacoso por parte de una persona anónima durante 2 años, mientras que otro asegura que los contenidos digitales que consume le han ayudado a crecer como persona y a valorarse a sí mismo. A su vez, otro participante del estudio escribe acerca de su experiencia con el grooming, lo cual define como una de las peores experiencias que ha tenido que vivir, mas añade que le ha ayudado a aprender, siendo ahora más consciente a la hora de utilizar las redes, y teniendo más cuidado con su información personal y comunicándose con otras personas.

Por otro lado, una de las respuestas más completas describe de esta manera su relación con los contenidos en línea como estudiante universitario: “Acceso a información que me garantice no solo la adquisición de conocimientos sino un cribado entre montañas de contenido que me garantice un aprendizaje más rápido y eficiente. Especialmente relacionado con el estudio de la ciencia y la filosofía con el objetivo de desarrollar una teoría científica de la moral. Así como la asimilación de conceptos de forma no especialmente meditada o estudiada pero que me permite conocerlos como elementos existentes con el fin de integrarlos en mis suposiciones sobre la realidad.”

Discusión

En base a los resultados anteriormente expuesto, se procede al análisis de los mismos haciendo uso de diferentes herramientas y documentos, con la intención de cumplimentar los objetivos planteados.

Por otro lado, se ha de precisar que el estudio realizado cuenta con ciertas limitaciones, entre las que se incluye el tamaño de la muestra, pues, a pesar de que el ámbito de estudio comprende al estudiantado de la Universidad de Valladolid en su totalidad, la auto elegibilidad de los encuestados, es decir, el hecho de que la participación del estudio sea completamente voluntaria, ofrece una muestra poco representativa, además del número reducido de respuestas con respecto a la estimación del total de la comunidad universitaria.

A su vez, ha de plantearse también que pueden existir otras variables que influyan en los resultados del estudio, pero que no hayan sido controladas, lo que podría influir en la capacidad de establecer una relación causal clara entre las variables estudiadas. Además, el estudio es específico a un determinado sector de la población, lo que imposibilita la generalización de los resultados a otras comunidades o entornos. Por último, a las limitaciones anteriormente mencionadas, se deben añadir los sesgos expuestos en la sección de metodología.

Dicho esto, el análisis de datos tendrá lugar haciendo uso de las secciones anteriormente tratadas.

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

En los resultados del cuestionario, se aprecia una tendencia pronunciada hacia las carreras correspondientes al bloque de Ciencias de la Salud por parte de la población femenina y masculina, es decir, no se aprecia un sesgo de género en cuanto a la elegibilidad de la rama universitaria de la muestra (52'48% en mujeres y 8'91% en varones), aunque es destacable el hecho de que las personas que no se identifican con el modelo binario de género no incluyen Ciencias de la Salud entre sus respuestas, sino que se muestran orientados hacia carreras de Artes y Humanidades y, en segundo lugar, a Ciencias.

BÚSQUEDA Y ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN

En base a los datos recogidos, se observa que la actitud ante la búsqueda tiene un enfoque más positivo dentro de los usuarios mayores de 30 años, quienes no han incluido la respuesta “No” dentro de su grupo; sin embargo, este dato es altamente llamativo, debido a que las personas ubicadas en dicho rango de edad, presentan una relación socioambiental más alejada de la tecnología con respecto a usuarios de menor edad, que han crecido usando recursos digitales en su formación y ocio con un arraigo más pronunciado. Esto lleva a la conclusión de que el uso de Internet por parte de los alumnos más veteranos refiere ser más eficaz, y puede que el poco éxito referido por los universitarios de menor edad sea debido a un fenómeno de sobreexposición a la tecnología desde edades tempranas, en otros términos, a causa del hecho de confiar en exceso en la información suministrada de forma digital (uso de tablets en el colegio, trabajos en formato digital durante su educación, favorecimiento de redes sociales por parte de los círculos sociales, etc.), que les lleva a emplear la búsqueda en Internet no como una herramienta más, sino como un recurso “exclusivo”. En contraposición, los mayores de 30 años se han introducido en el uso de las plataformas digitales en un contexto en el que se presume mayor madurez, lo que lleva a una búsqueda en Internet más exacta y precisa.

A su vez, la utilización de la inteligencia artificial dentro de este ámbito por parte de los universitarios parece minoritaria (21'8%), prefiriendo los motores de búsqueda genéricos, que poseen un uso más sencillo; no obstante, la UNESCO recientemente se ha visto obligada a crear un plan de uso de IA en la Educación debido al creciente uso de la misma en dicho entorno elaborado en el Consenso de Beijing. Por ende, bajo mi punto de vista, estos resultados no revelan de manera realista la magnitud del uso de herramientas como ChatGPT en la universidad, a causa, muy probablemente, del sesgo de aceptabilidad social. (12)

Por otro lado, la descarga de información no parece responder a una cuestión de género, aunque puede apreciarse que ningún hombre se ha decantado por la respuesta referida a una frecuencia mínima. Asimismo, los estudiantes de Ciencias de la Salud representan más de la mitad de las personas que optan por cada una de las tres opciones, lo cual demuestra que su patrón de comportamiento no mantiene

una relación con su rama de conocimiento elegida, dentro del ámbito de descarga de información.

El hecho de que muestran un interés discreto en la protección de sus datos puede estar relacionado con la poca prevalencia de delitos de robo de identidad e información personal referido en el siguiente apartado del estudio. Es lógico llegar a la conclusión de que, si no se han sufrido este tipo de problemas, no surja una necesidad perentoria por parte de los estudiantes para proteger sus datos. A su vez, es interesante que los alumnos de Ciencias de la Salud parecen los más comprometidos con el uso de medidas de seguridad para la navegación por Internet, seguidos de los de Artes y Humanidades, quienes se encuentran concienciados con delitos como el robo de obras artísticas, hecho muy común en Internet.

