

Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos

Behind the Screen: Investigating Social Media Addiction and Stress as Explanatory Factors for Smartphone Distraction in Young Adults and Adults

 Daniel Martín Centella-Centeno | Universidad Privada de Tacna, Perú

 José André Vidal Arias | Universidad Privada de Tacna, Perú

 Elvis Joel Arcata Maquera | Universidad Privada de Tacna, Perú

 Vicky Libia Huamani Huallpa | Universidad Privada de Tacna, Perú

Fecha de recepción: 12.11.2023

Fecha de aprobación: 15.01.2024

Fecha de publicación: 15.02.2024

Cómo citar: Centella-Centeno, D., Vidal, J., Arcata, E. & Huamani, V. (2024). Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos. *Psiquemag* 13 (1), 22-30. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2789>

Resumen

El propósito de este estudio es evaluar el ajuste del modelo que relaciona la distracción por el uso de teléfonos inteligentes con la adicción a las redes sociales y el estrés en jóvenes y adultos del departamento de Tacna en el año 2024. La investigación adopta un diseño experimental y cuenta con una muestra de 100 participantes de Tacna, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados obtenidos revelan un X^2/gf de 15.01, un CFI de 0.993, un TLI de 0.990, un RMSEA de 0.376, un SRMR de 0.053 y un PNFI de 0.767. En conclusión, se evidencia que el modelo de ajuste que relaciona la distracción por teléfonos inteligentes con la adicción a las redes sociales y el estrés en jóvenes no alcanza índices adecuados de bondad de ajuste.

Palabras clave: Teléfono Inteligente, Uso del Teléfono Celular, Trastorno de Adicción a Internet, estrés psicológico.

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the fit of the model that relates distraction by the use of smartphones with addiction to social networks and stress in young people and adults in the department of Tacna in the year 2024. The research adopts an experimental design and has a sample of 100 participants from Tacna, selected through non-probabilistic sampling. The results obtained reveal an X^2/gf of 15.01, a CFI of 0.993, a TLI of 0.990, an RMSEA of 0.376, an SRMR of 0.053 and a PNFI of 0.767. In conclusion, it is evident that the adjustment model relating smartphone distraction with social network addiction and stress in young people does not reach adequate goodness-of-fit indices.

Keywords: Smart Phone, Cell Phone Use, Internet Addiction Disorder, psychological stress.

INTRODUCCIÓN

En la era digital, el incremento en el uso de teléfonos inteligentes (TI) ha generado un cambio sustancial en la vida cotidiana de las personas, dando origen a nuevas formas de interacción social (Rotondi et al., 2017). Estos dispositivos han aportado significativos beneficios en términos de conectividad instantánea, acceso a información y entretenimiento móvil (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023). Sin embargo, este progreso tecnológico también ha presentado desafíos considerables. En contextos sociales, los teléfonos inteligentes frecuentemente sirven como intermediarios en la comunicación y la colaboración, pero también se han identificado como posibles distractores en situaciones que demandan concentración y atención (Gladden, 2018; Mantere, 2022). Otro aspecto destacado del uso de los TI es la rápida accesibilidad a las plataformas de redes sociales, generando un ciclo de distracción que puede afectar tanto la productividad como la calidad de las interacciones sociales (Koessmeier & Büttner, 2021).

En este sentido, Mascia et al. (2023) y Wilmer et al. (2017) señalan que la distracción por teléfonos inteligentes (DTI) implica la absorción total de la atención del individuo en la pantalla del dispositivo, ya sea a través de la navegación en redes sociales, el consumo de contenido multimedia o la participación en aplicaciones interactivas. Además, este comportamiento puede estar vinculado a la adicción a las redes sociales (ARS), la cual se refiere a un patrón de dependencia excesiva y compulsiva hacia el uso de plataformas de redes sociales (Zhao et al., 2022), y puede influir en la salud mental y el comportamiento de las personas (Kuss & Griffiths, 2017). Como resultado, se ha convertido en un tema destacado en la investigación psicológica. La literatura sugiere que la gratificación instantánea, la aceptación social y la necesidad constante de conexión pueden contribuir al desarrollo de patrones adictivos (Pellegrino et al., 2022).

