



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,  
Volumen 8, Número 4.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4)

**EXPLORACIÓN DE HÁBITOS MEDIÁTICOS EN  
NATIVOS DIGITALES UNIVERSITARIOS:  
GRATIFICACIONES SALUDABLES Y NO  
SALUDABLES DEL USO DEL TELÉFONO  
INTELIGENTE EN UNA INSTITUCIÓN DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR**

**EXPLORATION OF MEDIA HABITS AMONG DIGITAL NATIVE  
UNIVERSITY STUDENTS: HEALTHY AND UNHEALTHY  
GRATIFICATIONS FROM SMARTPHONE USE IN A HIGHER  
EDUCATION INSTITUTION**

**Gloria Alicia Nova Espitia**

Universidad Distrital Francisco José de Caldas - Colombia

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12959](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12959)

## Exploración de Hábitos Mediáticos en Nativos Digitales Universitarios: Gratificaciones Saludables y No Saludables del Uso del Teléfono inteligente en Una institución de Educación superior

Gloria Alicia Nova Espitia<sup>1</sup>

[gloriaalicia2001@gmail.com](mailto:gloriaalicia2001@gmail.com)

[ganovae@correo.udistrital.edu.co](mailto:ganovae@correo.udistrital.edu.co)

<https://orcid.org/0009-0006-0454-5640>

Doctorado en Estudios Sociales

Línea de investigación Comunicación, Lenguajes  
Estéticos y Culturas

Universidad Distrital Francisco José de Caldas  
Colombia

### RESUMEN

Este estudio, enmarcado en el Doctorado en Estudios Sociales de la Universidad Francisco José de Caldas, busca examinar la problematización en torno a las prácticas mediáticas de los nativos digitales, particularmente su relación con los teléfonos inteligentes y su impacto en la salud de los estudiantes de la Institución Universitaria. A partir de lo anterior, se aplicó un cuestionario en línea, a una muestra (n=98) de nativos digitales universitarios entre 18 y 25 años de edad. Este cuestionario digital incluyó preguntas tipo Likert y preguntas abiertas, además de dos grupos focales para profundizar en el tema. Los resultados del estudio proporcionaron una perspectiva teórica y argumentativa, que sugiere que el interés en la adopción del teléfono inteligente como recurso tecnológico y la elevada exposición a él se enfoca en su capacidad como herramienta gratificante, tanto por su utilidad práctica como por el acceso a una amplia gama de información y contenidos. Los logros del trabajo muestran la fascinación que despiertan los teléfonos inteligentes en los nativos digitales, lo que los lleva a pasar más tiempo del deseado en las plataformas, en el entendido de que es un comportamiento que genera gratificación y como consecuencia, se crea un ciclo vicioso entre la exposición continua y las recompensas, afectando significativamente la salud física y mental. Se adelanta un acercamiento importante a la percepción de salud y estilos de vida saludable de los jóvenes nativos digitales, logrando observar que no son conscientes de la afectación del uso prolongado del teléfono inteligente en su salud ni de la influencia de factores externos como los *influencer* en sus decisiones en temas de salud. Este conocimiento ha facilitado la comprensión del impacto de la tecnología en la salud y ha visibilizado la necesidad de implementar estrategias que fomenten un uso más consciente y responsable de los dispositivos digitales, abriendo la posibilidad de construir un puente entre la era digital y la promoción de estilos de vida más saludables para la generación caracterizada por su estrecha relación con las nuevas tecnologías.

**Palabras clave:** teléfono inteligente, plataformas digitales, nativos digitales, salud, estilos de vida saludable, usos y gratificaciones

---

<sup>1</sup> Autor Principal

Correspondencia: [gloriaalicia2001@gmail.com](mailto:gloriaalicia2001@gmail.com)

# Exploration of Media Habits among Digital Native University Students: Healthy and Unhealthy Gratifications from Smartphone Use in a Higher Education Institution

## ABSTRACT

This study, framed within the Doctorate in Social Studies at the Francisco José de Caldas University, aims to examine the issues surrounding the media practices of digital natives, particularly their relationship with smartphones and the impact on the health of students at the institution. To this end, an online questionnaire was administered to a sample (n=98) of digital native university students aged between 18 and 25 years. This digital questionnaire included Likert scale questions and open-ended questions, as well as two focus groups to delve deeper into the topic. The study results provided a theoretical and argumentative perspective, suggesting that the interest in adopting smartphones as a technological resource and the high level of exposure to them focuses on their capacity as gratifying tools, both for their practical utility and for the access to a wide range of information and content. The findings highlight the fascination that smartphones evoke among digital natives, leading them to spend more time than desired on platforms, understanding this behavior as generating gratification, which in turn creates a vicious cycle between continuous exposure and rewards, significantly impacting physical and mental health. The study advances an important approach to the perception of health and healthy lifestyles among young digital natives, observing that they are not aware of the detrimental effects of prolonged smartphone use on their health or the influence of external factors like influencers on their health decisions. This knowledge has facilitated an understanding of the impact of technology on health and highlighted the need to implement strategies that promote more conscious and responsible use of digital devices, opening the possibility of bridging the digital era with the promotion of healthier lifestyles for the generation characterized by its close relationship with new technologies.

**Keywords:** smartphone, digital platforms, digital natives, health, healthy lifestyles, uses and gratifications

*Artículo recibido 01 julio 2024  
Aceptado para publicación: 05 agosto 2024*



## INTRODUCCIÓN

Este trabajo, enmarcado en los Estudios Sociales, abrió un espacio versátil que permitió adoptar posturas reflexivas e integrar el vertiginoso y cambiante mundo de las tecnologías de la información con las dinámicas sociales contemporáneas de los nativos digitales, procurando encontrar el equilibrio necesario para no sucumbir a sus encantos ni alejarse de él. Permitió una exploración más completa y precisa del uso de los teléfonos inteligentes y su incidencia en la salud de los nativos digitales, un fenómeno social relevante en la actualidad, que hace necesario fortalecer los factores protectores en la salud de los jóvenes (Echeburúa & de Corral, 2010). Además enriqueció el acervo de conocimiento disponible y proporcionó herramientas más efectivas para abordar y fortalecer los desafíos contemporáneos frente a la mitigación de los riesgos para la salud.

En la sociedad contemporánea, los jóvenes que han crecido con las tecnologías digitales, conocidos como "nativos digitales" según Marc Prensky, se desenvuelven con una naturalidad excepcional en el manejo de la tecnología. Para ellos, el teléfono inteligente, definido como un dispositivo móvil con acceso a internet y diversas aplicaciones, no es simplemente un dispositivo sino que constituye una herramienta integral en su vida diaria, una extensión de sí mismos utilizada para una amplia variedad de propósitos, que van desde la comunicación hasta el entretenimiento, el trabajo y la organización personal (Prensky, 2001) y ha originado una mutación e introducido una nueva forma de ver el mundo para las nuevas generaciones.

La nueva forma de relacionarse con el mundo de los nativos digitales, a través de la tecnología, ha afectado su salud de diversas maneras: el uso excesivo de los dispositivos digitales, como los teléfonos inteligentes, ha dado lugar a problemas físicos visuales (Vázquez et al., 2022), y trastornos musculoesqueléticos donde el uso excesivo de las pantallas táctiles en teléfonos inteligentes ha incrementado los movimientos repetitivos de los dedos, la postura inadecuada en el sostenimiento del peso del dispositivo en la mano y manipulación del mismo generando fatiga muscular, el síndrome del túnel carpiano, la tenosinovitis de D'Quervain o la epicondilitis entre otros (González-Menéndez et al., 2019)

Cabe anotar que, además de lo anterior, el uso excesivo del teléfono inteligente puede afectar negativamente la atención y la memoria. Estas dos facultades son pilares fundamentales que respaldan



el funcionamiento óptimo de numerosos procesos cognitivos superiores, como el aprendizaje, la inteligencia, las funciones ejecutivas y la cognición social, entre otros, siendo esenciales para asegurar un rendimiento neurofuncional eficiente en la realización de diversas actividades cotidianas (Sánchez Ceballos & Cardona Castillo, 2022).

En el mismo sentido, el excesivo tiempo frente a las pantallas produce afectación de la salud frente a cambios en la calidad y cantidad de horas de sueño (Arora et al., 2014); igualmente, conduce al sedentarismo, asociado a bajos niveles de gasto energético al permanecer en posición sentada o acostada, lo que constituye un factor de riesgo para el sobrepeso, la obesidad y enfermedades cardiovasculares (Fung Fallas et al., 2020). El incremento en la exposición a las pantallas se ha vinculado con cambios perjudiciales en la dieta como elevado consumo de alimentos ultraprocesados- (Rodríguez-Barniol et al., 2024) (Guarnizo Peralta, 2022) así como problemas de salud mental como ansiedad, estrés crónico y depresión (Olivella-Cirici et al., 2023).

En este estudio, se adoptó una postura crítica hacia el paradigma que sostiene que la tecnología siempre es beneficiosa. Se mostró cómo el uso excesivo del teléfono inteligente puede acarrear consecuencias negativas para la salud de los jóvenes nativos digitales, lo que llevó a problematizar la relación entre la tecnología y la sociedad, emergiendo la necesidad de encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y la preservación de la salud.

A partir de la teoría de usos y gratificaciones se llevó a cabo una encuesta en línea a una muestra de 98 universitarios nativos digitales, complementada con grupos focales, cuyos resultados sugieren que el interés en la adopción del teléfono inteligente como recurso tecnológico y la alta exposición a este se centra en su capacidad para proporcionar gratificación, tanto por su utilidad práctica como por el acceso a una amplia gama de información y contenidos. En esta línea, se identificaron las asociaciones entre el uso del teléfono inteligente y sus plataformas y la afectación en la salud de los jóvenes. Además, se conoció la percepción de la salud y los estilos de vida saludable, así como la conciencia sobre el autocuidado en el contexto de la elevada exposición al uso del teléfono inteligente.

## **Marco Teórico**

### **Impacto de los teléfonos inteligentes en la salud de los nativos digitales**

En el tejido de la sociedad contemporánea, surge una nueva generación marcada por su estrecha relación con la tecnología digital. Los jóvenes, identificados como "nativos digitales" conforme al término acuñado por Marc Prensky, se caracterizan por su destreza innata en el uso de tecnología, desarrollando una "lengua digital" influenciada por videojuegos, internet y dispositivos electrónicos, lo que define su manera de interactuar con el mundo (Prensky, 2001)

La influencia de los teléfonos inteligentes en la salud de los nativos digitales puede analizarse desde dos perspectivas fundamentales. Por un lado, se encuentra el impacto y consumo mediático que estos dispositivos generan, influyendo en el consumo de información y entretenimiento que inciden en los hábitos y estilos saludables o no saludables. Por otro lado, se debe considerar la repercusión de la exposición prolongada al uso del teléfono inteligente, que puede tener efectos adversos en la salud física y mental de los jóvenes. Estas dos formas de ver la influencia de estos dispositivos en la salud plantean interrogantes importantes sobre cómo gestionar adecuadamente su uso en la era digital.

El mundo digital con sus avances tecnológicos ha creado herramientas como el teléfono inteligente que actúan como extensión de los jóvenes mismos, afectando no solo cómo se comunican, sino también cómo se relacionan con los demás, cómo perciben el mundo y cómo han cambiado la forma en que conversan, lo que a su vez ha alterado la calidad de la intimidad y la conexión entre las personas. De hecho, la tecnología ha tenido un impacto significativo en la forma en que interactúan y se relacionan (Turkle, 1997).

En el mismo sentido, los teléfonos inteligentes y la cultura digital dan forma a la visión del mundo, a la interacción social y la construcción de la identidad, plantean cuestionamientos sobre los posibles efectos negativos de esta tecnología en la salud mental y en la capacidad para establecer relaciones significativas. La cultura digital, con su énfasis en la inmediatez y la constante disponibilidad, ha exacerbado este problema al generar una sensación de permanente vigilancia y competencia (Han, 2024).