A través de las preguntas de esta sección, puede observarse que por lo general los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan un uso de Internet más “inteligente” a la hora de buscar información por Internet, y puede que este dato se haya producido por la gran cantidad de información falsa que se encuentra en la red en relación a la salud, cuya aparición fue en aumento hasta alcanzar su punto álgido en la pandemia de 2020 (forzando a la creación de *Verified* por la ONU). Es importante que un futuro profesional de la salud tenga consciencia sobre qué y cómo buscar en Internet, pues el consumo de contenidos digitales puede ser un gran recurso para reforzar y ampliar conocimientos, pero siempre se ha de discernir de los llamados “bulos” o “*fake news*”, los cuales tienen la posibilidad de provocar en la población estándar fenómenos de histeria colectiva o paranoia.(13)

COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

A partir de los 27 años, se aprecia una perspectiva diferente con respecto a la influencia del uso de las redes sociales en la comunicación física, puesto que los grupos de edad correspondientes a los 27-30 y mayores de 30 no incluyen “No” entre sus contestaciones y, de hecho, el segundo conjunto de personas, en su mayoría, afirma que la utilización de dichas plataformas ha cambiado su forma de relacionarse con su círculo social (6’93% de un 7’92% total). En cuanto al género, se observa una distribución uniforme de los varones entre las contestaciones; sin embargo, las mujeres muestran preferencia por una respuesta positiva o, en su defecto, recurren a

la neutral. A su vez, los estudiantes que cambiaron de residencia para realizar sus estudios opinan que el uso de las redes ha alterado la manera en la que se comunican, lo que puede responder a una dependencia de éstas para establecer contacto con su núcleo cercano, del cual se ha alejado físicamente tras haber iniciado la carrera. Cabe destacar que los alumnos de Ciencias de la Salud se posicionan orientados a una respuesta negativa, lo que puede relacionarse con el hecho de que éstos se estudian carreras orientadas al trato con un público, que, en la mayoría de las ocasiones se halla en una posición vulnerable (enfermedad, pérdida, duelo...), por lo que desarrollan de forma continua sus habilidades sociales en persona, dejando en un segundo plano las redes sociales. (14)

El tipo de plataformas de función social más usadas no parece responder a las variables sociodemográficas propuestas, sino que los alumnos, de forma generalizada, poseen predisposición para el uso de aquellas aplicaciones más completas, que ofrezcan el mayor número de funciones posibles. Los estudiantes de Ciencias de la Salud, por su parte, no muestran interés en los portales para búsqueda de empleo, debido a que las contrataciones para profesiones dentro de ese campo no suelen producirse por ese medio, así que su utilización se percibe como superflua.

La única situación en la que los alumnos se han sentido mayormente identificados ha sido la correspondiente a “amistades exclusivamente por Internet”, lo cual corresponde al creciente uso de las redes sociales, sobre todo aquellas que permiten la comunicación instantánea a través de mensajes y llamadas. En numerosos estudios científicos, se refieren a la generación Z (primera generación conocida como nativa digital, a partir del año 2001) como la “generación clic”, caracterizada por la obsesión con la brevedad, cosa que también se ha trasladado a las relaciones sociales.(15) Mi perspectiva indica que el gran número de casos de amistades exclusivamente por Internet se produce debido a que a través de la red se facilita la conexión entre personas, pues en el perfil de una red social pueden expresarse elementos o intereses que atraigan a otras personas o con los que otros usuarios puedan conectar. En contraposición, el *cyberbullying* o el *grooming* parecen situaciones alejadas de los estudiantes encuestados, que niegan tenerse que haber enfrentado a este tipo de circunstancias. Un caso más grave sería el de la preocupación excesiva por la propia imagen, ya que, a pesar del hecho de que las respuestas negativas superan a las

afirmaciones, este segundo grupo no se puede ignorar. Por tanto, la influencia de las redes sociales en el autoconcepto, pese a no ser tan común actualmente debido a las campañas de sensibilización e inclusividad, merece cierta atención, puesto que los jóvenes constituyen una población de riesgo para problemas sobre el autoconcepto.

A pesar de lo descrito anteriormente, y en una postura contraria a los estudios que referencian la anteposición de este hecho, la mayoría de los alumnos no muestran interés en el uso de plataformas sociales con una finalidad romántica, patrón de comportamiento especialmente evidente en el rango de 18-22 años. No obstante, el uso del *sexting* o conductas de índole similar parece estar más generalizado, aunque su uso aumenta progresivamente de forma proporcional a la edad de los usuarios, por lo que los usuarios más jóvenes no se sienten atraídos por ese tipo de prácticas. De todos modos, hoy en día existen tabúes acerca del sexo por Internet, por lo que no sería destacable que el sesgo de aceptabilidad social haya alterado los resultados.

OCIO Y CUIDADO PERSONAL

La población encuestada indica un mayor uso de plataformas destinadas a servicios de música y radio online, situándose aquellas para la lectura online en último lugar. Las respuestas a dicha cuestión prueban que los jóvenes prefieren un entretenimiento inmediato y sencillo, y que las plataformas dedicadas a las artes (como la colección de imágenes o textos) no parecen despertar su interés de forma notable.

A continuación, ante la pregunta acerca de las horas diarias dedicadas al entretenimiento a través de medios digitales, las contestaciones se encuentran divididas en proporciones similares, exceptuando aquella referida a “Menos de una hora diaria”, por lo que los universitarios dedican una hora como mínimo al ocio a través de contenidos virtuales. Es preocupante el hecho de que un 27’7% de los participantes del estudio dediquen más de 4 horas a este tipo de ocio. Desde 2017, se habló del derecho a la desconexión digital (siendo Francia el primer país en legislar al respecto en dicho año), pero gracias a esta cuestión se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la función de la regla 20-20-20 y el desarrollo de planes de enfermería en base al Síndrome Visual Informático, si las personas invierten más de 4 horas diarias frente a pantallas por voluntad propia? El número de horas de entretenimiento a través de dispositivos electrónicos no parece responder a una

cuestión de residencia (los lugares con menos habitantes suelen disponer de una conexión de menor calidad y velocidad) ni de género. (16)

De hecho, un 24'8% de los alumnos parecen no ser capaces de aislarse de estos contenidos digitales, ni siquiera en su tiempo de descanso, puesto que optan por el “ruido de fondo” electrónico mientras descansan. A pesar de que existen numerosos estudios acerca de la afectación del ciclo del sueño por la contaminación acústica nocturna, el concepto de que sea el propio sujeto el que decida exponerse a ella no se encuentra estudiado en la misma extensión. Bajo mi punto de vista, se trata de un fenómeno de modificación voluntaria del comportamiento, en la cual estas personas se han acostumbrado a dormir manteniendo su cerebro con cierta actividad, y actualmente no son capaces de conciliar el sueño adecuadamente si existe un defecto de ese estímulo. Por supuesto, es innegable que este tipo de patrones presentan una afectación negativa sobre el descanso, y deben eliminarse en el menor tiempo posible, ya que el ciclo de sueño se va deteriorando a medida que el usuario envejece. (17)

A continuación, se observa que el uso de aplicaciones para el control del ciclo menstrual no parece estar generalizado en el sector de población muestra (incluso con el gran componente femenino de la misma), pese a ser un medio útil que las matronas recomiendan para llevar un control más exacto; sin embargo, aquellas destinadas al control de signos vitales parecen tener un mayor éxito entre los jóvenes, así como las orientadas a las rutinas deportivas y nutrición, por lo que se observa que el autocuidado de los universitarios se concibe en una íntima relación con la actividad física, sobre todo en el rango de edad correspondiente a los 18-22 años. A su vez, el uso de aquellas que se dedican a la regulación de la pauta medicamentosa parece aumentar proporcionalmente con la edad de los participantes del estudio.

