



Práctica deportiva y redes sociales: impacto en la motivación para aprender ciencias sociales en estudiantes universitarios

Sports practice and social media: impact on university students' motivation to learn social sciences

Autores

Mario Corrales-Serrano ¹
Virginia Alberdi Nieves ²

^{1,2} Universidad de Extremadura
(España)

Autor de correspondencia:
Mario Corrales-Serrano
mariocs@unex.es

Recibido: 02-07-25
Aceptado: 08-09-25

Cómo citar en APA

Corrales-Serrano, M., & Alberdi Nieves, V. (2025). Práctica deportiva y redes sociales: impacto en la motivación para aprender ciencias sociales en estudiantes universitarios. *Retos*, 73, 142-156. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.116985>

Resumen

Introducción: La presente investigación analiza la relación entre la práctica deportiva, el uso de redes sociales y la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales en estudiantes universitarios.

Objetivo: El objetivo de este estudio es analizar las posibles relaciones entre la práctica deportiva, y el abuso de las RRSS para la motivación para el estudio de las Ciencias sociales

Metodología: Se utilizó una metodología de enfoque mixto, de tipo descriptivo-exploratorio. La muestra estuvo compuesta por 368 estudiantes universitarios de titulaciones vinculadas a las Ciencias sociales, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicó un cuestionario ad hoc compuesto por 25 ítems, validados mediante el coeficiente V de Aiken ($V=0.93$) y con alta fiabilidad ($\alpha=0.88$). El análisis de datos incluyó estadística descriptiva, pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y correlaciones de Spearman.

Resultados: Los resultados revelan una práctica deportiva frecuente y motivada por beneficios personales. El uso del móvil y redes sociales es intensivo y con un impacto negativo en actividades clave como el estudio. Se observó una correlación positiva (aunque débil) entre la práctica deportiva y la motivación hacia las ciencias sociales, y una correlación negativa significativa entre el uso excesivo de RRSS/móvil y dicha motivación.

Conclusiones: Se concluye que la actividad física puede actuar como factor protector frente a la desmotivación académica, mientras que el uso abusivo de redes sociales se relaciona con una menor implicación en el aprendizaje. Se recomienda fomentar hábitos saludables y estrategias de uso responsable de la tecnología en el ámbito universitario.

Palabras clave

Práctica deportiva; redes sociales; salud mental; motivación; didáctica ciencias sociales.

Abstract

Introduction: This research analyses the relationship between sports practice, social media use and motivation for learning social sciences among university students.

Objective: The objective of this study is to analyse the possible relationships between sports practice and the abuse of social media for motivation to study social sciences.

Methodology: A mixed descriptive-exploratory methodology was used. The sample consisted of 368 university students enrolled in social science-related degree programs, selected through non-probabilistic sampling. An ad hoc questionnaire consisting of 25 items was applied, validated using Aiken's V coefficient ($V=0.93$) and with high reliability ($\alpha=0.88$). Data analysis included descriptive statistics, normality tests (Kolmogorov-Smirnov) and Spearman's correlations.

Results: The results reveal frequent sports practice motivated by personal benefits. Mobile phone and social media use is intensive and has a negative impact on key activities such as studying. A positive (albeit weak) correlation was observed between sports practice and motivation towards social sciences, and a significant negative correlation between excessive use of social media/mobile phones and such motivation.

Conclusions: It is concluded that physical activity can act as a protective factor against academic demotivation, while excessive use of social media is related to less involvement in learning. It is recommended to promote healthy habits and strategies for responsible use of technology in the university environment.

Keywords

Sport practice; social networks; mental health; motivation; social didactics.