Uno de los aspectos preocupantes que puede afectar negativamente la salud de los jóvenes, es la utilización del teléfono, durante la noche y madrugada causando problemas como el "Vamping". Este



fenómeno altera el patrón de sueño, reduciendo el rendimiento escolar, la capacidad de retención y aumentando la irritabilidad y la hiperalerta (Pastrana Molina et al., 2020a).

Es esencial fortalecer los factores protectores en la salud mental, ya que ilustra a los jóvenes para enfrentar y gestionar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales. Además, les permite desarrollar habilidades para tomar decisiones y estilos de vida saludables en lo que respecta al consumo de alcohol, drogas, alimentación adecuada y la práctica de actividad física, entre otras (Galdames Cruz, Jamet Rivera, Bonilla Espinoza, Quintero Carvajal, Rojas Muñoz, et al., 2019; Organización Panamericana de la Salud, 2018b; Serna Ortega et al., 2022).

La creciente exposición a internet a través del uso del teléfono inteligente durante el tiempo libre impacta negativamente la salud física de los jóvenes. Esto se debe a que promueve un estilo de vida sedentario y un aumento en el uso de medios tecnológicos con pantalla, lo cual puede limitar o condicionar su participación en actividades físicas diarias. La actividad física desempeña un papel fundamental como elemento preventivo en la salud, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y sufrir lesiones. Esto se refleja en la promoción de una postura corporal adecuada y la disminución de la susceptibilidad a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso de colesterol, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares; también, mejora la función cognitiva. Además de su función preventiva, la actividad física se considera un elemento de bienestar y de transferencia de beneficios al estado de salud en la edad adulta. En este sentido, su práctica se reconoce como un factor que contribuye al bienestar general, independientemente de sus beneficios médicos específicos (Valencia, 2013).

Un estudio multicéntrico realizado en estudiantes universitarios en el Reino de Arabia Saudita (KSA) reveló la prevalencia de la adicción a los teléfonos inteligentes, así como los factores de riesgo y las complicaciones asociadas. Entre estas últimas, se destacan problemas de salud como rigidez y dolor muscular, seguidos de cifosis cervical y dolor en el cuello y los hombros. Además, los estudiantes adictos a los teléfonos inteligentes experimentaron complicaciones en la mano o la muñeca, y se observaron problemas oculares significativamente más altos en este grupo (Alkhateeb et al., 2020).

Frente al comportamiento alimentario en los nativos digitales, el teléfono inteligente ejerce una influencia significativa, ya que las personas recurren a aplicaciones móviles para seleccionar y solicitar



alimentos a domicilio, buscar información sobre nutrientes que contribuyan a la prevención de enfermedades, acceder a videotutoriales de recetas, y hasta responder mensajes mientras consumen alimentos, entre otras actividades. Los jóvenes representan un grupo de interés significativo para el mercado, y sus hábitos de compra han sido moldeados por estrategias comerciales diseñadas para aumentar su consumo. La conveniencia de la entrega a domicilio ha sido fortalecida durante la pandemia de COVID-19, lo que ha llevado a adaptaciones urgentes, incluyendo la compra de comida en línea. El uso del teléfono inteligente para consumir alimentos altamente procesados puede ser un factor asociado al sobrepeso y la obesidad en los nativos digitales (Del Mora et al., 2021) (Rodríguez-Barniol et al., 2024). (Rodríguez-Barniol et al., 2024); estas comidas preparadas, a menudo accesibles con un solo clic en nuestras aplicaciones móviles, contribuyen significativamente a una alimentación poco saludable.

Por otro lado, el teléfono inteligente brinda a los nativos digitales oportunidades para explorar, intercambiar y participar en información relacionada con la salud. Aunque la mayoría de los jóvenes tienden a buscar en internet temas que les resulten motivadores o estimulantes, se ha notado un creciente interés en hábitos saludables, estilos de vida, bienestar físico y mental, así como en las enfermedades que afectan a sus seres queridos y amigos cercanos (Peñafiel Saiz et al., 2017)

Un actor crucial a tener en cuenta es la influencia de los líderes de opinión o *influencers*, quienes invitan y generan experiencias que afectan la percepción, el sentimiento, el pensamiento, la acción de los nativos digitales frente a sus temas de interés en distintas plataformas. Ellos desempeñan un papel fundamental en la formación de percepciones y decisiones. Además, es esencial reconocer que, si bien estos líderes pueden impactar significativamente en sus audiencias, también enfrentan desafíos éticos y de responsabilidad. Esto adquiere especial relevancia en lo concerniente a la veracidad de la información que difunden y al manejo de su influencia en áreas críticas como la salud pública, entre otras. Los *influencers* de salud en el mundo digital abordan una amplia gama de temas y se han adaptado a las necesidades de los nativos digitales; se enfocan en mejorar su imagen para parecer más cercanos a los ideales y estereotipos del mercado de la belleza. Estos temas van desde la estética, el *fitness*, la alimentación, el uso de dietas milagrosas, suplementos y otros productos que pueden tener un impacto negativo en la salud de los jóvenes (Castillo Abdul, 2023)



## **El teléfono inteligente**

Los teléfonos inteligentes han evolucionado de simples dispositivos de comunicación a herramientas multifuncionales que nos acompañan en todas las facetas de la vida. Más allá de su función principal de comunicación e información, ahora actúan como asistentes personales y centros de entretenimiento.

Al mismo tiempo, las plataformas digitales están estrechamente vinculadas con estos dispositivos, expandiendo enormemente nuestras posibilidades de comunicación. Facilitan la interacción en tiempo real y permiten acceso inalámbrico al correo electrónico, mensajes instantáneos y la conexión con el trabajo, actividades sociales e intereses personales, entre otros aspectos. (Vacas Aguilar, 2015).

Estas aplicaciones ofrecen una variedad de servicios, desde el seguimiento de la actividad física hasta la gestión de la dieta y el sueño. Algunas incluso brindan asesoramiento médico remoto y monitoreo de condiciones crónicas; sin embargo, es crucial emplearlas con precaución, dado que pueden conllevar tanto beneficios como riesgos para la salud pública.

Surgen dudas acerca de la calidad, fiabilidad y utilidad clínica de las aplicaciones móviles, principalmente debido a la falta de evaluación y acreditación de las mismas. En este sentido, varios estudios han resaltado que ciertas aplicaciones médicas podrían comprometer la seguridad del paciente y resultar potencialmente peligrosas en su uso clínico (Fernández & Cuenca, 2020) (Alonso Arévalo, 2016; Alonso-Arévalo & Mirón-Canelo, 2017). A partir de lo mencionado, un informe del Instituto IMS Healthcare Informatics en 2013 examina más de 40.000 aplicaciones de salud disponibles en la App Store de Apple, evaluando su utilidad para los pacientes. Aunque la mayoría se enfoca en el bienestar, la dieta y el ejercicio, se llega a la conclusión de que muchas de ellas ofrecen funcionalidades simples y limitadas (Alonso Arévalo, 2016).

## **El teléfono inteligente, usos y gratificaciones**

En su artículo "Usos y gratificaciones de la comunicación de masas" de 1974, Katz, Blumler y Gurevitch consideran a los individuos como usuarios activos del contenido mediático sostiene que, en lugar de ser simplemente influenciados por los medios, las personas utilizan activamente los mensajes en función de las gratificaciones que esperan obtener. Esta teoría no asume una relación directa entre los mensajes de los medios y sus efectos, sino que reconoce que la audiencia tiene sus propios objetivos al interactuar con los medios y busca gratificaciones específicas que compiten con otras fuentes de satisfacción

personal. Además, destaca que las necesidades satisfechas por los medios son solo una parte de las necesidades humanas más amplias, y enfatiza que es la audiencia quien valora los contenidos según sus intereses y motivaciones, en lugar de imponer un significado cultural sobre los usos de los medios. (Katz et al., 1985) (Gil-Fernández & Calderón-Garrido, 2021; Mateus et al., 2023).

Por consiguiente, la teoría de usos y gratificaciones (en adelante TUG) es un enfoque de la comunicación que se centra en entender por qué y cómo las personas “usan” los medios de comunicación para satisfacer sus necesidades y deseos, en este caso el teléfono inteligente. La definición de "uso" en el contexto de la teoría de usos y gratificaciones implica una comprensión más profunda de las motivaciones y objetivos detrás del consumo de los medios. El teléfono inteligente no tiene una función o práctica exclusiva, sino que tiene distintas herramientas con tecnología variada integrada en él, que hacen parte del día a día de las personas, posibilitando múltiples usos.

Mientras la "gratificación" se refiere a las recompensas o beneficios que las personas obtienen al utilizar los medios de comunicación. Las gratificaciones se conceptualizan como "satisfacción de necesidades", que se obtienen cuando las necesidades de una persona son satisfechas por ciertos tipos de fuentes de medios que coinciden con sus expectativas (Bastos Andrade, 2023).

No obstante, al estar este trabajo orientado por la teoría de usos y gratificaciones, que apunta a un enfoque funcionalista y de comunicación, dirigida a la satisfacción de necesidades personales, toca un tópico fundamental que es la salud, que a la vez implica la defensa de la vida; el uso en relación con la vida y el cuerpo humano es una forma de relación con las cosas que no implica apropiación ni posesión. Se centra en la idea de que el uso puede entenderse como una forma de existencia y de relación con el mundo que se opone a la dominación y la soberanía (Agamben, 2014); así que se considera por un lado a los seres vivientes/sujetos, en nuestro caso los nativos digitales, y por otro los dispositivos o teléfonos inteligentes en los que ellos están constantemente capturados, definiéndose estos como “cualquier cosa que de algún modo tenga la capacidad de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar y asegurar los gestos, las conductas, las opiniones y los discursos de los seres vivientes” (Agamben, 2014, p. 18). En la raíz de todo dispositivo, en este caso el teléfono inteligente, está un deseo muy humano de felicidad y la captura y la subjetivación de este deseo en una esfera separada constituye la potencia específica del dispositivo.



Posteriormente, en 1984 se propuso un modelo "culturalista", que incorporó como elementos decisivos para la selección de contenidos los "gustos culturales" de los consumidores, al tiempo que puedan satisfacer experiencias afectivas (Mateus et al., 2023). Las elecciones culturales, como la música, el arte, la comida y la moda, no son simplemente decisiones individuales, sino que están influenciadas por la posición social y el capital cultural de las personas. Los gustos de los consumidores y las propiedades de los productos están interrelacionados y varían según las condiciones económicas y sociales de su producción, además de reflejar las diferentes identidades sociales de los consumidores (Bourdieu, 2006).

### **Actualización del enfoque en el contexto digital**

Los nativos digitales están experimentando los medios de maneras innovadoras, no solo a través del contenido, las interfaces o las aplicaciones, sino también mediante las herramientas que proporcionan los medios modernos. Estas herramientas no solo amplían las posibilidades y el alcance de las interacciones con el contenido de los medios, sino que también generan nuevas formas de gratificación. Por ejemplo, el teclado invita a la escritura, el ratón facilita la navegación mediante señalamiento, y los sensores hápticos permiten desplazarse, entre otras funciones. Estos elementos contribuyen a la creación de nuevas experiencias gratificantes para los usuarios (Sundar & Limperos, 2013); igualmente se pueden contemplar los teléfonos digitales como fuente de gratificación ya que hacen parte del poder atractivo de la red, siendo un dispositivo susceptible de aportar reconocimiento, señales de estima y admiración, gratificaciones simbólicas inmediatas, todos ellos fuente de satisfacciones narcisistas (Lipovetsky, 2020).