Para finalizar esta sección, cabe analizar la heterogeneidad en las contestaciones de la última pregunta, la cual cuestiona a los usuarios acerca del grado de influencia que poseen los contenidos digitales que consumen como ocio en su estilo de vida. Lo cierto es que es llamativo el hecho de que la mayoría de los estudiantes no son capaces dicha medida, mas los alumnos incluidos en los grupos de edad más mayores parecen reconocer que el uso de los mismos los lleva a unos hábitos más sedentarios, lo cual se encuentra relacionado con el poco uso que estos grupos de edad presentan

en relación a las apps de rutinas deportivas y nutrición. Los jóvenes, por otra parte, y probando lo anteriormente enunciado, opinan que su estilo de vida es más saludable gracias a las plataformas y aplicaciones que utilizan diariamente.

PROFESIONAL Y TRÁMITES

El portátil u ordenador de mesa parece ser el dispositivo más empleado para fines académicos o laborales, seguido del teléfono móvil y, a cierta distancia, de la tableta. Por su parte, el reloj o pulsera inteligente está incluido entre las respuestas de los alumnos pertenecientes al bloque de Ciencias. Por ende, se observa cierto condicionamiento en ese aspecto por parte de la rama de conocimientos sobre los dispositivos utilizados por el estudiantado.

A través de las respuestas obtenidas en la segunda cuestión, surge un paralelismo con la pregunta similar acerca del ocio. Así, los porcentajes presentan similitudes entre sí, y el correspondiente a “menos de 1 hora diaria” resulta ínfimo en comparación con el resto de los porcentajes. El mayor de éstos es, como tuvo lugar en la cuestión de la anterior sección, aquel que corresponde al periodo más largo (superando las 4 horas diarias), por lo que se confirma el hecho de que el fenómeno de desconexión digital tiene que producirse tanto en el ámbito de estudios como en el personal, además de tener en cuenta el hecho de que esta dependencia tecnológica no responde a ninguna de las variables sociodemográficas que se han planteado. (18)

Los alumnos pertenecientes a los grupos de localidades de menor cantidad de habitantes representan una mayoría en las respuestas afirmativas ante la pregunta acerca del uso de las bases electrónicas con la finalidad de realizar trámites oficiales. Por tanto, se deduce que esta tendencia se produce debido a que el hecho de poder realizar este tipo de procedimientos sin necesidad de acudir hasta la sucursal significa un enorme beneficio en aquellas personas ubicadas en lugares más despoblados, debido a que normalmente las condiciones de desplazamiento suelen ser peores. De esta forma, se justifica que la digitalización en este aspecto es algo positivo y, de hecho, puede ser trasladado al ámbito de la salud, de modo que los pacientes son capaces de consultar sus informes o colgar resultados de, por ejemplo, tests caseros mediante las aplicaciones destinadas al sistema de salud de su comunidad autónoma.

Pese a lo enunciado previamente, es cierto que la gran mayoría de la población encuestada, haciendo especial hincapié en los grupos de mayor edad, expresan una notable preferencia por la atención digital, mas muestran predisposición a una presencialidad en el contacto a la hora de resolver dudas. Esto indica que la deshumanización de la atención al público en el ámbito de la burocracia no se ha tenido lugar de una forma tan invasiva, aunque es innegable el hecho de que la tecnología abre un abanico de posibilidades del que se puede hacer uso para facilitar las circunstancias en las que se producen dichos trámites. De hecho, los porcentajes de los estudiantes que se decantan por una gestión exclusivamente online y aquellos que optan por una postura mixta (física y en línea a la vez) son extremadamente parecidos, aunque es cierto que tanto el sexo femenino como los alumnos de mayor edad representan una porción importante de la gestión online-presencial.

COMPRAS Y VENTAS, FINANZAS PERSONALES E INVERSIÓN

La decisión entre la compra en línea o en tienda física no se ve influenciada por factores exógenos como el cambio en el lugar de residencia o el número de habitantes de la localidad que habitan, mas sí se aprecia la influencia de factores de carácter endógeno como la edad, manifestando los más jóvenes una pronunciada preferencia por la compra a través de Internet, y el género, puesto que las opiniones dentro del género masculino se dividen de forma equitativa entre las tres posturas, mientras que las mujeres y personas de género no binario se decantan por el comercio virtual.

A pesar de la discrepancia entre opiniones obtenida en la cuestión precedente, la muestra en su totalidad coincide en que las posibles ventajas planteadas con respecto a la compra online resultan muy beneficiosas para los usuarios, excepto en la correspondiente a la entrega y recogida del producto, debido a que las personas procedentes de localidades pequeñas expresan cierto descontento, posiblemente debido a que algunos lugares de poca población presentan peor comunicación y, por ende, en multitud de ocasiones estos usuarios se ven obligados a desplazarse hasta un punto de recogida en específico en vez de poder recibirlo en su propio domicilio.

En cuanto a la posesión de una cuenta bancaria propia, es llamativo que el porcentaje minoritario, correspondiente a la respuesta negativa, son mujeres pertenecientes al bloque de conocimientos de Ciencias de la Salud. No existe ninguna correlación con

casi ninguna de las otras variables demográficas, por lo que resulta complicado hallar una conclusión coherente, mas es cierto que existe un porcentaje importante de estas féminas que estudian dichas carreras que no han cambiado de lugar de residencia, lo que podría tener relación con el hecho de poseer una cuenta bancaria propia. Las personas que se trasladan para llevar a cabo sus estudios se ven obligados, a causa de las circunstancias, a tener cierta independencia a nivel económico.

Con respecto a los préstamos y créditos, se encuentran dos posturas completamente antónimas. Por un lado, los alumnos de Artes y Humanidades consideran que la posibilidad de ser concedido alguno de ellos no es suficiente, mientras que los estudiantes de Ciencias de la Salud expresan lo contrario. Por su parte, los universitarios del resto de bloques se dividen equitativamente en ambos extremos. No se hallan posibles nexos con el resto de las variables sociodemográficas. Asimismo, es apreciable cierta tendencia de los universitarios pertenecientes a los grupos de menor edad por la realización de pagos a través del móvil y, de hecho, los hombres muestran una mayor predisposición que las mujeres, quienes se encuentran algo más divididas en esa cuestión. El pago con el móvil no parece responder a patrones de comportamiento relacionados con las variables sociodemográficas planteadas, sino más bien con el hecho de que éste ofrece comodidad y sencillez al usuario.

Con relación a la inversión, los hombres se reparten en porcentajes similares entre las tres posturas, mientras que las personas de género no binario se concentran en la postura en contra. Por su parte, las mujeres optan por un concepto de inversión neutral, en el que la mayoría de las mismas no descartan que ésta sea importante para el futuro, y una menor proporción de las mismas niegan este hecho. Además, las personas del rango correspondiente a los 18-22 años parece mostrar especial interés en la inversión, lo cual contrasta completamente con el grupo de mayor edad, quienes opinan que no es para nada necesaria para asegurar un buen futuro económico.

