

**Boletín de Tendencias en la Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad
Santo Tomás, Seccional Villavicencio**

Editorial

El propósito de este boletín es dejar un registro de las tendencias en investigación planteadas y desarrolladas, con los estudiantes que participaron en el espacio académico de Métodos Cuantitativos II, que corresponde con el grupo cuarto B del segundo semestre del año 2024. Esto se consolida como un producto tipificado 2.2.3.4.2.1.1 que se denomina publicación editorial no especializada. Su proyección se da en que con cada nuevo grupo se pueda tener el respectivo registro para dar cuenta de la variación de las temáticas, en el ámbito problémico que los estudiantes seleccionan para describir algún vacío y proponer un objetivo para poder hacer un aporte desde su desarrollo investigativo hasta llegar hacer sus prácticas investigativas. El trabajo es la culminación de un abordaje a una problemática desde una fuente primaria como lo es ponerse en el contexto implicado con los individuos que se ven afectados. Seguido de una revisión de temáticas relacionadas con la problemática a un o varios campos de la psicología, de donde se propone su estudio. Así, en el desarrollo de competencias de pensamiento crítico y de habilidades en la escritura científica se hace una revisión en sus respectivos marcos teóricos psicológicos. Lo anterior, se presenta con los siguientes contenidos propuestos por los estudiantes en su respectivo orden: a) Anorexia Nerviosa en Adolescentes: Etiología, Influencia de las redes sociales y Estrategias de intervención, b) El rendimiento académico en niños con dislexia, un mejoramiento en estrategias de intervención, c) Impacto de la Depresión y Motivación en el rendimiento Académico en universitarios, d) Identidad idealizada, e) Estrés Académico, f) Implicaciones de la nomofobia en la elección de dispositivos tecnológicos en jóvenes, g) TDAH con relación al desempeño académico, y h) Dependencia emocional en mujeres víctimas violencia doméstica. Estos contenidos se centran en tres tipos de poblaciones, niños y niñas, universitarios, y mujeres víctimas de violencia doméstica, por lo cual, se especifica el contexto educativo y se presenta la temática del rendimiento académico con la principal de las revisiones realizadas.

Atentamente

Profesor Asociado Dr. Henry Sánchez Martínez

Jimena Valentina Di Filippo Jiménez
Sharyt Natalia Gómez Cárdenas
Laura Camila Martínez Rojas
Juan Manuel Mora Romero

Anorexia Nerviosa en Adolescentes: Etiología, Influencia de las redes sociales y Estrategias de intervención

En esta revisión de la literatura sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes, tiene el propósito de brindar claridad sobre las terapias psicológicas que resulten aptas y eficaces para los adolescentes al tratarse del sector poblacional preponderante de este trastorno pero con vacíos teóricos al respecto. Dentro del material se encuentra información sobre algunas teorías para la intervención del TCA como la Técnica de estimulación ambiental restringida o también conocida como flotación-REST, también se explora la teoría de TCC-TA (Terapia Cognitivo-Conductual para los Trastornos Alimentarios) y su cambio en algunos casos al modelo de la TCC-M (terapia cognitivo-conductual mejorada), estas teorías ofrecen herramientas importantes para el tratamiento de trastornos alimenticios.

Se analiza uno de los TCA; siendo este la anorexia nerviosa y su etiología, donde se explica detalladamente porque esta no se limita a factores de tipo fisiológicos o genéticos debido a que también se tiene en cuenta los diversos factores que le conforman, de esta manera investigando la anorexia nerviosa y sus componentes multifactoriales. Se explora la investigación de Castejón donde se abordan las posibles relaciones entre la personalidad y diferentes variables de riesgo para el desarrollo de los TCA.

Dentro de los factores abordados se analiza la importancia que tiene la influencia sociocultural, principalmente el uso de las redes sociales, ya que la información actualizada respecto a estos medios de comunicación permite explicar su relevancia en la aparición de la anorexia nerviosa, al considerarlo como un factor que en la gran mayoría de los casos aumenta la probabilidad de desarrollarlo, ya sea por las constantes exigencias sobre el cuerpo deseado o esperado y la presión social que estos imponen acompañado del análisis sobre cómo esta situación

provoca una afectación en las cuatro dimensiones de la autoestima planteada por Coopersmith principalmente por estos estándares irreales.

Se aborda cómo estas influencias externas y la construcción de la autoestima pueden contribuir al surgimiento y mantenimiento de estos trastornos, resaltando la relevancia de comprender estas dinámicas para promover estrategias de prevención y tratamiento efectivas.

El estudio de la anorexia es trascendental ya que como constata el boletín de salud mental número 4 del Ministerio de Salud (2018), en Colombia, entre los años 2009 y 2017, 38,896 personas de 0 a 19 años recibieron tratamiento por anorexia, con un promedio anual de 4,322 pacientes, de estos 60.8% de ellos eran mujeres. Datos que no han de ser tomados a la ligera pues este es uno de los trastornos psiquiátricos con mayor grado de mortalidad, afectando aproximadamente al 6.5% de la población general (Tabares, 2020).

Más, sin embargo, el estudio de la anorexia nerviosa en sí es conflictiva pues su etiología no se limita a factores fisiológicos o genéticos, puesto que también están inmersos factores sociales y psicológicos siendo así que Álvarez (2018) define la etiología de la anorexia nerviosa como de carácter multifactorial donde los aspectos psicológicos, biológicos y socioculturales interaccionan entre sí, dando lugar a la vulnerabilidad de cada persona a desarrollar la enfermedad. Estos factores pueden surgir como predisposición a que la persona desarrolle el trastorno o precipite su aparición, incluso llegando a actuar como mantenedores durante su desarrollo; el conocimiento de estos factores es fundamental puesto que el análisis de cada una de las variables causantes del trastorno sobre las que se fundamenta la evaluación y diagnóstico posterior de la anorexia determinará el camino adecuado al que debe dirigirse su intervención; así reconocemos que conceptos como la autoestima, autopercepción, la imagen corporal y la alteración de la imagen corporal o dismorfia como factores esenciales en el entendimiento del trastorno.

Bajo este contexto se desarrolla la investigación de Castejón et al (2023) en la que se buscaba establecer las posibles relaciones entre factores de personalidad y diferentes variables de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, por medio de los resultados analizados de la

evaluación de una población de 627 mujeres universitarias sin trastornos mediante el Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) estableciendo una relación significativa entre factores psicológicos propios de la personalidad evaluados mediante el Five-Factor Model (FFM), siendo el neuroticismo el factor que más se relaciona con las variables de riesgo y constructos psicológicos conceptualmente relevantes en el desarrollo y mantenimiento de estos trastornos, como la insatisfacción corporal, el deseo de delgadez, la baja autoestima y el perfeccionismo.

