

Ferramenta ou Dependência? A Dupla Face das TICs na Saúde Mental de Universitários Espanhóis e Portugueses



Filipa Seabra

DEED | UAb | Moderação



Irene García Sánchez

Doutoranda, Universidade de Granada

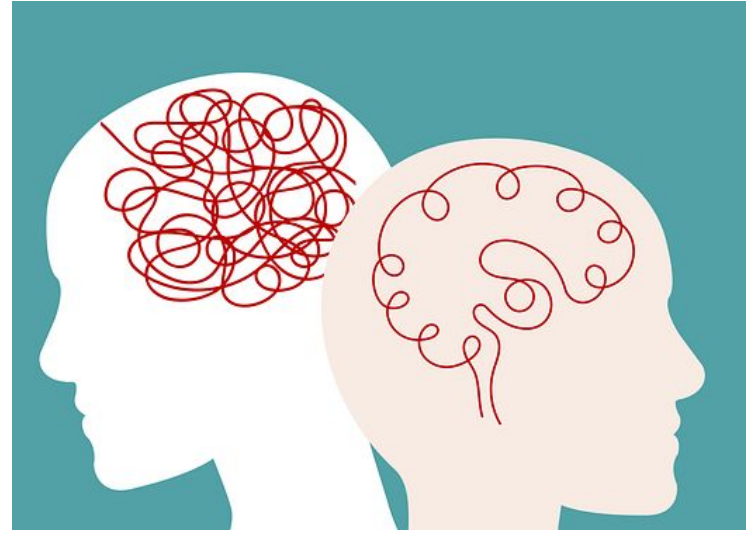
INTRODUCCIÓN

Últimos años  Tema de preocupación general

Contexto educativo

Mal uso de las TIC

 Gran impacto en estudiantes



INTRODUCCIÓN

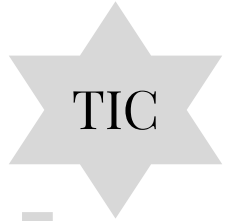
Influencia TIC



Salud mental



Significativo



TIC



Vida cotidiana



Estudiantes



Proporcionar información valiosa

Relación saludable y equilibrada tecnología

Mantener buena salud mental



MARCO TEÓRICO

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2025)

- Aproximadamente 1 de cada 7 personas en el mundo vive con un trastorno mental.
- El 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares.
- El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18.

MARCO TEÓRICO

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2025)

- Cerca de 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida.
- Los trastornos mentales más comunes a nivel mundial son la ansiedad y los trastornos depresivos.
- Más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión.
- El suicidio es una de las principales causas de muerte a nivel global, siendo la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años.

MARCO TEÓRICO

ESPAÑA

59% estrés; el 48% depresión; y el 23% ansiedad.

50% de las mujeres declaran estar en mala situación mental frente al 36% de los hombres.

59,3% de los jóvenes reconoce haber tenido algún tipo de problema de salud mental en el último año, mientras que el 17,4% experimenta problemas de salud mental con una frecuencia significativa.

PORTUGAL

Segundo país con la tasa más alta de trastornos psiquiátricos en Europa.

35% de la población portuguesa ansiedad, *burnout*, ataques de pánico o depresión en el último año.

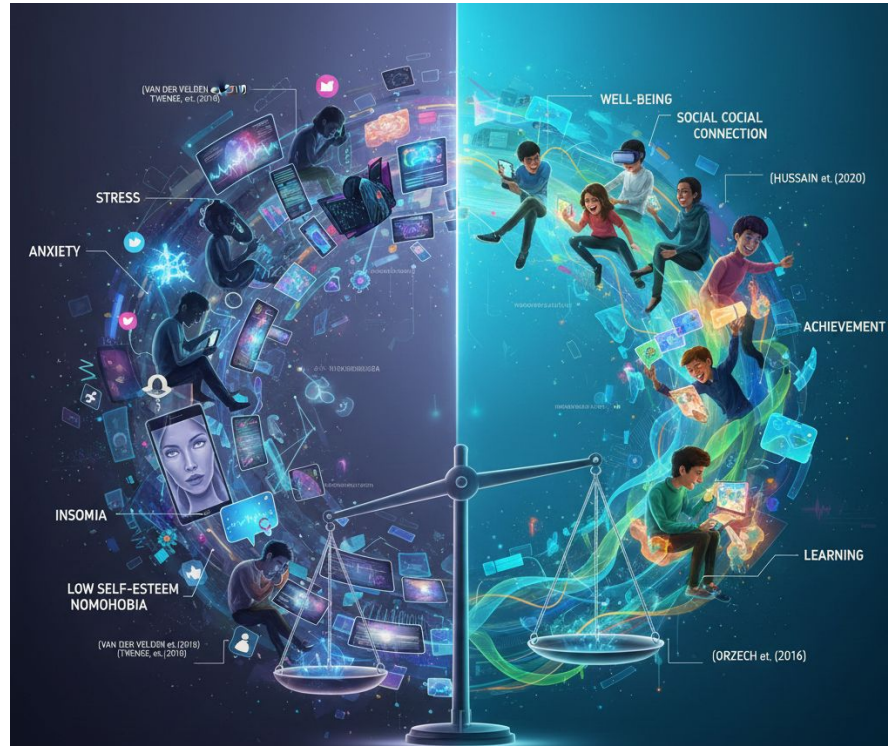
50% de la población niveles elevados de estrés en los últimos 6 meses.

Mujeres (41,7%) reportaron más síntomas de ansiedad, *burnout* o depresión que los hombres (27%).

50% de las personas entre 18 y 24 años reportando síntomas en el último año

MARCO TEÓRICO

RELACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y TIC



MARCO TEÓRICO

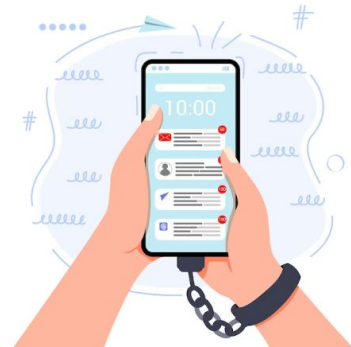
USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC

Ciberadicción

Nomofobia

Cibercondría

Tecnofobia



OBJETIVOS

El objetivo general:

Analizar el impacto del uso de las TIC en la salud mental de universitarios en distintos contextos universitarios: español, portugués y estadounidense.

Objetivos específicos:

- Examinar la relación entre el uso intensivo de TIC y la salud mental en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de dependencia de los/as estudiantes a las TIC
- Comparar los resultados entre estudiantes españoles y portugueses
- Describir el estado de salud mental de los/as estudiantes
- Identificar los factores que influyen en la salud mental de los/as estudiantes
- Definir relaciones entre la salud mental y las TIC en base a variables sociodemográficas y académicas.

