



Adicción a las TIC. Perspectiva docente desde tres centros universitarios

ICT addiction. Teaching perspective from three university centers

Dra. Ma Teresa Prieto-Quezada es profesora-investigadora de la Universidad de Guadalajara (México) (materesaprieto@cucea.udg.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-3299-2927>)

Alfredo Romero-Sánchez es profesor-investigador de la Universidad de Guadalajara (México) (alfredo.romero@academicos.udg.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-3502-9124>)

Herberth Oliva es profesor-investigador de la Universidad de Guadalajara (México) (herberth.oliva4199@academicos.udg.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-2071-8090>)

Recibido: 2022-09-29 / **Revisado:** 2022-12-08 / **Aceptado:** 2022-12-22 / **Publicado:** 2023-01-01

Resumen

Entre los análisis realizados con referencia al uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación existen diversos estudios aplicados a los más jóvenes, por ser el grupo que más concentra el consumo en línea. No obstante, poco se ha analizado sobre las tendencias y reflexiones realizadas al respecto por otro sector poblacional, no siempre diferente en edad, pero sí en sus propósitos y actividades cotidianas: los y las docentes. Como parte de este trabajo, se muestra un estudio hecho a docentes de tres centros universitarios de la Universidad de Guadalajara, quienes ofrecen su percepción sobre el consumo en la web a partir del Test de Uso de Internet elaborado por Kimberly Young. Los resultados muestran, en general, una tendencia racional en la utilización de la tecnología, aunque hay algunos indicios frecuentes en el caso de la pérdida de conciencia del tiempo de uso de internet, a sentir un cierto grado de ansiedad o nervios al no conectarse o así como a consultar redes sociales o el correo antes de iniciar actividades prioritarias. Este trabajo reafirma la necesidad de profundizar en estudios sobre el colectivo de docentes de los centros de estudio, ya que interesa tanto su afectación personal y profesional, como el papel que para ellos juega la tecnología y qué mensaje dan a las comunidades de estudiantes a las que atienden.

Descriptores: Adicción, docencia, educación, tecnología, teléfono, universidad.

Abstract

Within the analyses made with reference to the use and abuse of Information and Communication Technologies, there are several research applied to young people, since they are the group that most concentrates online consumption. However, little has been analyzed about the trends and reflections made in this regard by another population sector; not always different in age, but in their purposes and daily activities: teachers. As part of this work, a study with teachers from three colleges of the University of Guadalajara is shown, who offer their perception of consumption on the web based on the Internet Addiction Test developed by Kimberly Young. The results show, in general, a rational tendency in the use of technology, although there are some frequent indications in the case of the loss of awareness of the time of Internet use, to feel a certain degree of anxiety or nervousness when not connected or to consult social networks or mail before starting priority activities. This work reaffirms the need to deepen studies on the group of teachers of the study centers, since both their personal and professional affectation is of interest, as well as the role that technology plays for them and what message they give to the student communities they serve.

Keywords: Addiction, education, professors, smartphone, technology, university.

1. Introducción y estado de la cuestión

1.1 A modo de introducción

Las instituciones educativas presentan una situación particular con respecto a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), por un lado, el constante debate de su inclusión dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, y a su vez el cuidado por los excesos en su uso.

El abordaje de un tema de investigación donde se involucran las tecnologías y el problema de las adicciones derivadas de su uso desmesurado nos remite a considerar dos aristas de análisis; en primer lugar, reconocer qué son las tecnologías y, en segundo lugar, determinar cuándo encontramos en el abordaje histórico los primeros casos de adicción.

Expresa Valera *et al.* (2021) no hay consenso en la literatura académica en cuanto a la utilización del término “adicción” para referirse al consumo constante de internet y de las redes sociales. La tecnología nace con el primer instrumento de piedra que el hombre primitivo utilizó (Ávalos, 2017); elementos como el fuego y la lanza se perciben como alcances tecnológicos que adquieren relevancia como insumos en tanto que modifican el estilo de vida de los primeros habitantes. Por lo tanto, para comprender lo que representa la adicción a las tecnologías, es importante saber que todas las innovaciones científicas desde sus inicios han buscado otorgar a nuestras vidas significados y mejor calidad en todos los aspectos, lo cual ayuda a relacionar las innovaciones con los mismos avances científicos y tecnológicos del ser humano.