El papel de las redes sociales en el desarrollo de los Trastornos de conducta alimentaria alrededor de los años ha tomado fuerza como un factor a tener en cuenta al entender que estos trastornos no solo tienen una base biológica o genética y se tienen en cuenta factores psicosociales los cuáles son influyentes como la autoestima, la autopercepción y la imagen corporal; estos tópicos se han visto inmiscuidos en investigaciones recientes especialmente desde la pandemia de Covid-19 debido a la alta exposición a redes sociales que se dió sobre los años de pandemia aumentando las alarmas sobre su posible relación con el desarrollo de TCA, como demostró (Ojeda et al., 2021) mediante una muestra de 108 participantes de 18 a 30 años de entre 18 y 30 años, de los cuales 35 fueron hombres (32.4%) y 73 fueron mujeres (67.6%), evaluando el impacto de variables como género, edad, índice de masa corporal (IMC), frecuencia de uso y experiencias negativas en redes sociales, en la que por medio de la aplicación de el test EAT-26 para medir el riesgo de TCA y una encuesta de formulario Google con escala Likert sobre el uso de redes, se concluye que los jóvenes cercanos a la adolescencia y aquellos con mayor IMC tienen un riesgo elevado de TCA. Además, la frecuencia de uso de redes, especialmente Twitter, se asocia a un mayor riesgo, al igual que se destaca, como experiencias negativas en redes están asociadas a un mayor riesgo de desarrollar TCA.

Es de este modo que tópicos mencionados como la autoestima especialmente en adolescentes se ve afectada por las exigencias sobre el cuerpo deseado y la presión social que impone las redes sociales al igual que sus estándares; esto provoca una afectación en las cuatro dimensiones de la autoestima planteada por Coopersmith en 1976: autoestima personal, social, familiar y académica. Así la fijación por la delgadez y una imagen corporal distorsionada son unas

de las características principales de trastornos alimenticios como anorexia, y estas operan como detonantes para la autoestima personal, ya que esto conlleva a que los adolescentes desarrollen una autopercepción errónea y negativa que se encuentra basada en estándares irreales. Esta percepción errónea se agrava a nivel social debido a que la presión por el peso, la apariencia y demás factores pueden ocasionar que el adolescente se aisle como consecuencia del temor a sentirse juzgados o incluso rechazados, afectando de esta manera su autoestima social.

La influencia de la anorexia nerviosa en la autoestima de los adolescentes puede entenderse a través de la teoría cognitiva de las obsesiones de Rachman según Leal (2012), la cual nos sugiere que las obsesiones se desarrollan cuando los pensamientos intrusivos son interpretados de manera errónea y catastrófica. Los adolescentes que padecen anorexia nerviosa pueden experimentar pensamientos intrusivos sobre su peso o apariencia corporal que interpretan como indicadores de falta de valor, estos pensamientos son interpretados como amenazas significativas que requieren una acción inmediata y extrema, como la restricción alimentaria o el ejercicio compulsivo.

Tal y como menciona Amaya et al (2013) el ideal corporal se vincula o relaciona con algunos trastornos del comportamiento alimentario, bajo la insatisfacción corporal influenciada por factores socioculturales, entornos digitales y redes sociales que resaltan distintos tipos de belleza. Esto genera un ciclo en el que la obsesión por la delgadez se refuerza constantemente, agravando la dismorfia corporal y llevando a una disminución de la autoestima. La presión social y los ideales de belleza impuestos por los medios de comunicación refuerzan estas creencias erróneas, contribuyendo a la continuidad de la enfermedad, de este modo, esta interpretación errónea de los pensamientos sobre la apariencia física como amenazas importantes promueve comportamientos autodestructivos y refuerza una imagen corporal negativa, perpetuando así el ciclo de autoestima inadecuada y malestar emocional en los adolescentes afectados.

La necesidad de investigar más sobre tratamientos eficaces para la reducción de estos síntomas característicos de la anorexia en adolescentes como lo son la insatisfacción corporal y la

ansiedad, se da como consecuencia de una escasez de programas de intervención que sean enfocados netamente en dicha población. Teniendo en cuenta la revisión realizada se encontró que una de las técnicas de intervención utilizadas dirigidas hacia el tratamiento de la anorexia es la Técnica de estimulación ambiental restringida o también conocida como flotación-REST. De acuerdo con Choquette et al (2023), ésta es una herramienta terapéutica que se encuentra situada en una creciente investigación respecto a su efectividad en personas ansiosas y crónicamente estresadas debido a que los resultados obtenidos posterior a la implementación de esta terapia demuestran que ayudan a atenuar la información sensorial recibida de los estímulos exteriores percibida a través de los sentidos y también ayuda a atenuar la capacidad de percibir la posición y el movimiento de nuestro cuerpo en el espacio tiempo; esta terapia a su vez incrementa la conciencia de aquellas sensaciones provenientes del funcionamiento de nuestros órganos internos (p. 3).

Aunque hasta la actualidad, el estudio de la eficacia de esta terapia en pacientes con anorexia ha sido mínimo; la flotación-REST ha mostrado resultados positivamente significativos en su aplicación a mujeres y niñas que padecen de anorexia nerviosa; lo cual se permite observar a través de los resultados y su disminución significativa de la insatisfacción corporal y ansiedad en esta población. Esto nos sugiere que esta técnica de intervención puede ser una alternativa terapéutica para brindar un tratamiento eficaz a la imagen corporal distorsionada y la ansiedad relacionadas con este trastorno; proporcionando así una mejor calidad de vida a quienes lo presentan.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) aplicada a la anorexia se enfoca en modificar patrones de pensamiento y comportamiento que refuerzan la restricción alimentaria y las actitudes disfuncionales hacia el peso y la figura corporal. Además, se busca mejorar las habilidades de resolución de problemas para mantener la mejoría a largo plazo (Agras & Bohon, 2021).

Según el artículo de Agras y Bohon (2021), la TCC-TA (Terapia Cognitivo-Conductual para los Trastornos Alimentarios) incluye fases de intervención que inician con el monitoreo de la ingesta de alimentos, estableciendo patrones de alimentación regulares para reducir el impulso de

restricción o atracones, y se extienden hacia la confrontación de actitudes distorsionadas sobre el cuerpo y la autovaloración. La evidencia sugiere que la TCC- TA es particularmente efectiva en reducir síntomas conductuales y cognitivos de otros trastornos alimentarios, pero es menos concluyente para la anorexia en adultos y casi ausente para adolescentes, más allá de ciertos estudios no controlados y en los cuáles se presentan resultados positivos solo en ciertos casos.

Además, en personas con anorexia, la TCC- TA se ha expandido en algunos casos al modelo de la TCC-M (terapia cognitivo-conductual mejorada), la cual aborda específicamente cuatro factores adicionales: perfeccionismo clínico, baja autoestima central, intolerancia al estado de ánimo y dificultades interpersonales. Estos elementos son considerados como obstáculos que impiden la remisión y contribuyen a la persistencia del trastorno. El tratamiento ampliado en TCC-M incluye dos enfoques: uno enfocado en el problema y otro más amplio. Mientras que la versión enfocada aborda principalmente la preocupación por el peso y la figura (muy parecido a la TCC-TA), la versión amplia incluye módulos que abordan el perfeccionismo, la intolerancia al estado de ánimo y las dificultades interpersonales, aspectos que suelen observarse en pacientes con anorexia (Agras & Bohon, 2021).