MÉTODO Y PROCEDIMIENTO



MÉTODO

Enfoque cuantitativo

Descriptivo

Por encuesta

PROCEDIMIENTO

Muestreo por conveniencia

No aleatorización

Recogida de datos

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

Estudiantes universitarios

- Universidad de Granada
- Universidade Aberta de Portugal
- Universidade de Minho

MUESTRA

Alumnos/as que voluntariamente
decidan participar en el estudio

500 estudiantes portugueses

500 estudiantes españoles



TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

INSTRUMENTOS

Cuestionario sobre la usabilidad de las TIC con conexión a Internet de Jiménez, Alvarado y Llopis (2017).

Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ28)

Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet
(ERA-RSI)

Cuestionario Ad Hoc

TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

CUTIC

Conocer el uso (y/o abuso) que los estudiantes hacen de las TIC, para ajustar la respuesta educativa del docente a las necesidades de la mayoría de los/as alumnos/as.

Intervalos de tiempo

Buena consistencia interna, con un α de Cronbach entre .81 y .87.

TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

ERA-RSI

Evalúa el riesgo de adicción a internet

29 ítems agrupados en cuatro dimensiones: síntoma-adicción; uso social; rasgos frikis y nomofobia.

Dimensión de síntoma-adicción, el cual contiene 9 ítems e indica los criterios adictivos relacionados a la tecnología online; y la dimensión nomofobia, que agrupa 6 ítems y hace referencia a la ansiedad o miedo excesivo por el uso del teléfono móvil.

Excelente consistencia interna, con un α de Cronbach de .90.

TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

QHQ₂₈

Instrumento de autoinforme para detectar posibles trastornos psicológicos generales.

28 ítems divididos en 4 subescalas: síntomas somáticos; ansiedad e insomnio; disfunción social

Excelente consistencia interna, con un α de Cronbach entre .92 y .93.

TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

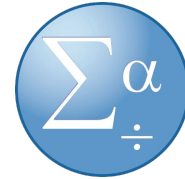
CUESTIONARIO AD HOC

Datos sociodemográficos y académicos.

- Género, edad y nacionalidad.
- Universidad de la que forman parte, el Grado o Máster que están cursando y el año de Grado o Máster que están cursando.

TÉCNICA DE ANÁLISIS DE DATOS

Software estadístico SPSS® 24.0



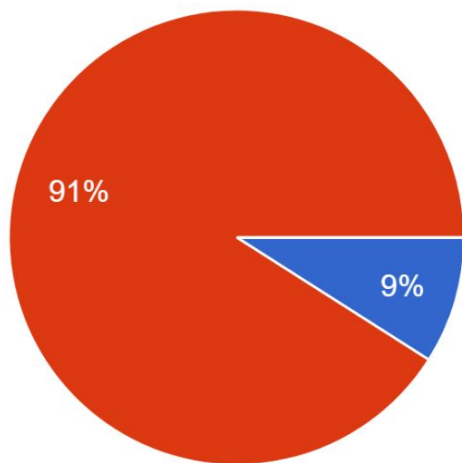
Los análisis descriptivos se realizarán mediante tablas, en las que se incluyen: frecuencias, porcentajes, mínimos, máximos, medias y desviaciones típicas.

Los análisis inferenciales se realizarán mediante tablas, incluyendo: media, desviación típica, valor F, prueba de t de Student y la significatividad.