A continuación, se aprecia un desconocimiento de cierta magnitud sobre los NFTs, los cuales son considerados una de las fuentes de ingresos emergentes en la nueva era tecnológica (19). Es llamativo el hecho de que a pesar del gran número de personas que habían expresado su interés en este campo, la única opción que ha recibido un número significativo de respuestas positivas ha sido la más tradicional: Acciones,

materias primas, índices o similar, mientras que las formas de inversión más modernas han sufrido el rechazo por parte de los encuestados. Esto indica que, pese a la digitalización de todos los ámbitos, incluso el económico, los jóvenes presentan predilección por las alternativas más convencionales.

Un porcentaje menor al 1% de los alumnos de Ciencias de la Salud admiten haber usado servicios online de apuestas como fuente de inversión, aportando una imagen más concienciada que estudiantes de otros bloques como Artes y Humanidades y Ciencias, quienes se muestran como grupos más vulnerables para los problemas y circunstancias derivadas del uso de esta clase de servicios. La franja de los 27-30 años parece ser la menos afectada, caso contrario a la correspondiente a los 18-22 años. A su vez, pese a que el mundo de las apuestas se relacione habitualmente con el género masculino, lo cierto es que en base a los resultados se determina que no existe influencia en ese aspecto. Ante esta cuestión, no obstante, se ha de volver a nombrar el sesgo de elegibilidad social y su posible alteración de los resultados. (20)

DIMENSIONES PERSONALES

Es ciertamente preocupante el hecho de que casi $\frac{3}{4}$ de los alumnos encuestados admiten que el consumo de contenidos en Internet influye negativamente en su descanso, efecto que preocupa a los profesionales de la salud, puesto que una sobreestimulación del cerebro previa o durante el descanso perturba el ciclo del sueño, así como en el caso de que un usuario altere su horario por el consumo de contenidos virtuales. Así, se debe volver a hablar de un plan de desconexión digital, con una perspectiva realista y global, que incluya todos los niveles de la persona. A su vez, se observa que un porcentaje importante de universitarios han visto su autoconcepto alterado debido a dichos contenidos, sobre todo aquellos ubicados en un rango de edad menor (18-22), debido a que se encuentran en una etapa en la que la vulnerabilidad emocional es extremadamente común, además de que las circunstancias suelen ser difíciles al ser una época de cambios, así que es digno de mencionar que otro grupo que se incluye entre estas contestaciones son aquellos alumnos que cambiaron de residencia para realizar sus estudios (21). A su vez, llama la atención el uso de los contenidos con función estética y emocional, lo cual hace referencia a una mejora de aquellos aspectos que los usuarios mencionados anteriormente referían como damnificadas. A causa de todo lo redactado, se llega a

la conclusión de que, en verdad, existen un gran número de factores de origen exógeno y endógeno que influyen no sólo en el propio usuario, sino en la interpretación que éste efectúa sobre su patrón de consumo. Por último, la dimensión espiritual parece ser desarrollada a través de Internet por una minoría, en su mayoría formada por féminas de grupos de edad más mayores.

Una gran mayoría de los alumnos afirma que utiliza dispositivos electrónicos antes de dormir pese a ser consciente de las consecuencias negativas, presentando tan sólo un 10'9% la postura contraria. Además, se observan porcentajes destacables relativos al uso de los mismos durante esa franja horaria con la función de que promuevan la conciliación del sueño o un concepto antónimo: Sirvan como herramienta para desarrollar tareas durante la noche. Entonces, ha de plantearse que la digitalización de la vida de estos universitarios ha condicionado el ritmo de vida y su reloj vital, probablemente por la sobreexposición forzada a estas nuevas tecnologías desde edades tempranas y, por ello, la minoría que procura no usar estos dispositivos por la noche se compone casi exclusivamente de alumnos mayores de 27 años. (22)

Por otro lado, la mayoría de los universitarios de Ciencias de la Salud aseguran que el consumo de contenidos digitales significa un método de relajación para ellos, mientras que la proporción restante de ese sector opina que no tienen ningún tipo de influencia sobre su nivel de estrés. Cabe resaltar el hecho de que las mujeres parecen ser más vulnerables a la ansiedad generada por el uso de las nuevas tecnologías. Asimismo, la franja de los 23-26 años presenta también cierta tendencia a la génesis de este estrés. Así, se concluye que las variables planteadas permiten identificar determinados grupos de riesgo, mas, como se ha descrito anteriormente, este estrés posee un origen multifactorial que se manifiesta de forma individualizada, sin ignorar la gran proporción de personas cuyo estrés nace de otras circunstancias y la tecnología significa para ellos una vía para lidiar con éste de una forma sana.

Para concluir, el apartado destinado a que los estudiantes expresaran sus experiencias reseñables ha obtenido resultados pronunciadamente heterogéneos, pues se observa una persona que manifiesta cuánto la ha ayudado los contenidos digitales para el estudio, mientras que otros usuarios comparten situaciones traumáticas como el *grooming*. Por tanto, el consumo de contenidos Internet no puede

ser catalogado como algo beneficioso o perjudicial, sino como una herramienta en constante evolución que debe ser manejada con criterio y sobre la que los profesionales deben mantenerse actualizados, ya sea por los problemas de salud que surgen a partir de ello o por las soluciones que la red plantea ante circunstancias complicadas. Se ha de tener presente que los universitarios son un sector de la población muy amplio y, a la vez, vulnerable, y es interesante saber hasta qué punto estas generaciones, que próximamente saldrán al mundo laboral, dependen de la tecnología, o en qué medida hacen uso de la digitalización como un amplio abanico de probabilidades.

Conclusiones

Tras haber expuesto los resultados y el análisis exhaustivo de los mismos, pueden concluirse los siguientes puntos:

- Los patrones de consumo de contenidos digitales en los universitarios responden a factores exógenos y endógenos entre los que se incluyen variables sociodemográficas, especialmente la edad, el género y la rama de conocimientos elegida.
- La digitalización de la vida universitaria es un fenómeno que implica numerosos beneficios, aunque su uso incorrecto puede llevar a una dependencia o abuso de la tecnología.
- El uso de Internet que ejerce cada individuo ejerce cierta influencia sobre la autoestima, autocuidado y ciclo del sueño, así como en su estilo de vida, lo que presenta implicaciones positivas y negativas.
- Un plan de desconexión digital debe plantearse desde una perspectiva holística y global, en la que se comprendan todas las dimensiones del individuo y se tenga presente el hecho de que la tecnología afecta a éstas positiva o negativamente, así como la magnitud del efecto.