La TCC- TA y la TCC-M ofrecen herramientas valiosas para el tratamiento de trastornos alimentarios, pero su elección y éxito dependen del perfil del paciente y de los factores específicos que mantienen su condición. La incorporación de estos enfoques en las intervenciones para jóvenes con anorexia podría beneficiarse de la integración de un enfoque más amplio y adaptado, como el de la TCC-M, para mejorar la eficacia y la durabilidad de los resultados en el tratamiento aunque este carece de aplicación.

Referencias

- Amaya Hernández, A., Mancilla-Díaz, J. M., Álvarez Rayón, G. L., Ortega Luyando, M., Larios López, M. and Martínez Guerrero, J. I. (2013). Edad, consciencia e interiorización del ideal corporal como predictores de insatisfacción y conductas alimentarias anómalas. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 121–133.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/28326>

- Agras, W. S., & Bohon, C. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for the Eating Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 417-438. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-110907>
- Álvarez Expósito, A. (2018). Etiología de la anorexia nerviosa. Universidad de La Laguna, Facultad de ciencias de la salud.
- Castejón, M. A., Garcés de Los Fayos, E. J., & Berengüí, R. (2023). Analysis of relationships between personality factors and the risk of Eating Disorders. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 46-54.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Choquette, E., Flux, M., Moseman, S., Chapelle, S., Naegele, J., Upshaw, V., . . . Khalsa, S. (2023). The impact of floatation therapy on body image and anxiety in anorexia nervosa: a randomised clinical efficacy trial. *eClinicalMedicine*, 1-11.
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of negative and no positive results*, 6(10), 1289-1307.
- Leal, C. (2012). Validación del inventario de actividad cognitiva en los trastornos de ansiedad, subescala para el trastorno obsesivo compulsivo. (Tesis de grado). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Tabares Olmedilla, S. (2020). Efectos del Ejercicio Físico en pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 97–113. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.358>

Nicolle Herrera
Natalia Murillo
Manuela Rodríguez

El rendimiento académico en niños con dislexia, un mejoramiento en estrategias de intervención

Se realizó una revisión de literatura para conocer cómo la dislexia afecta directamente el rendimiento académico. Esto permitió encontrar una relación directa entre el trastorno de aprendizaje con el rendimiento académico, la cual está ligada con el contexto educativo donde, se evidencia que los docentes carecen de las herramientas pedagógicas para enseñar a los estudiantes que padecen de este trastorno en específico. Esto arrojó una descripción del vacío que concierne al poco desarrollo e implementación de estrategias escolares para promover un aprendizaje más significativo, este vacío estableció que la relación entre el alumno y el docente no capacitado conlleva a un bajo rendimiento académico; puesto que la metodología brindada no es la adecuada. Las intervenciones aplicadas a esta población están basadas en ejercicios de conciencia fonológica y fonémica y la enseñanza explícita de las reglas de conversión grafema- fonema (Cadavid Ruiz et al., 2019). La conciencia fonológica se entiende como destreza lingüística por la cual se tiene conocimiento de unidades fonológicas en el lenguaje. Mientras que, la conciencia fonémica es la habilidad del sujeto para hallar secuencialmente fonemas en alguna palabra. Por otra parte, las reglas de grafema-fonema hacen referencia a la asociación entre palabras y sonidos específicos siendo la relación fundamental en el aprendizaje de lectura y escritura (Capilla Hurtado, 2015). Sin embargo, estas no se transfieren a habilidades de lectoescritura como la comprensión y redacción de textos.

En este marco de revisión de literatura se evidencian tres contenidos predominantes en la problemática, por lo tanto, se profundizarán a continuación.

Desempeño académico: Es aquel proceso por el cual los estudiantes logran demostrar que han adquirido los conocimientos a raíz de las enseñanzas aprendidas en el aula (Valderrama, 2018) .Para los niños que padecen de dislexia su desempeño académico se ve afectado debido a que no cuentan con los conocimientos básicos como lo es la lectura y la escritura que les facilitaran el desarrollo de habilidades para otras áreas, estas dificultades se ven reflejadas en notas cuantitativas que otorga cada institución educativa según el SIE (Sistema Institucional de Evaluación), al no conseguir los criterios establecidos los niños se atrasan en su proceso de aprendizaje, lo que conlleva a que sean catalogados como estudiantes de bajo desempeño académico. Este desempeño académico también está ligado a las formas de aprendizaje por cada estudiante, los conocimientos previos, las estrategias implementadas en el aula y entre otros factores que contribuyan en este proceso. (Puentes Suarez & Guzmán Nuñez, 2018)

Lectura y escritura: Al padecer de dislexia se presentan dificultades en la velocidad lectora y las normas ortográficas, el niño debe estar preparado para el proceso de adquisición de lectoescritura, para no desencadenar una dislexia funcional (la cual no implica una afectación cerebral), o una dislexia secundaria hacia los prerrequisitos que se deben tener en cuenta antes de iniciar el proceso de aprendizaje lectoescritor, dentro de los requisitos se debe asegurar que no haya ningún tipo de deficiencia visual, que no existan problemas de audición grandes para la discriminación de sonidos del habla y adquisición de una adecuada conciencia fonémica, un buen desarrollo de lenguaje oral, además de memoria y atención (Tamayo Lorenzo, 2017). Se presentan carencias, ya que no consideran factores neurobiológicos y ambientales. Por el

contrario, (De-La-Peña & Bernabéu, 2018) profundizó en los mecanismos neurobiológicos que subyacen de la dislexia y discalculia, además concluyó que, aunque hay similitudes genéticas entre la dislexia y la discalculia se presentan diferencias en los patrones de activación cerebral y en la conectividad neuronal.

La fluidez semántica: con otros componentes del lenguaje son un predictor clave en el diagnóstico de dislexia, ya que se afectan las habilidades lingüísticas de las personas con dicho trastorno del neurodesarrollo, puesto que, entre menor fluidez fonológica se presentan mayores deficiencias en los demás componentes del lenguaje, tales como; la fluidez fonológica se relaciona de manera directa con la fluidez semántica, la repetición de pseudopalabras, la denominación y la comprensión verbal (Quintero López et al., 2022).

Herramientas pedagógicas: Las estrategias de afrontamiento son importantes para estudiantes diagnosticados con dislexia, a causa de que simultáneamente presentan estrés por la dificultad de adquirir aprendizaje en lectoescritura, lo cuales presentan dos tipos de estrategias, tales como; las productivas e improductivas (Cuellar Calvo & Gallego Echeverri, 2024). Las estrategias productivas son las que facilitan solucionar y afrontar los problemas directamente. Mientras que, las improductivas son las que dificultan una solución correcta al momento de enfrentar una situación de estrés.

Implementar videojuegos como herramientas pedagógicas beneficia a los niños con dislexia, dado que los juegos como Minecraft poseen una gran variedad de vocabulario, el cual puede ser leído, elegido y utilizado en el juego (Jiménez-Porta & Díez-Martínez, 2018).