RESULTADOS PRELIMINARES

Género

133 respuestas

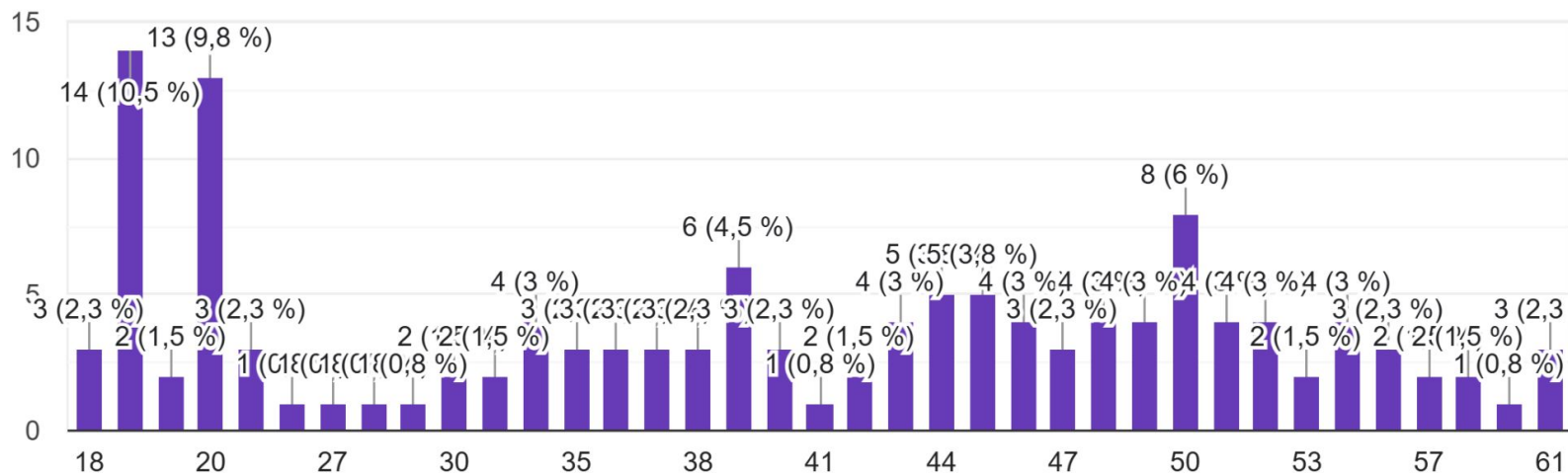


- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não responder

RESULTADOS PRELIMINARES

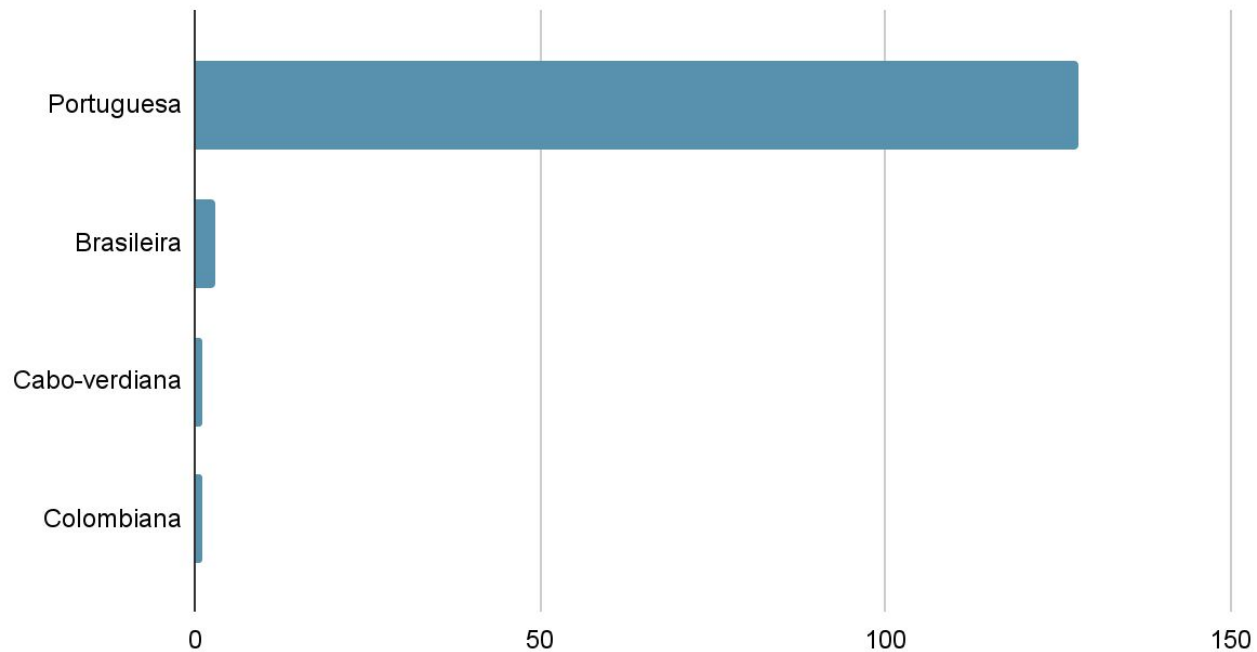
Idade

133 respostas



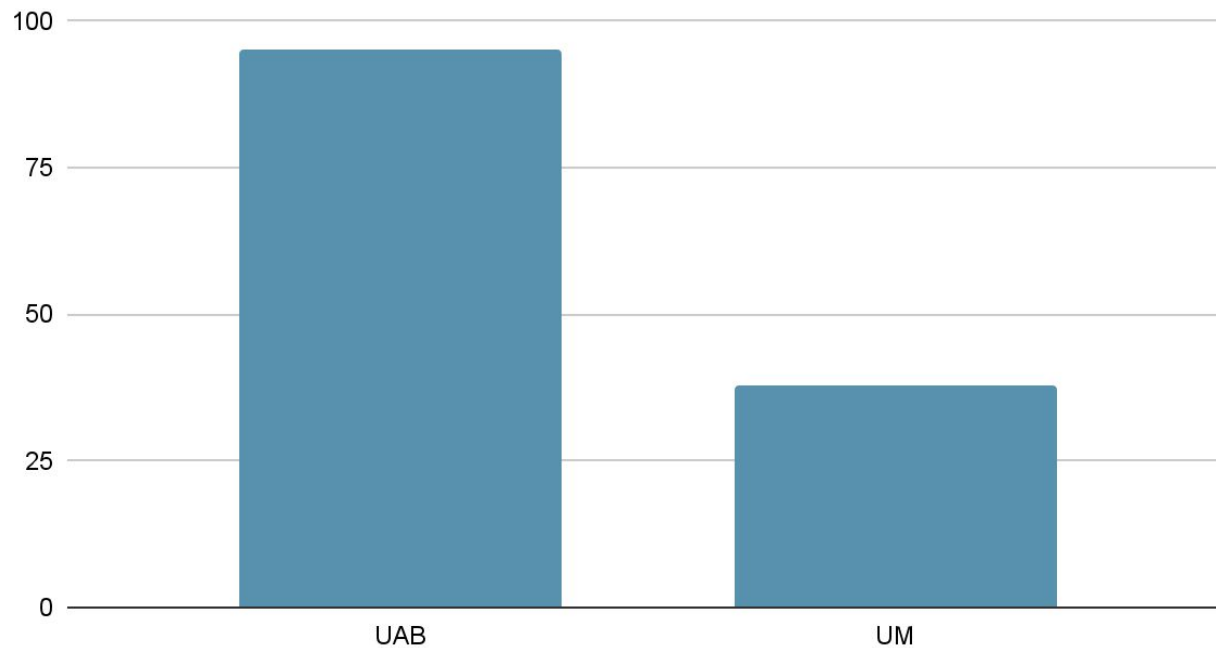
RESULTADOS PRELIMINARES

Nacionalidade



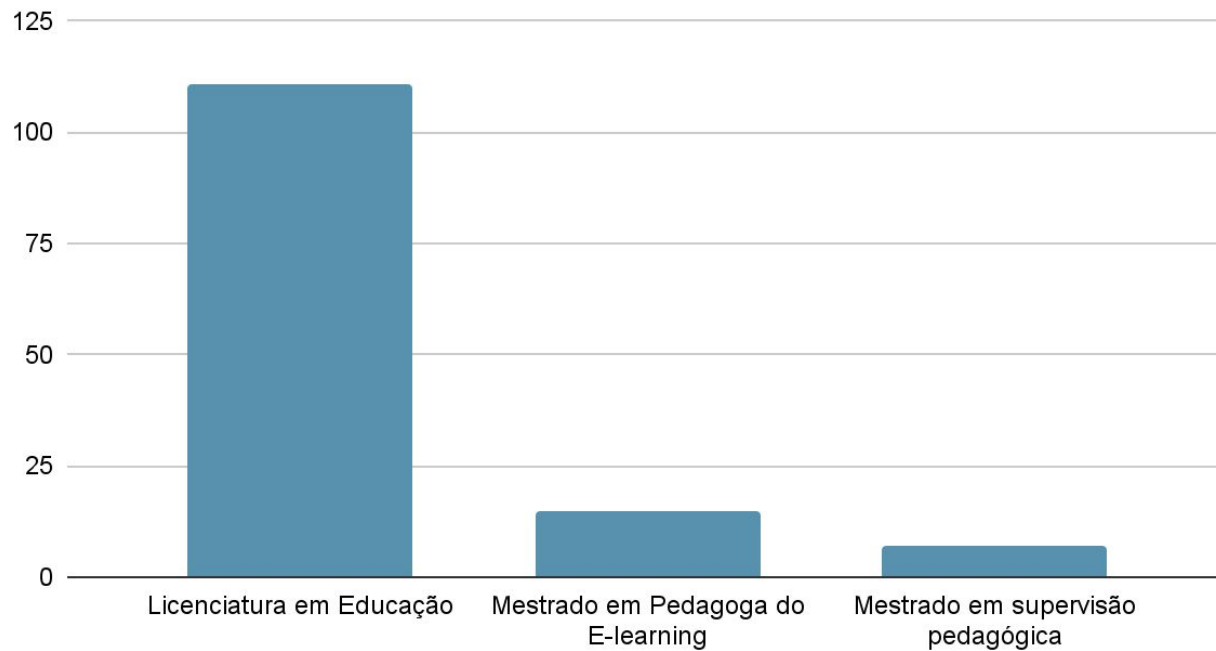
