



KEISER UNIVERSITY

CAMPUS LATINOAMERICANO

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE EL USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y EL
CONTROL INHIBITORIO EN ESTUDIANTES DE COMUNICACIONES
INTEGRADAS A MARKETING DE KEISER UNIVERSITY LATIN AMERICAN
CAMPUS, MANAGUA DURANTE EL PERÍODO DE MAYO 2026.

TESIS DE FIN DE CURSO PARA LA CLASE DE CAPSTONE PARA ESTUDIOS
PSICOLÓGICOS.

AUTORA:

ANA MARÍA SALAZAR MOYA

TUTOR:

MSC. DUSTIN EZEQUIEL AMADOR JIMÉNEZ

MANAGUA, NICARAGUA

MIÉRCOLES 24 DE JUNIO DE 2026.

Resumen

El estudio tiene por objetivo evaluar la relación que existe entre el uso problemático de las redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Inetgradadas a Marketing que cursaron la clase de Microeconomía durante el período de mayo 2026, en Keiser University, Latin American Campus, Managua. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, el cual permitió describir y establecer la relación de las variables en estudio. Se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal, con un alcance descriptivo-correlacional. La muestra está compuesta por 30 estudiantes, mayores de edad, de ambos sexos, estudiantes de Marketing que cursaron la clase de Microeconomía. Se aplicó la Escala de Adicción a Redes Sociales de Bergen, compuesto por 6 ítems y el test Stroop, evaluando únicamente la parte de interferencia. Se hizo uso de estadística descriptiva y estadística inferencial. Los resultados indican que existe relación negativa estadísticamente significativa de baja magnitud entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio, es decir que a mayor uso problemático de redes sociales, menor control inhibitorio.

Palabras clave: Redes sociales, uso problemático, control inhibitorio, funciones ejecutivas, estudiantes universitarios, autorregulación cognitiva,

Tabla de contenido

Introducción.....	3
Objetivos	7
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos	7
Marco teórico.....	8
Método	21
Diseño del estudio	21
Participantes, muestra y muestreo	21
Instrumentos de recolección de información	22
Procedimiento	23
Análisis de los datos	24
Consideraciones éticas	25
Resultados	27
Resultados descriptivos	27
Resultados correlacionales	29
Discusión.....	31
Conclusión.....	36
Referencias	37
Anexos.....	42

Introducción

Las redes sociales se han consolidado como herramientas fundamentales en los procesos de socialización de los individuos (Giraldo et., 2021). En la actualidad, desempeñan un papel importante en la vida cotidiana de millones de personas, particularmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios, quienes las utilizan como medios de comunicación, entretenimiento, interacción social y acceso a información (Smith y Anderson, 2018). En este sentido su uso comprende diversas actividades realizadas en plataformas digitales diseñadas para interactuar con otros, compartir contenido y comunicarse con otras personas (Ahmed et., 2024).

Durante los últimos años, el acceso y uso de estas plataformas ha incrementado considerablemente a nivel mundial, alcanzando más de 2.5 billones de usuarios activos (Malaeb et al., 2021), quienes dedican en promedio más de dos horas y media diarias a estas aplicaciones (Ahmed et al., 2024). En particular, los estudiantes universitarios representan un grupo de especial interés, ya que suelen enfrentarse a altas exigencias académicas mientras hacen uso constante de las redes sociales. En este contexto, estas plataformas no se utilizan únicamente con fines de entretenimiento, sino que también forma parte de sus actividades de estudio y desarrollo profesional.

No obstante, cuando el uso de estas plataformas se vuelve difícil de controlar, puede dar lugar a patrones de conducta problemáticos durante la etapa universitaria y que afectan distintas áreas de la vida del estudiante (Blas, 2018). Entre estos se incluye, la preocupación constante por el acceso a internet, dificultad para inhibir respuestas automáticas frente a estímulos digitales como las notificaciones y falta de regulación del tiempo que permanecen en línea (Shaw y Black, 2015). Estas manifestaciones reflejan la presencia de dificultades en los procesos de autorregulación.

La regulación de estos comportamientos se encuentra estrechamente vinculada con un conjunto de procesos cognitivos conocidos como funciones ejecutivas. Estas funciones comprenden habilidades esenciales para la planificación, la toma de decisiones, el afrontamiento de situaciones complejas o resolución de problemas, la regulación emocional y la orientación de la conducta y pensamiento al logro de metas (Sánchez-Carpintero y Narbona, 2004). En otras palabras, permiten a las personas dirigir su conducta para responder de manera adecuada a las exigencias del entorno.

Dentro de este conjunto de funciones ejecutivas, se destaca el control inhibitorio (Diamond, 2006). Este se refiere a la capacidad de suprimir respuestas automáticas o impulsivas, así como de resistir la interferencia de estímulos irrelevantes, con el fin de mantener una conducta adecuada a las exigencias del entorno (Diamond, 2006). En este sentido, el control inhibitorio permite a las personas detener acciones inmediatas o previamente aprendidas y focalizar su atención en aquellos estímulos que resultan verdaderamente relevantes (Diamond, 2006).

En el contexto actual, caracterizado por la alta exposición a redes sociales, el uso de las redes sociales se ha propagado de manera masiva, especialmente en poblaciones como los estudiantes universitarios, por lo tanto resulta pertinente explorar cómo ciertas características de estas plataformas pueden influir en procesos cognitivos de autorregulación como el control inhibitorio. Las redes sociales están diseñadas para captar y mantener la atención del usuario mediante sistemas de recompensa, estímulos constantes y gratificación inmediata, lo cual favorece patrones de uso repetitivo y automáticos (Amirthalingam y Khera, 2024). En este sentido, el control inhibitorio desempeña un papel fundamental al permitir regular dichos impulsos, priorizar actividades relevantes y reducir la interferencia de estímulos digitales (Diamond, 2012).

Diversas investigaciones han explorado la relación entre el uso de redes sociales y los procesos de autorregulación cognitiva asociados al control inhibitorio. Gao et al. (2019) encontraron que los usuarios con mayor interacción en redes sociales, presentaban un menor desempeño en tareas de inhibición Go/No-Go, lo cual indica posibles dificultades en la regulación de impulsos o respuestas dominantes. Asimismo, estos usuarios mostraron una mayor atención a dirigir su conducta atención hacia estímulos asociados con redes sociales en comparación con aquellos que reportaban un menor nivel de uso.

De forma similar, Reed (2023) evidenció que una mayor exposición a redes sociales se asocia con niveles más altos de impulsividad y un menor rendimiento en tareas relacionadas con el control inhibitorio, específicamente cuando los estímulos presentados estaban relacionados con dichas plataformas. En la misma línea, Xu et al. (2014), obtuvieron como resultado que un mayor uso de redes sociales se relaciona con alteraciones en los procesos de inhibición de respuesta evaluados mediante tareas neurocognitivas.

En el contexto nicaragüense, en las bases de datos o sitios web consultados, no se identificaron antecedentes que hayan examinado de manera específica la relación entre el uso de redes sociales y el control inhibitorio. Sin embargo, si se han desarrollado algunos estudios independientes, como trabajos de titulación, que abordan otras funciones ejecutivas. Este vacío de información limita la comprensión y el acceso a conocimientos e información científica sobre esta temática de investigación.

A partir de lo anterior, surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Integradas al Marketing del turno sabatino que cursaron la clase de Microeconomía en Keiser Univeristy, Managua durante el período de mayo 2026?

Este estudio resultó relevante porque permitió generar información científica actualizada sobre este tema en Nicaragua y aportar conocimiento acerca de la relación entre ambas variables. Asimismo, contribuyó a la comprensión de la importancia de promover hábitos de uso adecuados de las plataformas digitales en poblaciones jóvenes y del fortalecimiento de los procesos de inhibición.