Resulta imperativo llevar a cabo una investigación de envergadura ampliada, a fin de complementar los resultados alcanzados hasta la presente coyuntura. Asimismo, reviste suma importancia que tal indagación aborde las restricciones experimentadas, principalmente en lo que respecta a la reducida magnitud de la muestra.

Bibliografía

1. Lic R, Cañedo A. Aproximaciones para una historia de Internet [Internet]. ACIMED; 2003 [consultado 14 marzo 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000100005
2. Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet [Internet]. Instituto Nacional de Estadística; 2022 [consultado 18 mayo 2023]. Disponible en: https://www.ine.es/ss/Satellite?c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout
3. Pérez Díaz JJ, Salas-Montoro JA, Rodríguez Gallego L, Mateo March M. Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción [Internet]. 2023 [consultado 20 abril 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jose-Antonio-Salas-Montoro-2/publication/370403583_Impacto_de_las_nuevas_tecnologias_en_los_niveles_de_actividad_fisica_y_sedentarismo_en_el_alumnado_de_Educacion_Secundaria_Obligatoria_Diagnostico_y_plan_de_accion/links/644e3ed7809a5350213c8962/Impacto-de-las-nuevas-tecnologias-en-los-niveles-de-actividad-fisica-y-sedentarismo-en-el-alumnado-de-Educacion-Secundaria-Obligatoria-Diagnostico-y-plan-de-accion.pdf
4. Cuestionario de diagnóstico de la adicción a internet (IADQ) [Internet]. Universidad de Salamanca; 2022 [consultado 20 febrero 2023]. Disponible en: <https://sas.usal.es/programa-usaludable/otras-adicciones/adiccion-a-las-tic/cuestionario-de-diagnostico-de-la-adiccion-a-internet-iadq/>
5. Cortes Sánchez M del C. Efecto de la Luz Azul en la Hormona del sueño: La Melatonina [Internet]. BUAP; 2021 [consultado 15 febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/17861>

6. Collantes KD, Tobar A. Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and its relationship with self-esteem in university students [Internet]. 2023 [consultado 13 febrero 2023]. Disponible en: <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/300>
7. Espinoza Ortiz S. La Venta de la Nintendo switch se dispara en cuarentena y algunos comerciantes de Amazon se están aprovechando [Internet]. 2021 [consultado 15 febrero 2023]. Disponible en: <https://hipertextual.com/2020/04/venta-nintendo-switch-se-dispara-cuarentena-y-algunos-comerciantes-amazon-se-estan-aprovechando>
8. Montaña Blasco M, Ollé Castellá C, Lavilla Raso M. Resumen de Impacto de la Pandemia de Covid-19 en el consumo de Medios en España [Internet]. [consultado 16 marzo 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7625672&info=resumen&idioma=SPA>
9. Aumentan usuarios de Apps Para Ligar Durante Confinamiento: UE [Internet]. 2021 [consultado febrero 15 2023]. Disponible en: <https://universidadeuropea.com/prensa/apps-para-ligar-confinamiento/>
10. Eysenbach G. The role of CHATGPT, generative language models, and Artificial Intelligence in medical education: A conversation with chatgpt and a call for papers [Internet]. U.S. National Library of Medicine; 2023 [consultado 15 marzo 2023]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36863937/>
11. Repositorio institucional de documentos [Internet]. Universidad de Zaragoza; 2019 [consultado 15 marzo 2023]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/85720>
12. La Inteligencia artificial en la educación [Internet]. 2021 [consultado 1 mayo 2023]. Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/tic-educacion/inteligencia-artificial>

13. Noticias falsas Y Desinformación, Otra pandemia del coronavirus [Internet]. Naciones Unidas; 2020 [consultado 2 mayo 2023]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472922>
14. Marín Sánchez M, León Rubio J. M. Entrenamiento en habilidades sociales: un método de enseñanza-aprendizaje para desarrollar las habilidades de comunicación interpersonal en el área de enfermería. Psicothema [Internet]. 2001 [consultado 1 mayo 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72721311>
15. Díaz Mendoza MG. Del Amor Al Desencanto en un clic: Una Mirada Al Consumo de Moda de la Generación Z [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana; 2020 [consultado 2 mayo 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52836>
16. Turkle S. Desconexión digital - factor huma [Internet]. Unidad de conocimiento; 2019 [consultado 19 mayo 2023]. Disponible en: <https://factorhuma.org/attachments/article/14089/desconnexio-digital-cast.pdf>
17. Sanz E. Dormir con sonidos de fondo: ¿Por qué lo hacemos y cómo nos afecta? [Internet]. 2022 [consultado 3 mayo 2023]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/dormir-sonidos-fondo/>
18. Taléns Visconti EE. El derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral [Internet]. Instituto Vasco de Administración Pública/Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundea; 2019 [consultado 4 mayo 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7170213>
19. Regner F, Schweizer A, Urbach N [Internet]. Fortieth International Conference on Information Systems; 2019 [consultado 2 mayo 2023]. Disponible en: <https://www.fim-rc.de/Paperbibliothek/Veroeffentlicht/1045/wi-1045.pdf>
20. Castilla C, Berdullas S, de Vicente A, Villamarín S. Apuestas online: El nuevo desafío del juego patológico [Internet]. Consejo General de la Psicología de España; 2018 [consultado 4 mayo 2023]. Disponible en: <https://www.cop.es/infocop/pdf/2200.pdf>

21. Sanromán Mata S. Análisis del Perfil del Estudiante Universitario en Relación a Hábitos y estilos de vida saludables, Motivaciones y Expectativas Socioeducativas [Internet]. Universidad de Granada; 2018 [consultado 20 mayo 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=150581>

22. Rodríguez Del Río YR, Ramos Pérez MCC, García Medina P [Internet]. Universidad de La Laguna; 2020 [consultado 6 mayo 2023]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24010/Ninos%20pantalla%20lenguaje%20y%20comunicacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

Figura 1: Población que ha usado Internet en los últimos 3 meses de 2022, dividida por grupos de edad. Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares, INE (2)