Proporcionando un nuevo, constante y diverso vocabulario, ya que los jugadores deben leer y utilizar palabras o frases para seguir avanzando en el juego, fomentando la lectura y la práctica

en un ambiente lúdico y motivador. Mientras que, a su vez, el niño es altamente estimulado al leer con mayor velocidad, mejorando directamente la fluidez lectora en aspectos tales como el reconocimiento de palabras y la comprensión del texto; apoyando así que pueda ser flexible cognitivamente al momento de enfrentarse con tareas de alta demanda cognitiva en su desempeño escolar.

Conclusiones

En esta revisión de literatura se logra dar cuenta que hay una deficiencia en las estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes al tratar con estudiantes en el aula de clase que padecen de dislexia, se evidenció que a pesar de que se realicen ejercicios de conciencia fonológica y fonémica y la enseñanza explícita de las reglas de conversión grafema-fonema estos no permiten una aplicación en la redacción y comprensión de textos. Para llenar este vacío descrito se propone implementar videojuegos, ya que estos fomentan la lectura y la fluidez fonológica

mediante un ambiente lúdico mejorando el reconocimiento de palabras y comprensión de textos. De esta forma se contribuye a una mejoría en los conocimientos básicos que se deben tener en cuenta para la enseñanza de la lectura con el fin de promover un mejor rendimiento académico. En este sentido se propone estudiar las estrategias pedagógicas de los docentes en el contexto educativo, con el fin de evaluar la estructura de calificación general en el aula de clase que habitualmente utilizan con alumnos diagnosticados con dislexia.

Referencias

- Capilla Hurtado, M. (2015). LA CONCIENCIA FONOLÓGICA. Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad, 110-111.
- Cadavid-Ruiz, N., Jiménez-Jiménez, S., Quijano-Martínez, M., & Solovieva, Y. (2019). Corrección de las dificultades psicopedagógicas de la lectura en español. Avances en

Psicología Latinoamericana, 37(2), 361-374.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6628>

Cuellar Calvo, S. & Gallego Echeverri, M. (2024). Dislexia: las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico en estudiantes entre 9 y 12 años en instituciones educativas de la ciudad de Armenia. *Psicoespacios*, 18(32).
<https://doi.org/10.25057/21452776.1537>

De-La-Peña, C. & Bernabéu, E. (2018). Dislexia y discalculia: una revisión sistemática actual desde la neurogenética. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-11.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.17-3.ddrs>

Impacto de videojuegos en la fluidez lectora en niños con y sin dislexia. El caso de Minecraft. (2018). *Revista Latinoamericana De Tecnología Educativa - RELATEC*, 17(1). <https://doi.org/10.17398/1695-288X.17.1.77>

Puentes Suarez, E., & Guzmán Nuñez, H. E. (Mayo de 2018). Repositorio ucc. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ea682a26-6692-4bbf-bf4f-780d17ea36c8/content>

Quintero López, C., Gil Vera, V. D., Bedoya Carreño, A., Gallego Isaza, D. A., Espinosa Yepes, J. D., Gutiérrez Zapata, C. & Ardila Gómez, A. (2022). Características fonológicas en población escolar con dislexia: Un modelo de ecuaciones estructurales. *Psicogente* 25(47), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.5507>

Tamayo Lorenzo, S. (2017). LA DISLEXIA Y LAS DIFICULTADES EN LA ADQUISICIÓN DE LA LECTOESCRITURA. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 21(1), 423–432. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v21i1.10372>

Valderrama, A. F. (2018). Repositorio Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34337/valderrama>

Angela María Duarte Medina

Manuela Perafan Linares

Lizeth Vanessa Santos Linares

Jimmy Fabian Torres Aya

Impacto de la Depresión y Motivación en el rendimiento Académico en universitarios

Con el propósito de clarificar el concepto que explica el decremento en el desempeño académico universitario, se destaca su relación con la aparición de síntomas asociados a la depresión, los cuales suelen manifestarse tras una disminución en la motivación, especialmente en la motivación de logro. Este fenómeno está influido por diversos factores interrelacionados, como la depresión, la autoeficacia, la motivación y los hábitos de estudio, que afectan no solo las calificaciones, sino también la adaptación, el bienestar emocional y las perspectivas de desarrollo personal de los estudiantes. En un contexto donde la depresión, la ansiedad y la falta de motivación son desafíos recurrentes en la vida universitaria, resulta esencial analizar cómo estas variables interactúan para influir en el rendimiento académico y proponer estrategias que mitiguen sus efectos adversos. Los estudios revisados ofrecen un marco integral para comprender esta problemática, destacando la relevancia de la autoeficacia y la motivación en el rendimiento académico. Sin embargo, estos factores no actúan de manera aislada; su efectividad puede verse limitada por problemas conductuales, desventajas socioeconómicas o trastornos emocionales, como la depresión. La motivación, como elemento central, se distingue en sus formas intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca, impulsada por el interés genuino y el deseo de superación personal, se asocia con un mejor rendimiento y estilos de aprendizaje más reflexivos. En contraste, la motivación extrínseca, orientada a recompensas externas o

presiones sociales, puede ser menos efectiva para fomentar un aprendizaje sostenible. Ambas formas de motivación interactúan con el estado emocional de los estudiantes, determinando su éxito en entornos académicos presenciales y a distancia.

Motivaciones relacionadas con el rendimiento académico

La relación entre la motivación y el rendimiento académico ha sido ampliamente estudiada desde diferentes enfoques, destacando su importancia como motor del éxito educativo. Según González Benito et al. (2021), la motivación académica, especialmente en combinación con la autoeficacia percibida, constituye un elemento determinante en el desempeño de los estudiantes, particularmente en modalidades de enseñanza a distancia. Este estudio diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca: mientras la intrínseca, impulsada por el interés personal y el deseo de aprendizaje genuino, tiende a estar asociada con mejores resultados y un compromiso sostenido con las tareas académicas, la motivación extrínseca, basada en recompensas externas o presiones sociales, puede resultar menos efectiva para fomentar aprendizajes duraderos y significativos. De manera complementaria, Guzmán y Mejía (2016) exploran la motivación intrínseca en estudiantes de psicología, identificándola como un factor clave para el rendimiento académico superior. No obstante, señalan que no todos los estudiantes desarrollan altos niveles de motivación intrínseca de forma natural, lo que puede deberse a diferencias en estilos de aprendizaje y a la falta de alineación entre las metodologías pedagógicas y las necesidades individuales de los estudiantes. Este desajuste, combinado con factores como la depresión y la ansiedad, puede limitar significativamente el impacto positivo de la motivación en el rendimiento académico.