De igual manera, los resultados obtenidos servirán como base para futuras investigaciones y para el diseño de programas orientados al fortalecimiento de las funciones ejecutivas y al uso responsable de las redes sociales, con el fin de prevenir posibles repercusiones en los ámbitos personal, académico y profesional.

Por lo tanto, el objetivo principal de esta investigación fue determinar si existe relación entre el uso problemático de las redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Integradas al Marketing del turno sabatino que cursaron la asignatura de Microeconomía durante el período de mayo 2026. En este sentido, se planteó la hipótesis que el uso de las redes sociales y el control inhibitorio están significativamente relacionados.

Finalmente, con el fin de facilitar la comprensión del estudio, la presente investigación se estructuró en diferentes apartados. En primer lugar, se expuso el marco teórico, donde se desarrollaron los principales conceptos relacionados con las variables. Posteriormente, se mostró la metodología utilizada. A continuación se presentaron los resultados obtenidos, seguidamente se desarrolló la discusión de los resultados y finalmente, se expuso las conclusiones.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Integradas al de Keiser University Latin American Campus, Managua.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Identificar el uso problemático de las redes sociales en los estudiantes participantes.
- Caracterizar el control inhibitorio en los estudiantes participantes.
- Determinar la relación entre el uso de redes sociales y el control inhibitorio en los estudiantes participantes.

Marco teórico

En el presente apartado se desarrollaron los fundamentos teóricos que sustentan la investigación, abordando las variables de estudio desde un enfoque general hasta uno específico, así como su relación con el contexto universitario. En primer lugar, se analizaron el uso problemático de redes sociales, considerando su concepto, función dentro de esta población y un modelo teórico que explica el uso problemático.

Posteriormente, se abordaron las funciones ejecutivas desde una perspectiva neuroanatómica y con énfasis en el control inhibitorio como elemento clave en la autorregulación de la conducta. Finalmente, se estableció la relación entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes universitarios.

1. Redes sociales

Las redes sociales pueden definirse como plataformas digitales diseñadas para interactuar con otros e incluyen actividades como compartir contenido, establecer contactos y comunicarse con diversos fines (Ahmed et al., 2024). Su contenido se caracteriza por ser variado, dinámico, dirigido a las preferencias del usuario y orientado a la interacción social, lo que las vuelve atractivas o llamativas para las generaciones jóvenes (Orben, 2020).

1.1 Uso de redes sociales en estudiantes universitarios

En el contexto universitario, se han llevado a cabo estudios en los que se ha evidenciado que esta población interactúa de manera significativa con los espacios digitales, particularmente con las redes sociales. Un ejemplo de ello es la investigación realizada por Shao et al. (2018), en la que se encontró que el 11% de los estudiantes hacían uso intensivo de dichas plataformas.

Este hallazgo refleja la alta presencia de las redes sociales dentro de la vida cotidiana de los estudiantes universitarios, pues, constituyen uno de los grupos que con mayor frecuencia hacen uso de internet, utilizándolas para una variedad de fines .

En este sentido, algunos autores como Galera y Fernández (2016), han señalado que factores como el entretenimiento, la socialización y la búsqueda de información son de las principales razones por la que los jóvenes presentan una elevada participación en los entornos digitales. Igualmente, se ha encontrado que entre otras motivaciones se incluyen el deseo de popularidad, el mantenimiento del contacto con amistades y la posibilidad de establecer nuevas relaciones sociales (Urista y Day, 2009).

Por su parte, a pesar de la gran función recreativa y social que tienen las redes sociales, estas también han ido tomando un rol fundamental en los procesos académicos. En este sentido, los universitarios manifiestan que estas plataformas favorecen el aprendizaje colaborativo al permitir la interacción constante entre compañeros, el intercambio de recursos o información y la coordinación de actividades académicas sin importar las limitaciones de tiempo y espacio (Cabero et al., 2019).

En conjunto, esto evidencia que las redes sociales forman parte importante de los diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes. Sin embargo, aunque las redes sociales ofrecen importantes beneficios, también pueden generar repercusiones en el funcionamiento académico, social y familiar. (Díaz et al., 2019). Esta da origen al estudio del uso problemático de las redes sociales.

1.2 Uso problemático de redes sociales

El uso problemático de las redes sociales comprende un patrón de utilización difícil de controlar, que interfiere con el funcionamiento cotidiano de la persona y puede generar

consecuencias negativas en áreas como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (Kircaburun et al., 2020).

En el caso de los estudiantes universitarios, estos cumplen con características que los posicionan como un grupo vulnerable frente a la utilización de estas plataformas, pues su entorno académico amerita su uso constante, además de contar con flexibilidad en los horarios y muy poca supervisión sobre el tiempo que permanecen en línea y las actividades que llevan a cabo en comparación con otras poblaciones (Bernabéu et al., 2020).

De la misma forma, el cerebro de los jóvenes, particularmente la corteza prefrontal, la cual se asocia con las funciones ejecutivas y la regulación de la conducta, aún sigue en desarrollo para esta etapa, ya que es completado cercano a los 25 años (Casey, Jones y Hare, 2008). Ante esto y la constante exposición a estímulos que generan gratificaciones inmediatas, dinamismo en la actividad online y rápidas respuestas, puede haber interferencia en la atención sostenida de los estudiantes (Echeburúa y Corral, 2010).

En consecuencia, dichas condiciones evidencian que el uso constante de redes sociales y el conjunto de características propias de este grupo de estudio, puede influir de manera negativa en la autorregulación. Esto a su vez, los puede llevar a tener implicaciones en su desempeño diario, tanto a nivel personal, como educativo y profesional (López et al., 2025). Por lo tanto, resulta de gran importancia analizar procesos como las funciones ejecutivas, específicamente el control inhibitorio en dicha población.

1.2.2 Modelo teórico del uso problemático de las redes sociales I-PACE

Uno de los modelos teóricos más utilizados para explicar el desarrollo y mantenimiento de los comportamientos adictivos relacionados con el uso de redes sociales es el Modelo de Interacción Persona-Afecto-Cognición y Ejecución (I-PACE), propuesto por Brand et al. (2016). Dicho modelo plantea que el uso problemático de las redes sociales no surge a

partir de una única causa, sino de la interacción de diversos factores como las características personales del individuo y diferentes procesos emocionales, cognitivos y conductuales (Brand et al., 2016).

El primer componente del modelo es el de persona (P), este constituye aspectos biológicos y personales tales como, la predisposición genética, determinadas características o rasgos de personalidad o bien, la presencia de síntomas psicológicos (TDAH o demás). Siendo que, todo esto puede aumentar la posibilidad de que una persona perciba las redes sociales como una fuente de gratificación (Brand et al., 2016).

Por su parte, el componente de afecto (F), involucra respuestas emocionales de la persona ante estímulos asociados a las redes sociales. El individuo manifiesta un deseo de usar estas plataformas, el cual se desencadena de los estímulos digitales como las notificaciones, likes, etc (Brand et al., 2016).

En tercer lugar se encuentra el componente de cognición (C), este se refiere a las expectativas, creencias o pensamientos que se desarrollan en relación con el uso de las redes sociales. Esto incluye, tendencias o patrones de pensamientos, como la necesidad constante de revisar los perfiles y la percepción de que su uso puede servir como una estrategia para afrontar situaciones estresantes o desagradables (Brand et al., 2016).

Finalmente, el componente de ejecución (E), este representa los mecanismos de toma de decisiones y las funciones ejecutivas, especialmente el control inhibitorio, siendo que cuando estos mecanismos de autorregulación se encuentran debilitados, la persona puede presentar mayores dificultades para controlar el tiempo que dedica a las redes sociales o para resistir el impulso de utilizarlas de forma muy recurrente (Brand et al., 2016).