Es imposible no reconocer que las tecnologías son parte importante en el desarrollo de la humanidad y que se maximizaron para la humanidad, después de la pandemia de COVID-19, el consumo y acceso permanente de las redes sociales aumentó los beneficios que trajo, sobre todo en el sector educativo, al mismo tiempo que

desarrollaban trastornos psicosociales en las personas, como problemas de salud física y emocional (Li *et al.*, 2016); y la expansión de conductas de tipo violento, bullying y ciberbullying, Prieto y Sánchez (2020), quienes sostienen que la llegada de las redes sociales a la vida de niños, niñas y jóvenes ha cambiado sus hábitos, consumos culturales y educativos. En la mayoría de los casos, los cambios tecnológicos han obligado al profesorado a modificar la manera de hacer docencia, desde la integración de saberes digitales hasta la actualización del curriculum y el cambio de estrategias de enseñanza. Ya Preciado (2010), alude que los aportes científicos relacionados con los avances tecnológicos buscan un cambio, para resolver problemas humanos. Es por ello que consideramos que no solo los modelos educativos deben cambiar frente a los avances tecnológicos, sino también los estilos de docencia para producir mejores experiencias educativas e incrementar el aprovechamiento académico y disminuir la apatía y la adicción sin control a las redes sociales por parte del alumnado.

1.2 Tecnología, adicción y educación

Sin duda, estos medios aportan aspectos positivos a los y las estudiantes. López *et al.* (2019) describen que, con estos, los jóvenes cuentan con redes sociales, chats, juegos y sobre todo crean contenidos, lo que permite que se interactúe con otros usuarios.

Sin embargo, por otro lado, López *et al.* (2019) señalan que “cuando este uso intensivo no es controlado de forma consciente y los usuarios se distraen accediendo a múltiples medios simultáneamente, las desventajas empiezan a emerger y el rendimiento en otras actividades” (p. 28). Ante esto, se han intentado diversas estrategias en los centros educativos, como prohibir su utilización en el salón (sobre todo en nivel medio superior o superior) o durante toda la estancia en la escuela (nivel básico), así como también capacitar a docentes para el manejo de



la tecnología dentro de cada asignatura, pero los resultados son escasos o poco documentados.

Con estas prácticas se genera un distanciamiento entre el uso masivo de la tecnología (particularmente de las redes sociales), particularmente de jóvenes, con sus padres, madres e incluso docentes, provocando una brecha generacional (Moreno *et al.*, 2017). No obstante, se pierde la oportunidad de alfabetizar digitalmente, entendiendo este concepto como “aprender a interpretar y manejar los dispositivos y herramientas que ofrece las nuevas tecnologías de la información y la comunicación” (Bawden, 2002, citado en Moreno *et al.*, 2017, p. 13).

Sin embargo, un problema latente es el abuso de la tecnología (fundamentalmente de los celulares), que se le denomina “adicción”.

López *et al.* (2019) se refieren a este tema:

Cuando hablamos del uso de las TIC de una forma descontrolada, ansiosa, progresiva y con una resistencia evidente a detenerse, se vislumbran características asociadas con las adicciones a sustancias, específicamente el aumento de la tolerancia y el síndrome de abstinencia... La adición a las tecnologías de información y comunicaciones detalladas en párrafos anteriores ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y clasificada entre las adicciones comportamentales. (p. 29)

González Amarilla y Pérez Vargas (2019) citan a Brod (1984) quien “fue quien presentó el término Tecnoestrés, el mismo se remonta a los años ochenta; considerándolo como una enfermedad moderna de adaptación, causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías informáticas de manera saludable” (p. 23).

De la misma forma, refieren a Salanova *et al.* (2007), quien afirma que los elementos precursores del estrés pueden ser las “demandas tecnológicas (p. ej., sobrecarga mental), falta de recursos tecnológicos (p. ej., falta de apoyo social) y falta de recursos personales (p. ej., falta de autoeficacia específica con la tecnología)” (González Amarilla y Pérez Vargas, 2019, p. 24).

Rojas y Yepes (2022) aclaran que existe una diferencia entre dependencia y adicción, que se ubica en la “intensidad emocional del implicado” y el abandono de lo necesario para cumplir con las actividades diarias. No obstante, están de acuerdo en que el uso fuera de control de estos dispositivos es causa de problemas académicos, físicos y sociales, entre otros, al grado de que puede convertirse en un asunto de salud pública (Valencia *et al.*, 2021).