Por otro lado, el estrés se manifiesta como una carga psicológica y fisiológica en respuesta a las demandas del entorno. Puede surgir debido a la sobreexposición a la información, la presión para mantenerse conectado y las expectativas

sociales. Este fenómeno puede ocasionar alteraciones tanto físicas como mentales en las personas, aumentando su susceptibilidad a adoptar comportamientos adictivos cuando se enfrentan a situaciones estresantes (Yang et al., 2021). Asimismo, estas presiones pueden llevar a las personas a refugiarse en sus dispositivos móviles como una forma de escape y distracción (Kuss & Griffiths, 2017). Además, la necesidad constante de estar conectado puede tener consecuencias negativas, ya que la dificultad percibida para desconectarse puede contribuir a niveles elevados de estrés y ansiedad, afectando negativamente la salud mental de los individuos. Por esta razón, la distracción generada por el uso constante de TI se ha convertido en un tema de interés para investigadores y profesionales de la salud (Chu et al., 2021; Oraison et al., 2020).

Al recurrir a teorías fundamentales como la Teoría del control perceptivo (Mansell et al., 2019) y la Teoría del conflicto de distracción (Baron, 1986), se argumenta que los individuos pueden ajustar su comportamiento en función de cambios en el entorno o sus condiciones internas. Además, la magnitud del impacto de una distracción dependerá de varios factores, como la intensidad de la distracción, la naturaleza de la tarea principal y las habilidades cognitivas del individuo. Por lo tanto, el objetivo del estudio fue desarrollar un modelo explicativo que ilustre las interrelaciones entre la distracción por teléfonos inteligentes, la adicción a las redes sociales y el estrés en jóvenes y adultos del Departamento de Tacna. Esto, fundamentado en la necesidad de comprender y abordar los impactos específicos de esta realidad tecnológica.

MÉTODO

Diseño de investigación

La investigación actual adopta un diseño no experimental, ya que no implica la manipulación de variables en los participantes del estudio. Además, se caracteriza por su alcance explicativo, el cual busca comprender las causas subyacentes del fenómeno en estudio y las condiciones en las que se manifiesta, así como también la relación entre dos variables específicas (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Muestra

La muestra de investigación incluyó a 100 individuos, abarcando tanto a jóvenes como a adultos residentes en la ciudad de Tacna. Del total de participantes, el 59 % fueron hombres y el 41 % mujeres. En cuanto a la edad, esta varió desde un mínimo de 15 años hasta un máximo de 63 años, con una edad promedio de 27.9 años.

Instrumentos

Escala de distracción por teléfonos inteligentes: Se trata de un instrumento de origen inglés diseñado por Throuvala, compuesto por 16 ítems evaluados mediante una escala tipo Likert de 1 al 5. Estos ítems se distribuyen en cuatro dimensiones: atención impulsiva, vigilancia en línea, regulación de emociones y multitarea. Los análisis de ajuste del modelo revelaron que el modelo de cuatro factores se ajustaba adecuadamente a los datos $\chi^2 = 233,56$, $gl = 98$; $p < 0.001$; $\chi^2 / gl = 2.38$; $RMSEA = 0.053$; IC del 90% (0.044, 0.061), $CFI = 0.940$; $TLI = 0.927$, $SRMR = 0.044$]. Todas las cargas factoriales de la SDS demostraron ser estadísticamente significativas ($p < 0.001$), evidenciando la relación entre los elementos y el factor subyacente (Throuvala et al., 2021).

Escala de adicción a redes sociales (BMAS): La escala consta de 06 ítems evaluados mediante una escala Likert que va del 1 al 5. El modelo de medición unidimensional propuesto para la versión original del BSMAS fue validado para nuestra adaptación ($\chi^2 (9) = 23.9315$, $CFI = 0.994$, $TLI = 0.990$, $SRMR = 0.032$, $RMSEA = 0.061$). Se observó una buena confiabilidad ($\alpha = 0.863$; IC 95 %: 0.848–0.870; $\Omega = 0.864$; IC 95 %: 0.846–0.844) (Andreassen et al., 2016).