RESULTADOS PRELIMINARES

Universidade



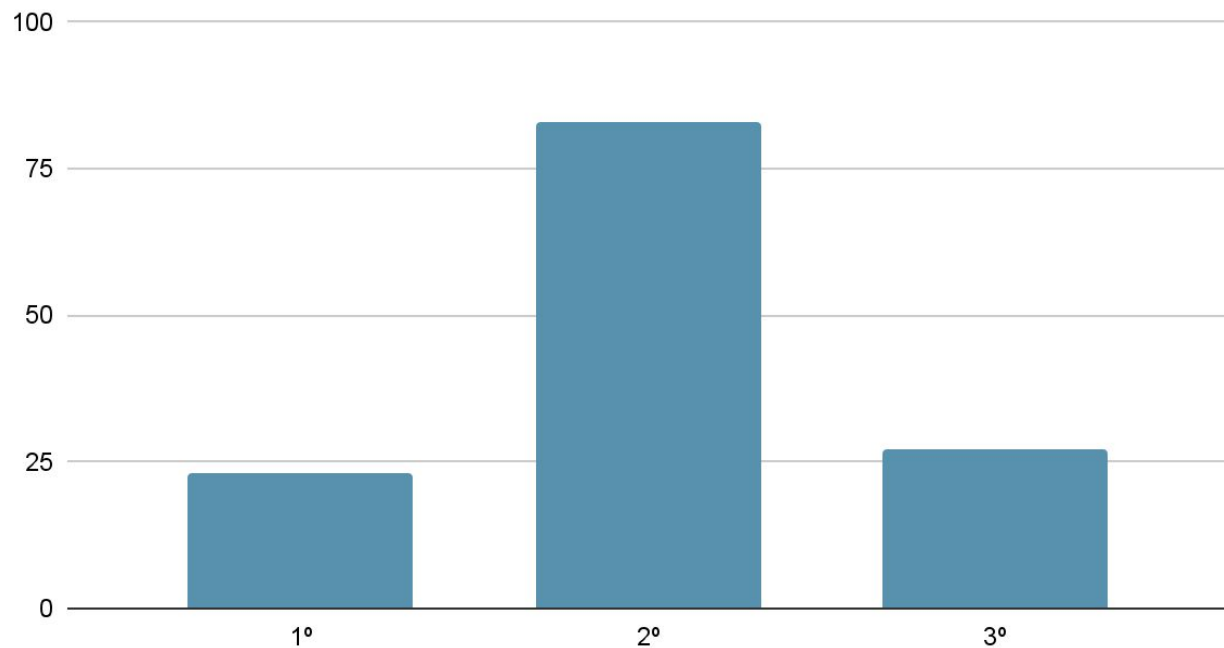
RESULTADOS PRELIMINARES

Licenciatura ou mestrado



RESULTADOS PRELIMINARES

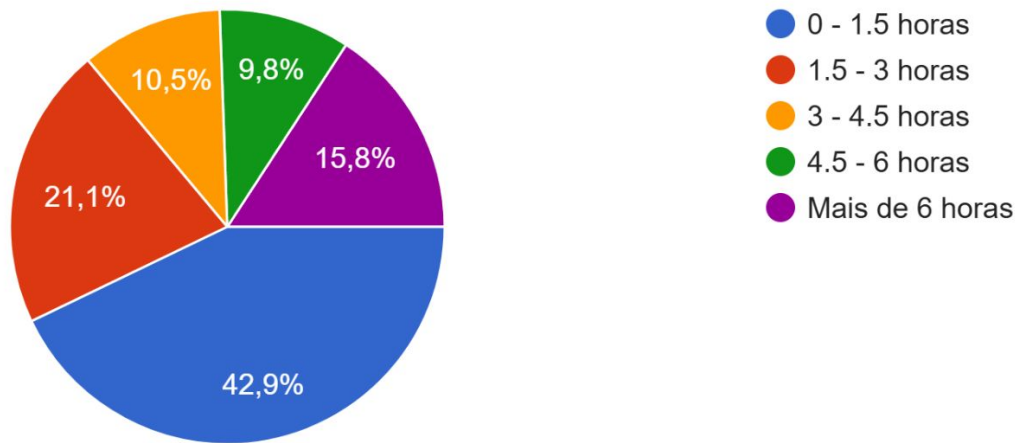
Ano licenciatura ou mestrado



RESULTADOS PRELIMINARES

4. Com que frequência por dia utiliza a Internet a partir de dispositivos como computadores e/ou tablets nas redes sociais?