Introducción

Entre los retos con los que se encuentra todo docente en el desempeño de su trabajo, uno de los más relevantes es la necesidad de motivar a su alumnado para el aprendizaje (Cervera-Palacios et al, 2023). La motivación es el punto de partida de cualquier aprendizaje; sin despertar el interés del alumnado por la materia que se pretende enseñar, todo proceso de enseñanza-aprendizaje corre el riesgo de ser ineficaz (Prieto-Andreu et al., 2022). Entre los factores que suelen identificarse como motivadores en el ámbito educativo, los expertos establecen la clasificación entre factores intrínsecos, que tienen que ver con el gusto personal del estudiante por la materia, y factores extrínsecos, que conectan la materia con algún otro elemento que capta el interés del estudiante (Mora-Velasco et al., 2024). En el área de ciencias sociales, frecuentemente el alumnado asocia el estudio de contenidos de geografía o historia con procesos excesivamente teóricos y poco conectados con la realidad, y, por tanto, poco motivadores. De ahí que en los últimos años se estén desarrollando experiencias que tratan de impulsar la motivación extrínseca para el aprendizaje de estos saberes, potenciando el empleo de dinámicas movilizadoras de la motivación, como las metodologías activas de aprendizaje (Corrales-Serrano, 2023; 2024; Merchán et al., 2025). Algunas de estas dinámicas movilizadoras de la motivación del alumnado tienen que ver con el establecimiento de conexiones con actividades que despiertan su interés, como la práctica deportiva y de actividades al aire libre (González, 2024; Doménech et al., 2024; Hall & Lin, 2024), o la implementación de actividades vinculadas con el uso de redes sociales (Romero et al., 2022; Carvajal y Zambrano, 2021). Este tipo de actividades tienen en común el hecho de que conectan con el interés del alumnado, posibilitando la potenciación de su motivación para el aprendizaje. El presente estudio se centra en analizar las correlaciones, posibilidades y riesgos del empleo de actividades de tipo deportivo, al aire libre, y la relación con las redes sociales con la motivación para el aprendizaje de las ciencias sociales.

En el siglo XXI la actividad física está cada vez más vinculada al bienestar, asociada a una vida más saludable. por ello, se da una tendencia a que establecer hábitos de vida saludables que proporcionen bienestar, ya que estos impactan positivamente en la salud mental del alumnado. Cada vez es más frecuente encontrarse en el ámbito universitario problemas relacionados con la ansiedad, frustración y depresión. Estos pueden afectar significativamente a su rendimiento académico y a la motivación en el estudio de las ciencias sociales. En este sentido, existen algunos autores que afirman que la actividad física está conectada con los mecanismos neuronales que acompañan al aprendizaje, al estado de ánimo y la motivación (Castellanos, 2025).

La oportunidad que brinda la práctica deportiva para desarrollar competencias, no solo relevantes para el deporte sino transferibles a otros planos de la vida universitaria que permiten mejorar otros aspectos de los estudiantes universitarios, como el cognitivo, afectivo y social (Talamantes et al., 2025). La práctica deportiva funciona como un medio para la resolución de problemas a los que se enfrentan estudiantes universitarios. Además, la práctica deportiva en el alumnado universitario permite el desarrollo de competencias que son transferibles a otros planos de la vida del estudiante. La actividad física tiene un impacto directo en la calidad de vida y potencia la motivación para el aprendizaje y en este caso para el aprendizaje de las Ciencias sociales (CCSS) (Rico-Díaz et al., 2019). Algunos estudios demuestran que aquellos alumnos con un bajo nivel de práctica de actividad física son propensos a sufrir enfermedades mentales, puesto que la actividad física disminuye el estrés psicológico y aumenta la satisfacción personal (Wang et al., 2024).

Por otra parte, el uso cada vez mayor de las redes sociales (RRSS) en la sociedad está generando gran preocupación debido a su posible influencia en el aprendizaje y la motivación de los jóvenes en los estudios. Algunos autores plantean la dificultad de permanecer fuera de estas redes virtuales que están modificando en profundidad nuestros hábitos de vida (Ricaurte, 2018). Las RRSS se han convertido en un fenómeno inmutable y creciente entre adolescentes y estudiantes universitarios. Ofrecen espacios para la interacción sociales y expresión emocional, por lo que un uso excesivo puede presentar efectos negativos en los jóvenes relacionados con su bienestar emocional ante su uso indebido y desproporcionado (Amador-Ortiz, 2021).