Escala de estrés autopercebido (PSS): El cuestionario, concebido por Cohen et al. (1983), ofrece una evaluación global del nivel de estrés percibido durante el último mes, es decir, la medida en que se interpretan como estresantes diversas situaciones de la vida. Está compuesto por 10 afirmaciones, de las cuales 1, 2, 3, 6, 9 y 10 son enunciados positivos, mientras que los ítems 4, 5, 7 y 8 tienen orientación negativa. La escala es de tipo ordinal (0 = nunca, 1 = casi

nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente, 4 = muy frecuentemente) y la puntuación total se obtiene invirtiendo los ítems positivos. El instrumento presenta indicadores favorables de ajuste al modelo ($CFI: 0.990$, $TLI: 0.986$, $RMSEA: 0.036$ y $SRMR: 0.037$), y se alcanzaron resultados óptimos en cuanto a la consistencia interna ($\alpha = 0.95$) y omega ($\Omega = 0.96$) (Remor, 2006).

Procedimiento

Data collection was performed through a virtual link through the Google Forms platform. The subjects involved were contacted through social networks, which were provided with a virtual link containing general information about the research and the selected instruments. All the instruments were self-administered and contained instructions necessary to complete the answers; in addition, the researchers placed an email to clarify any doubts about the instruments in the study.

Análisis de datos

Structural equation modeling (SEM) was used through JAMOVI software version 2.3.26. In the first phase, Mardia's coefficient was examined to assess multivariate normality, followed by consideration of the Unweighted Least Squares (ULS) estimator. The adequacy of the structural model was assessed by the χ^2 / gl test, as well as by the approximate fit coefficients (CFI , TLI , $RMSEA$, $RSMR$). In addition, beta coefficients and regression coefficients were used to interpret the results.

RESULTADOS

Inicialmente, el propósito fundamental consistió en evaluar el modelo de ajuste de distracción provocada por el uso de teléfonos inteligentes, explicado por la adicción a las redes sociales y el estrés en la población juvenil y adulta del departamento de Tacna en el año 2024. A continuación, se exponen los resultados obtenidos:

Modelo Explicativo

Tabla 1

Modelo explicativo de distracción por teléfonos inteligentes basado en adicción a redes sociales y estrés.

Modelo	X ² /gl	CFI	TLI	PNFI	RMSEA	SRMR	Estimador
Modelo 1	15.01	0.993	0.990	0.767	0.376	0.053	ULS
Modelo 2	4.783	0.996	0.995	0.809	0.195	0.060	ULS
Modelo 3	4.53	0.997	0.996	0.799	0.189	0.061	ULS

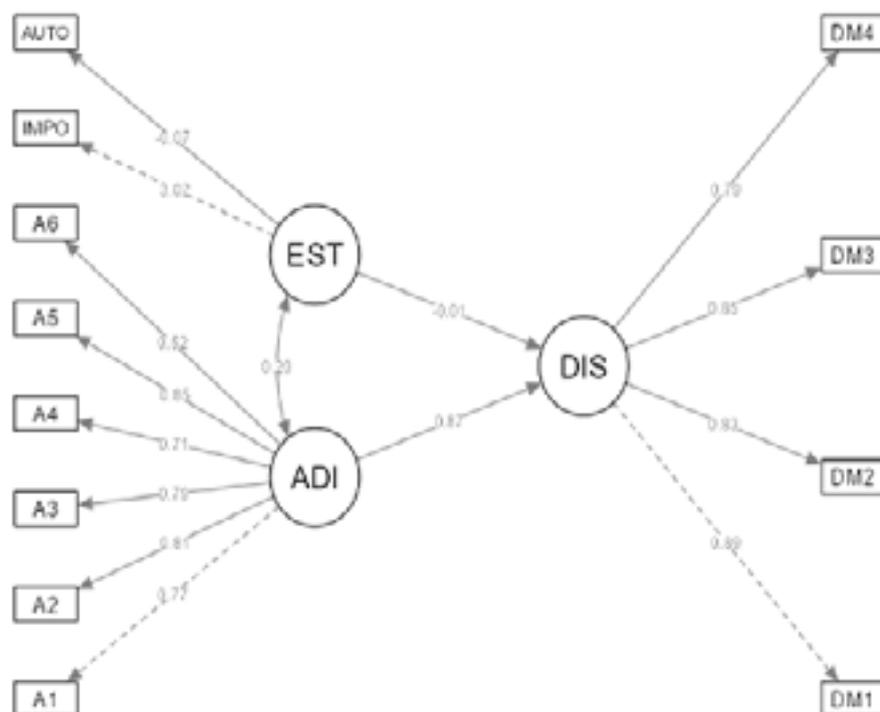
Nota: X²: chi cuadrado; gl: grados de libertad; CFI: índice de ajuste comparativo TLI: índice de ajuste de Tucker-Lewis; PNFI; RMSEA: error cuadrático medio de aproximación; SRMR: residuo cuadrático medio estandarizado.; Modelo 2-eliminando dimensión de estrés; Modelo 3- eliminando dimensiones del estrés y Covarianza DM1-DM2 (Distracción)