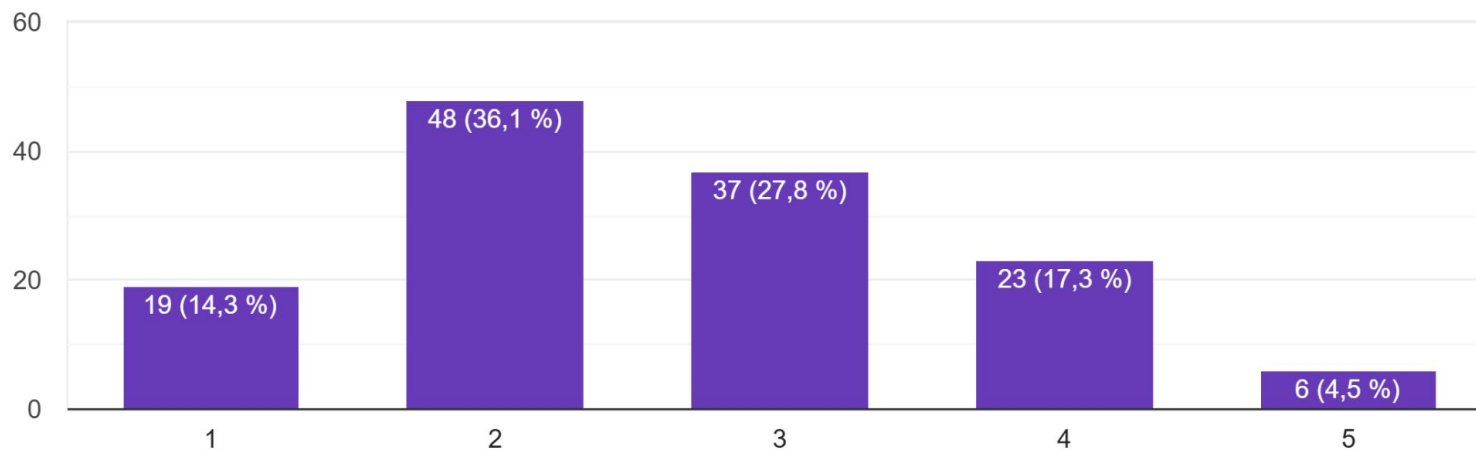
133 respuestas



RESULTADOS PRELIMINARES

10. Sinto tranquilidade, alívio e descontração quando navego na Internet no computador e/ou tablet.

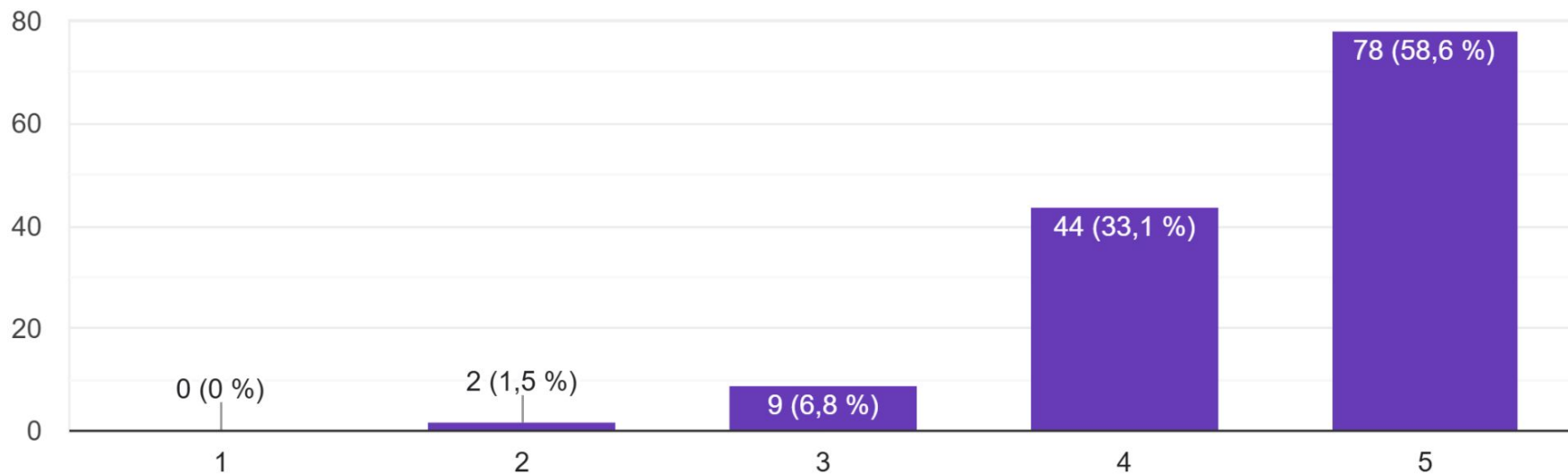
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

14. Investigação

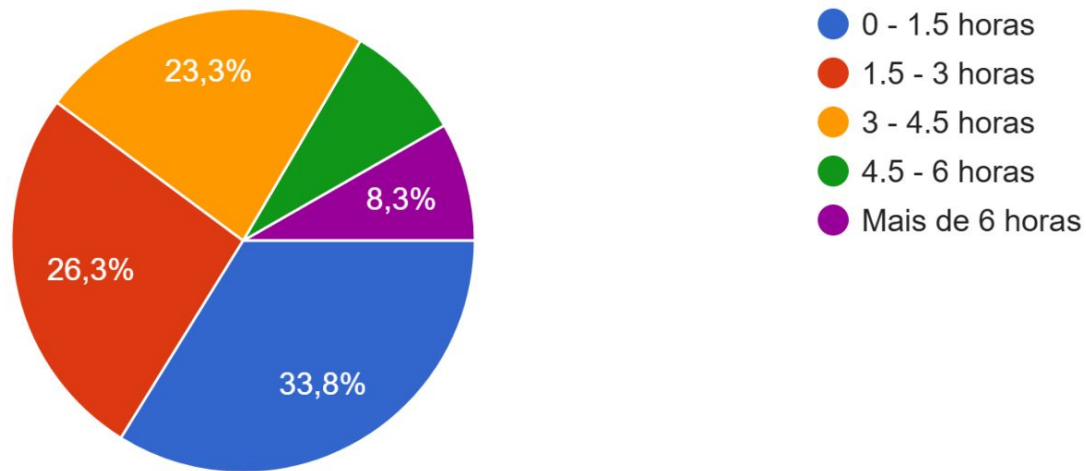
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

16. Com que frequência por dia utiliza serviços de mensagens instantâneas (WhatsApp, chat) no telemóvel?

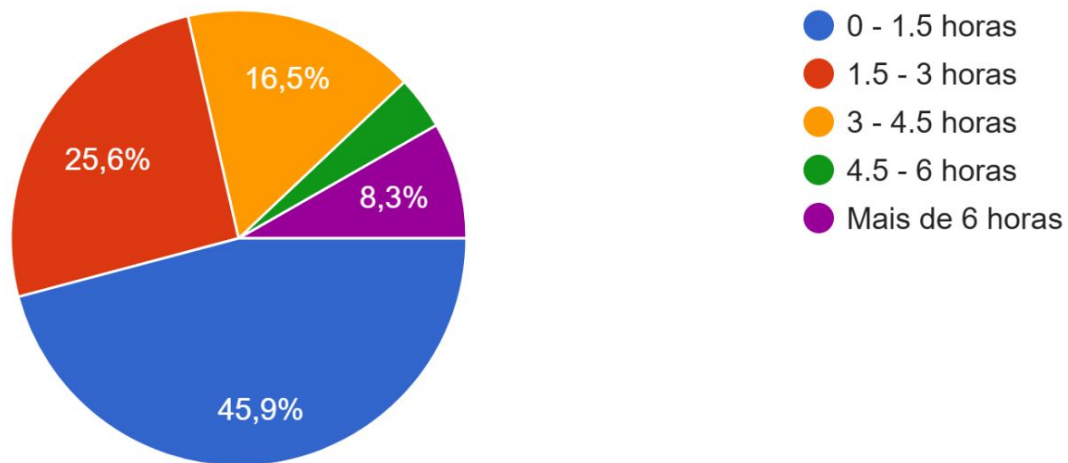
133 respuestas



RESULTADOS PRELIMINARES

18. Com que frequência acede à Internet a partir do telemóvel para utilizar as redes sociais?

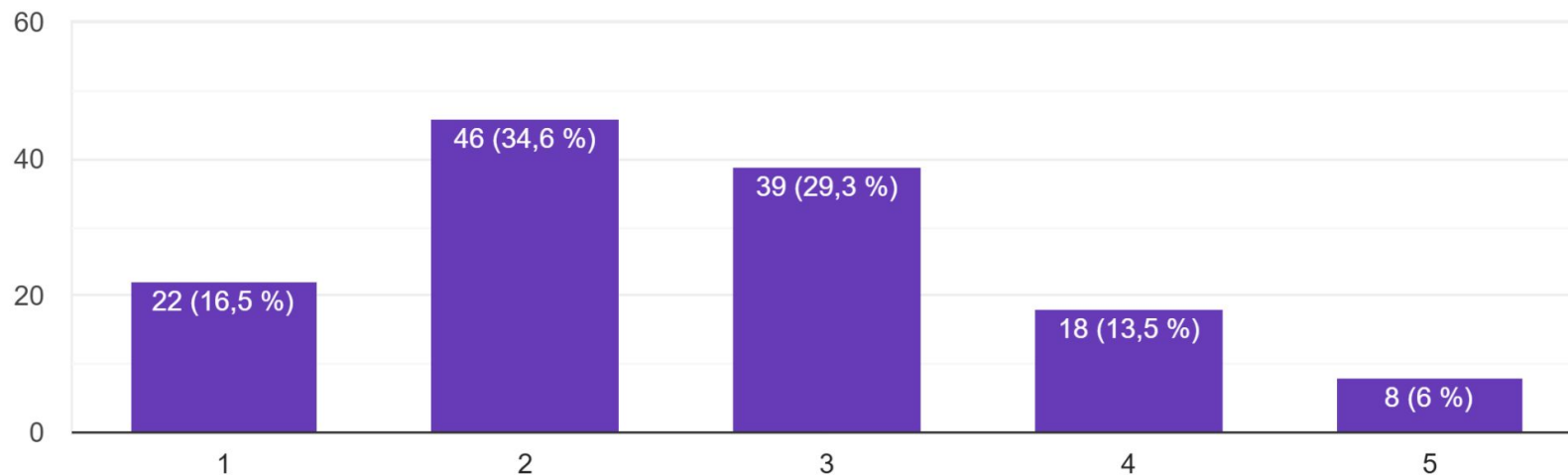
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

24- Sinto tranquilidade, alívio e descontração quando navego na Internet no telemóvel.