Es así como el modelo I-PACE, menciona que el uso problemático de redes sociales se desarrolla progresivamente a medida que la interacción de los factores mencionados

anteriormente (factores personales, respuestas emocionales y cognitivas, junto con el control inhibitorio), favorece patrones de uso cada vez más frecuentes y difíciles de control. Al mismo tiempo, las consecuencias derivadas de dicho comportamiento puede contribuir a reforzar su mantenimiento y que persista a lo largo del tiempo, pasando de etapas tempranas a adicción (Brand et al., 2016).

Por lo tanto, dicho modelo tiene mucha relevancia para una mejor comprensión del uso problemático de redes sociales, destacando el papel que juega el control inhibitorio como un elemento fundamental para la regulación de este comportamiento.

2. Funciones ejecutivas:

Las funciones ejecutivas han sido ampliamente estudiadas debido a su relevancia en la regulación del comportamiento humano. De acuerdo con Aitken et al. (2024), pueden definirse como un conjunto de capacidades cognitivas de orden superior que permiten regular la conducta y la actividad mental. Estas habilidades resultan fundamentales para la adaptación a situaciones novedosas, especialmente cuando la persona no dispone de experiencias previas que puedan servir como guía (Burgess, 1997).

Las funciones ejecutivas no constituyen una capacidad única e independiente, sino un sistema integrado por diversos procesos cognitivos y emocionales que intervienen en la resolución de problemas complejos, la toma de decisiones y la regulación de la conducta orientada a metas (Portellano 2005).

De acuerdo con Córtes et al. (2019), entre las principales capacidades asociadas a las funciones ejecutivas se encuentran, la memoria de trabajo (habilidad para manipular información de manera temporal), la inhibición (control de impulsos), la flexibilidad cognitiva (habilidad para generar diferentes soluciones a un problema) y la planificación (el desarrollo de estrategias para alcanzar un objetivo). En este sentido, gracias a dichas

habilidades las personas pueden llevar a cabo conductas orientadas a metas, resolver problemas y adaptarse a situaciones nuevas (Portellano y García, 2014).

Desde una perspectiva neuroanatómica, las funciones ejecutivas se encuentran estrechamente vinculadas a la corteza prefrontal, localizada en el lóbulo frontal, la cual se considera como una de las regiones más complejas del ser humano (Giraldo et al., 2024). Esta estructura desempeña un papel fundamental en la organización de la conducta, la autorregulación y la transformación de los pensamientos en acciones dirigidas al logro de objetivos (Portellano, 2005).

La corteza prefrontal suele dividirse en tres regiones principales: dorsolateral, ventromedial y orbitofrontal, cada una con funciones específicas. La corteza prefrontal dorsolateral, se sitúa en la parte externa del lóbulo frontal y se asocia con aspectos como la memoria de trabajo, la planificación y el razonamiento (Portellano, 2005).

Por su parte, la corteza prefrontal ventromedial, tiene mayor participación en procesos de regulación emocional. Finalmente, la corteza orbitofrontal se encarga de dirigir el comportamiento en función de las consecuencias que este tenga, es decir, participa en el control inhibitorio y permite la regulación de impulsos, ayudando a evitar conductas automáticas o dominantes (Fuster, 2002).

Existen diversos modelos teóricos que intentan explicar la estructura y organización de las funciones ejecutivas. No obstante, uno de los más conocidos, influyentes y ampliamente aceptados, es el de los tres factores, propuesto por Miyake et al. (2000). Dicho modelo, plantea que las funciones ejecutivas están conformadas por tres componentes fundamentales: la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio.

La memoria de trabajo, puede definirse como un sistema de memoria de corta duración, la cual permite retener información de manera temporal y operar activamente con ella durante la realización de tareas cognitivas (Baddeley, 2012).

Por otro lado, la flexibilidad cognitiva, de acuerdo con Giraldo et al. (2024) comprende tanto la habilidad de cambiar o alternar una tarea, como la supresión de la tarea previa y la elección de la respuesta más apropiada dentro de un conjunto de opciones disponibles. Dado que las situaciones de la vida cotidiana suelen ser cambiantes, las respuestas no pueden basarse en esquemas rígidos o aplicarse de la misma manera en todos los contextos, sino que deben de ajustarse según las circunstancias, por lo que mantener una estrategia fija puede dificultar la resolución de los problemas, siendo aquí donde radica la importancia de la flexibilidad cognitiva o mental (Robbins, 1998).

Por su parte el control inhibitorio, considerándola como la función ejecutiva central de la presente investigación, puede entenderse como la capacidad de los individuos para controlar su atención, conducta, pensamientos y emociones, lo que se lleva a cabo por medio de la supresión intencional de estímulos irrelevantes o respuestas automáticas que resultan inadecuadas para la ejecución eficaz de una tarea determinada, para lograrlo, es necesario resistir a la interferencia de distracciones, mantener la atención de forma sostenida y ejercer control sobre las respuestas motoras (Portellano, 2005).

Ahora bien, al ser las funciones ejecutivas de suma importancia para el correcto funcionamiento de las personas en la vida, es necesario evaluar las afectaciones que pueden surgir por influencia de factores como las redes sociales.

Algunos autores señalan que alteraciones en el óptimo desempeño de las funciones ejecutivas pueden generar dificultades en la regulación de la actividad cognitiva y conductual y llevar a la persona a presentar limitaciones en diversas áreas, tales como: la

planificación, impulsividad, inhibición de respuestas automáticas o inapropiadas, la memoria y la atención, siendo esta última caracterizada por alta distractibilidad frente a estímulos irrelevantes, lo que interfiere en la adecuada realización de tareas que requieran concentración. (Portellano, 2005).

Todo esto afecta el desempeño del individuo en ámbitos profesionales, educativos y personales e impide que alcance su máximo rendimiento en las tareas que realice.

2.1 Control inhibitorio

El control inhibitorio es una de las funciones ejecutivas principales y de las más importantes para la correcta regulación de pensamientos, emociones o conductas irrelevantes que puedan interferir en la ejecución de la tarea en curso (Hulbert y Anderson, 2008). En ausencia de esta habilidad, las personas estarían dominadas por impulsos, hábitos previamente aprendidos o estímulos del entorno, lo que limitaría su capacidad de tomar decisiones de manera eficaz (Diamond, 2006). Así pues, el control inhibitorio actúa como regulador tanto del comportamiento, ya que permite reducir reacciones impulsivas y favorece respuestas más adecuadas y reflexivas, evitando actuar de forma automática (Cortés et., 2019).

Diamond (2006), plantea que en relación con la atención, el control inhibitorio permite dirigir los recursos cognitivos hacia estímulos relevantes, ignorando aquellos que resultan innecesarios, dicha capacidad es especialmente importante en entornos donde hay exposición a gran variedad de estímulos o distracciones y sea necesario mantener la atención sostenida en una tarea determinada. No obstante, algunos estímulos como sonidos, o movimientos pueden captar la atención de forma automática o involuntaria, ante esto las personas pueden ejercer un control voluntario sobre su atención y hacer una selección

consciente de aquello a lo que desean prestar atención y poder así alcanzar sus metas (Diamond, 2006).

El control inhibitorio constituye una de las funciones ejecutivas más relevantes para la autorregulación, pues facilita que el individuo actúe en función de objetivos a largo plazo en lugar de ceder ante estímulos inmediatos (Diamond, 2013).

Diversas investigaciones han señalado que el control inhibitorio no se limita únicamente a la conducta observable, sino que también incluye la regulación de la atención y de los pensamientos. Esto implica la capacidad de filtrar información irrelevante y evitar la interferencia de estímulos distractores, lo que resulta esencial para mantener la concentración en tareas específicas (Miyake et al., 2000). De esta manera, el adecuado funcionamiento de esta habilidad permite optimizar el rendimiento cognitivo en actividades que requieren esfuerzo mental sostenido.