En la Tabla 1 se presenta el análisis de los modelos propuestos. Se destaca que el Modelo 1 (original) exhibe indicadores deficientes de ajuste, caracterizados por valores elevados en X²/gl, RMSEA y SRMR. Ante esta situación, se plantea el Modelo 2, el cual elimina la dimensión de estrés autopercibido de la variable de estrés, conservando únicamente la dimensión de afrontamiento al estrés con los ítems 4, 5, 7 y 8. Estos ítems se integran en el modelo junto con la distracción por teléfonos inteligentes, agrupada

en sus cuatro dimensiones, y la adicción a las redes sociales, la cual es unidimensional y compuesta por seis ítems. Este ajuste resulta en mejoras significativas en los indicadores, con valores más favorables en X²/gl (4.783), CFI (0.996), TLI (0.990), PNFI (0.809) y RMSEA (0.195). No obstante, se plantea un tercer modelo, el cual arroja resultados aún más satisfactorios, con mejoras en X²/gl (4.53), CFI (0.997), TLI (0.996), PNFI (0.799), RMSEA (0.189) y SRMR (0.061).

Figura 1

Modelo explicativo de distracción por teléfonos inteligentes basado en adicción a redes sociales y estrés.



Nota: ADI=Adicción a redes sociales; EST= Estrés como factores explicativos de la DIS= distracción por teléfonos inteligentes.

Figura 2

Modelo explicativo 3 de distracción por teléfonos inteligentes basado en adicción a redes sociales y estrés.



Nota: ADI=Adicción a redes sociales; EST= Estrés como factores explicativos de la DIS= distracción por teléfonos inteligentes.

Regresión de variables

Tabla 2

Influencia de la adicción a redes sociales en la distracción por teléfonos inteligentes en los jóvenes y adultos del departamento de Tacna.

Predicha	Predictor	β	z	p
DIS	ADI	0.892	20.16	<.001
DIS	EST	0.156	4.49	<.001

Note: ADI=Social network addiction; EST= Stress as explanatory factors for DIS=distraction by smartphones.

En la Tabla 2 se evidencia una relación significativa entre la distracción por teléfonos inteligentes y la adicción a las redes sociales, con un coeficiente beta de 0.892 y un valor p notablemente significativo ($p < 0.001$). Asimismo, se observa una influencia del estrés en la distracción por teléfonos inteligentes en jóvenes y adultos del departamento de Tacna, indicada por un coeficiente beta de 0.156 y un valor p significativo ($p < 0.001$).

Relación entre variables

Se evaluó la normalidad de las variables mediante la prueba de Shapiro-Wilk, revelando que la

distracción por teléfonos inteligentes no exhibe distribución normal de los datos, con un valor p por debajo de 0.05 ($p: 0.005$).

En la Figura 3, se muestran las correlaciones entre las variables mediante la prueba de Spearman. Se observa una correlación fuerte entre la distracción por teléfonos inteligentes y la adicción a redes sociales (valor rho: 0.72; $p < 0.001$). De igual manera, se encontró una correlación moderada entre la distracción por teléfonos inteligentes y el estrés (valor rho: 0.43; valor $p: < 0.001$). Además, se evidencia una correlación moderada entre la adicción a redes sociales y el estrés (rho: 0.39; valor $p: < 0.001$).