Por otro lado, Menéndez-Aller et al. (2021) analizan la resiliencia académica, señalando que variables como el esfuerzo, las expectativas y el auto concepto académico son esenciales para mantener altos niveles de motivación, incluso en contextos de adversidad socioeconómica. Los estudiantes que perciben positivamente sus capacidades tienden a establecer metas desafiantes y a persistir en su consecución, lo que refuerza el

papel de la motivación como un mediador en el éxito académico. Asimismo, Salmon y Parra (2022) destacan que la motivación es un componente esencial en el proceso de aprendizaje, ya que un enfoque motivacional adecuado permite a los estudiantes superar barreras emocionales y conductuales, promoviendo una experiencia educativa más efectiva. Finalmente, Cupani y Zalazar-Jaime (2014) subrayan que la creencia en las propias capacidades, en especial en contextos de educación a distancia, es un elemento crucial para la autorregulación del aprendizaje. La motivación, en este contexto, facilita la planificación, ejecución y ajuste de estrategias académicas, permitiendo que los estudiantes mantengan un enfoque orientado al logro. Sin embargo, estos autores también advierten que los desafíos relacionados con la procrastinación, la falta de organización y las deficiencias en la memoria prospectiva pueden erosionar la motivación intrínseca, afectando negativamente el rendimiento académico.

Factores influyentes en el rendimiento académico (salud mental)

La salud mental ha sido identificada como un factor crítico que influye en múltiples dimensiones del rendimiento académico, afectando desde la capacidad de concentración y la gestión del tiempo hasta la motivación y la resiliencia de los estudiantes. Castellanos Páez et al. (2017) destacan que problemas como la depresión, la ansiedad y los problemas de conducta moderan negativamente la relación entre la autoeficacia y el desempeño académico. Aunque la confianza en las propias capacidades es un predictor positivo del éxito académico, estos autores enfatizan que su efecto puede ser significativamente limitado por trastornos emocionales, que dificultan la ejecución de tareas y el cumplimiento de objetivos educativos. Gutiérrez et al. (2019) abordan la influencia del optimismo como variable psicosocial vinculada al rendimiento académico. Los estudiantes con altos niveles de optimismo tienden a enfrentar el estrés académico de manera más efectiva y a desarrollar mejores estrategias de adaptación. Sin embargo, factores como la ansiedad y la depresión pueden reducir este impacto positivo, afectando tanto la disposición para aprender como la

capacidad de los estudiantes para adaptarse a las exigencias del entorno universitario. Villa (2010) refuerza esta perspectiva al señalar que niveles elevados de ansiedad y depresión no solo dificultan la adquisición de buenos hábitos de estudio, sino que también afectan negativamente la motivación, la concentración y el bienestar general de los estudiantes, generando un círculo vicioso que perpetúa el bajo rendimiento académico.

En un contexto de educación a distancia, Becerra (2014) identifica que la procrastinación, un comportamiento asociado a la postergación intencionada de tareas, es un síntoma recurrente en estudiantes con niveles bajos de motivación intrínseca y altos niveles de ansiedad. Esta dinámica afecta la capacidad de planificación y ejecución de actividades académicas, incrementando el estrés y dificultando el logro de metas. En este sentido, Cupani y Zalazar-Jaime (2014) subrayan que la autoeficacia es esencial para la autorregulación del aprendizaje, ya que permite a los estudiantes organizarse y superar los desafíos emocionales. No obstante, advierten que los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden obstaculizar estos procesos, limitando la capacidad de los estudiantes para gestionar sus tareas académicas de manera efectiva.

Ausencia de una concepción teórica definida

Pese a los avances en la investigación sobre la motivación y la salud mental como factores influyentes en el rendimiento académico, no existe una concepción teórica unificada que relacione de manera sistemática estas dimensiones. Los estudios revisados abordan estas temáticas desde perspectivas complementarias, pero tienden a tratarlas de forma independiente o a integrarlas de manera parcial. Por ejemplo, Castellanos Páez et al. (2017) y González Benito et al. (2021) analizan la interacción entre motivación y autoeficacia, mientras que Menéndez-Aller et al. (2021) se centran en la resiliencia académica sin profundizar en los efectos específicos de la salud mental. De manera similar, trabajos como los de Becerra (2014) y Villa (2010) abordan los impactos de la ansiedad y la depresión en el desempeño académico, pero no vinculan directamente estos factores con los procesos

motivacionales. Este vacío teórico señala la necesidad de desarrollar modelos integradores que consideren cómo la interacción entre motivación, salud mental y otros factores psicosociales impacta de manera conjunta el rendimiento académico. Esto permitiría no solo avanzar en la comprensión de estas relaciones, sino también diseñar intervenciones educativas y psicológicas más efectivas que promuevan el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

Como conclusión, se logra entender de la relación entre las diferentes variables de la temática y su influencia correlacionada en la afectación del rendimiento académico en universitarios, por lo que, en este conjunto de estudios se hace evidente la necesidad de diseñar intervenciones educativas que integren la motivación, la autoeficacia, los hábitos de estudio y la salud mental como la depresión y ansiedad. Estrategias como talleres de planificación, técnicas de autorregulación y actividades prácticas orientadas a estimular los intereses de los estudiantes con el contenido académico pueden no solo mejorar el rendimiento académico, sino también promover el bienestar emocional y un desarrollo integral en los estudiantes universitarios.

Referencias

- Becerra, L. D. A. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista iberoamericana de psicología*, 7(1), 91-102.
<https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.7108/452>
- Castellanos Páez, V., Latorre Velásquez, D. C., Mateus Gómez, S. M. and Navarro Roldán, C. P. (2017). Modelo Explicativo del Desempeño Académico desde la Autoeficacia y los Problemas de Conducta. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 149–161.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.56221>
- Cupani, M. y Zalazar-Jaime, MF (2014). Rasgos Complejos y Rendimiento Académico Contribución de los Rasgos de Personalidad, Creencias de Autoeficacia e Intereses. *Revista Colombiana de Psicología*, 23 (1), 57–71.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v23n1.39774>.
- González Benito, A. M., López Martín, E., Expósito Casas, E., & Moreno González, E. (2021). Motivación académica y autoeficacia percibida y su relación con el rendimiento

académico en los estudiantes universitarios de la enseñanza a distancia. Revista electrónica de investigación y evaluación educativa.