Asimismo, el control inhibitorio se encuentra estrechamente relacionado con la regulación emocional. En este sentido, permite modular respuestas emocionales intensas y evitar reacciones impulsivas ante estímulos que podrían generar respuestas inadecuadas, lo que resulta clave en contextos sociales y académicos, donde es necesario ajustar el comportamiento a normas y expectativas específicas (Ochsner y Gross, 2005).

Desde una perspectiva neuropsicológica, el control inhibitorio ha sido vinculado con el funcionamiento de la corteza prefrontal, especialmente en regiones encargadas de la supervisión y regulación de la conducta, dichas áreas permiten evaluar las consecuencias de las acciones y tomar decisiones más adaptativas, lo que contribuye a un mejor desempeño en diferentes ámbitos de la vida (Aron et al., 2014).

Por otra parte, el control inhibitorio también desempeña un papel fundamental en la memoria de trabajo, ya que permite mantener la información relevante activa mientras se

inhiben estímulos o pensamientos que puedan interferir en su procesamiento. Esta interacción entre funciones ejecutivas facilita la ejecución eficiente de tareas complejas que requieren concentración y manipulación de información (Diamond, 2013).

En el contexto actual, caracterizado por la constante exposición a estímulos digitales, el control inhibitorio adquiere una relevancia particular. Estudios recientes han señalado que el uso frecuente de dispositivos digitales y redes sociales puede estar asociado con mayores niveles de distracción y dificultades para mantener la atención, lo que podría afectar el funcionamiento de esta habilidad (Wilmer et al., 2017). Esto se debe a que estos entornos presentan estímulos altamente atractivos y de rápida gratificación, lo que puede dificultar la inhibición de respuestas impulsivas.

En consecuencia, el control inhibitorio se posiciona como un elemento clave para comprender la conducta en entornos digitales, ya que permite resistir distracciones, regular el comportamiento y mantener la atención en tareas relevantes. Su adecuado desarrollo favorece el desempeño académico y personal, mientras que sus alteraciones pueden generar dificultades significativas en la autorregulación y en la ejecución de actividades cotidianas.

2.1.2 Factores asociados al control inhibitorio

El control inhibitorio puede verse influenciado por distintos factores ambientales, sociales y emocionales que modulan su eficiencia. Desde el ámbito ambiental, el estrés prolongado ha sido señalado como una condición que afecta el funcionamiento de la corteza prefrontal, lo que repercute en la capacidad de suprimir respuestas impulsivas y mantener un adecuado autocontrol conductual (Arnsten, 2009). En una línea similar, la privación de sueño también se ha asociado con un deterioro en el rendimiento de procesos inhibitorios, debido a la disminución del funcionamiento óptimo de los sistemas de autorregulación cognitiva (Lim y Dinges, 2010).

En el plano social, el nivel educativo ha sido descrito como un factor que puede fortalecer el desempeño de las funciones ejecutivas, en la medida en que favorece el desarrollo de estrategias cognitivas más eficientes para el control de la conducta (Diamond, 2013). Asimismo, el apoyo social ha sido vinculado con una mejor adaptación psicológica frente al estrés, lo cual puede contribuir indirectamente a un mayor equilibrio en los procesos de autocontrol (Cohen y Wills, 1985).

Finalmente, en cuanto a los factores emocionales, la ansiedad se ha relacionado con dificultades en el control atencional y en la inhibición de respuestas automáticas, ya que interfiere con la eficiencia de los recursos cognitivos disponibles (Eysenck et al., 2007).

De forma complementaria, la depresión también ha sido asociada con alteraciones en las funciones ejecutivas, incluyendo el control inhibitorio, lo que puede afectar la regulación de pensamientos y conductas en la vida diaria (Snyder, 2013).

3. Relación entre el control inhibitorio y el uso problemático de las redes sociales

En la actualidad, ha tomado mayor relevancia e interés comprender la relación entre el uso de las redes sociales y los procesos cognitivos como el control inhibitorio. Como se mencionó anteriormente, esta función ejecutiva permite regular pensamientos, emociones y conductas por medio de la inhibición de respuestas automáticas o impulsivas que podrían impedir el logro de objetivos (Diamond, 2013). Además, facilita el mantenimiento de la atención frente a estímulos irrelevantes que resultan distractores y logrando respuestas más adecuadas a las demandas del entorno (Miyake et al., 2000; Diamond, 2013).

Por otra parte, las redes sociales se caracterizan por ofrecer una gran cantidad de estímulos que son muy atractivos para los individuos, especialmente para personas jóvenes como los estudiantes universitarios. Dentro de dichos estímulos se incluyen notificaciones, reacciones, comentarios y contenido personalizado presentado de manera continua y

dinámica, los cuales pueden captar la atención de los usuarios y fortalecer su permanencia en estas plataformas (Brand et., 2019). Asimismo, las gratificaciones inmediatas derivadas de la interacción digital pueden reforzar la conducta de uso y aumentar la frecuencia con la que los estudiantes revisan sus redes sociales.

Diversas investigaciones han planteado que dentro de este conjunto de gratificaciones se pueden encontrar las siguientes, la posibilidad de comunicarse con otras personas, entretenerse, acceder a información, mantener contacto con amigos y familia y ocupar el tiempo libre de manera rápida y accesible, siendo todo factores que generan gratificaciones (Alhabash y Ma, 2017; Haridakis y Hanson, 2009; Khan, 2017; Whiting y Williams, 2013 como se citó en Kircaburun et., 2020).

Desde la perspectiva del Modelo Interacción Persona, Afecto, Cognición y Ejecución (I-PACE), el surgimiento y mantenimiento de conductas de uso problemático de las redes sociales se encuentra influenciado por la interacción de factores personales, respuestas emocionales y cognitivas y el buen desempeño de las funciones, específicamente del control inhibitorio. (Brand et., 2016). De esta forma, dicho modelo postula que un bajo funcionamiento del control inhibitorio puede llevar a que el estudiante sea vulnerable a presentar dificultades en la regulación de impulsos relacionadas con estímulos digitales (Brand et., 2016).

Diversos estudios respaldan esta relación. Gao et al. (2019) demostraron que las personas que interactuaban más tiempo con las redes sociales, presentaban un menor rendimiento en tareas Go/ No-Go, es decir tareas que permiten evaluar el rendimiento del control inhibitorio. También, se encontró que estos mismos participantes dirigía mayormente su atención a estímulos relacionados con redes sociales en comparación con el grupo que no tenía un uso descontrolado de estas plataformas (Gao et al., 2019).

Este hallazgo en conjunto con otros que existen dentro de la literatura sugieren que el control inhibitorio verdaderamente juega un papel fundamental en la regulación del uso de redes sociales. Por ende, las dificultades con el desempeño de esta función ejecutiva, es decir dificultades para inhibir respuestas impulsivas, resistir la interferencia o distracciones y regular la conducta pueden llevar que los estudiantes presenten patrones de uso problemático, especialmente cuando se encuentran expuestos de manera constante a estímulos con altas gratificaciones (Brand et al., 2019; Diamond 2013).

Método

Diseño del estudio

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que los datos fueron recolectados por medio de dos instrumentos y de manera secuencial, con el objetivo de responder al problema de investigación con base a mediciones numéricas y datos estadísticos (Hernández et al., 2014).

En cuanto al diseño, es una investigación no experimental, pues no se manipularon ninguna de las variables de forma intencional, sino que solamente se observaron en su contexto natural (Hernández et al., 2014).

Su alcance o nivel fue descriptivo-correlacional, debido a que se describieron las variables y se analizó la relación entre estas (Hernández et al., 2014). Además, es de corte transversal porque se analizaron datos de un grupo representativo de persona, en un momento específico y en una sola ocasión (Hernández et al., 2014).

Finalmente, en relación con la modalidad, se trata de una investigación de campo debido a que los datos fueron recolectados directamente de los participantes (estudiantes de marketing) en su contexto natural (universidad).