Figura 3

Correlación de distracción por teléfonos inteligentes, adicción a redes sociales y estrés.



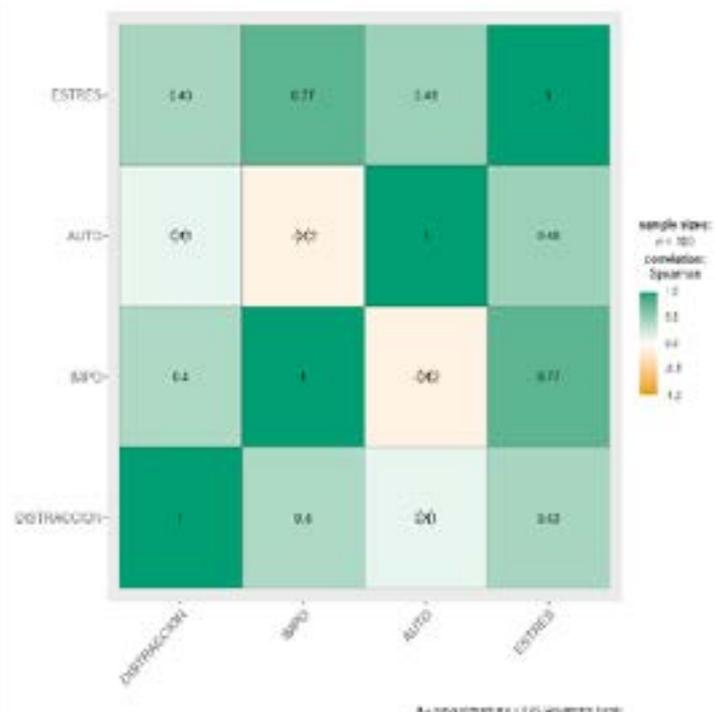
Relación entre variables y dimensiones:

En la Figura 4, se aprecian las correlaciones significativas entre la distracción por teléfonos inteligentes y el estrés, junto con sus dimensiones

correspondientes, destacando una correlación moderada (ρ : 0.402) entre la distracción por teléfonos inteligentes y la dimensión de estrés autopercebido.

Figura 4

Matriz de correlación entre la distracción por teléfonos inteligentes y las dimensiones del estrés.



DISCUSIÓN

En la Tabla 1 se evidenció que el modelo original, a pesar de mostrar valores satisfactorios en términos de bondad de ajuste, presentaba algunas deficiencias, como indican los resultados de $X^2/gf > 3.0$ y $RMSEA > 0.05$. Por lo tanto, se procedió a una reespecificación del modelo para mejorar los resultados. Esta revisión implicó la eliminación de la dimensión de estrés percibido de la variable de estrés y la covariación de las dimensiones 1 y 2 de la variable de distracción por teléfonos inteligentes. Estos ajustes contribuyeron a reducir el valor de X^2/gf a 4.53 y el $RMSEA$ a 0.189. A pesar de la novedad del instrumento de medición para la distracción por teléfonos inteligentes, aún no hay evidencia empírica que respalde la explicación del modelo. Sin embargo, investigaciones previas sugieren que la distracción puede manifestarse a través de la vigilancia constante de los dispositivos móviles, lo que facilita un procesamiento superficial de las tareas principales, y puede generar conflictos de percepción relacionados con el bienestar y la productividad entre los jóvenes (Zhao et al., 2022),.

En cuanto a los resultados del análisis de regresión del modelo 3 en la Tabla 2, se examinó el vínculo entre la variable predictora “ADI” (Adicción a redes sociales) y la variable de criterio “DIS” (Distracción por teléfonos inteligentes). Los parámetros de estimación β (0.892) con un valor $p < 0.001$ indican una regresión significativa y positiva entre ADI y DIS. Sin embargo, las variables “DIS” (Distracción por teléfonos inteligentes) y “EST” (Estrés) mostraron un coeficiente estandarizado β (0.156) pequeño y un valor $p < 0.001$, lo que sugiere una regresión débil. La limitada evidencia disponible sobre la regresión entre las variables implicadas dificulta la comparación con los resultados de este estudio. Además, investigaciones previas sugieren que la interacción con estímulos ambientales o personales puede influir en la realización de distintas conductas con una función común, como la evitación de eventos estresantes o la búsqueda de placer y aceptación social (Kuss & Griffiths, 2017).