- Gutiérrez, M.R., Gil Flores, J. & García González, A.J. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152-163. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.8>
- Guzmán, P., & Mejía, M. (2016). Motivación para estudiar psicología, estilos de aprendizaje y depresión en universitarios. *Tlamati Sabiduria*, 7(2)
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., González-Nuevo, C., Cuesta, M., Fernández-Alonso, R., Álvarez-Díaz, M., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2021). Resiliencia académica: La influencia del esfuerzo, las expectativas y el autoconcepto académico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 114-121. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.13>
- Salmon, E. S. S., & Parra, M. J. S. (2022). Importancia de la motivación en el proceso de aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4095-4106.
- Villa, Ó. M. G. (2010). Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología. *Revista iberoamericana de psicología*, 3(2), 51-58. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.3205/170>

Hamilton Espitia
Juliana Espitia
Manuela Ortigón
Nathaly Patiño

Identidad idealizada

Entre 2014 y 2024, diversas investigaciones han analizado cómo el uso de redes sociales afecta la autoestima y la imagen corporal de los jóvenes, centrándose en factores como las comparaciones sociales, la identidad idealizada y los estándares de belleza promovidos en plataformas como Instagram. Hudson, Griffiths y Thomson (2017) señalaron que el tiempo de uso de redes sociales no siempre se asocia directamente con la autoestima; en cambio, las experiencias de comparación social negativa, especialmente en estudiantes con baja autoestima, agravan esta problemática. En una línea similar, Smith y Roberts (2018) destacaron que la exposición constante a contenidos idealizados intensifica los sentimientos de insuficiencia, siendo las mujeres particularmente vulnerables. Por su parte, Miller y Davis (2019) identificaron que la auto objetivación, fomentada por la validación social en redes, contribuye significativamente a la insatisfacción corporal y la baja autoestima, especialmente entre jóvenes usuarias. Palomares Cuadros et al. (2017) ampliaron el análisis al contexto escolar, mostrando que las percepciones negativas de la imagen corporal impactan el autoconcepto físico y la autoestima, particularmente en niñas en etapas de preadolescencia. Otros estudios, como el de Omaira (2024), resaltaron tanto los efectos positivos como negativos de las redes sociales, subrayando que, aunque pueden fortalecer la autoestima a través de validaciones positivas, también fomentan comparaciones perjudiciales. Asimismo, Francisco y David (2016) encontraron que la insatisfacción corporal y la autoestima baja están más relacionadas con las redes sociales que con otros factores, mientras que Chalco Huaytalla, Rodríguez Vega y Jaimes Soncco (2016) y Portillo-Reyes, Ávila-Amaya y Capps (2021) exploraron la relación inversa entre el uso excesivo de redes, la autoestima y el autocontrol, concluyendo que la dependencia de estas plataformas amplifica la ansiedad y

disminuye la autovaloración. A pesar de estos hallazgos, persisten vacíos en la literatura, como la falta de estrategias concretas para mitigar estos efectos negativos, lo que resalta la necesidad de intervenciones educativas y talleres de alfabetización mediática (Pineda-Roa et al., 2023).

Relaciones teóricas y hallazgos principales: Los estudios revisados destacan relaciones clave entre:

El uso de redes sociales y la disminución de la autoestima debido a comparaciones sociales negativas (Hudson et al., 2017; Smith & Roberts, 2018).

La autoobjetivación y su impacto en la imagen corporal y autoestima, especialmente en mujeres jóvenes (Miller & Davis, 2019).

Factores como la frecuencia de uso, género y la percepción de estándares de belleza idealizados (Hudson et al., 2017; Palomares Cuadros et al., 2017).

Vacíos detectados: Aunque se han identificado correlaciones significativas, pocos estudios ofrecen estrategias concretas para abordar estos efectos en jóvenes universitarios, lo que plantea la necesidad de intervenciones educativas.

1. Redes sociales y autoestima: Los estudios de Hudson et al. (2017) y Smith & Roberts (2018) resaltan que las comparaciones sociales negativas son un mecanismo crítico que afecta la autoestima. Aquellos con baja autoestima son más propensos a sentirse afectados por imágenes idealizadas en redes como Instagram. Además, la frecuencia de comparación social está directamente relacionada con menores niveles de autoestima.

2. Autoobjetivación y estándares de belleza: Miller & Davis (2019) muestran cómo la autoobjetivación en redes sociales contribuye a una baja autoestima, particularmente en mujeres jóvenes. Este proceso, alimentado por la constante exposición a imágenes idealizadas, intensifica la insatisfacción corporal. Factores como género y percepción de validación social amplifican estos efectos.

3. Insatisfacción corporal y factores psicológicos: Palomares Cuadros et al.

(2017) y Francisco et al. (2016) exploran cómo la insatisfacción corporal vinculada al uso de redes sociales afecta la autoestima y el bienestar. En contextos educativos, la implementación de programas que fomenten una autoimagen saludable es clave, pero estos esfuerzos siguen siendo limitados.

Conclusión

Las investigaciones revisadas coinciden en señalar que el uso de redes sociales, especialmente de plataformas visuales como Instagram, tiene un impacto negativo significativo en la autoestima y la imagen corporal de los jóvenes. Este efecto se amplifica mediante mecanismos como las comparaciones sociales negativas y una auto objetivación que son particularmente perjudiciales en mujeres jóvenes y personas con baja autoestima. Aunque se reconoce que las redes sociales también pueden tener efectos positivos, como la validación social, su influencia adversa sobre la percepción de sí mismos y el bienestar psicológico parece prevalecer.

A pesar de estos hallazgos, persisten vacíos importantes en conocimiento disponible respecto al tema, como la falta de estrategias concretas y accesibles para mitigar estos efectos negativos. Esto resalta la necesidad de diseñar e implementar programas educativos que promuevan una alfabetización mediática crítica y fomenten una autoimagen saludable en los jóvenes, especialmente en contextos universitarios.

Desde una perspectiva práctica, se propone investigar la eficacia de talleres educativos que integren habilidades de autorregulación emocional, análisis crítico de contenido mediático y fortalecimiento de la autoestima. Esto permitirá no solo evaluar la viabilidad de estas intervenciones, sino también contribuir al desarrollo de estrategias que fortalezcan el bienestar emocional de los estudiantes, con un enfoque especial en los factores de género y vulnerabilidad psicológica. En última instancia, estas acciones podrían servir como herramientas clave para contrarrestar los efectos negativos de las redes sociales y construir un entorno digital más saludable y consciente.

Referencias

- Hudson, J. A., Griffiths, A. S., & Thomson, P. R. (2017). *Impact of Social Media Usage on Self-Esteem and Body Image in College Students*. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(8), 2043–2047.
- Smith, L., & Roberts, J. (2018). Social Media Comparison and Its Impact on Self-Esteem in University Students. *Journal of Adolescent Psychology*, 10(3), 215–228.
<https://doi.org/10.1016/j.adpsyc.2018.03.002>
- Miller, A. L., & Davis, E. T. (2019). Self-Objectification and Its Negative Impact on Self-Esteem in Social Media Users. *Psychology and Society*, 15(2), 109–121.
<https://doi.org/10.1080/psysoc.2019.109121>
- Palomares Cuadros, J., Cuesta Santos, J. M., Estévez Díaz, M., & Torres Campos, B. (2017). *Desarrollo de la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la educación primaria*. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.dica>
- Omaira, G. N. (2024, 25 mayo). *Impacto del uso de la Red Social de Instagram en la autoestima de estudiantes universitarios colombianos: Revisión documental*.
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/25170>
- Francisco, C. R. J., & David, P. S. (2016). *La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima*.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13133>
- Challco Huaytalla, K., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). *Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9–14.
- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). *Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149.
- Pineda-Roa, C. A., et al. (2023). *Confiabilidad, dimensionalidad e invarianza de la Escala Rosenberg de autoestima en adolescentes colombianos*. *Universitas Psychologica*, 22, 1–13.