Participantes, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 30 estudiantes de la carrera de Comunicaciones Integradas al Marketing del turno sabatino que cursaron la asignatura de Microeconomía durante el período de mayo 2026. Tomando en cuenta el reducido número de participantes, se decidió trabajar con el 100% de la población.

Los criterios de inclusión fueron: Ser estudiante mayor de edad de la carrera de Comunicaciones Integradas al Marketing del turno sabatino, cursar la clase de

Microeconomía durante el período de mayo 2026, aceptar participar voluntariamente en la investigación y firmar el consentimiento informado.

Por otra parte, los criterios de exclusión incluyeron: Presentar dificultades visuales que pudieran interferir con la adecuada ejecución de las pruebas, así como padecer daltonismo u otras alteraciones en la percepción de los colores.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, ya que se tomaron en cuenta factores de accesibilidad, proximidad, contacto y disponibilidad. Finalmente, al incluir al 100% de la población, los resultados representan a la población de estudio, pero no pueden generalizarse ni extrapolarse a otras.

Instrumentos de recolección de información

Para la recolección de datos se utilizarán dos cuestionarios descritos a continuación:

El test de Colores y Palabras STROOP: Para evaluar el control inhibitorio de los participantes, se utilizó el de Colores y Palabras STROOP en su versión en español.

desarrollado por Charles J. Golden en 1978. Se trata de una prueba estandarizada y diseñada para evaluar la influencia que tiene la interferencia en las alteraciones del control inhibitorio. Es decir que, dicho test ofrece información tanto de la rapidez que tiene el individuo en procesar información, como del grado de automatización de la lectura. Asimismo, permite evaluar la capacidad de la persona para enfrentar interferencias generadas por estímulos o demandas cognitivas distractoras durante la ejecución de las tareas. El test tiene una media de 50 y una desviación estándar de 10.

En otras palabras, el Test de Colores y Palabras STROOP, esta asociado con los procesos cognitivos relacionados a la atención, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y la habilidad de regular y manejar distracciones generadas por estímulos irrelevantes.

Periañez et al. (2020) aportaron evidencia de validez de constructo para el Test de Stroop, demostrando que sus puntuaciones se relacionan con procesos cognitivos propios de las funciones ejecutivas, especialmente el control inhibitorio y la memoria de trabajo. Esto indica que la prueba evalúa adecuadamente los procesos ejecutivos para los cuales fue diseñada. Asimismo el test cuenta con una buena confiabilidad test-retest una adecuada estabilidad temporal (Siegrist, 1997).

Escala de Adicción a Redes Sociales de Bergen: Para evaluar el control inhibitorio en los estudiantes se utilizó la Escala de Adicción a Redes Sociales Bergen en su versión en español. Su punto de corte es de 19 y está compuesta por 6 preguntas con un tiempo de referencia de 1 año y una escala Likert de 5 puntos que va desde raras veces siendo esta la menor categoría, hasta muy seguido, siendo esta la mayor.

El cuestionario muestra validez de contenido y buena confiabilidad, pues tiene una consistencia interna de 0,843, la cual fue medida a través del alfa de Cronbach (Vidal y Arcata, 2024). Todo esto la hace una prueba psicométricamente sólida y robusta (Vidal y Arcata, 2024).

Procedimiento

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en Keiser University, campus Managua e inició con la búsqueda de estudiantes que desearan participar de manera voluntaria en la investigación. En un inicio se captó a 33 estudiantes de la asignatura de Microeconomía, luego de la aplicación de los criterios de selección se obtuvo una población final de 30 estudiantes y se procedió a la aplicación de los instrumentos.

Para llevar a cabo esto de la mejor forma, se visitó presencialmente el aula de clase de los estudiantes de la carrera de Comunicaciones Integradas a Marketing del turno sabatino donde se les explicó el motivo de la presente investigación y la importancia de su

participación. Para ello, se les presentó el documento de consentimiento informado, en el cual se señalaron aspectos como la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada.

Posteriormente, se les explicó las instrucciones de cada prueba y como debían llenarlas. En primer lugar, se aplicó el test de Colores y Palabras STROOP, el cual ameritó la supervisión y aplicación por parte del evaluador, ya que implicó mostrar distintos estímulos y evaluar como responde el participante, considerando factores como la rapidez y exactitud de sus respuestas.

Luego, se procedió a aplicar la Escala de Adicción a Redes Sociales Bergen (BSMAS), la cual fue completada directamente por los participantes para evaluar el uso que estos hacen de las redes sociales.

Una vez que los participantes firmaron el consentimiento informado y completaron ambas pruebas, se procedió a realizar la interpretación y análisis de los datos obtenidos.

Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se emplearon procedimientos de estadística descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva permitió caracterizar la muestra y describir las variables de estudio. En el caso de las variables sociodemográficas, se utilizaron frecuencia y porcentajes, mientras que las variables cuantitativas se analizaron mediante medidas de tendencia central y dispersión, incluyendo media, desviación estándar, valores mínimos y máximos.

Posteriormente, se realizó una prueba de normalidad para evaluar la distribución de los datos. Dado que los resultados indicaron que las variables no seguían una distribución normal, se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio, permitiendo

establecer si dicha asociación era positiva o negativa y que tan fuerte era. Todo los análisis estadísticos se llevaron a cabo mediante el programa SPSS.

Consideraciones éticas

Para realizar la presente investigación se tomó en cuenta los principios éticos del informe de Belmont y los principios generales que corresponden a APA, los cuales son: respeto a las personas, beneficencia, justicia, integridad y fidelidad y responsabilidad (Morling, 2017). Asimismo, se consideraron los lineamientos establecidos en el acápite 8 del Código de Ética de la APA, relacionado con los procesos de investigaciones psicológicas.

En este sentido, se garantizó que la participación fuera completamente voluntaria, por lo que se hizo uso del consentimiento informado en físico, con el fin de que los estudiantes tuvieran con total libertad de decidir si querían ser parte del estudio o no, dejando constancia a través de su firma. Asimismo, se les explicó de manera clara el propósito del estudio y las actividades que se realizarían, incluyendo la aplicación del test Stroop y la escala de Adicción a Redes Sociales Bergen. También, se les informó que podían retirarse en cualquier momento si así lo deseaban, sin ningún tipo de consecuencia.

Asimismo, todos los participantes fueron tratados de manera justa y se tomaron las precauciones necesarias para evitar causar algún daño, garantizando su bienestar. No obstante, uno de los riesgos que podía existir es que la información de las personas fuera revelada, por lo que no se recopiló datos personal de nadie y todo lo referido fue totalmente anónimo y confidencial. Todo esto quedó estipulado en el consentimiento informado como protección a la confidencialidad.

Por otra parte, la investigación se realizó de manera transparente, sin ocultar información ni engañar en ningún momento, pues los resultados fueron presentados de

forma honesta sin alterar los datos obtenidos. De igual forma, se solicitó previamente autorización a las autoridades de Keiser Latin American Campus University, Managua para la aplicación de los instrumentos dentro del aula de clase de los estudiantes de marketing del turno sabatino.

Finalmente, los participantes no fueron sometidos a ningún procedimiento que pudiera exponerlos a un daño emocional y se evitó cualquier forma de plagio mediante el adecuado uso de citas y referencias bibliográficas.

Resultados

En el siguiente apartado se exponen los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recolectados. En primer lugar, se describen las características generales de los participantes. Seguidamente, se presentan los análisis realizados para determinar la relación entre las variables de estudio.

Resultados descriptivos

A continuación se muestran los resultados descriptivos de las variables sociodemográficas, con el fin de caracterizar la muestra y describir el comportamiento de las variables dentro de ella.