Los profesores Sundar y Limperos revisaron veinte trabajos sobre gratificaciones entre 1940 y 2011, destacando las "gratificaciones de contenido" (obtenidas del contenido de los medios) y "gratificaciones de proceso" (provenientes del uso de los medios). Sin embargo, añadieron una dimensión relacionada con el uso de medios en el entorno social y las percepciones tecnológicas, influenciando así la dinámica de cambio de las gratificaciones. Sundar y Limperos señalaron que la tecnología del medio es una fuente fundamental de esta evolución (Sundar & Limperos, 2013, pp. 7-8) donde los avances en las mediaciones se distinguen por su integración de funcionalidades cada vez más avanzadas, lo cual modifica las dinámicas de proceso y ejerce una influencia significativa en el contenido.



Se origina entonces, una propuesta denominada modelo MAIN que desglosa la tecnología en sus componentes fundamentales e identifica cuatro aspectos clave de las capacidades tecnológicas en los medios digitales: modalidad, agencia, interactividad y navegabilidad.

La modalidad se refiere a las distintas formas de presentación de contenido, como texto, imágenes o sonido. La agencia permite a los usuarios actuar como productores y consumidores en internet, tanto individualmente como en grupos. Incluye gratificaciones como la construcción de comunidades y el filtrado de contenidos, impulsados por herramientas de personalización. La interactividad permite a los usuarios modificar el contenido del medio en tiempo real, ofreciendo beneficios como la capacidad de respuesta y el control. Estas gratificaciones suelen estar orientadas hacia la utilidad del del teléfono inteligente. La navegabilidad facilita el movimiento del usuario en el medio digital, siendo esencial para la experiencia en línea. Las gratificaciones obtenidas son el control de acceso y la asistencia en la navegación, optimizando el recorrido del usuario por el espacio digital (Sundar & Limperos, 2013, p. 9-13). En resumen, las gratificaciones en los nuevos medios a partir de Sundar & Limperos se ilustran en la siguiente. Tabla 1

**Tabla 1.** Nuevas Gratificaciones

Modalidad	Posibles medidas (modalidad)	Agencia	Posibles medidas (agencia)	Interactividad	Posibles medidas (Interactividad)	Navegabilidad	Posibles medidas (navegabilidad)
Realismo	1. Sé que el contenido es real y no inventado. 2. Es como comunicarse cara a cara. 3. La experiencia se parece mucho a la vida real. 4. Me permite verlo por mí mismo.	Mejora	15. Me permite dar mi opinión. 16. Me permite hacer valer mi identidad. 17. Me permite enviar mis pensamientos a muchos. 18. Me da el poder de transmitir a mis seguidores.	Interacción	32. Espero interactuar con el sistema. 33. Puedo realizar una serie de tareas. 34. Puedo especificar mis necesidades y preferencias de forma continua. Actividad.	Navegación/búsqueda variedad	46. Me permite obtener una amplia variedad de información. 47. Me ayuda a hojear y consultar varios enlaces. 48. Me permite navegar por asuntos que me interesan. 49. Me permite navegar libremente.
Frescura	5. Es único. 6. Es distintivo. 7. Es elegante.	Construcción de comunidad	19. Puedo conectarme con otros. 20. Me permite ampliar mi red social. 21. Me hace darme cuenta de que soy	Actividad	35. Me siento activo cuando lo uso. 36. No es una interacción pasiva. 37. Puedo hacer muchas cosas al respecto.	Ayudas a la navegación	50. La interfaz me ayuda en cada paso del camino. 51. El dispositivo es fácil de usar y explorar. 52. Me permite vincular otros datos 53. Ofrece una serie de ayudas

Modalidad	Posibles medidas (modalidad)	Agencia	Posibles medidas (agencia)	Interactividad	Posibles medidas (Interactividad)	Navegabilidad	Posibles medidas (navegabilidad)
			parte de una comunidad. 22. Me permite construir capital social.				visuales para un uso más eficaz. 54. Verificará dos veces conmigo antes de realizar una transacción riesgosa.
Novedad	8. Es nuevo. 9. La tecnología es innovadora. 10. La interfaz es diferente. 11. La experiencia es inusual.	Vagabundeo	23. Me permite revisar opiniones de los demás antes de tomar las mías. 24. Me consuela conocer los pensamientos y opiniones de los demás. 25. Me permite comparar mis opiniones con las de los demás.	Capacidad de respuesta	38. Responde a mis órdenes. 39. Responde bien a mis peticiones. 40. Puede anticiparse a mis necesidades.	Juego y diversión	55. Es divertido explorar. 56. Me deja jugar. 57. Disfruto escapar a un mundo diferente.
Estar allí	12. Me ayuda a sumergirme en lugares que no puedo experimentar físicamente. 13. Crea la experiencia de estar presente en ambientes lejanos. 14. Siento que puedo experimentar cosas sin estar realmente allí.	Filtrar/ajustar	26. Me permite configurar mis preferencias. 27. Puedo evitar ver cosas que no quiero ver. 28. Me permite clasificar información y compartirla con otros.	Control dinámico	41. Me da control. 42. Me permite estar a cargo. 43. Puedo controlar mi interacción con la interfaz. 44. Puedo influir en cómo se ve. 45. Puedo influir en su funcionamiento .		
		Propiedad	29. Una vez que lo uso, lo siento como si fuera mío. 30. Presenta contenido que es un fiel reflejo de mí mismo. 31. Me permite personalizarlo para hacerlo mío.				

Nota: Elaborado a partir de (Sundar & Limperos, 2013)

Este trabajo analizó las gratificaciones que los contenidos digitales pueden ofrecer frente a las problemáticas de salud que afectan a los nativos digitales, especialmente aquellas que tienen



repercusiones a largo plazo, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Entre estas problemáticas se incluyen la salud mental<sup>2</sup>, la obesidad, los trastornos alimentarios<sup>3</sup>, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, que son predictores de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes en el futuro (Galdames Cruz, Jamet Rivera, Bonilla Espinoza, Quintero Carvajal, & Rojas Muñoz, 2019; Ramón-Arbués et al., 2023) (Bermeo & Romero, 2020; Organización Panamericana de la Salud, 2018a, 2018b; Paricahua-Peralta et al., 2023; Suescún-Carrero et al., 2017).

## **MATERIALES Y MÉTODO**

Para alcanzar los objetivos establecidos, centrados en la caracterización de los hábitos mediáticos saludables y no saludables de los estudiantes mediante el uso del móvil, se empleó un enfoque metodológico que integró métodos cuantitativos y cualitativos para la recopilación de la información. Este trabajo es de naturaleza exploratoria y transversal. Se diseñaron, validaron y aplicaron dos instrumentos para el propósito específico del estudio. Para su diseño tomamos como base la propuesta metodológica de Sundar y Limperos (2013), que actualiza la aplicación de la teoría de usos y gratificaciones al entorno transmediático y digital (Mateus et al., 2023).

En primer lugar, se llevó a cabo una encuesta en línea semiestructurada diseñada para recopilar información tanto cuantitativa como cualitativa sobre los hábitos mediáticos de los estudiantes. De igual forma se realizaron dos grupos focales que permitieron obtener una comprensión más detallada y en profundidad sobre las opiniones, percepciones, actitudes y experiencias relacionadas con los hábitos mediáticos que afectan la salud de los jóvenes.

---

<sup>2</sup> El artículo 3 de la Ley 1616 (Ley 1016 «Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones», 2013) define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad”). Para la OMS, salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida.

<sup>3</sup> Patologías complejas y multideterminadas que se caracterizan por una preocupación excesiva por el peso y la forma del cuerpo o una franca distorsión de la imagen corporal, acompañados de restricción voluntaria de ingesta o la presencia de episodios de atracones de comida que causan un gran sufrimiento que afectan la salud y la calidad de vida. Básicamente son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracones de alimentación y las formas incompletas o atípicas.

## Participantes

Se emplea un muestreo estratificado aleatorio, invitando al azar a jóvenes de la Institución Universitaria a participar y dar su consentimiento para el tratamiento de la información; los nativos digitales fueron matriculados durante el periodo de estudio enero-junio de 2024, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, obteniéndose una muestra de 98 participantes (n=98). Se estima una proporción p=0,9, es decir, el 90 % de los estudiantes utilizan su teléfono inteligente frecuentemente. Diseñando una muestra para proporciones, con un error del 7 %, una potencia del 80 % y una confianza del 90 %, se aplica el muestreo estratificado aleatorio sobre seis carreras de la institución universitaria como se describe en la.

Tabla 2

**Tabla 2.** Distribución de la muestra

Población	N	n	Tamaño de la muestra		
Negocios internacionales	256	15	Confianza	90 %	1,440
Derecho	141	8	Potencia	80 %	0,842
Ingeniería	69	4	error	7,00 %	
Odontología pregrado	916	54	p	0,9	
Psicología	113	7	q	0,1	
<u>Odontología posgrados</u>	<u>172</u>	<u>10</u>	$n = \frac{!Z_{\alpha/2} \# Z_{\beta}^2 pq}{e^2}$		
	1411	98			

N=Población

n=Muestra

## Instrumentos

En primer lugar, se creó una matriz de consistencia para garantizar que todos los elementos de la encuesta estén alineados y coherentes. Comprende una primera dimensión, referida a las gratificaciones de uso, se divide en tres categorías: la adopción de recursos tecnológicos, que explora el uso, la utilidad, la facilidad y la influencia social de la tecnología; la frecuencia de interactividad, que mide el tiempo que los participantes dedican a la tecnología; y el propósito de uso, que examina los diferentes objetivos e intereses en el uso de las redes sociales, tales como relaciones sociales, trabajo y actividades diarias. La segunda dimensión, gratificaciones en salud, se fundamenta en la teoría de usos y gratificaciones y se clasifica en cuatro categorías: diversión, que se refiere a la emoción positiva obtenida al buscar entretenimiento, distracción y relajación a través de los medios (Bastos Andrade, 2023); identidad personal, que analiza cómo las motivaciones sociales y la gestión de la identidad influyen en el contenido

compartido en las redes sociales; relaciones personales, que destaca la importancia del ser social en la creación de su propia identidad y las relaciones personales que generan gratificaciones; y vigilancia del entorno, que explora cómo la búsqueda de información y la autoeducación impactan el consumo de información relacionada con la salud.

En una segunda instancia, se procedió a diseñar una encuesta en línea utilizando la plataforma de Google Forms, basándose en la matriz de consistencia. Se incluyeron 56 preguntas con opciones de respuesta múltiple, respuestas breves y escalas de Likert para abarcar distintos tipos de información.

La validación y análisis estadístico aplicado al formulario surtió una prueba piloto que se realizó en una población de estudiantes universitarios que cumplía con los criterios de inclusión, con el objetivo de revisar las preguntas; en segunda instancia la validación de concordancia que se llevó a cabo utilizando el criterio de Aiken donde los expertos evaluaron la adecuación de cada ítem.

Finalmente, y contando con el informe de resultados preliminar, se celebraron dos grupos focales con el objetivo de profundizar en la explicación y valoración de los resultados obtenidos mediante el cuestionario. El total de participantes de los dos grupos focales de nativos digitales (n= 15).

## RESULTADOS

La muestra se encontró en el rango de edad de 18 a 25 años, de estudiantes de las carreras de la institución universitaria. El rango de edad predominante estuvo entre los 18 y 19 años, representando el 64,3 % del total. Tabla 3

**Tabla 3.** Constitución y distribución de la muestra

Rango de edad	Número	Porcentaje	Género	Número	Porcentaje
18-19	63	64,3 %	Femenino	66	67 %
20-23	10	10,2 %	Masculino	32	33 %
24-25	25	25,5 %			
Total, general	98	100,00 %	Total, general	98	100 %

Z proporciones test p=0,000

Z proporciones test p=0,000.

El grupo de mayor participación son los estudiantes de pregrado de odontología.

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta.

Por otro lado, las nuevas tecnologías se han convertido en una parte esencial en la vida de los jóvenes; tal como lo evidencian los datos obtenidos, el teléfono inteligente lidera como el dispositivo más



utilizado (76 %), seguido por la computadora personal (22 %), mientras que el televisor ocupa el tercer lugar (13 %). Aunque las tabletas (9 %) y los *smartwatches* (6 %) también están presentes, su adopción no es tan generalizada.