María Zuluaga

Sara Marín

Sofía Reina

Karoll Rueda

Estrés Académico

El estrés académico es una de las principales problemáticas enfrentadas por los estudiantes universitarios, afectando tanto su salud mental como su rendimiento. El presente trabajo se centra en estudios realizados entre 2014 y 2024 sobre el impacto de la carga académica en la salud mental y rendimiento, explorando sus relaciones a través de un marco teórico fundamentado en teorías clave como la Teoría del Estrés Académico de Barraza Macías (2007) y la Teoría del Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984). Este análisis también pretende identificar vacíos en la literatura, particularmente sobre la efectividad a largo plazo de las intervenciones psicoeducativas y el uso de técnicas como el mindfulness para mitigar el estrés. Diversos estudios han señalado cómo el estrés académico impacta la calidad del sueño, fomenta comportamientos sedentarios y está relacionado con enfermedades psicosomáticas. Investigaciones vinculan este estrés con problemas cardiovasculares y reducción del bienestar general. Pese a la abundancia de investigaciones, persiste un vacío en las estrategias que incorporen tanto habilidades de afrontamiento como intervenciones preventivas desde etapas tempranas del ciclo académico. Se busca no solo sintetizar hallazgos, sino también presentar limitaciones, para proponer futuras líneas de investigación.

Estrategias de afrontamiento y estrés académico

La Teoría del Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) describe cómo las estrategias utilizadas por los estudiantes determinan su capacidad para manejar las demandas académicas. Las investigaciones revisadas evidencian que los estudiantes con

habilidades de afrontamiento limitadas experimentan mayores niveles de ansiedad y un desempeño académico más bajo. Un vacío relevante identificado en los estudios de este período es la falta de enfoques personalizados para enseñar estrategias de afrontamiento, especialmente en poblaciones con recursos limitados. La formación en estas habilidades sigue siendo un área clave de intervención, destacándose la necesidad de desarrollar programas inclusivos y accesibles.

Impacto del estrés en salud mental, física y rendimiento

El estrés académico afecta la salud integral de los estudiantes, desde trastornos psicosomáticos hasta el deterioro de la calidad del sueño. Según Cayllahua Quispe (2020), los altos niveles de estrés están directamente relacionados con síntomas físicos como dolores de cabeza y tensión muscular, afectando también la productividad académica. El comportamiento sedentario, agravado por el estrés, incrementa riesgos de enfermedades crónicas, como problemas cardiovasculares, lo cual resalta la importancia de combinar estrategias de afrontamiento con actividades físicas regulares. Aunque se han documentado estas relaciones, los estudios revisados carecen de datos longitudinales que evalúen el impacto de intervenciones a largo plazo en la calidad de vida.

Intervenciones psicoeducativas y técnicas de mindfulness

Las técnicas basadas en mindfulness han demostrado ser eficaces en la reducción del estrés académico. La Teoría del Estrés Académico de Barraza Macías (2007) respalda la idea de que el manejo efectivo del estrés puede mejorar la salud mental y el rendimiento académico. Sin embargo, aunque las intervenciones psicoeducativas han mostrado resultados prometedores, existen limitaciones relacionadas con su implementación y sostenibilidad. Los programas revisados frecuentemente carecen de seguimiento, dejando un vacío en la evaluación de sus beneficios duraderos. Esto señala la necesidad de diseñar intervenciones que integren no solo estrategias cognitivas, sino también componentes de evaluación continua. Se busca no solo mitigar el impacto del estrés académico, sino también

fomentar hábitos saludables que perduren más allá del entorno universitario.

Conclusión

Después de lo expuesto en el anterior trabajo podemos concluir que los principales enfoques para estudiar el estrés académico han girado en torno a estrategias de afrontamiento, su impacto en la salud integral y la efectividad de intervenciones psicoeducativas. Aunque los marcos teóricos actuales, como los de Lazarus y Folkman (1984) y Barraza Macías (2007), proporcionan bases sólidas, persisten vacíos, particularmente en la evaluación longitudinal y la implementación de estrategias preventivas. El objetivo de investigación propuesto se centra en desarrollar un programa integral que combine el aprendizaje temprano de estrategias de afrontamiento con prácticas sostenibles de mindfulness, evaluando sus efectos a largo plazo en la salud y el rendimiento de los estudiantes.

Referencias

- Barraza Macías, A. (2007). Teoría del Estrés Académico.
- Bowler, M., & Cone, J. (2001). Teoría de la Percepción del Estrés.
- Cayllahua Quispe, N. Y. (2020). Estrés Académico y Trastornos Psicosomáticos en Estudiantes Universitarios.
- Fernanda, S.-R. M., Juan, L.-C. J., & Elena, C. M.-Z. M. (s/f). Investigación y Ciencia. Redalyc.org.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping.
- Williams, S., & Cooper, C. (2004). Teoría de la Percepción del Estrés.
- Zárate Depraect, A., Soto Decuir, B., Castro Castro, E., & Quintero Salazar, L. (2017). Teoría del Estrés Académico.
- Stella, P. B. L., & Tomás, U. S. (2023). Relación entre estrés percibido en el marco de la pandemia por COVID-19 y el rendimiento académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Santo Tomás de la ciudad de Villavicencio. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/48891>

Juana González

Ayda Melo Chidiak

Sharick Dayanna Pérez

Julián Ramírez

Implicaciones de la nomofobia en la elección de dispositivos tecnológicos en jóvenes

Se hizo un estudio extenso literario sobre la nomofobia, que ha emergido como una problemática de creciente interés en la investigación psicológica, social y tecnológica (Miranda, A. & Pacheco, M. 2020). Este fenómeno, intensificado por el uso masivo de smartphones y la hiperconectividad, ha sido asociado con alteraciones en el bienestar psicológico, relaciones interpersonales y productividad en contextos laborales y educativos. Y en ello encontramos la problemática principal de la nomofobia que gira en torno a que, con el paso del tiempo el uso de dispositivos móviles se ha transformado en una necesidad más que en una opción, dado que las redes sociales y plataformas de mensajería como WhatsApp resultan esenciales para el desarrollo de ciertas tareas laborales en un mundo mayoritariamente interactivo. Esto arrojó una descripción de vacío que concierne el bajo nivel de concientización en los jóvenes del deseo de un cambio constante de un teléfono móvil, este vacío arrojó que la relación entre el uso masivo del teléfono y la elección de dispositivos electrónicos generan posibles rasgos que implican que tienen Nomofobia.

La nomofobia, la cuál se define como el miedo irracional a la pérdida del dispositivo móvil o a estar desconectado de sus redes de comunicación, se presenta como una realidad psicológica y social que afecta cada vez a más personas, especialmente a los usuarios de tecnologías digitales. Esta ansiedad no sólo aboga de la ansiedad de separación del dispositivo, como algunos autores consideran, sino que también plantea la existencia de patrones de selección y preferencia de distintos dispositivos electrónicos, los cuales; además

de hacer crecer esa interacción, también pueden facilitar una relación con la tecnología. La selección de dispositivos electrónicos está asociada con las necesidades psicológicas de conectividad y funcionalidad. Para Yildirim y Correia (2015) los usuarios optan generalmente por aquellos que les ofrecen más polivalencia, facilidad y conectividad de manera permanente; cuestiones que incrementan la dependencia y, por tanto, también las posibilidades de desarrollar la nomofobia.