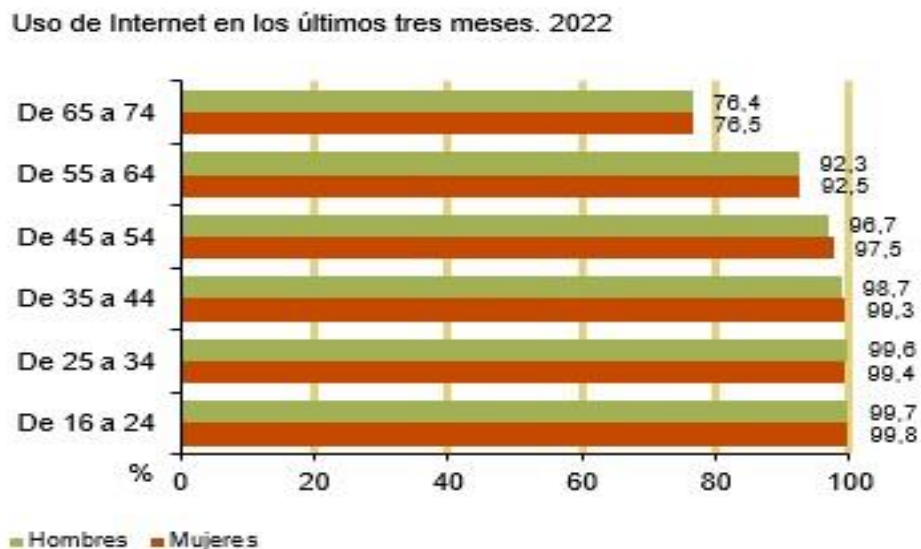


Figura 2: Tabla elaborada por el estudiante

Universo	Alumnos de la Universidad de Valladolid
Forma de recogida	Cuestionario online (Google Forms)
Entorno	Académico
Alcance de la encuesta	101 personas
Fecha de apertura del cuestionario	18/04/2023
Fecha de clausura del cuestionario	02/05/2023

Figura 3: Formulario enviado a la población encuestada

Sección 1 de 9

Hábitos de consumo de contenidos en internet en estudiantes de la UVA

¡Hola! Soy María Puente Ibáñez, alumna de cuarto curso de la Escuela Universitaria de Enfermería (EUE), adscrita a la Universidad de Valladolid. Agradecería mucho vuestra colaboración.

He elaborado este cuestionario con la intención de recopilar información para llevar a cabo mi trabajo de fin de grado (TFG) para el curso 2022-2023 titulado: "Hábitos de consumo de contenidos en Internet en estudiantes de la UVA".

Cabe destacar que el cuestionario es completamente anónimo, y de realización completamente voluntaria, y la necesidad de iniciar sesión con google tiene como única intención garantizar una respuesta única por usuario, mas dichas direcciones de correo electrónico no serán recogidas como dato para garantizar el anonimato.

¡Muchas gracias por la atención!

Sección 2 de 9

PREGUNTAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Descripción (opcional)

¿En qué rango de edad te encuentras? *

1. 18-22 años
2. 23-26 años
3. 27-30 años
4. Mayor de 30 años

¿Con qué género te identificas? *

1. Mujer
2. Hombre
3. Otro

¿A qué rama pertenece la carrera que te encuentras estudiando en la UVA? *

1. Ingeniería y Arquitectura
2. Artes y Humanidades
3. Ciencias
4. Ciencias Sociales y Jurídicas
5. Ciencias de la Salud

¿Has cambiado de lugar de residencia para cursar tus estudios universitarios? *

1. Sí
2. No

¿Cuántos habitantes posee la localidad donde resides actualmente? *

1. Menos de 100 habitantes
2. Entre 100-1000 habitantes
3. Entre 1000-10000 habitantes
4. Entre 10000-50000 habitantes
5. Más de 50000 habitantes

Sección 3 de 9

BÚSQUEDA Y ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN



Descripción (opcional)

¿Consideras que tienes éxito a la hora de buscar información en Internet? *

- Sí
- No
- Depende de lo que esté buscando

¿Cuáles de estos recursos utilizas a la hora de buscar información? *

- Motores de búsqueda genéricos
- Motores de búsqueda especializados
- Bases de datos bibliográficas
- Herramientas de inteligencia artificial (p.e. ChatGPT)

¿Cuáles de estos métodos utilizas a la hora de buscar información? *

- Búsqueda por palabras
- Búsqueda por categorías dentro de cada recurso
- Búsqueda por operadores (AND, OR)

¿Con qué frecuencia descargas información (archivos, documentos, música, videos, etc.) de Internet? *

- Nunca o en contadas ocasiones
- De vez en cuando
- Siempre

Señala en qué medida consideras que cumples con estas afirmaciones: *

	Siempre	A veces	Nunca
Los servicios de almace...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo copias de seguri...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo medidas de segu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi universidad proporci...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo alguna herramien...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sección 4 de 9

COMUNICACIÓN Y RELACIONES PERSONALES



Descripción (opcional)

¿Crees que las redes sociales han cambiado la forma en que te comunicas con amigos y familiares? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿En cuáles de estas redes sociales has creado un perfil para interactuar con tus amistades o conocer nuevas personas?

- De uso general (Facebook, Twitter, Instagram o similar)
- Servicios de mensajería instantánea (WhatsApp, Line o similar)
- Orientadas a un interés concreto (SoundCloud, Tumblr o similar)
- Plataformas para búsqueda de empleo (Linkedin, Infojobs o similar)
- Aplicaciones de creación de comunidades (Telegram, Discord o similar)

Señala si te has visto envuelto en alguna de estas situaciones en Internet *

	Sí	No
Amistades/Relaciones sociales e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humillación y linchamiento socia...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Robo de datos personales o supl...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grooming (un adulto se pone en ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupación excesiva por mi im...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia has utilizado aplicaciones de citas como Tinder, Grindr, Badoo, Meetic o be2? *

- Nunca
- A veces
- Con muchas frecuencia/Siempre

¿Has practicado "sexting" o conductas similares durante tu utilización de las redes sociales? *

- Sí
- No

Sección 5 de 9

OCIO Y CUIDADO PERSONAL



Descripción (opcional)



¿Cuál(es) de estas aplicaciones/plataformas utilizas habitualmente con fines de entretenimiento?

- Plataformas de vídeos educativos y de divulgación de contenidos
- Servicios de música o radio online
- Sitios web de edición y colección de imágenes
- Plataformas de películas y series en streaming
- Aplicaciones para lectura online

¿Aproximadamente, cuántas horas diarias utilizas dispositivos informáticos para fines de entretenimiento y ocio? *

- Menos de 1 hora diaria
- 1-2 horas diarias
- 2-3 horas diarias
- 3-4 horas diaria
- Más de 4 horas diarias

¿Dejas "ruido de fondo" electrónico mientras duermes? (TV, música, podcasts...)? *

- Sí
- No

¿Cómo describirías tu uso de estas aplicaciones móviles? *

	Nunca	De vez en cuando	Casi siempre/Diariam...
Apps para el control del ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apps para el control de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apps relacionadas con l...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apps de control de la pa...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apps para control de rut...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Crees que los contenidos digitales que consumes influyen en tus hábitos de vida? *

- Sí, me ayudan a tener un estilo de vida más saludable
- Sí, colaboran a que sea más sedentario
- No, sin ellos tendría el mismo estilo de vida
- No soy capaz de determinar cuánta influencia tienen en mi estilo de vida

Sección 6 de 9

PROFESIONAL Y TRÁMITES OFICIALES



Descripción (opcional)

¿Cuáles de estos dispositivos electrónicos utilizas para tus tareas de estudio o trabajo? *