Características sociodemográficas:

Tabla 1

Características sociodemográficas de los participantes

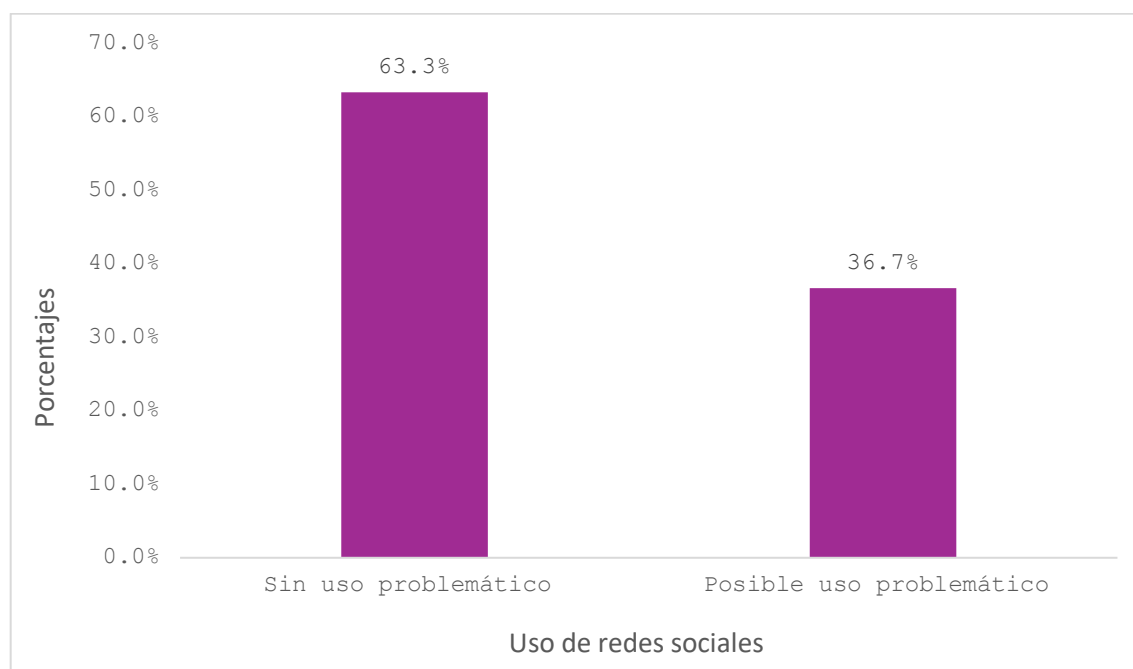
Variabes	Categorías	Frecuencia	Porcentajes	Estimado
Sexo	Femenino	16	53.3	
	Masculino	14	46.7	
Edad	Media			20.20
	Desviación estándar			1.540

Uso de redes sociales:

En la Figura 1 se observa la distribución porcentual del uso de redes sociales de los participantes. Los resultados sugieren que la mayoría de los participantes no mostraron indicadores de uso problemático de redes sociales.

Figura 1

Uso de redes sociales en los participantes

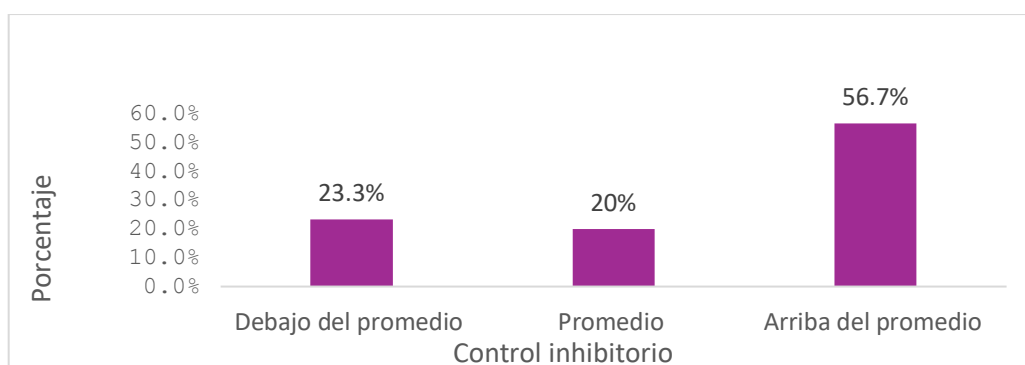


Control inhibitorio:

En la Figura 2 se observa la distribución porcentual del control inhibitorio de los participantes. El 56.7% se encontró por un rango arriba del promedio, mientras que el 20.0% se ubicó en el promedio y el 23.3% obtuvo puntuaciones por debajo del promedio.

Figura 2

Control inhibitorio en los participantes



Resultados correlacionales

A continuación, se presentan los resultados del análisis correlacional realizado con el propósito de determinar la relación existente entre ambas variables estudiadas.

Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad:

En la Tabla 2, se presentan datos estadísticos descriptivos correspondientes al puntaje obtenido en la parte de interferencia de la prueba de Stroop y en la Escala de Adicción a Redes Sociales Bergen. Los resultados muestran que en las puntuaciones de interferencia la media de 55.73 y la desviación estándar de 9.38, por el contrario en la escala de redes sociales la media fue de 14.87 y la desviación estándar de 6.00.

Finalmente, con respecto a la prueba de normalidad, ambas variables presentaron valores menores a 0.05, lo que indica que los datos no siguieron una distribución normal.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Shapiro-Wilk
Puntaje Interferencia	40	74	55.73	9.83	.033
Puntaje Bergen	8	30	14.87	6.00	.015

Nota. $p < 0.05$.

Correlación entre uso problemático de redes sociales y control inhibitorio:

En la Tabla 3 se presenta la correlación entre el uso de redes sociales y el control inhibitorio. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de Spearman evidencian una correlación de -0.370, lo que indica una correlación negativa de baja magnitud. También, se encontró un nivel de significancia de 0.044 (menor a 0.05), indicando una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Por lo tanto, esto sugiere que a mayor uso de redes sociales, menor control inhibitorio.

Tabla 3*Correlación entre uso de redes sociales y control inhibitorio*

Variable	1	2
1. Puntaje de interferencia Stroop	---	-.370*
2. Puntaje de Bergen	-.370*	---

Nota. $p < 0.05$

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y el control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Integradas a Marketing del turno sabatino de la clase de Microeconomía en Keiser University Latin American Campus, Managua.

El cuanto a los hallazgos descriptivos, en la variable del uso problemático de redes sociales, se encontró que el 36.7% presentó un posible uso problemático de estas. Este hallazgo resulta relevante, ya que evidencia que más de una tercera parte de la muestra experimenta dificultades en la regulación del uso de estas plataformas. Lo anterior podría explicarse por las características propias de la población universitaria, la cual requiere un uso frecuente de herramientas digitales para fines académicos y dispone de mayor autonomía en la gestión de su tiempo, factores que pueden favorecer una mayor exposición a las redes sociales y dificultar el control de su uso (Bernabéu et al., 2020).

Respecto a la variable de control inhibitorio, los resultados indican el 23.3% se encuentran por debajo del promedio. Este resultado podría estar relacionado con factores que influyen en la capacidad de autorregulación. Por ejemplo, el estrés prolongado ha sido asociado con alteraciones en el funcionamiento de la corteza prefrontal y con mayores dificultades para inhibir respuestas impulsivas (Arnsten, 2009). Asimismo, la ansiedad puede interferir en los procesos de control atencional e inhibitorio, afectando la eficiencia de los recursos cognitivos disponibles (Eysenck et al., 2007). De la misma forma, los hábitos de sueño inadecuados o la privación de sueño pueden afectar el rendimiento de los procesos inhibitorios al disminuir la eficiencia de los mecanismos de control cognitivo (Lim y Dinges, 2010).