Según Hulme y Peters son los usuarios más jóvenes los que más explotan y destacan las posibilidades multifunción de sus dispositivos móviles (Cabrera García-Ochoa, Yolanda 2019). Los dispositivos portátiles, como smartphones y tablets, han desplazado a las computadoras portátiles; debido a su portabilidad y a la posibilidad de mantener el contacto constantemente. Son muchos los factores que inciden en la selección de dispositivos electrónicos en el contexto de la nomofobia; entre otros aspectos sobresalen la accesibilidad y la conectividad, considerando que los dispositivos que permiten acceso instantáneo a las redes sociales, mensajería instantánea o plataformas de entretenimiento son los que más aprecian los usuarios, fortaleciendo las dependencias psicológicas, dado que conducen al usuario a vincular la vida social y la emocional con el uso del dispositivo (Samaha y Hawi, 2016).

El avance de la tecnología tiene también un impacto concreto: las continuas y crecientes revisiones del hardware y del software hacen que los usuarios busquen dispositivos más sofisticados que satisfagan las necesidades tecnológicas y sociales que van en aumento (Kim et al., 2018). Por otro lado, la customización y la multifuncionalidad alimentan la conexión con la nueva tecnología, intensificándose así el sentimiento de vinculación hacia el dispositivo (Lepp et al., 2015). La elección de los dispositivos electrónicos se relaciona también con los efectos psicológicos que están presentes en el entorno de la curiosidad de la nomofobia. Los usuarios se sienten ansiosos ante la posibilidad de perder el acceso a su dispositivo electrónico preferido o cuando pueden considerarse en proceso de

sustitución por otro nuevo. Esta relación podría incluso generar un círculo vicioso que derive en dependencia tecnológica de un consumo compulsivo (Cain et al., 2018).

Por otro lado, la elección de dispositivos electrónicos que operan con especificaciones técnicas de alto rango pueden alargar la duración del tiempo de pantalla e ir en deterioro de las relaciones sociales presenciales, llevando a la soledad. La literatura demuestra que la edad, el sexo y el nivel socioeconómico constituyen unas variables relevantes en la elección de un dispositivo electrónico; los jóvenes escogen smartphones con especificaciones técnicas de alto rango debido a su conexión con redes sociales, y aplicaciones de diversión, mientras que los adultos prefieren dispositivos más simples y económicos (Bian y Leung, 2015). Carlos Morales, director de relaciones públicas de Huawei en Latinoamérica, asegura que el consumidor debe tener en cuenta su estilo, intereses, necesidades y personalidad. Destacó que muchos usuarios, por temas de trabajo, buscan oficinas móviles al estar en constante movimiento (Morales, C. 2022 citado en Acosta, C. 2022). La elección de dispositivos también está relacionada con la brecha de género; las mujeres tienden a priorizar el aspecto de los dispositivos electrónicos y la estética del diseño, por el contrario, los hombres tienden a preferir las especificaciones técnicas. De acuerdo con Gartner, en el año anterior, las ventas globales de smartphones para usuarios finales alcanzaron los 1.535 millones de unidades, mientras que en 2020, en un contexto marcado por el covid-19, se registraron 1.378 millones de unidades en ventas (Statista, 2022). La literatura también ha evidenciado diferentes tipos de estrategias para poder reducir la nomofobia y crear una elección más consciente de los dispositivos electrónicos; desde la alfabetización digital, pasando por limitaciones de la duración de la pantalla o la promoción de actividades que no sean tecnológicas, incluso los mismos productores de dispositivos electrónicos pueden influir también en gran medida diseñando tecnologías que fomenten un uso equilibrado y saludable (Kim et al., 2018). De esta manera, la relación entre la nomofobia y la elección de un dispositivo electrónico es un proceso complejo y recíproco; el cómo la

dependencia psicológica del dispositivo puede influir en las preferencias del usuario, y cómo las características de los dispositivos que son elegidos pueden exacerbar los síntomas de la nomofobia.

Conclusión

En esta revisión se permitió encontrar una relación directa entre la necesidad del uso del teléfono móvil con el alto consumo de compra en los dispositivos, la cual está ligada a la rentabilidad comercial de captar la atención del consumidor con dispositivos atractivos y actualizados. La elevada demanda de dispositivos móviles ha provocado que las empresas ofrezcan una gama de dispositivos que fluctúa en función del presupuesto y requerimientos del consumidor. Es interesante observar que la situación de la telefonía móvil puede cambiar de ser un instrumento que apoya el intercambio social a un objeto que interfiere en ello. De hecho, la mayoría de las personas han estado en alguna situación en la que el Smartphone ha perturbado alguna de sus actividades sociales. Efectivamente el uso excesivo del smarthphone, en situaciones inadecuadas puede acarrear al individuo problemas en todas las áreas de su vida. De este modo se observan problemas familiares y sociales, problemas académicos y laborales, problemas sobre la salud tanto física como mental. Además de que se reconoce que estos son rasgos son implicaciones de la nomofobia.

Referencias

- Acosta, C. (2022) ¿Qué aspectos debe tener en cuenta si quiere elegir un celular según sus necesidades? La república
- Bian, M. & Leung, L. (2015). Relación entre la soledad, la timidez, los síntomas de adicción al smartphone y los patrones de uso del smartphone con el capital social. Social science computer review.
- Cabrera García-Ochoa, Yolanda (2019). Hábitos de uso y consumo de la generación millennial en sus teléfonos móviles. adComunica. Revista Científica de Estrategias, Tendencias e Innovación en Comunicación, (18), 21-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.6035/2174-0992.2019.18.3>
- Cain, J, Et al. (2018). Distracción digital: El aprendizaje como víctima y la tecnología como

villana. American journal of pharmaceutical education, 82 (6)

Cortes, M. & Herrera, E. (2022) Nomofobia: adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su uso adecuado en actividades de aprendizaje en el área de salud. Rev. Méd. Chile vol. 150 no.3 Santiago. DOI:https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872022000300407&script=sci_arttext&tlng=en

FELIX, Vanessa G. & Colaboradores. (2017) Nomofobia como Factor Nocivo para los Hábitos de Estudio. Revista de Filosofía y Cotidianidad

Kim, et al. (2018) Adicción a smartphone: Perspectivas culturales y estrategias de intervención. Cyberpsychology, behavior, and social networking, 21 (10), 586-590.

Lepp, A., et al. (2015). La relación entre el uso del teléfono móvil, el rendimiento académico, la ansiedad y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Computers in human behavior, 31(1), 343-350.

Miranda, N.& Pacheco,N. (2020) Inteligencia Emocional, Adicción al Smartphone y Malestar Psicológico como Predictores de la Nomofobia en Adolescentes. DOI <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>