## Dimensión gratificaciones de uso

### Categoría propósito de uso

En esta categoría el uso se refiere a utilización o empleo que los jóvenes dan a sus teléfonos inteligentes y el propósito de uso se orienta a las motivaciones que conducen a los nativos digitales a la elección basada en sus motivaciones y preferencias de las diversas plataformas digitales. De la misma manera, se exploró el propósito de uso en términos de diversión, configuración de relaciones con sus contactos y con el entorno.

### Categoría propósito de uso - Diversión

En relación a la diversión<sup>4</sup>, la Tabla 4 presenta los datos descriptivos sobre la selección de las plataformas que los nativos digitales consideran les proporciona mayor divertimento. Las opciones de selección proporcionadas en la encuesta permitieron a los jóvenes entender las características individuales de cada plataforma, especialmente en lo que respecta a las diversas herramientas de interacción que ofrecen para el entretenimiento. Por consiguiente, las primeras cuatro plataformas seleccionadas por los jóvenes, que les brindan diversión, son: en primer lugar, las que les permiten acceso a la música, en segunda instancia las de redes sociales, seguidamente las de *streaming* y en cuarto lugar las de mensajería.

**Tabla 4.** Gratificación de diversión: Acceso a plataformas a través de teléfono inteligente

Plataformas	Mucha diversión n N	Menor diversión n N	No lo divierte e N	Total gener al N
Música (Spotify , Deezer, entre otras)]	73	15	10	98
Sociales: Facebook, Twiter,Instagram,Tik Tok entre otras)]2	72	18	8	98
Streaming : HBO, Netflix, Disney+,Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic y ESPN.	48	38	12	98

<sup>4</sup> El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define diversión como "entretenimiento, divertimento, divertimento, esparcimiento, distracción, alegría, desahogo". "Acción de distraer o desviar la atención".

Mensajería : WhatsApp, Messenger, Skype, Line, Discord, Google Chat, Telegram, ShazzleChat )	47	38	13	98
Video (YouTube, Twitch)]	33	51	14	98
Plataformas educativas	26	48	24	98
Juegos	23	28	47	98
Podcast ( grabados en audio y transmitidos en línea)	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>51</u>	<u>98</u>
Trabajo colaborativo (Google G Suite. Google Chat, Meet , Microsoft Office 365. Microsoft Teams, Planner]	20	44	34	98
[Videoconferencias (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Skype y Bitrix24.)]	20	47	31	98
Pago (ayU, Mercado Pago, PlacetoPay y ePayco, entre otras)	15	31	52	98
Mailing( correo gmail, Outlook,protonmail,clud mail, entre otros)	14	41	43	98
libre,Tiendanube,Magento,WooCommerce	10	35	53	98
Imágenes (Getty,Pixabay)	9	30	59	98
Trabajo remoto (Workana )]	8	26	64	98
Networking. (LinkedIn, Shrapr,Bizzabo,Branchout, entre otras)	7	27	64	98
Blogging (WordPress)	6	27	65	98

P=0.000. Existe relación significativa entre el grado de diversión y la plataforma.

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta.

Según lo indicado por los nativos digitales, las plataformas que les brindan mayor entretenimiento y gratificación al abordar la necesidad de escapar de la rutina, resolver problemas cotidianos y liberarse de tensiones. Las plataformas seleccionadas, en orden, son aquellas que proporcionan acceso a las redes sociales (24 %), como Facebook, Twitter, Instagram y TikTok. En segunda instancia, se destacan las plataformas que dan acceso a películas y series (24 %); en tercera medida las de mensajería (13 %); en cuarto lugar, *streaming* que permite acceder a deportes, eventos en vivo (12 %).

### **Categoría propósito de uso - Relaciones personales con amigos**

De la misma manera los resultados frente al propósito indicaron que los nativos digitales tienen preferencia por plataformas digitales que les permiten interactuar con sus contactos de manera simultánea, expresar con libertad opiniones y preferencias y lograr establecer relaciones. En primera instancia se encuentran las redes sociales (27 %), seguidas de las de mensajería (19 %), en tercer lugar, películas y series (18 %), y en cuarta instancia *streaming* (13 %)

### **Categoría propósito de uso - Identidad**

Por otra parte, la selección de las plataformas mostró que algunas de ellas contribuyen a que los nativos se sientan auténticos, únicos y distintos; encabeza los resultados la selección de las plataformas que agrupan las redes sociales (26 %), en segundo lugar, las plataformas de películas y series (18 %), en tercera instancia mensajería (17 %) y en cuarto lugar video (13 %).

### **Categoría propósito de uso - Vigilancia del entorno**

De otra manera, a los nativos digitales les satisface obtener una amplia variedad de información, contenido real y no inventado, así como realizar transacciones sin riesgos; en este sentido, las plataformas que les satisfacen se seleccionaron en el siguiente orden:

las plataformas sociales (22,5 %); seguidamente las de video como YouTube (16 %); en tercera instancia las de mensajería (15 %) y en cuarta instancia las que muestran series y películas (13 %)

El teléfono inteligente se ha convertido en la herramienta cotidiana por excelencia para los nativos digitales, facilitando su interacción con diversas plataformas instaladas en el artefacto. De acuerdo con las respuestas, las motivaciones apuntan a que las plataformas más usadas son las redes sociales como Facebook e Instagram, las aplicaciones de mensajería como WhatsApp, y las plataformas de *streaming* que ofrecen acceso a videos y eventos en vivo, que son las que más gratificaciones les proporcionan.

### **Categoría adopción del recurso tecnológico**

Los nativos digitales tienen la capacidad de personalizar los servicios de sus teléfonos inteligentes según sus necesidades individuales, lo que se traduce en una experiencia gratificante al tener a su disposición características útiles que facilitan su vida cotidiana. Los teléfonos inteligentes pueden ser definidos como teléfonos móviles con la capacidad de ser programados (Osorio, 2017) con la confluencia de dos tecnologías: la telefonía móvil y el cómputo, integran una variedad de funciones tecnológicas en un solo dispositivo, ofreciendo una solución para múltiples necesidades, tienen la capacidad de comunicación, procesamiento y almacenamiento, facilidad para integrarse a redes inalámbricas (Javier Organista Sandoval et al., 2013) (Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica Fitosanitaria (SINAVEF), 2011).

Las respuestas relacionadas con la experiencia de gratificación frente al uso y la utilidad del teléfono inteligente, permitiendo su agrupación en cuatro subcategorías: comunicación, entretenimiento, herramientas digitales instaladas en el teléfono inteligente y experiencia de navegación.

Se puede observar que la utilidad apunta a que facilita la comunicación con familias y amigos (36 %), como instrumento que facilita a través de muchas funciones instaladas en él (26 %), útil para el entretenimiento (26 %), y brinda una experiencia útil de rapidez y fluidez (13 %). Tabla 5

**Tabla 5.** Adopción del recurso tecnológico desde la experiencia de gratificación del nativo digital

Característica útil del smartphone que facilita la vida cotidiana	n		Lo más gratificante de usar smartphone	n	
		%			%
Comunicación con familias y amigos	35	36%	Experiencia de fluidez, rapidez	46	47%
Función instrumental	25	26%	Entretenimiento	35	36%
Entretenimiento	25	26%	Comunicación	11	11%
Experiencia de fluidez y rapidez	13	13%	Función instrumental	5	5%
			La amplia navegación, encontrar lo que me gusta y l	1	1%
Total	98	100%	Total	98	100%

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta.

Igualmente, se ilustran en la Tabla 6 las experiencias que los nativos digitales indican explícitamente y que permitieron la anterior categorización.

**Tabla 6.** Experiencia de gratificación frente al uso y utilidad del teléfono inteligente

Categorías	Subcategoría	Experiencia de gratificación frente al uso y utilidad del teléfono inteligente
Adopción del recurso tecnológico	Comunicación	Comunicación. Comunicarse con las personas. Me permite mantenerme en contacto con mi familia y me ayuda en la búsqueda de materiales de apoyo académico. Para comunicación, información es muy bueno. Poder comunicarse, hacer consultas. Comunicación con familia y amigos.
	Entretenimiento	Google y redes Mensajería Distracción, contribuye al conocimiento Aprender Distraerme Entretenimiento Usar plataforma duolingo Usar redes sociales. Entretenimiento en el tiempo libre Escuchar música Ver deportes Ver videos Búsqueda de información y desconexión de la realidad por un momento
	Uso de herramientas digitales instaladas en el teléfono inteligente	Tiene todo lo que necesitamos si le damos buen uso Disponibilidad 24 horas Pagar en establecimientos

<b>Categorías</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Experiencia de gratificación frente al uso y utilidad del teléfono inteligente</b>
		Apps bancarias Recordatorios para tareas importantes, citas o eventos Organizador, agenda. Portable y que tiene varias cosas útiles como cámara, calculadora Búsqueda por voz
	Experiencia de fluidez, rapidez, facilidad	Inmediatez Fácil búsqueda, de estar conectado Facilidad que da a la vida cotidiana Encontrar todo con facilidad Practicidad Fácil uso en cualquier escenario que se requiera Versatilidad Está disponible las 24 horas

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupos focales.

En relación a la frecuencia de uso del teléfono inteligente, los resultados muestran la cantidad de estudiantes que lo utilizan durante la semana y los fines de semana, categorizados por el número de horas que lo hacen. En general, comparando entre semana y fin de semana, hay más estudiantes que usan el teléfono inteligente durante la semana que durante el fin de semana. La categoría más grande tanto entre semana como los fines de semana es dos a cuatro horas. Sin embargo, se presenta un incremento significativo en el fin de semana en los estudiantes que lo usan por más de siete horas entre semana (cinco estudiantes) y durante el fin de semana (16 estudiantes)

### **Dimensión gratificaciones en salud**

Los estilos de vida abarcan una amplia gama de decisiones y comportamientos que afectan al individuo, incluyendo rutinas cotidianas y hábitos sobre los cuales puede tener mayor o menor control. Se refieren a la forma en que una persona vive (Bastías Arriagada & Stieповich Bertoni, 2014) (Cajachagua Castro et al., 2021) (Nawas, 1971).

Durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud, ya que sus estilos de vida intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental.

La dimensión de gratificación en salud comprendió preguntas que exploraron inicialmente el concepto de salud y estilos de vida saludable que los nativos digitales tienen en su vida cotidiana, indagando en



ellos su autopercepción frente a tener buena salud y estilos de vida saludables relacionándolos con su contexto cultural (Breilh, 2013) (Vergara Quintero, 2009).

En la Tabla 7, los resultados muestran que, para una buena parte de los nativos digitales encuestados, el bienestar físico y mental está estrechamente vinculado a un estilo de vida saludable. Un 32,7 % de los encuestados asocia ambos aspectos, mientras que un 23,5 % relaciona la salud exclusivamente con el estilo de vida saludable, y un 43,9 % con la salud física en sí misma. Esto sugiere que, para la mayoría, la salud abarca tanto el bienestar físico como el mental.

Además, el 48 % de los encuestados considera que la prevención de enfermedades es crucial para mantener una buena salud, en comparación con un 27,6 % que la ve como parte de un estilo de vida saludable. Un 24,5 % cree que la prevención de enfermedades es fundamental para ambos aspectos.

La percepción de la salud también se relaciona con la seguridad, la protección y la ausencia de amenazas. La mayoría considera que la ausencia de peligros (54,1 %) y amenazas (48 %) es más relevante para la salud que para un estilo de vida saludable.

Asimismo, la paz (36,7 %) y la confianza (48 %) son vistas como importantes para promover tanto la salud física y mental (42,9 % y 33,7 %, respectivamente) como un estilo de vida saludable. En resumen, los nativos digitales reconocen la salud y un estilo de vida saludable como elementos que van más allá del bienestar físico, integrando también el bienestar emocional y mental.