Por su parte, como resultado principal del estudio, se obtuvo que existe una correlación estadísticamente significativa, negativa y de baja magnitud. El valor de rho de Spearman fue de -0.37 y el de p de .044. Esta correlación negativa sugiere que, puntuaciones más bajas en la prueba de control inhibitorio se presentan simultáneamente con puntajes más altos en la escala de redes sociales, es decir, a menor control inhibitorio, mayor uso problemático de redes sociales, o de manera inversa.

Lo anteriormente descrito desde la perspectiva neuropsicológica del modelo I-PACE (Interacción de Persona, Afecto, Cognición y Ejecución) propuesto por Brand et al. (2016). Este plantea que el desarrollo y mantenimiento de patrones de uso problemáticos de redes sociales, se originan a partir de la interacción de diversos factores como características personales, respuestas afectivas, pensamientos y procesos cognitivos como las funciones ejecutivas. De esta forma, el control inhibitorio toma un rol fundamental al encargarse de la regulación de impulsos y la inhibición de respuestas dominantes ante estímulos que resultan irrelevantes.

Así pues, aquellos estudiantes que tienen una menor capacidad de inhibición pueden presentar mayores dificultades en la regulación del uso de las redes sociales especialmente frente a notificaciones, likes, mensajes o algún tipo de contenido que sea tractivo para ellos y que genere gratificación inmediata, llegando a favorecer un uso inadecuado. Por lo tanto, la correlación negativa obtenida en la presente investigación va acorde con lo postulado en el modelo I-PACE.

Por otro lado, los resultados del presente estudio son comparables a los reportados por Xu et al. (2024) quién encontró que el uso problemático de las redes sociales se asocia con un menor control inhibitorio, ya que de acuerdo con los autores los estímulos vinculados a las redes sociales consumen recursos cognitivos que favorecen la inhibición.

Dicha similitud puede deberse a las características de la muestra, pues en ambas investigaciones las edades de los participantes son aproximadas a los 20 años de edad, es decir que se trabajó con el mismo segmento de población.

Asimismo, los hallazgos del presente estudio concuerdan con una revisión sistemática realizada por Bernabéu et al (2020), en la cual se sintetizaron 30 investigaciones en estudiantes universitarios publicadas entre el año 2000 y el 2019. Se concluyó que el uso problemático de redes sociales o de internet se vincula con un menor rendimiento de las funciones ejecutivas, entre ellas el control inhibitorio. Dentro de los criterios de inclusión para los artículos de esta revisión sistemática se encontraba que los participantes debían ser estudiantes universitarios, lo que va de la mano con la muestra de la presente investigación. Esto puede explicar la igualdad en los resultados encontrados en ambos estudios.

De igual forma, en una investigación llevada a cabo por Reed (2023) se encontró una relación entre el uso problemático de las redes sociales y dificultades en el control inhibitorio. El autor identificó que los participantes con mayor intensidad de uso, presentaban una menor capacidad de inhibición de respuestas automáticas y que estas dificultades se intensificaban ante estímulos asociados a las redes sociales. Hallazgos que coinciden con lo encontrado en el presente estudio.

Los hallazgos obtenidos poseen implicaciones prácticas para la población universitaria y la entidad educativa. Los resultados sugieren que el control inhibitorio podría actuar como un factor relevante en la regulación del uso de redes sociales. Esto implica que las dificultades para controlar impulsos, resistir distracciones y regular la conducta podría favorecer patrones de uso problemático.

Dicha situación amerita un énfasis en el contexto universitario, debido a que los estudiantes se encuentran frecuentemente expuestos a estos estímulos. Ante esto es

necesario promover hábitos de uso más saludables y estrategias que fomentar un manejo adecuado de las mismas, de manera que se pueda prevenir y reducir conductas excesivas de uso y mejorar la autorregulación digital.

También, los resultados obtenidos pueden tomarse como base o referente para aquellas entidades o personas interesadas en crear intervenciones a conductas digitales problemáticas. De igual manera, la información obtenida sirve como aporte para futuras investigaciones que aborden la misma problemática, especialmente en el contexto nicaragüense en el cual no se han llevado a cabo estudios que exploren la relación de estas dos variables.

A nivel institucional, la presente investigación puede ser muy útil para que la universidad cree programas de que promuevan y prioricen el bienestar integral de la comunidad estudiantil, considerando que se encontró relación entre las variables de estudio. También, es necesario que desarrollen actividades educativas dirigidas a los estudiantes que les muestre la importancia de la autorregulación y de tener un uso controlado y responsable de las plataformas digitales. Esto con el fin de prevenir afectaciones en procesos como el control inhibitorio que puedan repercutir en el desempeño académico o profesional.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se puede mencionar lo siguiente: se contó con un período de tiempo muy corto para la realización de la investigación por lo que, la muestra fue muy pequeña y elegida por conveniencia, no por medio de un proceso aleatorio. Asimismo, el diseño no fue experimental, por lo que no se pudo establecer causalidad ni controlar intencionalmente las variables.

Además, el corte fue transversal, es decir que únicamente se realizó una medición de los resultados y no se evaluaron a través del tiempo. También, no se controlaron otras variables que podrían influir en la relación encontrada, como los trastornos de personalidad,

Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, ansiedad o demás. Asimismo, la investigación fue realizada únicamente con grupo de estudiantes, por lo que los resultados no pueden generalizarse a otras poblaciones.

A partir de las limitaciones anteriormente planteadas, surgen las siguientes recomendaciones: En primer lugar se recomienda que futuras investigaciones cuenten con un mayor período de tiempo para lograr ampliar el tamaño de la muestra. Igualmente, se recomienda realizar investigaciones que utilicen estrategias de muestreo probabilístico con el fin de evitar posibles sesgos de selección.

De la misma forma, se sugiere desarrollar a futuro estudios con diseños experimentales y de tipo longitudinal en los que se pueda tener un mayor control de las variables y evaluar el comportamiento de estas a lo largo del tiempo, para obtener una mejor comprensión de la relación existente.

Asimismo, se recomienda incluir variables que podrían influir en la relación entre el uso problemático de redes sociales y el control inhibitorio, tales como trastornos de personalidad, Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, ansiedad y otros factores psicológicos. Finalmente, se debería de ampliar la población de estudio e incluir estudiantes de otras carreras y horarios de clase, con el fin de comparar los resultados y determinar si son iguales en estas otras poblaciones.

Conclusión

Se concluye que existe una correlación estadísticamente significativa negativa y de baja magnitud entre el uso problemático de las redes sociales y el control inhibitorio en los estudiantes de Comunicaciones Integradas a Marketing de la clase de Microeconomía durante el período de mayo 2026 en Keiser University Latin American Campus, Managua. Esto indica que un mayor uso problemático de las redes sociales se asocia con un menor control inhibitorio.

En relación con el uso problemático de las redes sociales, se encontró que la mayoría de participantes no presentó indicadores de uso problemático. Sin embargo, una cantidad importante si evidenció posibles dificultades relacionadas a esto. En relación al control inhibitorio, los resultados mostraron que la mayor parte de los estudiantes presentó un nivel adecuado de funcionamiento, aunque un grupo menor evidenció dificultades que podrían interferir en la capacidad de regular impulsos y mantener la atención ante estímulos distractores.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que, aunque no predomina un nivel clínicamente preocupante en ninguna de las variables, sí existe una asociación relevante entre ambas, lo que permite inferir que el uso desadaptativo de redes sociales puede influir, en cierta medida, en los procesos de autorregulación cognitiva de los estudiantes.

Por lo tanto, se recomienda continuar investigando esta relación en muestras más amplias y considerar la implementación de estrategias preventivas orientadas al uso saludable de las plataformas digitales y al fortalecimiento del control inhibitorio en contextos académicos.