- Teléfono móvil
- Portátil/Ordenador de mesa
- Tablet
- Reloj/Pulsera inteligente
- No uso dispositivos electrónicos con fines de estudio/trabajo

¿Cuántas horas aproximadamente utilizas dispositivos electrónicos para el estudio/trabajo a diario? *

- Menos de 1 hora diaria
- 1-2 horas diarias
- 2-3 horas diarias
- 3-4 horas diarias
- Más de 4 horas diarias

¿En qué medida te sientes de acuerdo con estas frases? *

	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo
Bajo mi punto de vista, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La digitalización de la e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En la enseñanza existe ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hago uso de contenidos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que los conte...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Utilizas las sedes electrónicas o aplicaciones móviles de las instituciones públicas para realizar trámites oficiales o consultar tu información personal? *

- Sí
- No

¿Cuál es tu preferencia a la hora de realizar los trámites? *

- Todo de forma digital
- Todo de forma física
- De forma digital, pero si tengo alguna duda prefiero acudir presencialmente

¿Con cuál de estas afirmaciones estás más de acuerdo? *

- La gran mayoría de los trámites que debo realizar pueden gestionarse de forma totalmente digital
- La digitalización de los trámites aún está en proceso, y para algunas cosas debo acudir presencialmente...

Sección 7 de 9

COMPRAS Y VENTAS, FINANZAS PERSONALES E INVERSIÓN



Descripción (opcional)

¿Prefieres comprar online antes que en una tienda física? *

- Sí
- No
- Depende del producto

¿Cómo de ventajosos consideras los siguientes aspectos con respecto a las compras en línea? *

	Nada o muy poco	Neutral	Bastante
Oferta mucho más ampl...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leer opiniones de otros ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comparar entre distinto...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posibilidad de hacer co...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilidad para la recogid...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Tienes una cuenta bancaria propia? *

- Sí
- No

¿Crees que los estudiantes universitarios tienen suficiente acceso a préstamos y créditos? *

- Sí
- No

¿Sueles realizar pagos con tu móvil, ya sea a través de tu banco online o de servicios como Apple Pay, Google Pay, PayPal o Bizum? *

- Sí
- No

¿Crees que la inversión es importante para asegurar tu futuro financiero? *

- Sí
- No
- Tal vez

Señala tu postura respecto a estas opciones de inversión: *

No sé lo que es. Sé lo que es pe... Sé lo que es y ... Sé lo que es y l... Es una de mis ...

- | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Acciones, mate... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Arte, relojes, ob... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Criptomonedas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| NFTs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Has utilizado plataformas online de apuestas o aplicaciones móviles para apuestas deportivas como método de inversión? *

- Sí
- No

Sección 8 de 9

DIMENSIONES PERSONALES



Descripción (opcional)

¿A cuáles de estas dimensiones de tu estilo de vida crees que afectan los contenidos digitales que consumes diariamente?

- Sueño: Dormir menos por estar entretenido con un dispositivo electrónico
- Percepción personal/Autoestima: Los contenidos han afectado a la imagen de tu cuerpo, tus habilidades...
- Estética: El tipo de contenidos que consumes se orienta a mejorar tu higiene o cuidado personal (skincar...
- Espiritual: Accedes a textos religiosos a través de internet, utilizas recursos digitales para ejercer la medi...
- Emocional: El hecho de disfrutar esos contenidos ha mejorado mis habilidades psicológicas tanto para e...
- Otro: ...

¿Haces uso de dispositivos electrónicos antes de irte a dormir o como método de relajación? *

- Sí, aunque soy consciente de que no debería
- Sí, ya que lo utilizo con la intención de propiciar la conciliación del sueño
- Sí, ya que estudio/trabajo mejor de noche
- No, procuro no usar esos dispositivos antes de acostarme

¿Consumir contenidos digitales ayuda a aliviar tu estrés? *

- Sí, son un método de relajación para mí.
- No, lo aumentan
- No tienen influencia sobre mi nivel de estrés

¿Has tenido alguna experiencia reseñable con los contenidos digitales que haya influido en tu vida notablemente y que quieras compartir?

Texto de respuesta larga

Sección 9 de 9

ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES



Descripción (opcional)

Declaro que... *

- He sido informad@ sobre este cuestionario y comprendo que mi participación es voluntaria
- He sido informad@ de que mis datos serán tratados de forma anónima y confidencial