**Tabla 7.** Representación de estilo de vida saludable y salud para los nativos digitales

¿Qué representa para usted tener buena salud y un estilo de vida saludable?	Estilo de vida saludable	%	Estilo de vida saludable	%	Tener buena salud	%	Total	%
Bienestar físico mental	32	32,7 %	23	23,5 %	43	43,9 %	98	100 %
Prevenir enfermedades	24	24,5 %	27	27,6 %	47	48 %	98	100 %
Paz	20	20,4 %	36	36,7 %	42	42,9 %	98	100 %
Protección	19	19,4 %	45	45,9 %	34	34,7 %	98	100 %
Prácticas saludables	18	18,4 %	53	54,1 %	27	27,6 %	98	100 %
Confianza	18	18,4 %	47	48,0 %	33	33,7 %	98	100 %

Ausencia de enfermedad	16	16,3 %	14	14,3 %	68	69,4 %	<b>98</b>	100 %
Ausencia de amenazas	16	16,3 %	35	35,7 %	47	48 %	<b>98</b>	100 %
Ausencia de peligro	13	13,3 %	32	32,7 %	53	54,1 %	<b>98</b>	100 %

P = 0,000. Existe relación significativa entre salud y estilo de vida saludable.

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupo focal.

Cabe anotar que los nativos digitales que disfrutan de buena salud son el 86 %. Además, el porcentaje de personas que practican estilos de vida saludables es mayor (64%) que el porcentaje de personas que no lo hacen (36 %).

De hecho, reconocer la buena salud de los jóvenes es esencial, dado que tiene un impacto significativo en todos los aspectos de su vida cotidiana. En este sentido, se exploraron con preguntas abiertas las razones subyacentes por las cuales consideran gozan de buena salud, identificando las siguientes categorías basadas en las respuestas recabadas . Tabla 8

En primera instancia, la subcategoría del buen estado de salud acoge todas estas respuestas que sugieren una asociación positiva entre el buen estado de salud y una variedad de asociaciones físicas y mentales positivas, como sentirse bien, tener energía, estar estable y fuerte. En segunda instancia, la subcategoría hábitos saludables y autocuidado agrupa una variedad de prácticas y comportamientos que contribuyen al mantenimiento de una buena salud, desde la alimentación, el ejercicio, el autocuidado y la atención médica regular y dormir bien. A continuación, encontramos la subcategoría de ausencia de enfermedad, donde las respuestas sugieren que los nativos digitales se consideran saludables debido a la no presencia de enfermedades y sus manifestaciones clínicas. En cuarta instancia, la subcategoría de actitud positiva y disfrute de la vida agrupa asociaciones de buena salud con una actitud positiva, comprometida y activa hacia la vida, junto con el cuidado de las necesidades básicas y una buena salud mental.

**Tabla 8.** Asociaciones a su buena salud expresadas por los nativos digitales

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Asociaciones a su buena salud expresadas por los nativos digitales
Gratificaciones en salud	Concepto de salud	Buen estado de salud	<p>En este momento no gozo de buena salud.</p> <p>Estado físico y mental óptimo.</p> <p>Bien, me siento bien.</p> <p>Estado físico.</p> <p>Gozo de buena salud.</p> <p>Me siento bien todos los días.</p>

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Asociaciones a su buena salud expresadas por los nativos digitales
			Me siento con energía. Porque estoy estable. Porque me siento fuerte. Porque mi cuerpo se siente bien.
		Hábitos saludables y autocuidado	Alimentarse Ejercicio Cuidado personal No vicios Duermo bien Asistir médico Me cuido
		Ausencia de enfermedad	Clínicamente no estoy enfermo Sana sin ninguna enfermedad
		Actitud positiva y disfrute de la vida	Comprometido con mi vida Tranquilidad Actividades con agrado Actividades con agrado Control sobre su vida Tener lo que necesita Estado mental óptimo Bien conmigo misma Feliz Estoy viva
		Reconocimiento de áreas de mejora	Tengo que mejorar

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupo focal

Además, a partir de las respuestas recopiladas de los nativos digitales acerca de si llevaban a cabo estilos de vida saludables (Tabla 9), se indagó qué prácticas específicas y se logró categorizar las respuestas abiertas de la siguiente manera:

Inicialmente la subcategoría de deporte<sup>5</sup>, ejercicio<sup>6</sup> y actividad física<sup>7</sup> agrupa una variedad de prácticas que pueden formar parte de un estilo de vida activo y saludable. Los nativos digitales las mencionan de manera general. En segunda instancia se encuentra la subcategoría de alimentación que convoca todas las prácticas alrededor del acto de comer. Seguidamente, la subcategoría descanso y sueño, percibidas en las respuestas como la manera reparadora del cuerpo. En cuarta medida la subcategoría de bienestar

<sup>5</sup> Deporte: es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se compete y está estructurada con reglas

<sup>6</sup> Ejercicio físico: es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizado claro como meta, por ejemplo, correr, bailar, andar en bici.

<sup>7</sup> La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

mental y emocional que agrupa asociaciones a estilos de vida saludable, como amor propio, paz, confianza, entre otras. Finalmente se encuentra una agrupación que involucra prácticas de cuidado, como citas con especialistas de la salud, autocuidado (higiene), entre otras.

**Tabla 9.** Nativos digitales y asociaciones a su práctica de estilos de vida

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Asociaciones a su práctica de estilos de vida expresadas por los nativos digitales</b>
Gratificación en salud	Concepto estilo de vida saludable	Deporte, ejercicio y actividad física	Actividad física Hacer ejercicio Hacer deporte Deporte (voleibol) Practicar deportes Entrenamiento gimnasio Ejercicios físicos Jugar voleibol Gimnasio Danza
		Alimentación	Comer bien Me alimento bien Buena alimentación Buenos hábitos alimenticios Buena alimentación Me alimento bien Trato de comer fruta al menos una vez al día Alimentación buena Comer las tres comidas del día Comer regularmente bien Alimentación un poco saludable
		Descanso y sueño	Duermo bien para tener energía Dormir Descansar
		Bienestar mental y emocional	El amor propio Paz Tener confianza Espacio conmigo mismo Equilibrio
		Otros	Leer Disciplina Buena higiene Meditaciones Armonía corporal Control médico Control psicología
		No practica estilos de vida saludable	No sé No tengo estilos de vida saludables Nada Ninguno, la verdad Ninguna

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupo focal.

### **Gratificación en salud - Categoría diversión**

Esta categoría explora las preferencias de los nativos digitales al usar sus teléfonos inteligentes para seleccionar lugares de entretenimiento y actividad física; se analizó con especial atención en la selección de prácticas que puedan afectar la salud.

#### **Entretenimiento y Diversión:**

Los nativos digitales priorizan la seguridad en los lugares de diversión, con un 13,9% de las respuestas enfocadas en este aspecto. El costo es importante para el 11% de los encuestados, mientras que la oferta gastronómica recibe un 10,1%. La calidad de la comida y la alimentación saludable tienen menor relevancia, con 5% y 3,2%, respectivamente. Las bebidas también son valoradas, aunque menos, con un 8,7%. La consideración de lugares libres de humo, aunque no tan prioritaria como la seguridad, es significativa con un 8,1%.

#### **Actividad Física y Deporte**

Cuando buscan lugares para practicar actividad física o deporte, la seguridad es la principal preocupación para el 24,7% de los nativos digitales. La facilidad de hidratación sigue en importancia para el 21,1%, y los horarios flexibles son relevantes para el 17,9%. La rutina de ejercicios (15,2%), la alimentación saludable (10,8%), y la disponibilidad de sitios para comer (10,3%) son menos prioritarios, pero aún significativos. Los resultados sugieren que los nativos digitales valoran opciones saludables de alimentación después de hacer ejercicio, aunque no tanto como otros factores como la seguridad y la hidratación.

#### **Videojuegos**

Al elegir lugares para jugar videojuegos, los nativos digitales también priorizan la seguridad (18%) y la comodidad del entorno (17%). La ausencia de humo es importante para el 13,5%, mientras que el horario (11,9%) y la duración del juego (11,5%) son relevantes. La disponibilidad de comida (10,2%), bebidas (10,2%) y opciones saludables (7,4%) tienen una influencia menor pero notable en su elección.

### **Gratificación en salud - Categoría identidad**

Para explorar la relación entre el uso del teléfono inteligente y la salud, se preguntó a los encuestados si consideraban que su imagen corporal era saludable. El 76,5 % respondió afirmativamente, indicando

que se sienten conformes con su imagen corporal, mientras que el 23,5 % respondió negativamente, señalando que no consideran su imagen corporal como saludable.

Estos resultados sugieren que la gran mayoría de los encuestados tienen una percepción positiva de su imagen corporal en términos de salud. Tabla 10

**Tabla 10.** Percepción de la imagen corporal en términos de salud

	<b>Total</b>	<b>%</b>
No	23	23,5 %
Sí	75	76,5 %
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100 %</b>

P=0,000. Existe una diferencia significativa entre sentirse y no sentirse saludable.

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta.

A continuación, en la Tabla 11, se presentan las asociaciones que los nativos digitales establecen en relación con la aceptación de la imagen corporal.

**Tabla 11.** Asociaciones a la aceptación de una imagen corporal saludable

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Asociaciones a la aceptación de la imagen corporal</b>
Gratificación en salud	en	Identidad	Prácticas saludables
			La imagen
			Tengo buena alimentación
			Siempre me he alimentado bien a pesar de que no hago mucho ejercicio
			No tengo sobrepeso
			Porque me ejercito
			Porque me cuido para realizar actividades físicas
		Desde la apariencia física	Contextura atlética
			Porque es la primera impresión de una persona y me da seguridad en mí misma
			Porque intento verme bien siempre
			Imagen social
		Percepción emocional	Me siento bien
			Confianza y fortaleza

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Asociaciones a la aceptación de la imagen corporal
			Porque me siento bien, aunque no se refleje en mi aspecto Porque me siento bien con mi cuerpo

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupo focal.

Los resultados de la exploración sobre los contenidos en salud que buscan los nativos digitales empleando el teléfono inteligente revelan intereses y preocupaciones. Estos sugieren un énfasis en la alimentación, el ejercicio y el bienestar general, así como un interés en encontrar información específica para abordar necesidades individuales de salud.

Los resultados de la encuesta muestran que los jóvenes tienen un fuerte interés en consultar temas relacionados con el alimento y su preparación para el consumo. Esto se refleja en que tres de las cuatro áreas principales de interés son la gastronomía, la alimentación saludable y las recetas saludables, con 51 %, 45 % y 38 %, respectivamente.

En el mismo sentido, se indica un interés común por el cuidado y la gestión de la salud a través de la modificación de la dieta y el peso corporal. Existe un interés en consultar temas de salud relacionados con clases de dietas (bajar de peso, subir de peso, ganar masa muscular, vegetarianas, entre otras), 31 %; suplementos nutricionales, 21 %, y productos para adelgazar, 10 %.

De igual manera, entre los temas de salud más consultados por los nativos digitales, destaca notablemente el interés en las rutinas de ejercicios, con un 49 % de representatividad en las respuestas. Le sigue de cerca el ámbito de los gimnasios y las rutinas deportivas, con un 33 % de participación. Esto sugiere que estas dos áreas son de gran relevancia para los jóvenes en términos de búsqueda de información relacionada con la salud y el bienestar físico. *Tabla 12*

**Tabla 12.** Temas de salud que más consultan los nativos digitales en el teléfono inteligente

Temas	n	%
Gastronomía	50	51 %
Rutina de ejercicios	48	49 %
Alimentación saludable	44	45 %
Recetas saludables	37	38 %
Gimnasios y rutinas deportivas	32	33 %

Clases de dietas (bajar de peso, subir de peso, ganar masa muscular, vegetarianas, entre otras)	30	31 %
<i>Influencer</i>	21	21 %
Suplementos nutricionales	21	21 %
Alimentación para enfermedades específicas (alergias, diabetes, malnutrición, obesidad, entre otras)	19	19 %
Productos para adelgazar	10	10 %

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta.