Referencias

- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021). Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use.
<https://doi.org/10.24251/HICSS.2021.802>
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.
<https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Ahmed, O., Walsh, E., et al. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Amirthalingam J, Khera A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive
[.https://doi.org/10.7759/cureus.72499](https://doi.org/10.7759/cureus.72499)
- Arness DC, Ollis T. (2022). A mixed-methods study of problematic social media use, attention dysregulation, and social media use motives.
- Aron A., Robbins, W & Poldrack, R. (2004). Inhibition and the right inferior frontal cortex. *Trends Cogn Sci*. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.003>
- Aitken A, Jounghani, A., et al. (2024). The Effect of Social Media Consumption on Emotion and Executive Functioning in College Students: an fNIRS Study in Natural Environment. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5604862/v1>
- Bernabéu Brotóns, E., Marchena Giráldez, C. A., González Pizzio, A., & Lubrini, G. (2020). Internet adicction and executive function in college students. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*.
<https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3346>

- Baddeley, A. (2012). Working memory: theories, models and controversies. *Annu Rev Psychol.* <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>
- Casey, B., et al. (2008), The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences.* <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Cabero, J., Del Prete, A. y Arancibia, L. (2019). Percepciones de estudiantes universitarios chilenos sobre uso de redes sociales y trabajo colaborativo. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia.*
- Díaz, A et al. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa.* <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. *Oxford University Press.* <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195169539.003.0006>
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fuster, J. (2002). Frontal lobe and cognitive development. *Journal of Neurocytology.*
- Giraldo, Y., Moreno, J., et al. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis.* <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Galera, C. y Fernández C. (2016). Jóvenes y redes sociales: usos, motivaciones y percepciones.

- Gao, Q., et al. (2019). Inhibitory Control in Excessive Social Networking Users: Evidence From an Event-Related Potential-Based Go-Nogo Task. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01810>
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw Hill Education
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*
- Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>
- Malaeb, D., Salameh, P., et al. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress?. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/a0018883>
- Miyake, A., et al. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *University of Colorado at Boulder*.
- McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013). The brain on stress: vulnerability and plasticity. *Neuron*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028>

- Matthias Brand., et al. (2016). Integración de consideraciones psicológicas y neurobiológicas sobre el desarrollo y mantenimiento de trastornos específicos del uso de internet: Un modelo de interacción Persona-Afecto-Cognición-Ejecución (I-PACE).
- Michael Siegrist (1997). Test-Retest Reliability of Different Versions of the Stroop Test. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Soc Psychiatry Epidemiol*. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Ochsner, K. & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Portellano, J. (2005). Introducción a la neuropsicología. McGraw-Hill.
- Portellano, J., & García, J. (2014). Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria. Editorial Síntesis, S.A.
- Periañez, J., et al. (2020). Construct Validity of the Stroop Color-Word Test: Influence of Speed of Visual Search, Verbal Fluency, Working Memory, Cognitive Flexibility, and Conflict Monitoring. Oxford University.
- Reed, P. (2023). Impact of social media use on executive function. *El Sevier*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598>
- Robbins, W. (1998). Dissociating executive functions of the prefrontal cortex. Oxford University.
- Shaw, M. & Black, W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>

- Sánchez-Carpintero, R. y Narbona, J. (2004). El sistema ejecutivo y las lesiones frontales en el niño. *Revista de Neurología*. <https://ddd.uab.cat/record/128926>
- Shao, Y., et al. (2018). Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: a meta-analysis. *Child Adolescent Psychiatry Ment Health*. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0231-6>
- Snyder, H. R. (2013). Major depressive disorder is associated with broad impairments in executive function. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/a0028727>
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(12\)70191-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(12)70191-6)
- Wilmer, H., Sherman, E & Chein, M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Front Psychol*.
- Xu, Y., Chen, X., et al. (2024). The impact of problematic social media use on inhibitory control and the role of fear of missing out: Evidence from event-related potentials. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S441858>

Anexos

Anexo A: Consentimiento informado

Estimado estudiante:

Se le invita a participar voluntariamente en la investigación titulada “Uso de redes sociales y control inhibitorio en estudiantes de Comunicaciones Integradas a Marketing del turno sabatino”, realizada con fines meramente educativos y académicos.

El objetivo de este estudio es analizar la relación entre el uso de redes sociales y la capacidad de controlar impulsos, mantener la atención y responder de manera adecuada ante ciertas situaciones. Para ello, se aplicarán el Stroop Test, el cual evalúa la atención y el control de respuestas automáticas, y la Bergen Social Media Addiction Scale, que permite conocer la frecuencia e intensidad del uso de redes sociales.

La información brindada será completamente anónima y confidencial. Los datos obtenidos serán utilizados únicamente con fines académicos e investigativos.

Su participación es totalmente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento si así lo desea, sin ninguna consecuencia.

Al continuar con la participación en este estudio, se entiende que ha leído y aceptado la información anterior.

Fecha: ____ / ____ / ____

Firma del estudiante:

Instrumentos

Anexo B: Test de Colores y Palabras Stroop

ROJO	AZUL	VERDE	ROJO	AZUL
VERDE	VERDE	ROJO	AZUL	VERDE
AZUL	ROJO	AZUL	VERDE	ROJO
VERDE	AZUL	ROJO	ROJO	AZUL
ROJO	ROJO	VERDE	AZUL	VERDE
AZUL	VERDE	AZUL	VERDE	ROJO
ROJO	AZUL	VERDE	AZUL	VERDE
AZUL	VERDE	ROJO	VERDE	ROJO
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	AZUL
AZUL	VERDE	VERDE	AZUL	VERDE
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	ROJO
ROJO	AZUL	ROJO	VERDE	AZUL
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	VERDE
AZUL	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
ROJO	VERDE	VERDE	AZUL	AZUL
AZUL	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
ROJO	VERDE	AZUL	ROJO	VERDE
VERDE	ROJO	VERDE	AZUL	AZUL
ROJO	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
VERDE	ROJO	VERDE	AZUL	VERDE

ROJO	AZUL	VERDE	ROJO	AZUL
VERDE	VERDE	ROJO	AZUL	VERDE
AZUL	ROJO	AZUL	VERDE	ROJO
VERDE	AZUL	ROJO	ROJO	AZUL
ROJO	ROJO	VERDE	AZUL	VERDE
AZUL	VERDE	AZUL	VERDE	ROJO
ROJO	AZUL	VERDE	AZUL	VERDE
AZUL	VERDE	ROJO	VERDE	ROJO
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	AZUL
AZUL	VERDE	VERDE	AZUL	VERDE
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	ROJO
ROJO	AZUL	ROJO	VERDE	AZUL
VERDE	ROJO	AZUL	ROJO	VERDE
AZUL	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
ROJO	VERDE	VERDE	AZUL	AZUL
AZUL	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
ROJO	VERDE	AZUL	ROJO	VERDE
VERDE	ROJO	VERDE	AZUL	AZUL
ROJO	AZUL	ROJO	VERDE	ROJO
VERDE	ROJO	VERDE	AZUL	VERDE

Anexo C: Escala de Adicción a Redes Sociales Berge

Versión al castellano del Bergen Social Media Addiction Scale en adolescentes

Instrucciones:

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de las redes sociales. Utiliza la siguiente escala para contestarlas.

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

Durante el último año ¿con qué frecuencia has...

1. ... pasado mucho tiempo pensando en redes sociales o planeando su uso?	1	2	3	4	5
2. ... tenido un deseo cada vez mayor de usar más y más las redes sociales?	1	2	3	4	5
3. ... usado las redes sociales para olvidar tus problemas personales?	1	2	3	4	5
4. intentado reducir el uso de redes sociales, pero no has podido?	1	2	3	4	5
5. ... te has sentido nervioso o molesto cuando te han prohibido usar las redes sociales?	1	2	3	4	5
6. ... usado tanto las redes sociales que ello ha tenido un impacto negativo en tus estudios?	1	2	3	4	5

Uso problemático de las redes sociales total = 1+2+3+4+5+6 _____