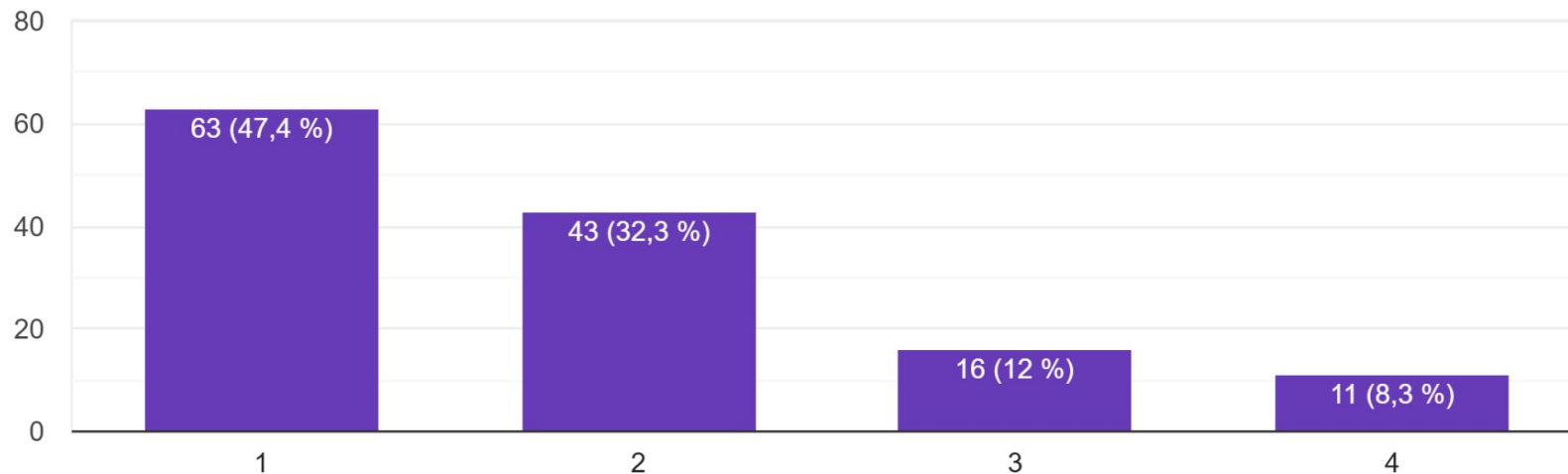
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

5. Penso que a ligação com a RSI interferiu com o meu trabalho académico/profissional

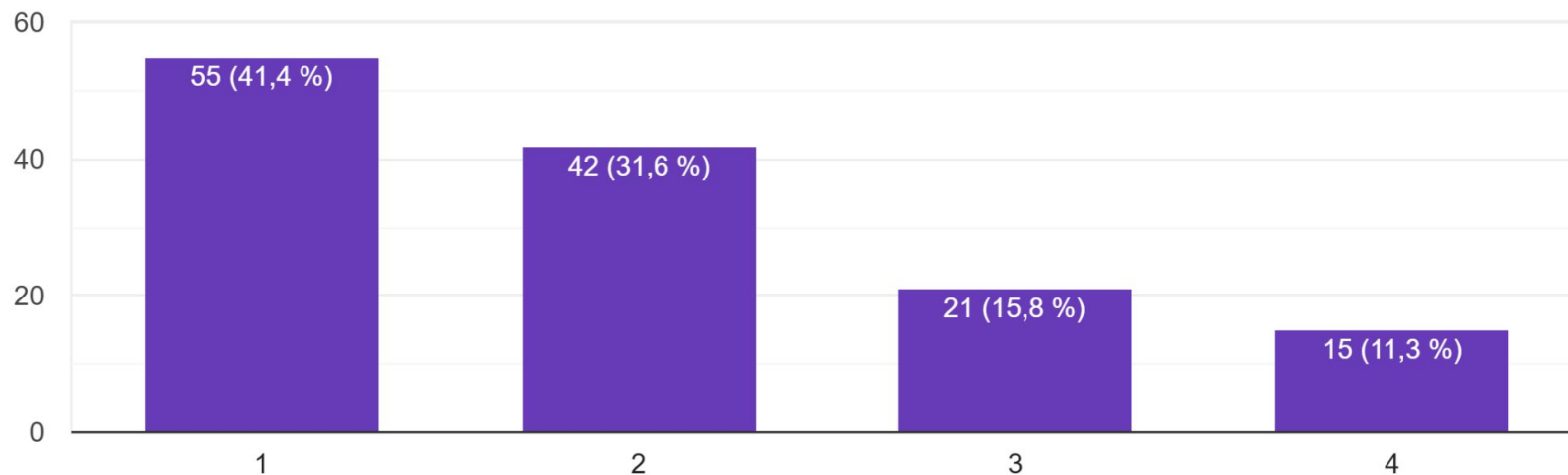
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