En este sentido, se considera la salud mental un elemento crucial donde los estudiantes universitarios, son un sector particularmente vulnerable a los efectos negativos que el uso desproporcionado de las RRSS puede provocar en su bienestar emocional. Hoy en día es habitual en estudiantes universitarios el uso de las RRSS (Gómez-Galán et al., 2020), estas no solo se utilizan como herramienta complementaria



en los estudios sino también de forma adictiva, donde la sensación de recompensa que produce el uso de las RRSS podría provocar una mayor desmotivación (Rojas et al., 2025). Entre los aspectos negativos de su uso, la distracción y el manejo del tiempo, resulta un problema que se asocia a resultados académicos negativos (Núñez-Guzmán & Cisneros-Chávez, 2019).

Si se relacionan ambas variables, se pueden obtener pistas interesantes relacionadas con los procesos de enseñanza-aprendizaje. Cuando la práctica de la actividad física es más frecuente se reduce el uso de las (RRSS) (Hernández et al., 2017), en cambio a medida que aumenta el uso de las RRSS descende el nivel de motivación para el estudio de las ciencias sociales. Por ello, el objetivo de desarrollo sostenible 3, busca asegurar una vida saludable a través de la prevención y la práctica deportiva. Aumentando la capacidad de concentración y reduciendo el estrés (Livia et al., 2024).

Además, desde el año 2016 otros estudios vienen alertando de distintas problemáticas relacionadas con el uso de las RRSS, siendo una de las más preocupantes su adicción y consecuencias en la salud mental (Cheng et al., 2021). La adicción se corresponde con una conducta patológica que produce dependencia y disminuye el foco de la conciencia (Echeburúa & Corral, 2010).

La tendencia actual hacia un modo de vida menos activo, especialmente frecuente en entornos urbanos, ha llevado a un descenso de los niveles de actividad física diaria (Franco-Gallegos et al., 2024), escenario que se agrava con el uso creciente de las RRSS. Y se ha demostrado que la actividad física actúa sobre los neurotransmisores de la corteza cerebral y el sistema de recompensa de la dopamina se ven positivamente influenciados por la actividad física, mejorando la plasticidad neuronal, el estado de ánimo y la motivación (Behm et al., 2023).

Por ello en la actualidad son muy valorados estos beneficios, que con más frecuencia se observa entre los estudiantes universitarios cuando realizan actividad física no solo por diversión y entretenimiento, sino porque valoran sus beneficios para la salud, mejorando su bienestar. Algunos autores como Castellanos (2025) indican que el ejercicio físico aumenta la curiosidad intelectual incluso ayuda a reforzar la corteza cerebral mejorando la concentración.

Mediante la actividad física se realiza la activación cerebral que aporta conocimiento más detallado de los mecanismos de regulación de la atención y la motivación (Díez & Castellanos, 2022).

La relación existente entre el uso desproporcionado de las RRSS y la motivación para el estudio de las ciencias sociales viene determinada por el uso de estas, además de disponer de menos tiempo para la práctica de la actividad física (Fernández-García, 2025). Un uso excesivo puede conllevar a una menor concentración, distracción y a una disminución del interés por el estudio, además de una disminución de la interacción humana y del pensamiento crítico (Valencia, 2019).

El estudio de las ciencias sociales se enfoca en la sociedad y el comportamiento humano. Se trata de una disciplina unida a la historia, y la geografía que permite comprender el pasado y desarrollar una conciencia social (López et al., 2021). En este sentido, los saberes sociales tienen una conexión especial con el estilo de vida de una sociedad en la que, las RRSS y las tecnologías ocupan un papel protagonista (Carbonell Fornies & Juliá Sanchis, 2023). El análisis de algunas experiencias didácticas sirve para valorar la relación entre la motivación para el estudio de estos saberes y el uso de las RRSS (Payá et al, 2016; Sandoval & González, 2023). También estudios recientes han señalado que la implementación de recursos digitales interactivos puede mejorar la motivación en el alumnado, la retención de la información y el desempeño académico en el área de ciencias sociales (Suin, 2025). Sin embargo, otros estudios ponen de manifiesto cómo el impacto del uso de estos recursos en la motivación del alumnado puede afectar negativamente a la motivación para el aprendizaje de estos saberes (Livia et al., 2024; Lunahuana-Rosales, 2025).