Figura 4: Gráfico sobre las redes sociales más usadas

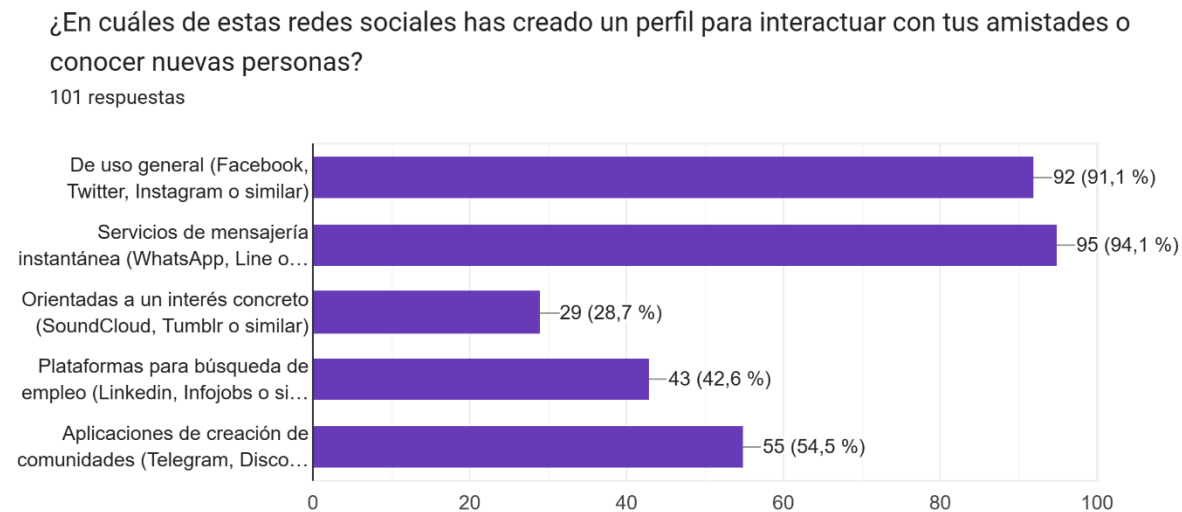


Figura 5: Gráfico sobre las experiencias de los usuarios en Internet

Señala si te has visto envuelto@ en alguna de estas situaciones en Internet

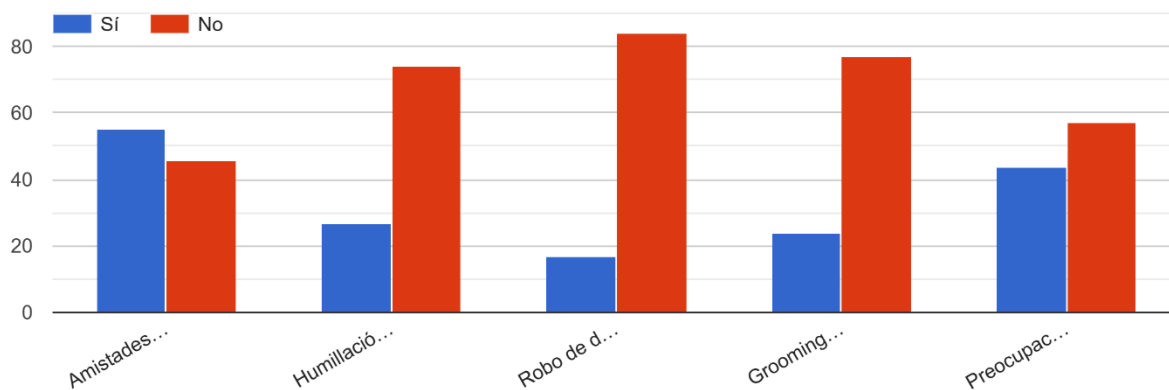


Figura 6: Gráfico sobre la influencia de Internet en el estilo de vida

¿Crees que los contenidos digitales que consumes influyen en tus hábitos de vida?

101 respuestas

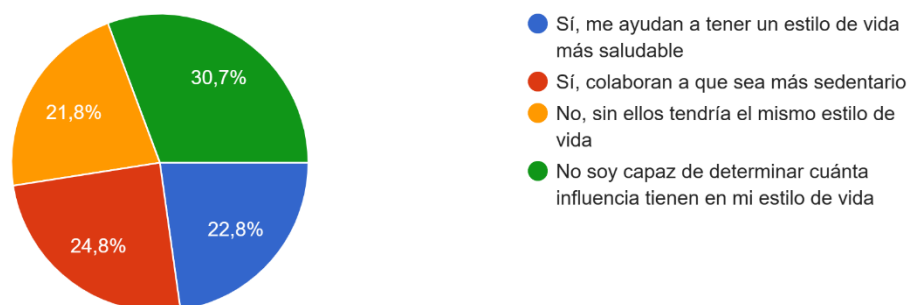


Figura 7: Gráfico sobre las horas diarias de uso de dispositivos electrónicos con fines laborales o de estudio

¿Cuántas horas aproximadamente utilizas dispositivos electrónicos para el estudio/trabajo a diario?

101 respuestas

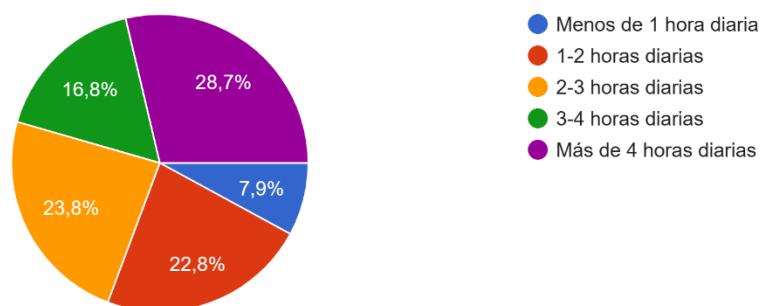


Figura 8: Gráfico sobre las preferencias de los universitarios para la realización de trámites

¿Cuál es tu preferencia a la hora de realizar los trámites?

101 respuestas

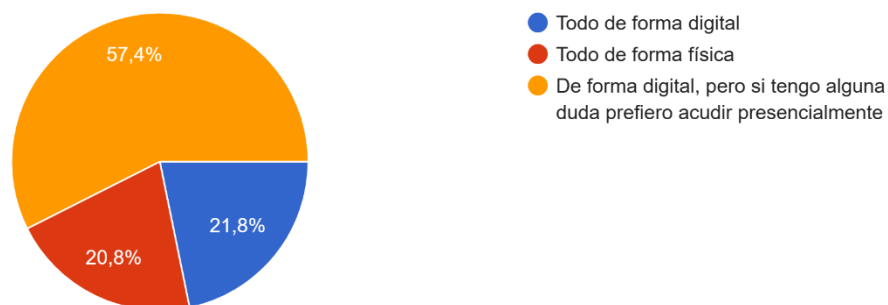


Figura 9: Gráfico sobre la perspectiva estudiantil con respecto a varios métodos de inversión

Señala tu postura respecto a estas opciones de inversión:

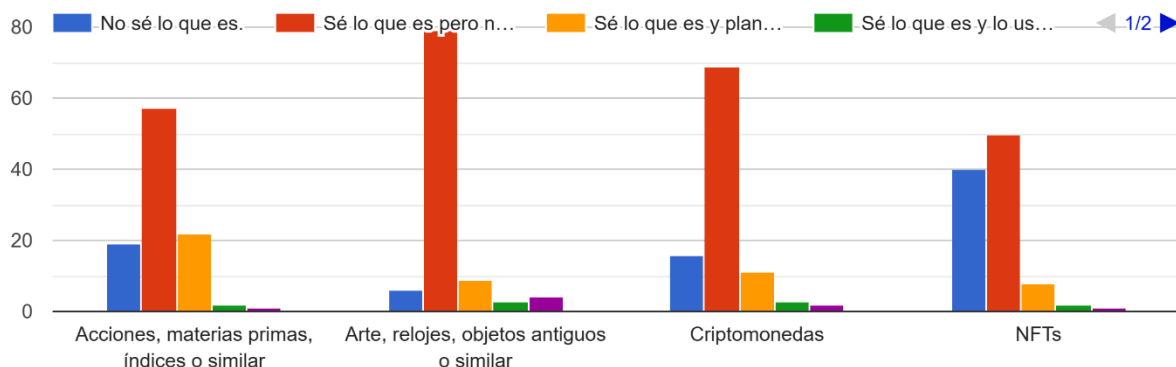


Figura 10: Experiencias compartidas por los encuestados

Grooming, ha sido una de mis peores experiencias pero la mejor para aprender, ahora soy más conciente sobre las redes y tengo mucho más cuidado a la hora de aceptada a alguien.

El uso de la e-book a prácticamente cualquier hora del día me ayuda a desconectarme un poco de las redes sociales de contenido basura. Por otro parte el uso de los podcast online para mi es significativamente importante ya que escucho contenido de psicología o meditación que me ayuda a aprender cuando estoy haciendo otra actividad. Por otro lado, soy consciente de que aplicaciones como Tik Tok o Instagram muchas veces roban mucho de mi tiempo aunque aun así el contenido que mayoritariamente me aparece debido al algoritmo es contenido de aprendizaje.

Sufrí ciberacoso por parte de una persona anónima durante 2 años

Me han ayudado a crecer como persona y valorarme a mí mismo.