Además, citan a Watters *et al.* (2013) quienes hablan de que una adicción puede ser el uso compulsivo de una sustancia, pero también de una actividad que causa una alteración en el funcionamiento normal de la persona. Otros autores referidos hablan de dependencia, pero no de conducta adictiva. Independientemente de esto, se considera que hay una alteración cuando la persona tiene dificultades de flexibilidad cognitiva, para tomar decisiones; crecimiento en el nivel de angustia; olvido de actividades por realizar; problemas de memoria, con la concentración o familiares.

El papel que desempeñan los profesores y las instituciones educativas en la educación para la ciudadanía digital y en el uso de las TIC como herramientas educativas ha sido poco estudiado en este ámbito.

Rojas y Yepes (2022) analizaron las publicaciones al respecto en América Latina durante los últimos diez años y reunieron 216 en las que la mayoría de las temáticas referentes a las TIC fueron el ciberacoso, las *fake news* y la adicción, y solo el 10 % de estas tuvieron un enfoque en adultos.

A la vez, Valencia *et al.* (2021) revisaron 116 publicaciones sobre el impacto de las redes en jóvenes y cómo intervenir desde lo educativo. Señalan que uno de los resultados encontrados es la relación entre el aumento de horas invertidas en las redes sociales y el aumento del fracaso académico, pero también concluyen la necesidad de que las instituciones preparen al alumnado en cuanto a las competencias digitales, y los padres y madres también requieren conocimiento sobre el funcionamiento y los problemas de las redes.

Uno de los problemas que se manifiestan es cuál es el uso que se le dará a estas herramien-



tas. Hernández *et al.* (2018, p. 677) retoman a Marqués (2004), quien:

Una triple función: (1) como instrumento facilitador de los procesos de aprendizaje, (2) como herramienta para el proceso de la información y (3) como contenido implícito de aprendizaje.

Lo cierto es que se presenta una situación compleja en la que se debe buscar el equilibrio en cuanto al uso pedagógico, pero no al abuso. De Lima y Moreira (2019) afirman que “La educación necesita integrarse a la cibercultura y acompañar su dinámica de renovación socio-cultural, sabiéndose incluida y promoviendo la (ciber) inclusión” (p. 13). Sin embargo, no son los únicos elementos que condicionan los cambios, sino que deben utilizar para potenciar aspectos pedagógicos y reflexivos, de acuerdo con los mismos autores.

Para Waliño *et al.* (2019), la política de prohibir el uso de los dispositivos en las instituciones educativas puede tener un efecto adverso: que los profesores se pregunten si es un elemento importante dentro de la formación de jóvenes. Consideran que, por encima de dicha práctica, lo importante es construir “un modelo educativo que permita tanto al profesorado como al alumnado el desarrollo de la propia ciudadanía digital” (p. 322).

Los autores mencionados en el párrafo anterior también han señalado que se visualiza una resistencia entre el profesorado y que se necesitan más estudios sobre si la tecnología contribuye o distrae al estudiante de su aprendizaje. Los especialistas no cuestionan el potencial de internet y los celulares o las redes, pero se requiere una planificación sobre su utilización (López *et al.*, 2019). Para esto, los autores agregan que se requiere de un rediseño curricular, capacitación docente y mejora de la infraestructura.

Valencia *et al.* (2021) cuestionan si los docentes tienen las competencias digitales para guiar a los jóvenes en acciones formativas y potencializan estrategias de colaboración y parti-

cipación. En esa misma línea, Waliño *et al.* (2019) consideran que la formación de los profesores es escasa y que depende mucho más del interés de cada uno que de una política educativa clara.

Hernández *et al.* (2018) proponen una categorización de las competencias en las que deben especializarse los docentes, en cuanto al manejo de las TIC, las cuales son las siguientes: instrumental, estética, curricular, pragmática, psicológica; como productor, como evaluador; la capacidad crítica, organizativa, investigadora, y comunicativa, que implica un reto para el docente como lo señala Maldonado (2018) que consiste en centrarnos en las prácticas pedagógicas del docente para posibilitar el desarrollo de competencias ciudadanas, tecnológicas y científicas y esto requiere analizar los estilos de enseñanza de cada docente, como actor dentro del proceso educativo.

1.3 Algunos posicionamientos teóricos relacionados con las adicciones a internet

La investigadora Kimberly Young (1996), pionera en diversos estudios sobre la adicción al internet, ya advertía sobre los riesgos de su uso y abuso, haciendo recomendaciones a padres y maestros. Young (1996) creó un test para reconocer si la persona padecía esta dependencia. La Organización Mundial de la Salud (1992) ha señalado que el síndrome de dependencia se acompaña de tres o más expresiones físicas emocionales que podemos relacionar con la adicción al internet, como compulsión a estar conectados a un dispositivo; falta de control al consumo de los mismos; síntomas de abstinencia como desesperación, angustia y miedo cuando estamos desconectados, y apatía en la participación de otras formas de diversiones, juegos o actividades, etc.