La presente investigación persigue como objetivo general (OG) analizar las posibles relaciones entre la práctica deportiva, y el abuso de las RRSS en la motivación para el estudio de las Ciencias sociales. Este objetivo general se materializa en el análisis de los hábitos deportivos del alumnado participante y el uso de dispositivos electrónicos y RRSS, así como la exploración de la relación existente entre los hábitos deportivos y el abuso de las RRSS con la motivación para aprender contenidos y competencias vinculados con las Ciencias sociales.

Las hipótesis de trabajo de las que se parte, y que se pretenden verificar son las siguientes:



H1: La práctica deportiva potencia la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales.

H2: El abuso de la tecnología y las RRSS incide negativamente en la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales.

Método

El presente estudio se ha desarrollado desde un enfoque descriptivo-exploratorio (Cardona Arias, 2015; Freiberg Hoffmann et al., 2013; Ochoa Pachas & Yunkor Romero, 2020), para poder así responder a al objetivo de investigación. La metodología de investigación seleccionada es de tipo mixto, incluyendo datos de tipo cuantitativo y cualitativo. Este enfoque busca aprovechar las fortalezas de ambos métodos para obtener una comprensión más completa y enriquecedora de los fenómenos estudiados (Osorio González & Castro Ricalde, 2021). Las características clave del método mixto son la integración de datos cuantitativos como cualitativos de manera simultánea o secuencial, la triangulación y la complementariedad (Medina Romero et al., 2023). Además, se aplicó un enfoque de tipo correlacional (Franco-López et al., 2020). Los principales parámetros del diseño de la investigación se presentan a continuación.

Participantes

El presente estudio se ha llevado a cabo con una muestra de $n=368$ estudiantes que cursan diferentes grados universitarios. La muestra ha sido seleccionada por procedimiento de conveniencia, no probabilístico, dada la necesidad de que los investigadores puedan interactuar con la muestra. Los principales criterios de selección ha sido los siguientes:

- Cursar una titulación vinculada con las Ciencias sociales.
- Ser usuario de redes sociales.
- Practicar deporte con una periodicidad determinada.

Como criterios de exclusión se han tenido en cuenta los siguientes:

- No otorgar consentimiento informado o retirar la participación en cualquier momento.
- Cuestionarios incompletos, con más del 20% de ítems sin respuesta o con omisión de secciones clave (práctica deportiva, uso de redes sociales o motivación).
- Respuestas con patrones inverosímiles (marcar siempre la misma opción en todos los ítems, tiempos de respuesta excesivamente cortos) o duplicadas.

En lo que se refiere a la distribución de la muestra por géneros, el 57% corresponden al género femenino y el 43% al género masculino. Las edades de la muestra están comprendidas entre los 19 y los 23 años, predominando 19 (37%), 20 (21%) y 23 (13%). En relación con el grado universitario que cursan, la muestra se distribuye entre 70% de estudiantes que cursan el Grado de Educación Primaria, 15% el Grado de Educación Infantil y el 15% Grado en Geografía y Ordenación del Territorio. (En el estudio ha participado la Universidad de Córdoba, Universidad de Alcalá de Henares y Universidad de Extremadura).

Instrumento

Para la recopilación de información se ha diseñado un cuestionario, elaborado ad hoc, teniendo como referencia cuestionarios anteriores que abordan cuestiones similares (Aguilar & Hernández Rodríguez, 2017; Álvarez et al., 2022; Piéron, 2008). El instrumento consta de un total de 25 ítems, diseñados en formato multiopción, escala Likert 1-5 o respuesta abierta. La distribución de los ítems se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de los ítems del cuestionario. Elaboración propia

Sección	Tipo	Tipo de respuesta	Nº ítems	Orden
1	Sociodemográfico	multiopción	4	1-4
2	Práctica deportiva	multiopción	4	5-8
3	Tecnología y RRSS	Likert 1/5 y multiopción	9	9-17
4	Motivación	Likert 1/5 y multiopción/ respuesta abierta	7	18-25