6. Perdi horas de sono a conectar-me nas redes sociais e a ver séries

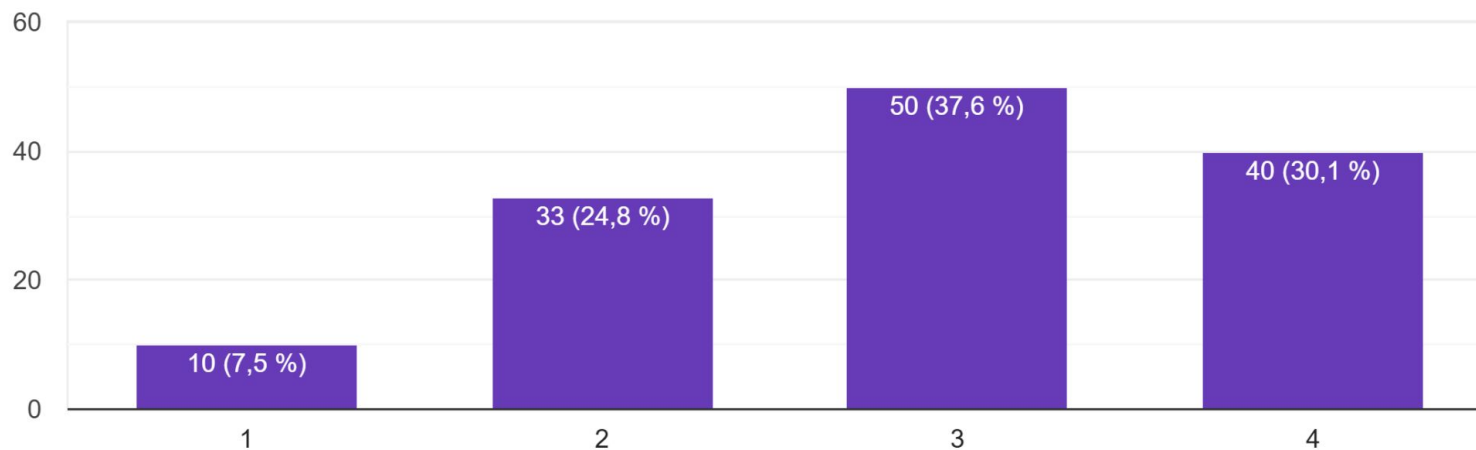
133 respuestas



RESULTADOS PRELIMINARES

10. Sinto-me mais seguro ou apoiado sabendo que posso comunicar com alguém a qualquer momento.

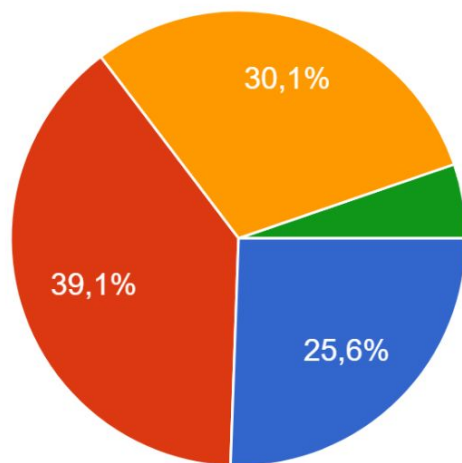
133 respuestas



RESULTADOS PRELIMINARES

A.3. Sentiu-se exausto e sem forças para nada?

133 respostas

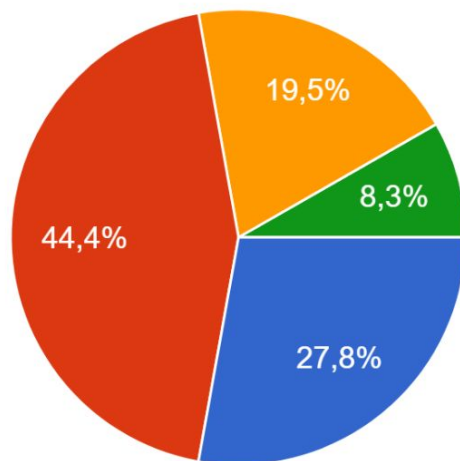


- Não, de forma alguma
- Não mais do que o habitual
- Bastante mais do que o habitual
- Muito mais do que o habitual

RESULTADOS PRELIMINARES

A.5. Sofreu de dores de cabeça?

133 respostas

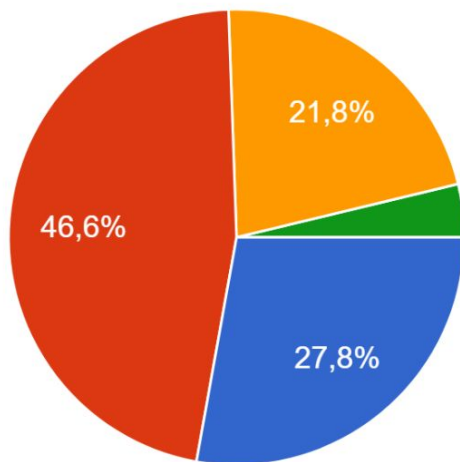


- Não, de forma alguma
- Não mais do que o habitual
- Bastante mais do que o habitual
- Muito mais do que o habitual

RESULTADOS PRELIMINARES

B.1. As suas preocupações têm-no feito perder muito sono?

133 respostas

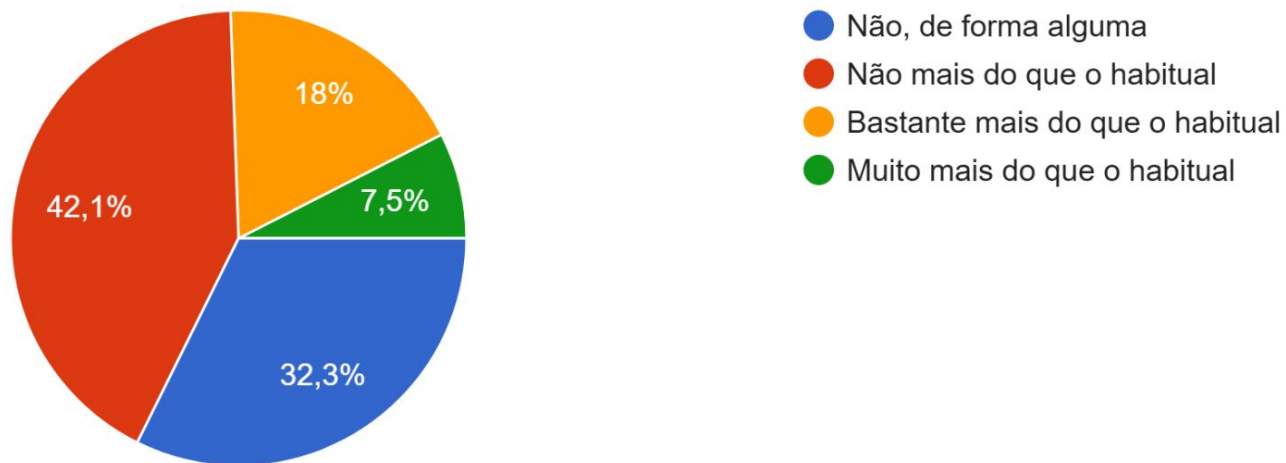


- Não, de forma alguma
- Não mais do que o habitual
- Bastante mais do que o habitual
- Muito mais do que o habitual

RESULTADOS PRELIMINARES

B.2. Tem tido dificuldade em dormir a noite toda sem acordar?

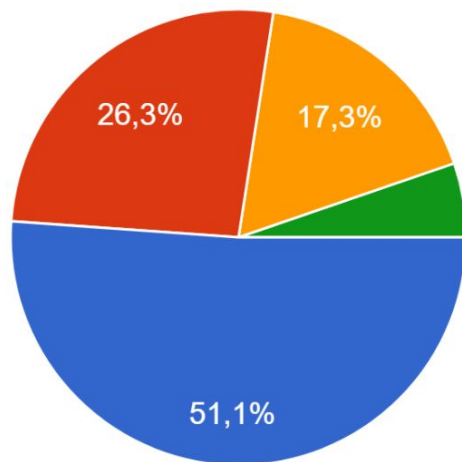
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

B.6. Tem tido a sensação de que tudo está a desabar sobre si?