El trastorno de dependencia a internet es difícilmente diagnosticado, sin embargo, tienen los mismos síntomas que adicciones como el alcohol, el café o las drogas.

Sánchez Carbonell *et al.* (2008) señalan que el internet y el teléfono móvil requieren una



atención particular en el tema de adicciones que podría compararse con las propiedades reforzadoras de las sustancias adictivas como, por ejemplo, sentirse parte de un grupo y crear identidad, contactando con el otro sin la necesidad del cara a cara que crea estrés.

Ya Echeburúa y De Corral (2010) enfatizaban los riesgos más importantes del abuso de las TIC, que son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Castells (2001) argumenta que internet beneficia el individualismo, con cambio de relaciones estructuradas tradicionalmente en la comunidad, la familia y el trabajo, unido a intereses y afinidades donde la distancia ya no es un límite en la relación.

1.4 Importancia del tema desde la perspectiva docente

Uno de los primeros aspectos por los que este tema adquiere relevancia es porque existe un vacío en la información con respecto a la percepción de los y las docentes. A pesar de que el centro de atención está en los jóvenes, porque son el grupo principal que utiliza las tecnologías para la comunicación, no hay que olvidar que también muchos profesores se encuentran dentro del rango de edad de mayor consumo de las TIC. En este sentido, se desconoce su aprovechamiento académico, pero también su uso personal.

El nivel de uso del internet en el país puede verse reflejado, por ejemplo, en el 18º Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuarías de Internet en México 2022, de la Asociación de Internet Mx. En el último estudio, se observa que el rango de edad en el que se encuentra la mayoría de los internautas (19,8 %) es la comprendida entre los 25 y 34 años, seguidos (17,2 %) por quienes se encuentran entre 35 y 44 años, es decir, grupos de edad entre los que se encuentran muchos profesionales.

En el ambiente universitario es complejo determinar el número de profesores y sus edades dada la diversidad de instituciones de las cua-

les se requerirían datos, no obstante, es posible dar un panorama con respecto a profesores de educación básica. Al respecto, el INEGI (2020) informó que la edad promedio de docentes es de 40 años, y el rango oscila entre los 35 y 44 años (Magaña, 2021).

García *et al.* (2019) advierten que los profesores son conscientes de las actividades de alumnos en el entorno virtual, pero no tienen herramientas para el manejo de estas situaciones. De la misma forma, los mismos autores (2019, p. 45) citan a Gabarda *et al.* (2017) y Eden *et al.* (2012) quienes:

Ponen de manifiesto que los profesores, conscientes de su insuficiente conocimiento digital, demandan mayor información y formación, el desarrollo de protocolos de actuación en los centros educativos y la activación de herramientas que les facilite detectar los problemas relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías.

Incluso se hace referencia a una “posición de inferioridad que, como inmigrantes digitales, perciben de sí mismos los profesores frente a los ya nacidos en la era Internet” (p. 45).

González Amarilla y Pérez Vargas (2019,) consideran que:

El tecnoestrés puede estar presente en cualquier momento del quehacer docente ya sea por la falta de utilización o por el excesivo uso de la tecnología, debido a ello resulta conveniente el conocimiento acerca del mismo, de manera a tener en cuenta las medidas preventivas necesarias a nivel institucional enfocadas al factor humano responsable de impartir una educación de calidad a los educandos. (p. 33)

Álvarez Flores (2021) opina que “Las ventajas que proporciona internet ante su naturaleza interactiva, su facilidad de acceso, comodidad de uso e inmediatez pueden transformarse en desventajas al plantear a los individuos posibles efectos negativos al entrañar diversas amenazas consecuencia del uso inadecuado o sin control”



(p. 34). Young (1999) adelantaba este aspecto reflejado en diversos estudios que señalaban que la utilización de internet no proveía de mejoras en el rendimiento de estudiantes, fundamentalmente por lo desorganizada que la información está en la web y no siempre vinculada con los currículos escolares y los libros de texto y, en el ámbito laboral, puede representar una reducción en la efectividad del rendimiento. Estos factores también son relevantes de tener en cuenta a la hora de analizar el tiempo y tipo de uso que los académicos hacen de la internet.