El cuestionario diseñado, teniendo como punto de partida las referencias citadas anteriormente, ha sido sometido a un proceso de validación por 4 jueces expertos. Este procedimiento ha permitido aplicar sobre el cuestionario, modificaciones en relación con el lenguaje y la formulación de algunos de los ítems. Para dar solidez a este proceso se ha empleado el procedimiento de aplicación del índice de V de Aiken, que mide el acuerdo entre jueces (Robles Pastor, 2018). La aplicación de esta prueba ha tenido como resultado $V = 0.93$. Una vez recopilada la información, se ha aplicado la prueba de alfa de Cronbach, para medir la fiabilidad del constructo (Nina & Nina, 2021). En dicha prueba se obtiene un resultado de $\alpha = 0.88$, lo que representa un alto índice de solidez del cuestionario (Oviedo & Arias, 2005; Rodríguez-Rodríguez & Reguant-Álvarez, 2020). En el anexo1 se pueden ver los ítems completos del cuestionario.

Procedimiento

Una vez diseñado y validado se ha procedido a aplicar el cuestionario sobre la muestra seleccionada. La recopilación de información se ha realizado de manera contextualizada, en una sesión de tipo teórico en la que, previamente, se ha enmarcado teóricamente la importancia de un desempeño motivacional adecuado para afrontar el estudio de contenidos y competencias relacionados con el área de Ciencias sociales, y se ha expuesto la incidencia del deporte como factor favorecedor de la motivación y del uso/abuso de las RRSS como factor desfavorecedor de la motivación. El cuestionario se ha hecho llegar al alumnado a través de un formulario de Google forms, y se ha realizado durante la sesión de clase. La duración aproximada de la realización del cuestionario ha sido de 15 minutos.

El procedimiento de recogida de datos se ha sometido a los protocolos éticos habituales que marca el Comité de Bioética de la Universidad de Extremadura que, a su vez, coinciden con las indicaciones del protocolo de Helsinki (Osuna et al., 2016), que exige la solicitud de consentimiento informado y el tratamiento anónimo de la información siempre que se recopilan datos relacionados con seres humanos.

Análisis de datos

Para dar respuesta a al objetivo, se han aplicado una serie de pruebas de tipo estadístico, que se resumen a continuación. Para comenzar, se aplicaron pruebas de V de Aiken y alfa de Cronbach para asegurar la solidez y fiabilidad del cuestionario empleado. Los resultados de estas pruebas se han expuesto en el apartado de diseño del instrumento. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables motivo de estudio. Para profundizar en el análisis de los datos en relación con el objetivo, y aceptar o refutar H1 y H2, se aplicaron pruebas de Kolmogorov-Smirnov que permiten conocer la distribución de la muestra. En función de los resultados obtenidos, se aplicaron pruebas de correlación de Spearman, al objeto de medir la fuerza y dirección de la asociación entre dos variables, especialmente cuando los datos son ordinales o no se ajustan a una distribución normal. En este caso, se empleó para comparar los ítems 6 y 18, 20 y 21 en relación con H1, y los ítems 9 y 15 con 18, 20 y 21 en relación con H2.

Resultados

La aplicación de las pruebas descritas en el apartado anterior ha arrojado una serie de resultados que permiten dar respuesta al objetivo de investigación, y que se presentan de modo sistemático a continuación.

En primer lugar, se ha llevado a cabo un análisis estadístico descriptivo de las respuestas de la sección 2 del cuestionario (ítems 5-8). La tabla 2 muestra los resultados obtenidos en esta sección.

Tabla 2. Datos de frecuencia de práctica deportiva y de actividades al aire libre.

	Nunca	1 vez por semana	2/3 días por semana	A diario
Actividad deportiva	13%	16%	36%	33%
Actividad al aire libre	6%	24%	49%	21%

En relación con la frecuencia de la práctica deportiva, los datos recogidos reflejan una práctica media-alta, ya que el 50,2 del alumnado afirma practicar deporte casi todos los días o 2-3 veces por semana. Sólo un 13,6% reseña, por el contrario, no practicar deporte habitualmente.

Entre las causas más frecuentemente señaladas para justificar la práctica deportiva, destacan la valoración de los beneficios del deporte (62,4%), la diversión (51,2%) y el agrado (44%), mientras que las



causas que menos valoradas son la opinión de los demás o la sensación de pérdida de tiempo (0,8%), o la valoración del deporte como una práctica inútil, que no ha recibido ninguna respuesta.