Por último, en las Figuras 3 y 4 se observan las relaciones entre las variables de distracción por teléfonos inteligentes (DIS), adicción a redes sociales (ADI) y estrés (EST) y sus respectivas dimensiones. Se encontró una correlación fuerte y positiva entre DIS y ADI, así como una correlación débil y positiva entre DIS y EST. Además, dentro de las dimensiones del estrés, solo el afrontamiento mostró una correlación débil y positiva con DIS. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos, como el de Throuvala et al. (2021), que encontraron correlaciones significativas entre ADI y DIS, así como entre EST y DIS. Es importante destacar que, a pesar de cumplir con criterios de aleatoriedad, el tamaño de la muestra fue limitado, lo que podría haber influido en los resultados obtenidos. Además, los datos no siguieron una distribución normal multivariada, y aunque se utilizó el estimador más adecuado para el caso, se observaron valores sobreestimados de bondad de ajuste en el modelo original.

CONCLUSIONES

El modelo inicial propuesto para explicar la distracción causada por el uso excesivo de teléfonos inteligentes, con base en la adicción a las redes sociales y el estrés, no resultó significativo. Sin embargo, al realizar ajustes y eliminar una de las dimensiones del estrés, se obtuvieron valores significativos menores a 0.05 y resultados adecuados en términos de bondad de ajuste.

La creciente distracción generada por el uso excesivo de teléfonos móviles, impulsada tanto por la adicción a las redes sociales como por el estrés, representa un desafío significativo en el Departamento de Tacna. Para abordar esta problemática de manera efectiva, es necesario adoptar un enfoque integral que incluya acciones de sensibilización, educación y desarrollo de habilidades de afrontamiento. Al fomentar un equilibrio saludable entre la conectividad digital y las responsabilidades cotidianas, es factible mitigar los efectos negativos de la distracción y contribuir a mejorar la calidad de vida de los individuos en la región.

AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo de investigación fue autofinanciado por los investigadores.

ROL DE AUTORES

DMCC: análisis de los resultados estadísticos e interpretación.

JAVA: análisis de los resultados estadísticos e interpretación.

EJAM: recogió y procesó la data

VLHH: redacción, interpretación de resultados y corrección.

ASPECTOS ÉTICOS

Los autores afirman haber seguido rigurosamente las directrices establecidas por las normas éticas que rigen la práctica profesional, como el Código de Ética del Colegio de Enfermeros del Perú y el Código de Ética del Colegio Odontológico del Perú. Se garantizó la confidencialidad de los participantes del estudio, asegurando el anonimato y la privacidad de las personas involucradas.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran bajo juramento no haber incurrido de interés al realizar este artículo.

REFERENCIAS

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. Mcgraw-Hill Interamericana. S.A. https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion_74718

Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Mascia, M. L., Agus, M., Tomczyk, Ł., Bonfiglio, N. S., Bellini, D., & Penna, M. P. (2023). Smartphone distraction: Italian validation of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6509. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156509>

Oraison, H., Nash-dolby, O., Wilson, B., & Malhotra, R. (2020). Smartphone distraction-addiction: Examining the relationship between psychosocial variables and patterns of use. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 188–198. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12281>

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>

Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal Of Economic Psychology*, 63, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>

Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. *Frontiers in Cognition*, 2. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>

Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis, I., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Exploring the dimensions of smartphone distraction: Development, validation, measurement invariance, and latent mean differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *Frontiers in psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.642634>

Zhao, X., Hu, T., Qiao, G., Li, C., Wu, M., Yang, F., & Zhou, J. (2022). Psychometric properties of the Smartphone Distraction Scale in Chinese college students: Validity, reliability and influencing factors. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.859640>