133 respostas

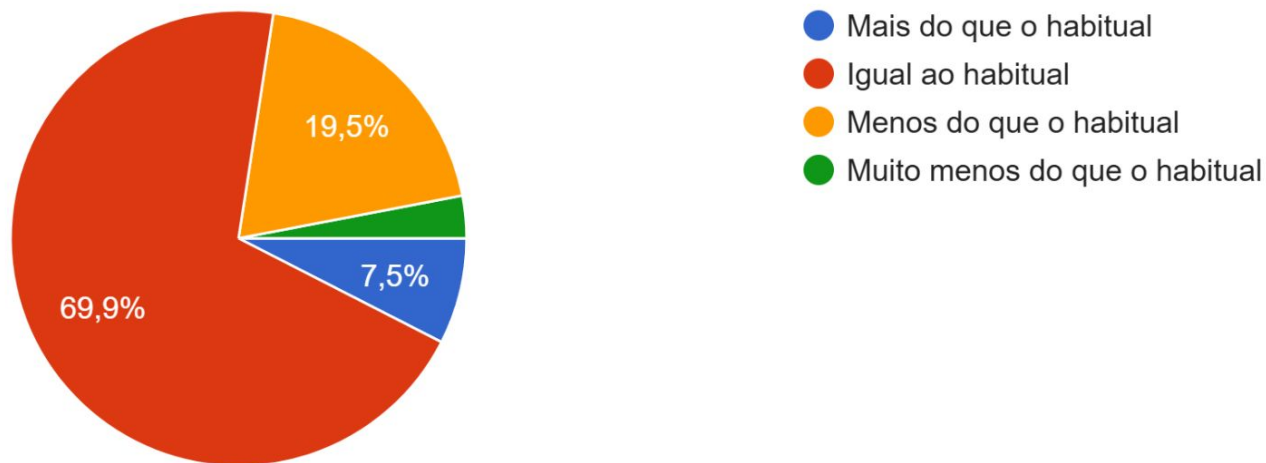


- Não, de forma alguma
- Não mais do que o habitual
- Bastante mais do que o habitual
- Muito mais do que o habitual

RESULTADOS PRELIMINARES

C.7. Tem conseguido desfrutar das suas atividades normais do dia a dia?

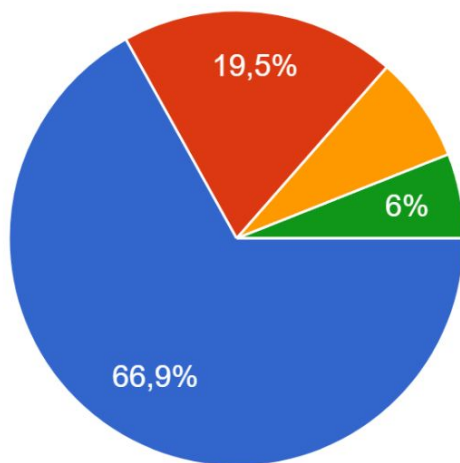
133 respuestas



RESULTADOS PRELIMINARES

D.1. Já pensou que é uma pessoa que não vale nada?

133 respostas

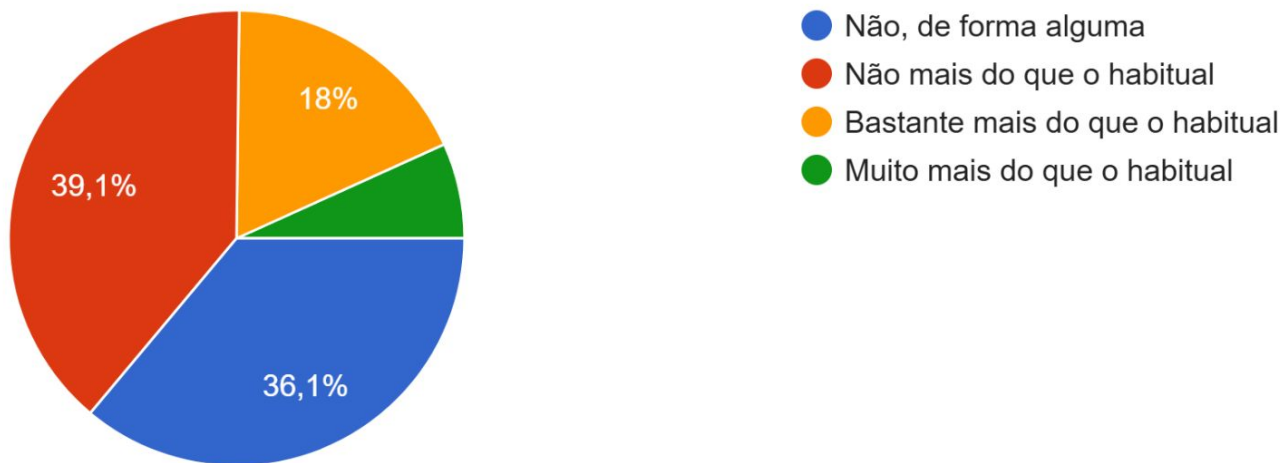


- Não, de forma alguma
- Não mais do que o habitual
- Bastante mais do que o habitual
- Muito mais do que o habitual

RESULTADOS PRELIMINARES

D.5. Já notou que, às vezes, não consegue fazer nada porque está com os nervos à flor da pele?

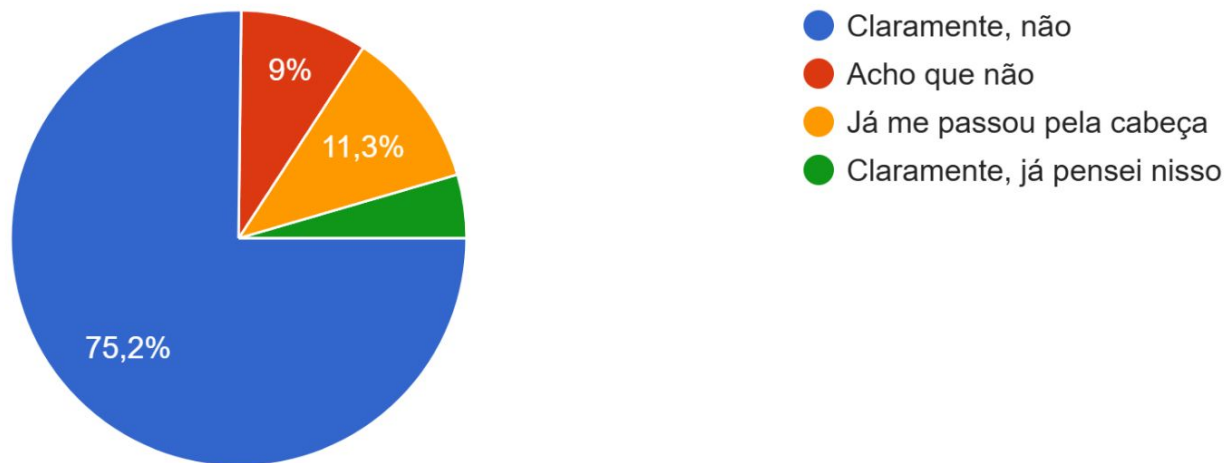
133 respostas



RESULTADOS PRELIMINARES

D.7. Já notou que a ideia de tirar a sua própria vida lhe vem repentinamente à cabeça?

133 respostas



LINK CUESTIONARIO



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6_cc4JYc78quDC0e7yKUL7f-6vEpNR1nKeNAdNcVeYSdHZg/viewform?usp=header

¡Gracias por su atención!