Ahora bien, con frecuencia los nativos digitales encuentran en los *influencers* una especie de modelo a seguir. Estos representan un estilo de vida aspiracional y son vistos como personas que tienen éxito, popularidad y, a menudo, una gran influencia en línea. En cuanto a las respuestas de los jóvenes respecto a la posibilidad de identificarse y convertirse en *influencers*, en áreas relacionadas con estilos de vida saludable, se observó que los jóvenes se identifican con el cuidado del estado físico, el entretenimiento, las prácticas de salud, la preparación de alimentos y la salud mental como muestra la Tabla 13

**Tabla 13.** Temas relacionados con salud que al nativo digital le gustaría promover como influencer

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Temas relacionados con salud que al nativo digital le gustaría promover como <i>influencer</i>
Gratificación en salud	Identidad	Cuidado del estado físico	Deporte, ejercicio, actividad física, gimnasio, rutinas de ejercicio, <i>fitness</i> estético
		Entretenimiento	Como baile, moda, música, videojuegos, sobre motos
		Prácticas en salud	Alimentación saludable, salud oral, salud mental
		Preparación de alimentos	Recetas saludables, gastronomía
		Salud mental	Higiene de sueño, cuidado mental, culturismo, autoestima, disciplina, iniciaría con amor propio, mantener una actitud positiva, armonía

Fuente: Elaboración propia obtenida de los resultados de la encuesta y grupo focal.

### Gratificación en salud - Categoría relaciones personales

Las relaciones personales constituyen los vínculos que creamos con otros individuos, ya sea en un ámbito personal, profesional o social. La introducción del teléfono inteligente en estas relaciones puede generar tanto beneficios como desafíos. En este contexto, se exploró cómo los nativos digitales prefieren abordar temas de salud que les interesan cuando se comunican con sus amigos.

Los resultados mostraron que, entre los jóvenes encuestados, hay una preferencia ligeramente menor por emplear aplicativos de mensajería instantánea (56,1 %) frente al móvil para conversar directamente

(58,2 %) sobre temas de salud. Sin embargo, ambas opciones muestran cifras cercanas al 50 % en ambas categorías .

Las razones expresadas por los encuestados apuntan a que aquellos que prefieren emplear el teléfono inteligente, lo asocian con una serie de ventajas, tales como la disponibilidad de mejor información, una sensación de mayor comodidad al hablar, una mayor claridad en la transmisión de información, la capacidad de expresar preocupaciones y la posibilidad de discutir puntos de vista. Por otro lado, los jóvenes que prefieren la mensajería instantánea destacan la conveniencia de enviar un enlace con la información deseada, evitando así molestar a la otra persona y beneficiándose de la inmediatez en la comunicación.

De igual forma, se exploró la interacción de los nativos digitales en relación con la recepción y la difusión de información sobre salud, cuidado del cuerpo y estilos de vida saludables. Parece establecerse una preferencia general por recibir información de los contactos (69 %), en comparación con publicar información sobre salud, cuidado del cuerpo y estilos de vida saludables; sin embargo, los resultados muestran una tendencia similar en la aceptación de publicar información sobre cuidado del cuerpo (31 %), cuidado de la salud (31 %) y estilos de vida saludables (35 %)

### **Gratificación en salud - Categoría vigilancia del entorno**

En lo que respecta a la vigilancia del entorno, puede considerarse una de las gratificaciones que los nativos digitales buscan al utilizar medios de comunicación. En este contexto, se exploró dicha gratificación en relación con el uso que hacen de sus teléfonos inteligentes para mantenerse al tanto de lo que ocurre en su entorno inmediato. Además, se indagó cómo esta práctica puede proporcionarles una sensación de seguridad y protección, especialmente en lo que concierne a cuestiones de cuatro temas claves que inciden en la salud de los nativos digitales: alimentación, ansiedad, estrés y sedentarismo.

Se observa la frecuencia con la que los jóvenes buscan la información a través de diferentes fuentes, como blogs de salud, páginas de autoridades en salud, consultas a buscadores en línea, revisiones de artículos científicos y el conocimiento previo de individuos que conocen.

Los resultados ilustran patrones variados en la búsqueda de información confiable relacionada con la salud. Si bien los blogs de salud y las consultas a buscadores en línea son fuentes populares para obtener información sobre varios temas de salud, la confiabilidad y la precisión de esta información pueden

variar. Las páginas de autoridades en salud y la revisión de artículos científicos son fuentes más confiables, pero su uso es menos frecuente en comparación con otras fuentes.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **Del uso extendido del teléfono digital en los hogares y la exposición prolongada de los jóvenes**

En la era digital actual, el teléfono móvil se ha convertido en una herramienta indispensable en la vida cotidiana de las personas, especialmente entre los jóvenes nativos digitales. La facilidad de acceso a la información, redes sociales, entretenimiento y comunicación ha llevado a una utilización creciente y prolongada de estos dispositivos; es así que el estudio mostró que se registran entre tres y cuatro teléfonos inteligentes por hogar, lo cual favorece la exposición prolongada de los jóvenes a este artefacto; de igual manera los resultados de las frecuencias de uso se encuentran entre dos a cuatro horas entre semana, con un incremento significativo por más de siete horas en fin de semana, concordando con investigaciones anteriores y con las estadísticas sobre el tema (Branch, 2024).

#### **Propósito de uso**

Los resultados de este estudio sugieren que el interés en la adopción del teléfono inteligente como recurso tecnológico y la elevada exposición a él se enfoca en su capacidad como herramienta gratificante, tanto por su utilidad práctica como por el acceso a una amplia gama de información y contenidos.

En lo concerniente a su utilidad práctica, los usos del teléfono inteligente en la vida diaria proporcionan gratificación gracias a su utilidad y facilitan la solución de múltiples necesidades mediante funciones inteligentes integradas; se evidenció en las respuestas su empleo como herramienta de comunicación con familiares y amigos; asimismo, las funcionalidades que ofrece son de diferente índole, se encuentran los recordatorios para tareas importantes, citas o eventos, organizador, agenda, cámara, calculadora, y búsqueda por voz, entre otras. El teléfono inteligente también brinda facilidad de portabilidad, uso de 24 horas y una experiencia fluida, rápida. Por otro lado, sirve como una herramienta de acceso a plataformas las cuales surten diversas gratificaciones en los nativos digitales fomentando su uso y tiempo de exposición en la pantalla.



### **Plataformas más empleadas por los jóvenes debido a la gratificación que proporcionan**

Los resultados indicaron que las plataformas que los jóvenes emplean para interactuar de manera constante y que proporcionan mayor gratificación en las diferentes categorías de diversión, relaciones con amigos, identidad y vigilancia del entorno, son principalmente cuatro: inicialmente las plataformas sociales como Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, entre otras; en segunda instancia las de música; en tercera medida las plataformas de *streaming* que cuentan con catálogos de series, documentales, animaciones, telenovelas, *reality shows* y películas que el usuario puede ver a demanda desde cualquier dispositivo; estas son plataformas como Netflix, Disney+, ESPN, entre otras; y finalmente las de mensajería como por ejemplo WhatsApp o Messenger.

El uso del teléfono inteligente, con todas sus funcionalidades, es el primer paso de enamoramiento para el joven apuntando a obtener "el mejor dispositivo", el de última tecnología y de más funcionalidad. En efecto, el teléfono inteligente, como lo digital en general, debilita la capacidad de comportarse de manera negativa, es pobre en complejidad, fascina, atrae y hace olvidar pensar de manera compleja; en ese sentido esta tecnología genera nuevas formas de comportamiento, de percepciones y sensibilidades; esto es tan atractivo para los nativos digitales que termina dando una visión borrosa y hace perder de vista el efecto de las consecuencias (Han et al., 2014) en la salud, colocando al nativo digital como espectador enamorado de la pantalla y de las plataformas que lo gratifican con sus contenidos, permitiendo cubrir necesidades como huir de la rutina, de tensiones cotidianas, estrechar lazos de amistad, de una comunicación libre sin vigilancia, creando identidades, y búsqueda de información sin distancia en el mundo digital como se observó en este trabajo.

### **Ciclo de gratificación y exposición que afecta la salud**

Los resultados indicaron un elevado empleo del teléfono inteligente en el consumo de contenidos de las plataformas digitales; esta exposición está fuertemente influenciada por la fascinación y la seducción que generan las diversas plataformas y sus aplicaciones, creando como consecuencia un ciclo vicioso entre la exposición continua y las gratificaciones que estas ofrecen, elevando el riesgo sobre la afectación de la salud y generando desafíos importantes en términos de bienestar mental y físico, la privacidad y calidad de las interacciones sociales.



Los medios utilizan técnicas de seducción para captar la atención y el interés de los nativos digitales, creando un entorno en el teléfono inteligente donde todo está diseñado para atraer y mantener su atención; se divierten, entretienen y emocionan, desempeñando un papel crucial en la formación de gustos y deseos. Este fenómeno cíclico plantea una interacción entre las plataformas digitales y el capitalismo, donde se crea un entorno complejo y los intereses comerciales a menudo priorizan la retención de la atención de los jóvenes, abriendo espacio al deseo de vivir mejor y la felicidad (Lipovetsky, 2020).

Las plataformas digitales empleadas por el capitalismo consumista reorientan y reestructuran en profundidad su operación de captación de los jóvenes a través de las gratificaciones que suplen necesidades de diversión, comunicación, identidad, entre otras, como lo evidencian los resultados del trabajo.

### **En qué se afecta la salud de los nativos digitales**

En definitiva, el capitalismo y las plataformas digitales, a través del ciclo de tiempo de exposición prolongada a los teléfonos inteligentes y las gratificaciones inmediatas, logran paulatinamente convertir en un estilo de vida el uso de los teléfonos inteligentes. El estilo de vida es el espacio social de los nativos digitales, entendido como el espacio de la vida diaria en el cual viven y sienten distancias y cercanías sociales y donde experimentan una relación íntima con el teléfono inteligente, construyendo alrededor de él prácticas sistemáticas que guían su comportamiento y percepciones del mundo, “habitus”, y donde la capacidad de diferenciar y apreciar estas prácticas está guiada por el gusto que es la fórmula generadora que se encuentra en el estilo de vida (Bourdieu, 2006).