2. Metodología

Para la obtención de los resultados se realizó un trabajo con enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo con el que se pretende conocer las características de un grupo de académicos y sus conductas de uso de la internet. Se considera valioso este primer acercamiento pues la mayor parte de los análisis respecto al uso de internet se han enfocado en los y las estudiantes.

Se tomó un muestreo no probabilístico intencional de diez profesores pertenecientes a dos centros universitarios de la Universidad de Guadalajara (México): de Ciencias Económico Administrativas y del Norte y 11 del correspondiente a Ciencias Sociales y Humanidades.

El muestreo intencional tiene la ventaja de que permite estudiar a poblaciones que tienen un grado alto de variabilidad (Otzen y Monterola, 2017). Esta es la situación que se puede encontrar en espacios tan heterogéneos como los centros universitarios, en los que la planta docente tiene características muy diversas. Así, se buscó tener una presencia de la mayor variedad posible de académicos, desde profesores jóvenes y de reciente ingreso a las labores académicas

hasta aquellos que tienen una mayor cantidad de años en las funciones; diferentes grados académicos (pregrado y posgrado) y de distintas formaciones como profesionales.

El instrumento seleccionado fue el Test de Uso de Internet, elaborado por Kimberly Young, el que “evalúa la magnitud en la que un sujeto se relaciona con la computadora, clasificando el comportamiento adictivo” y ha sido validado en más de 20 países del mundo (Álvarez Portela y Fernández Castillo, 2018, p. 175). A partir de este primer estudio se podrá, en un futuro cercano, realizar otro tipo de investigaciones con distintos enfoques y, sobre todo, con una población mayor, a partir de los datos aquí recabados con la intención de diagnosticar de manera más amplia las conductas de los docentes frente al internet, el tipo de uso que hacen de las herramientas en línea y el grado de adicción en una comunidad tan amplia como la de la Universidad de Guadalajara.

3. Discusión analítica de resultados

Según el diagnóstico realizado, como resultado del instrumento aplicado, el 54,8 % de los encuestados eran mujeres y el 45,2 %, hombres. La edad entre las que oscilan la mayor cantidad del profesorado se estableció en el rango es de 36-45 años con el 38,7 %, posteriormente el grupo que cuenta con 26-35 años con el 25,8 % y le siguen aquellos con más de 55 años con el 19 %, para concluir con los que cuentan con 26-35 años que son el 16,1 %. Para la mayoría del profesorado su último grado de estudios es la maestría, con el 48,4 %, mientras que el 35,5 % de los encuestados tiene doctorado, y el resto, 16,1 %, cuenta con licenciatura.



Tabla 1

¿Con qué frecuencia se da cuenta que lleva más tiempo navegando por internet del que debería?

Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3,2
Raramente	9,7
Ocasionalmente	29
Frecuentemente	16,1
Muy a menudo	25,8
Siempre	16,1

Con respecto a la tabla superior, la interacción que los profesores aceptan que tienen en internet, sumando las frecuencias “Siempre” y “Muy a menudo” alcanzan 41,9 % de ellos, es decir, poco más de 4 de cada 10 docentes.

Por otra parte, los resultados encontrados de que profesores desatienden sus actividades escolares por estar navegando por internet muestran que el 41,9 % lo hace raramente, mientras que el 16 % afirma que lo hace ocasionalmente. Esto demuestra que, en general, los académicos no descuidan sus labores, aunque pueden tener tendencia a atender con cierta frecuencia el internet.

Cuando se les preguntó con qué frecuencia hacen amistad por la red, respondieron

en un 45% que “Nunca”, mientras el 35,5% “Raramente”; esto señala una desconfianza en entablar relaciones de amistad y convivencia por esta vía, tal vez como respuesta a la toma de conciencia y experiencias de los peligros que puede tener relacionarse por internet, sobre todo con desconocidos.

Respecto al desempeño de la actividad profesional y los posibles perjuicios por abuso en el uso de internet, el 58,1 % del profesorado afirma no haber experimentado nunca esta situación; si a este porcentaje añadimos los que rara vez sufren esta circunstancia, la cifra alcanza el 80,7 %. Solo el 6,5 % considera que ocurre con frecuencia.

Tabla 2

¿Con qué frecuencia revisa sus redes sociales o correo electrónico antes de iniciar otras actividades prioritarias?

Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0
Raramente	12,9
Ocasionalmente	32,3
Frecuentemente	25,8
Muy a menudo	16,1
Siempre	12,9

Como se muestra en la tabla, la atención a actividades prioritarias suele dejarse de lado por la distracción que generan el correo o las redes sociales. El porcentaje más elevado se encontró que ocasionalmente, consultan su correo el 32,3 % y llama la atención que el 29 % consulta muy a menudo y siempre, lo que habla de una

costumbre y hábito en casi uno de cada tres profesionales universitarios. No obstante, lo dicho anteriormente, consideran que su productividad laboral no se ve afectada por el uso del internet, por lo que consideran que no hay afectaciones en este sentido.



Los académicos no señalan una conexión entre los problemas de la vida diaria y la necesidad de conectarse a internet. El 54,8 % señaló que nunca ocurre una evasión de las dificultades gracias a la conexión con el mundo virtual. Con respecto a las respuestas de aquellos que sí señalan un escape virtual a las dificultades, dos personas indicaron que sucede muy a menudo y una frecuentemente. A la vez, para la mayoría no hay un plan estipulado de lo que harán en la siguiente ocasión que se conectarán a internet, ya que nunca lo manifiestan 35,5 % de ellos y raramente el 25,8 %. Las respuestas “Muy a menudo” y “Siempre” solo son expresadas por dos académicos. A pesar de que los docentes tampoco consideran que internet sea un elemento indispensable para la vida cotidiana en el sentido de considerar que sería aburrido o vacío no contar con este instrumento, la mayoría han pensado que el internet ha hecho más amena la vida.

En el abordaje analítico en cuanto a si les molesta cuando otras personas los interrumpen mientras están navegando por Internet, indicaron en su mayoría 55 % que nunca sucede, en buena medida por el alto grado de concentración y esfuerzo que conlleva realizar actividades frente a un ordenador enfocados en lo que están haciendo y desconectándose de lo que acontece a su alrededor. Los resultados permiten intuir que las personas cuando se encuentran navegando por el Internet suelen ser capaces de orientar en forma voluntaria su atención al esfuerzo y concentración a la actividad realizada, por lo que suelen ignorar los distractores que les impiden focalizar su interés en el mundo del ciberespacio.

En cuanto a la frecuencia con la que el internet y la pérdida del sueño, el mayor porcentaje de respuestas sostenidas (32,3 %) indica que raramente provoca este efecto, esto puede deberse a que las personas no utilizan dispositivos al momento de acostarse o simplemente su

disciplina de sueño les obliga a suspender el uso de cualquier aparato que posibilite conexión a la red al momento de descansar. Por otro lado, un 25,8 % afirma que ocasionalmente pasar tiempo conectado a internet le roba horas de sueño; además encontramos que un 22,6 % nunca ha padecido la pérdida de horas; para culminar los resultados con un 12,9 % que indica que le sucede frecuentemente y un 6,5 % de la población objeto de estudio argumenta que muy a menudo.

Aunque los resultados mayoritarios indican que raramente existe una percepción en este sentido, hay un desgaste físico al revisar redes sociales, chatear o ver videos en horas de sueño, ya que se acortan los tiempos de descanso hasta derivar en un insomnio tecnológico. Saber identificar si el uso exacerbado del tiempo que se invierte en internet y cómo está repercutiendo directamente en la salud física y mental de las personas, ayudará al control y regulación de un equilibrio entre los tiempos de conectividad y los descansos del uso los dispositivos electrónicos.

Entre los profesores se presenta el hecho de que las dinámicas de trabajo que se plantean en línea con sus alumnos generan una falta de tiempo para utilizarlo en sus actividades personales de convivencia familiar, la cual se va adecuando al devenir propio de las rutinas de vida e incluso a una cultura digital que cada día suele ganar más terreno, sobre todo con las nuevas generaciones y les obliga a estar en mayor contacto con el internet, reconociendo que tienen una participación más activa y dinámica con sus alumnos/alumnas por internet y redes sociales, en las que aceptan el apoyo que les brinda en las actividades académicas y les facilita la organización, impartición y evaluación de las actividades, logrando así conocer nuevas propuestas educativas y llevar un registro de sus actividades, aceptando el poder que ha tenido el internet en la academia y en las interacciones sociales cotidianas de la escuela.



Tabla 3

¿Ha pensado en dedicarle menos tiempo al Internet y no ha podido lograrlo con éxito?