Efectivamente este estilo de vida adquirido por el nativo digital lleva a la exposición prolongada al teléfono inteligente evidenciado en este trabajo, comprometiéndolo en su salud tanto física como mental (Ordóñez, 2023). Finalizando este apartado con la frase “Toda época tiene sus enfermedades emblemáticas” (Byung-Chul, 2012, p. 11), se presentan las problemáticas en salud de los nativos digitales asociadas al uso prolongado del teléfono inteligente, de acuerdo con los resultados obtenidos en las categorías trabajadas. Tabla 14

**Tabla 14.** Riesgos en salud de los nativos digitales asociadas al uso prolongado del teléfono inteligente

<b>Categorías</b>	<b>Necesidades</b> (Katz et al., 1985)	<b>Gratificación</b> (Katz et al., 1985) (Maslow, 1991)	<b>Problemáticas asociadas a salud</b>
Adopción del recurso tecnológico	Utilidad Facilidad de uso Influencia social Facilitador de condiciones Identidad de grupo influencia motivacional Conectividad Realismo Frescura Novedad Estar allí	Aumento de la frecuencia de la interactividad	Adicción <sup>8</sup> a uso del móvil (Yu et al., 2023). (Alkhateeb et al., 2020). (Vega-Almeida & Arencibia-Jorge, 2019) Disminución de horas de sueño, Insomnio (Pastrana Molina et al., 2020b). (Arora et al., 2014) (Villanueva & Feced, 2017)

<b>Categorías</b>	<b>Necesidades</b> (Katz et al., 1985)	<b>Gratificación</b> (Katz et al., 1985) (Maslow, 1991)	<b>Problemáticas asociadas a salud</b>
Diversión Identidad personal	Escape o huida de restricciones de la rutina Evasión de problemas cotidianos Liberación de emociones La evasión, vinculada al afán de entretenimiento y disminución de las tensiones	Sentimientos de seguridad, paz, confianza, protección, ausencia de peligro y amenaza  Interés y aburrimiento	Aumento de la frecuencia de la interactividad, puede asociarse a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental (Expósito-Duque et al., 2024)</li> <li>• Consumo de alcohol (OMS, 2024). (Olivella-Cirici et al., 2023). (Ortiz, 2011)</li> <li>• Sedentarismo (OMS, 2020) (Valencia, 2013). (Prieto Andreu, 2023)</li> <li>• Problemas físicos musculoesqueléticos (Santos, 2021) (Martins &amp; Pereira, 2021) (Kee et al., 2016) (Garosi, 2019) (Ysidro-Tarazona et al., 2018)</li> <li>• Problemas visuales (Nivelo-Román &amp; Paredes-Polanco, 2022) (Vázquez et al., 2022) (Barrigón, 2024)</li> </ul>
	Incluye la referencia personal Exploración de la realidad  Necesidades estético-afectivas, mediante el goce emotivo  Anhelo activo por la contemplación de la belleza	Sentimientos de confianza en sí mismo, de respeto propio, de autoestima, de confianza, de fiarse de uno mismo; sentimiento de capacidad, de logro, de competencia, de éxito, de fuerza en el yo, de respetabilidad, prestigio, liderazgo, independencia.	La alta exposición al teléfono inteligente y sus plataformas se puede asociar a desórdenes alimentarios (Cartanyà-Hueso et al., 2022). (López, 2023). (Vindas-Smith et al., 2021). (Deeb-Swihart et al., 2017). (Fernández Mayorga & Antonio Macana, 2023)

<sup>8</sup> Según la RAE "Adicción" es dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico o afición extrema a alguien o algo. (ASALE & RAE, 2024).



Categorías	Necesidades (Katz et al., 1985)	Gratificación (Katz et al., 1985) (Maslow, 1991)	Problemáticas asociadas a salud
		<p>Sentimientos de autorrealización, de cumplir consigo, de satisfacción, de mayor desarrollo y crecimiento de las capacidades propias y las potencialidades y el consiguiente sentimiento de crecimiento, madurez, salud y autonomía.</p> <p>Satisfacción de la necesidad de belleza, emoción, impresión sensual, deleite, éxtasis, sentido de la simetría, de la rectitud, de adecuación o de perfección.</p> <p>Sentimientos de aversión y de apetito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anorexia<sup>9</sup></li> <li>● Bulimia<sup>10</sup></li> <li>● Vigorexia<sup>11</sup></li> <li>● Ortorexia<sup>12</sup></li> <li>● Obesidad<sup>13</sup></li> <li>● Sobrepeso</li> </ul> <p>Abuso en estética corporal<sup>14</sup> y productos cosméticos<sup>15</sup></p>
Relaciones personales Vigilancia del entorno	<p>Sustitución de compañía por contenido mediático</p> <p>Contacto social</p> <p>Las integradoras, “tanto en el plano de la personalidad (concesión de estatus que se deriva de estar al día e informados) como en el plano social</p>	<p>Sentimientos de pertenencia, de formar parte de un grupo, de identificación con las metas y triunfos del grupo, de aceptación o de tener un lugar, de sentirse en su casa.</p> <p>Sentimientos de amar y ser amado, de ser merecedor de amor, de identificación amorosa.</p>	<p>El uso del teléfono inteligente y la obtención de información útil, transmisión o socialización de temas de salud y la necesidad de conocer y de entender condiciones de salud se asocian a problemáticas (Tixi et al., 2020) (Beldarraín, 2020) (Euskal, 2008) (Vergara Quintero, 2009)</p>

<sup>9</sup> Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos. Trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos (p. ej., falta de interés aparente por comer o alimentarse; evitación a causa de las características organolépticas de los alimentos; preocupación acerca de las consecuencias repulsivas de la acción de comer) que se pone de manifiesto por el fracaso persistente para cumplir las adecuadas necesidades nutritivas y/o energéticas (American Psychiatric Association, 2014, p. 190).

<sup>10</sup> Ingestión, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un periodo de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas. 2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere) B. Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso, como el vómito autoprovoado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo. C. Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses. D. La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal (American Psychiatric Association, 2014, p. 193).

<sup>11</sup> Obsesión patológica por desarrollar musculatura. (ASALE & RAE, 2024)

<sup>12</sup> Obsesión por comida sana (ASALE & RAE, 2024)

<sup>13</sup> La obesidad es una enfermedad crónica que puede ser determinada por diversos métodos, entre ellos el más conocido es el Índice de Masa Corporal (IMC). Hoy en día se afirma que la obesidad es una enfermedad, originada en una gran diversidad de factores que incluyen aspectos genéticos, sedentarismo, sobrealimentación, alteraciones de apetito y saciedad, malos hábitos alimentarios, y otros diversos factores endocrinos, neurológicos, psicológicos y fisiológicos. En otro nivel se encuentran las estrategias y prácticas de mercadeo de alimentos, que incluyen grandes porciones a bajo costo, acceso a máquinas dispensadoras de alimentos con un bajo valor nutricional y el mayor tiempo dedicado a actividades sedentarias (ver televisión y jugar videojuegos) (Ministerio de Salud y Protección Social & Colciencias, 2016, p. 22).

<sup>14</sup> El conjunto de conocimientos, prácticas y actividades de embellecimiento corporal, expresión de la autoestima y el libre desarrollo de la personalidad, cuyo ejercicio implica riesgos sociales para la salud humana. Finalidad. La cosmetología tiene por objeto la aplicación y formulación de productos cosméticos y la utilización de técnicas y tratamientos con el fin de mantener en mejor forma el aspecto externo del ser humano (*Resolución 2263 de 2004 - Requisitos Apertura y Funcionamiento Centros de Estética.pdf*, s. f.) (Ley 711 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la ocupación de la cosmetología y se dictan otras disposiciones en materia de salud estética, 2001).

<sup>15</sup> Se entenderá por producto cosmético toda sustancia o formulación de aplicación local a ser usada en las diversas partes superficiales del cuerpo humano: epidermis, sistema piloso y capilar, uñas, labios y órganos genitales externos o en los dientes y las mucosas bucales, con el fin de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto y protegerlos o mantenerlos en buen estado y prevenir o corregir los olores corporales (Comisión de la Comunidad Andina, 2002).

<b>Categorías</b>	<b>Necesidades</b> (Katz et al., 1985)	<b>Gratificación</b> (Katz et al., 1985) (Maslow, 1991)	<b>Problemáticas asociadas a salud</b>
	Obtener información útil Para logro de objetivos	Satisfacción de la curiosidad, sensación de aprendizaje y de saber cada vez más	(Tabares-Tabares et al., 2022)
	Trasmisión o socialización cultural Cognitivas, vinculadas a la adquisición y refuerzo de los conocimientos de la audiencia	Perfeccionamiento de los valores; refinamiento del gusto; mejor capacidad de elección	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No obtención de información científica que afecte su salud</li> <li>● Infodemia<sup>16</sup></li> <li>● Fake news<sup>17</sup></li> </ul>
	Necesidad de conocer y de entender	Cognición de todo tipo: más realista, más eficiente y más profunda; mejor comprobación de la realidad	<b>12/8/24 15:51:00</b>

Elaboración propia

## **Consciencia de los nativos digitales en el uso del teléfono inteligente y su salud y estilo de vida saludable**

El acceso al conocimiento sobre prácticas saludables y la capacidad para implementarlas pueden variar según el capital cultural. Aquellas jóvenes con un mayor capital cultural suelen estar mejor informadas acerca de temas de salud como nutrición, el ejercicio y otras prácticas de autocuidado, y disponen de más recursos para llevarlas a cabo. La percepción de salud y los estilos de vida saludables de los nativos digitales no son hechos aislados ni espontáneos, sino que están enmarcados en un contexto temporal y espacial, estrechamente relacionados con su realidad económica, política, social y cultural.

De acuerdo con los resultados del estudio, los jóvenes vinculan un estilo de vida saludable y una buena salud al bienestar físico y mental. Sin embargo, asocian la salud principalmente con la ausencia de enfermedad y sus manifestaciones clínicas. Además, interpretan la buena salud como la ausencia de amenazas y peligros, lo que sugiere que la reciente pandemia de COVID-19 ha influido en esta percepción.

Asimismo, los jóvenes consideran que las prácticas relacionadas con el deporte, el ejercicio, la alimentación adecuada, el descanso, el bienestar mental y emocional son componentes esenciales de un estilo de vida saludable. No obstante, se observa una contradicción en su falta de consciencia sobre el

<sup>16</sup> Difusión y multiplicación viral de la información. (Han, 2022, p. 32)

<sup>17</sup> Falsas noticias



impacto negativo de la alta frecuencia de uso y exposición a las plataformas digitales, las cuales los gratifican, pero afectan su salud.

En el mismo sentido, a pesar de la percepción de buena salud y estilos de vida saludable expuesta, no se evidencia en las respuestas una acción consecuente frente al autocuidado, en el momento de divertirse, compartir con sus amigos en sitios públicos, ya que sus respuestas tienden a reflejar prácticas que no fomentan el cuidado de la salud ni los estilos de vida saludable.

Se destaca el papel de los *influencers* en diversas plataformas digitales, donde comparten ideas, opiniones y experiencias con sus seguidores. Estos *influencers*, como líderes de opinión y modelos a seguir, influyen en los jóvenes en temas de salud, alimentación, deporte y cuidados estéticos, entre otros, lo que plantea interrogantes sobre la confiabilidad de las fuentes de información en salud consultadas por los nativos digitales.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Agamben, G. (2014). *Qué es un dispositivo* (1.<sup>a</sup> ed.). Altuna Impresores S.R.L.

Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharbi, W., & Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3220.

[https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_1224\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1224_19)

Alonso Arévalo, J. (2016). Aplicaciones móviles en medicina y salud. *Jornadas APDIS*, 17.

Alonso-Arévalo, J., & Mirón-Canelo, J. A. (2017). Aplicaciones móviles en salud: Potencial, normativa de seguridad y regulación. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(3), 13.

American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. American Psychiatric Publishing.

Área de Investigación Aplicada y Opinión. (2010). Capítulo quinto Tiempo Libre. Reflexiones acerca del conceptp. En *Estructura y tendencia de consumo cultural en el estado de Colima* (pp. 77-88). UNAM. <http://ru.juridicas.unam.mx:80/xmlui/handle/123456789/11783>

Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine*, 15(2), 240-247. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.08.799>



- ASALE, R.-, & RAE. (2024). *Adicción / Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/adicción>
- Ávilal, A., Rangel, L., Gómez, M., Leal, J., Fuentes, B., & Panunzio, A. (2016). Creencias y conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adolescentes de Educación Media. *Revista Multiciencias.*, 16, 176-183.
- Barrigón, S. R. (2024). Análisis de los efectos de la exposición a pantallas en la salud visual. *SaeraRevista*, 1-23.
- Bastos Andrade, L. (2023). La primera propuesta de Martin Seligman acerca de la felicidad. *Metafísica y Persona*, 30, 99-113. <https://doi.org/10.24310/Metyper.2023.vi30.17371>
- Beldarraín, E. (2020, julio 11). La información científica confiable y la COVID- 19. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 31(3), 1-6.
- Bermeo, R. N. Z., & Romero, V. R. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 440-445.
- Bourdieu, P. (2006). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* (3. ed). Taurus.
- Branch. (2024, abril 22). Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2024. *Branch Agencia*. <https://branch.com.co/marketing-digital/situacion-digital-de-colombia-en-el-2024/>
- Byung-Chul, H. (2012). *La sociedad del cansancio* (primera edición). Herder.
- Castillo Abdul, B. (2023). *Apomediación en YouTube: Análisis de contenido de vídeos sobre aplicación de bótox y «dietas milagro», factores de incidencia en el engagement y riesgos de salud pública*. Universidad Rey Juan Carlos.
- Comisión de la Comunidad Andina. (2002). *DECISIÓN 516 Armonización de Legislaciones en materia de Productos Cosméticos* (516). (Países miembros)
- Deeb-Swihart, J., Polack, C., Gilbert, E., & Essa, I. (2017). Selfie-Presentation in Everyday Life: A Large-scale Characterization of Selfie Contexts on Instagram. *Association for the Advancement of Artificial Intelligence*, 10.
- del Cueto, C. (2016). Una sociología del ocio. *Apuntes de Investigación del CECYP*, 28, 207-212.
- Del Mora, M. E., Gúzman, A. P., & Bellver, M. del C. (2021). Consumo y ocio de la generación Z, en la esfera digital. *Prisma Social*, 34, 89-105.



- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Euskal, G. B. (2008). *Salud y juventud. Concepciones de salud de la juventud en Euskadi* (Primera). Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Expósito-Duque, V., Torres-Tejera, M. E., & Domínguez Domínguez, J. A. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Fung Fallas, M., Rojas Mora, E. J., & Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Medica Sinergia*, 5(6), e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Galdames Cruz, S., Jamet Rivera, P., Bonilla Espinoza, A., Quintero Carvajal, F., & Rojas Muñoz, V. (2019). *Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: Estudio biográfico de estilos de vida*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610004>
- Galdames Cruz, S., Jamet Rivera, P., Bonilla Espinoza, A., Quintero Carvajal, F., Rojas Muñoz, V., Universidad de La Serena, Universidad de La Serena, Universidad de La Serena, Universidad de La Serena, & Universidad de La Serena. (2019). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: Estudio biográfico de estilos de vida. *Hacia la promoción de la salud*, 24(1), 28-43. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.4>
- Garosi, E. (2019). Smartphone and Musculoskeletal Risk Factors: A Systematic Review. *Ergonomics International Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.23880/EOIJ-16000193>
- Gil-Fernández, R., & Calderón-Garrido, D. (2021). Implicaciones de la Teoría de Usos y Gratificaciones en las prácticas mediadas por redes sociales en el ámbito educativo. Una revisión sistemática de la literatura: Una revisión sistemática de la literatura. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 39(2), 63-74. <https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.2.63-74>
- González-Menéndez, E., López-González, M. J., Menéndez, S. G., González, G. G., & Bayona, Á. (2019). Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con pvd. *Rev Esp Salud Pública.*, 93, 1-11.



- Guarnizo Peralta, D. (2022, abril). Publicidad para enfermar: Restricciones al mercadeo de productos alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana. *Revista Derecho del Estado*, 51, 5-38.
- Han. (2022). *Infocracia. La digitalización y la crisis de la democracia* (1.ª ed.). Taurus.
- Han, B.-C. (2024). *La crisis de la narración* (2.ª ed.). Herder.
- Han, B.-C., Gabás, R., & Han, B.-C. (2014). *En el enjambre* (1. Aufl., 3. Nachdr). Herder.
- Javier Organista Sandoval, McAnally Salas, L., & Gilles, L. (2013). El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica. *Revista Apertura*, 5(1), 6-19.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, Mi. (1985). *Moragas, m. (Ed.) sociología de la comunicación de masas—II estructura, funciones y efectos—Img.pdf*.  
<https://es.slideshare.net/MauraLpez/moragas-m-ed-sociologia-de-la-comunicacion-de-masas-ii-estructura-funciones-y-efectos-imgpdf>
- Kee, I.-K., Byun, J.-S., Jung, J.-K., & Choi, J.-K. (2016). The presence of altered craniocervical posture and mobility in smartphone-addicted teenagers with temporomandibular disorders. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(2), 339-346. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.339>
- Ley 711 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la ocupación de la cosmetología y se dictan otras disposiciones en materia de salud estética., Pub. L. No. Ley 711, 4 (2001).
- Ley 1016 «Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones», 1016, Congreso de la República (2013).
- Lipovetsky, G. (2020). *Gustar y emocionar: Ensayo sobre la sociedad de seducción* (Primera edición). Anagrama.
- López, B. M. (2023). Análisis del impacto de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable: Una revisión sistemática. *Universitat Oberta de Catalunya*, 1-31.
- Martins, J. L., & Pereira, R. (2021). IMPACTO DO USO DO SMARTPHONE NOS MÚSCULOS DA MÃO, ANTEBRAÇO E PESCOÇO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO. *Anais da Mostra Científica da FESV*, 1(12), Article 12.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (Tercera). Diaz de Santos S.A.



- Mateus, J.-C., Leon, L., & Vásquez-Cubas, D. (2023). Aplicaciones de la Teoría de Usos y Gratificaciones en la investigación en Comunicación: Una revisión sistematizada. *Observatorio (OBS\*)*, 17(3). <https://doi.org/10.15847/obsOBS17320232327>
- Ministerio de Salud y Protección Social, & Colciencias. (2016). *Guía de práctica clínica (GPC) para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Guía No.52.*
- Nawas, M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(1), 91-107.
- Nivelo-Román, F. Á., & Paredes-Polanco, J. P. (2022). Ocular pathologies due to the use of ICTs during the COVID-19 pandemic: A bibliographic review. *Revista Polo de Conocimiento*, 7(4), 1921-1937. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i4.3929>
- Olivella-Cirici, M., Garcia-Contiente, X., & Montse Bartroli, C. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: Análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Rev Esp Salud Pública*, 97, 1-13.
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentario*. Naciones Unidas.
- OMS. (2024). *La OMS señala la existencia de grandes lagunas en la reglamentación de la comercialización transfronteriza del alcohol*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/10-05-2022-who-highlights-glaring-gaps-in-regulation-of-alcohol-marketing-across-borders>
- Ordoñez, J. M. (2023). La generación zombi. El excesivo uso de celulares en las aulas universitarias del Perú. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.17162/rccs.v16i2.1964>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018a). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018*. Pan American Health Organization.
- Organización Panamericana de la Salud. (2018b). *La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas. La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018)* (3. ed.). Pan American Health Organization.
- Ortiz, P. R. O. (2011). *Influencias nocivas de las TIC en los nativos digitales*. 9.
- Osorio, F. (2017). El uso de teléfonos móviles como herramientas de apoyo a la investigación social. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 13, 23-342.

- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Velasquez-Giersch, L., & Herrera-Osorio, A. J. (2023). Explorando las Prácticas Saludables: Estilos de Vida entre Estudiantes Universitarios de la Amazonía Peruana. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(4), e665. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i4.665>
- Pastrana Molina, M. G., Salgado Quintero<sup>1</sup>, M. E., González Navarrete<sup>1</sup>, E. S., & Solís Zúniga, F. (2020a). Repercusiones cognitivo-conductuales del vaping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 34, 91-106. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10010>
- Pastrana Molina, M. G., Salgado Quintero<sup>1</sup>, M. E., González Navarrete<sup>1</sup>, E. S., & Solís Zúniga, F. (2020b). Repercusiones cognitivo-conductuales del vaping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 34, 91-106. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10010>
- Peñañiel Saiz, C.-P.-S., Ronco-López, M. R.-L. M., & Echegaray-Eizaguirre, L. (2017). Jóvenes, salud e Internet. Percepción, actitud y motivaciones de los jóvenes ante la información de salud. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, 1317-1340. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2017-1221>
- Prensky, M. (2001). Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales. *On the Horizon*, 9(6), 1-7.
- Prieto Andreu, J. M. (2023). Relación entre ejercicio físico, variables mediadoras y adicción al smartphone en estudiantes: Revisión narrativa: Relationship between physical exercise, mediating variables and smartphone addiction in students: Narrative review. *PAPELES*, 15(30). <https://doi.org/10.54104/papeles.v15n30.1600>
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Satústegui-Dordá, P. J., Echániz-Serrano, E., Sagarra-Romero, L., & Antón-Solanas, I. (2023). Distrés psicológico en estudiantes de enfermería: Relación con tiempo de pantalla, dieta y actividad física. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3959. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6746.3959>
- Resolución 2263 de 2004—Requisitos Apertura y Funcionamiento Centros de Estetica.pdf*. (s. f.). Recuperado 25 de octubre de 2023, de



<http://www.saludcapital.gov.co/SectorBelleza/Galeria%20de%20Descargas/Normatividad/Resoluciones/Resoluci%C3%B3n%202263%20de%202004%20-%20Requisitos%20Apertura%20y%20Funcionamiento%20Centros%20de%20Estetica.pdf>

Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., & Bach-Faig, A. (2024). Screen Time Use and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, S2212267224002028.

<https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.015>

Sánchez Ceballos, A., & Cardona Castillo, J. (2022). Atención y memoria de acuerdo con el uso del smartphone en adolescentes y jóvenes. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), 1-25. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e344565>

Santos, R. G. D. (2021). *Workshop Latino-Americano: Transformações digitais e contemporaneidade* (F. S. A. de Alagoinhas, Ed.). ROGERIO Guaraci dos Santos.

Serna Ortega, M. I., Obando Naspiran, M. P., Pérez Sierra, S. I., & Botero Bernal, M. (2022). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 20-29.

<https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>

Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica Fitosanitaria (SINAVEF). (2011). *Informe Técnico SINAVEF* (pp. 1-12) [Técnico].

Suescún-Carrero, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratova, F. H., Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F., & Corredor-Gamba, S. P. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>

Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504-525.

<https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>

Tabares-Tabares, M., León-Landa, E., Aguilera-Cervantes, V. G., López-Espinoza, A., Vélez-Álvarez, C., & Granada-Aguirre, E. (2022). *Uso del teléfono celular y relación con conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19*. 112.



- Tixi, M. E. G., Cuadrado, C. E. A., & Vargas, E. F. L. (2020). El rol de las redes sociales como un medio de difusión de noticias falsas en salud. *LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol11.Iss1.107>
- Turkle, S. (1997). *La vida en la pantalla. La construcción de la identidad en la era del internet* (Paidós).
- Vacas Aguilar, F. (2015). Evolución de dispositivos y nuevas formas de consumo. *TELOS Revista de Pensamiento, Sociedad y Tecnología*, 102, 16.
- Valencia, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Universidad de Valencia.
- Vázquez, T. L., González, J. C. P., & Pérez, J. Á. (2022). Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual. *Revista Cubana de Medicina.*, 61(3).
- Vega-Almeida, R. L., & Arencibia-Jorge, R. (2019). El lado oscuro de Internet: Un estudio bibliométrico de la literatura sobre comportamientos adictivos en línea. *Revista española de Documentación Científica*, 42(4), 251. <https://doi.org/10.3989/redc.2019.4.S8>
- Vergara Quintero, M. del C. (2009, junio). Representaciones sociales sobre salud, de algunos grupos de jóvenes de Manizales, Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(1), 105-133.
- Villanueva, D. N., & Feced, S. C. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la Salud de adolescentes adultos Jóvenes: Una revisión bibliográfica. *Revista Psicología y Salud*, 27(2), 255-267.
- Vindas-Smith, R., Vargas-Sanabria, D., & Brenes, J. C. (2021). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.48097>
- Ysidro-Tarazona, A., Guerrero-Hernandez, L., & Ugarriza-Rodríguez, L. (2018). Asociación entre los síntomas musculoesqueléticos, tendinitis de De Quervain y frecuencia de uso de Smartphone. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 110-116. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.70>
- Yu, L., Wu, Y., Guo, C., Qiao, Q., Wang, X., & Zang, S. (2023). Latent profile analysis for health-related quality of life, sleep quality, morning and evening type, and internet addiction among medical students. *Scientific Reports*, 13(1), 11247. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38302-7>