Frecuencia	Porcentaje
Nunca	29
Raramente	25,8
Ocasionalmente	22,6
Frecuentemente	19,4
Muy a menudo	0
Siempre	3,2

En cuanto a si los profesores pretenden dedicarle menos tiempo al internet (tabla 3), el 29 % no ha podido lograrlo por el apoyo que les brinda; no existe una percepción por parte de quienes participan en el estudio de que el uso del internet sea una situación problemática.

Con respecto a si prefieren pasar más tiempo dedicándole al internet que, a relacionarse con amigos, el 45,2 % considera que nunca lo ha hecho, ya que aún prevalece la conciencia del uso y aplicaciones del internet como un recurso de ayuda profesional y social, el cual no podrá desplazar el gran valor de la socialización como herramienta comunicacional. Entre las respuestas aparece un 22,6 % que responde que raramente prefiere pasar más tiempo conectado al internet que a la relación con sus amistades. Un 16,1 % considera que ocasionalmente; un 9,7 % responde que muy a menudo, y de igual manera, 6,5 % afirma que frecuentemente. Los resultados arrojan que, frente al mundo de opciones en internet, las personas siguen prefiriendo el calor humano que la soledad informática, no sin antes mencionar que para quienes el Internet adquiere prioridad sobre las personas, pueda existir una disminución en la comunicación, debiendo sumar a lo anterior la existencia de cuadros depresivos, sedentarios y solitarios.

Finalmente, se preguntó al profesorado si se había sentido ansioso, nervioso o deprimido cuando no lograba conectarse al internet, los resultados mostraron que la mayoría no lo percibió así, lo cual puede deberse a que están

familiarizados con sus actividades, tiempos y espacios en los que reconocen en el internet una herramienta efectiva para sus propósitos. Esta seguridad se debe al dominio de las herramientas tecnológicas y la conciencia del uso mesurado del internet. Aunque existe contradicción con las respuestas expuestas en preguntas anteriores que muestran la obsesión y sentimientos de angustia del profesor cuando no está conectado a redes sociales durante un tiempo determinado.

4. Conclusiones

Es de gran relevancia realizar estudios donde la adicción al internet se convierta en el eje central del análisis científico. Dicho lo anterior, los resultados permiten conocer que cada día son más las personas que ven alteradas sus formas de socialización, su salud física y mental debido al uso excesivo del Internet.

Si bien no hay datos alarmantes entre los sujetos estudiados, hay algunos resultados que sugieren la atención a los docentes como usuarios de internet, como la pérdida de conciencia del tiempo que se lleva en internet o la distracción de las prioridades por la consulta de la web.

En esa misma línea de análisis encontramos que debido al uso excesivo de la tecnología es posible que muchos docentes con problemas de adicción a la conectividad tengan alguna dificultad al momento de socializar en sus entornos laborales y familiares, encontrando también que los académicos que pasan más tiempo conecta-



dos, serán los que puedan verse afectados con padecimientos como estrés, ansiedad, falta de efectividad e interés en las actividades diarias, ante los mismos problemas de comunicación y salud mental.

Los resultados comparten una breve radiografía social en la medida que permiten interpretar que los problemas derivados de la adicción a la conectividad a Internet pueden vincularse a la dinámica social de los usuarios de tal forma que entre más tiempo se pasa conectado a internet, más crece el factor de riesgo adictivo. Es fundamental, como analizan Valencia *et al.* (2021), crear modelos formativos para que no solo el estudiantado sino también el profesorado domine distintos aspectos de las tecnologías (búsqueda, evaluación, colaboración y protección, entre otras acciones).

Se concluye además que, siendo internet una herramienta que facilita miles de actividades del entorno profesional o social de la vida diaria del profesorado, es importante reconocer que el exacerbado tiempo que los educadores utilizan en su conectividad les hace escapar de una realidad social donde el mundo virtual adquiere mayor connotación. Aun y cuando existen investigaciones alusivas a la adicción al internet, consideramos que el valor agregado de la presente es concentrar el interés investigativo en el conglomerado docente, sobre todo el de la Universidad de Guadalajara, quienes están conscientes del gran valor que tiene la tecnología como un apoyo en sus actividades de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de garantizar aprendizajes significativos acordes a las necesidades formativas de su comunidad estudiantil.

Será necesario que, en futuras investigaciones derivadas de la presente, se busque la viabilidad de que otros centros universitarios de la red académica de la Universidad de Guadalajara puedan realizar estudios similares con el afán de conocer sus realidades institucionales en términos de la adicción a internet no solo en sus docentes, debiendo considerar estudiantes en el corto plazo, con el fin de poder determinar la

prevalencia de la adicción a las redes sociales y prevenirla en tiempo y forma. Como señalan Cabero *et al.* (2019), no se puede negar que el abuso de las TIC tiene consecuencias negativas, por lo que es fundamental desarrollar políticas públicas educativas que regulen el uso y abuso de las tecnologías y que prevenga los efectos perversos y dañinos en perjuicio de los usuarios, lo que podría ser significativo para la práctica docente en la cibercultura, permitiendo potenciar de manera efectiva estrategias participativas y colaborativas dentro y fuera del aula.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Flores, E. (2021). Uso crítico y seguro de tecnologías digitales de profesores Universitarios. *Formación Universitaria*, 14(1), 33-44. <https://bit.ly/3RmpXr4>
- Álvarez Portela, D. R. y Fernández Castillo, E. (2019). Propiedades psicométricas de la versión adaptada del internet addiction test. *Salud & Sociedad*, 10(2), 174-185. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-007>
- Asociación de Internet Mx. (2022). 18° Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuaris de Internet en México 2022. <https://bit.ly/3rbdY5g>
- Avalos, L. (2017). *Historia de la ciencia y su tecnología*. Publicaciones Escolares Edición MAGISTERIO, San José Costa Rica.
- Cabero Almenara, J., Martínez, S., Valencia-Ortiz, R., Leiva, J., Orellana, M. L. y Harvey-López, I. (2019). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24(4), 1-12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Castells, M. (2001). *La galaxia Internet*. Areté.
- De Lima, M. R. y Moreira de Andrade, I. (2019). Significaciones docentes sobre la integración de tecnologías digitales en prácticas pedagógicas. *Alteridad*, 14(1), 12-25. <https://doi.org/10.17163.alt.v14n1.2019.01>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo



- y las otras Toxicomanías. Palma de Mallorca, España.
- García, B. C., López de Ayala-López, M. C. y Martínez Pastor, E. (2019). Usos comunicativos de las nuevas tecnologías entre los menores. Percepción de sus profesores sobre oportunidades y riesgos digitales. *Mediaciones Sociales* (18), 43-57. <https://bit.ly/3ref7ZL>
- González Amarilla, S. B., y Pérez Vargas, S. F. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los docentes del nivel medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>
- Hernández, R. M., Orrego, R. y Quiñones, S. (2018). Nuevas formas de aprender: La formación docente en el uso de las TIC. *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 671-701. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.248>
- López Barbosa, R. R., Guízar, A. D. y Santa Ana Escobar, M. B. (2019). Aceptación, estrés y adicción por el uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones en la educación profesional. En J. C. Neri Guzmán, R. López y B. O. Ríos Velázquez (2019), *El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación en el desempeño de jóvenes universitarios* (25-56). <https://bit.ly/3dSmldp>
- Magaña, C. (14 de mayo de 2021). Las y los maestros: INEGI presenta datos sobre la docencia. *México Social*. <https://bit.ly/3CdEst8>
- Maldonado, M. E (2018). El aula, espacio propicio para el fortalecimiento de competencias ciudadanas y tecnológicas. *Sophia*, 14(1), 39-50. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.822>
- Moreno López, N., González Robles, A., Torres Gómez, A., y Araya Hernández, J. (2017). Alfabetización digital a padres de familia en el uso de las redes sociales. *Alteridad*, 12(1), 8-19. <https://bit.ly/3HHZYJu>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://bit.ly/2lub2Za>
- Preciado, J. V. (2010). *Introducción a la informática educativa*. Colecciones Escolares UNED, San José Costa Rica.
- Prieto Quezada, M. T. y Romero Sánchez, A. L. (2020). Violencia online en jóvenes de un bachillerato de México. *Revista. Espacios*, 42(03). <https://bit.ly/3Wtv4sN>
- Rojas Díaz, J. S. y Yepes Londoño, J. J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40. <https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista Adicciones*, 20, 149-160. <https://cutt.ly/90PGjjQ>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. y Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Waliño Guerrero, M. J., Pardo Baldoví, M. I. y San Martín Alonso, A. (2019). *Formación del profesorado para la ciudadanía digital*. XXVI edición de las Jornadas Universitarias de Tecnología Educativa. <https://bit.ly/3BOgseN>
- Young, K. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 889-902. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. L. Van de Creek y T. L. Jackson (eds.), *Innovations in Clinical Practice*, 17. <https://bit.ly/3unIsm5>