En relación con el objetivo de estudio, también se pretende explorar los hábitos de uso de dispositivos tecnológicos y RRSS. La sección 3 del cuestionario (ítems 9-17) recopila información al respecto. Destaca el uso del teléfono móvil (4.16/5), muy por encima de cualquier otro dispositivo sobre los que se ha preguntado (Tablet 1,81/5; E-book 1,51/5; Videoconsola 1,66/5). En relación con este dato, hay que tener en cuenta que el teléfono móvil es un dispositivo que el alumnado tiene a mano durante todo el día, lo que no sucede con el resto de los dispositivos.

En relación con el uso de redes sociales, la red más utilizada por el alumnado de la muestra es Instagram (50%), seguida de cerca por TikTok (46%). Otras redes, como Facebook (2,4%) o X (0,8%) tienen un uso mucho menor. La tabla 3 indica el tipo de uso que el alumnado participante hace de estas redes, y las horas al día dedicadas.

Tabla 3. Horas dedicadas al uso de RRSS y motivos por los que el alumnado de la muestra usa RRSS.

Horas		Motivo	
Menos de 1h	6%	Comunicarse	25%
1/3h	43%	Compartir información	3%
3/6h	41%	Enseñanza/aprendizaje	4%
Más de 6h	10%	Ocio	68%

En relación con el objetivo del estudio, son particularmente relevante los datos obtenidos en relación con el tipo de actividades que se interrumpen por el uso de las RRSS. Destacan en este sentido el estudio y la clase, ya que ambas opciones han sido marcadas por más del 60% del alumnado participante, y el descanso, con un 52%. El ocio (47%), tiempo con la familia (34%), o la comida (41%) son el resto de las actividades que se interrumpen por el abuso de RRSS. También es de destacar el hecho de que todas las actividades propuestas reciben una respuesta de más del 30%, lo que permite concluir que el alumnado participante interrumpe constantemente todas las actividades de su vida cotidiana por el uso de las RRSS. Para completar el análisis descriptivo de esta sección, el ítem 17, formulado en modo cualitativo, invita a reflexionar acerca de diferentes factores relacionados con la conexión a RRSS. El análisis de frecuencia de respuestas en código abierto realizado con Atlas.ti, revela conexiones del alumnado de la muestra entre estar conectado y sentimiento de culpabilidad por pasar mucho tiempo conectado (72%), alargar el tiempo previsto para ello (50%) y olvido de tareas pendientes (42%). En menor medida, se refiere echar de menos no conectarse cuando no puede hacerse (13%) y ocultación a la familia del tiempo que se está conectado (8%).

La sección 4 del cuestionario (ítems 18-25) permite analizar la motivación del alumnado para el estudio de las Ciencias sociales. La tabla 4 presenta el resumen de la media y DT de las puntuaciones obtenidas en estos ítems.

Tabla 4. Media y DT de los ítems de la sección 4 (motivación para el estudio de ccss).

Ítem		1	2	3	4	5	Media	DT
18	Motivación CCSS	4%	9%	38%	38%	11%	3,70	0,81
20	Motivación Geografía	5%	18%	37%	30%	16%	3,29	1,08
21	Motivación Historia	5%	19%	25%	30%	20%	3,44	1,12
22	Motivación otras áreas	1%	4%	37%	42%	16%	3,68	0,81
24	CCSS/práctica deportiva	4%	9%	37%	29%	20%	3,53	1,01
25	CCSS/RRSS	2%	5%	33%	48%	12%	3,61	0,85

La respuesta a la pregunta abierta del ítem 19 (parte de las CCSS que más te motiva), se han analizado con análisis de frecuencia a través del software Atlas.ti. La figura 1 representa la frecuencia de aparición de conceptos clave.

Figura 1. Frecuencia de conceptos clave que motivan al alumnado al aprendizaje de Ciencias sociales.



La respuesta al ítem 25 refleja que hay una media de 3,53/5, con una DT=1,05, en la relación que el alumnado participante identifica entre su motivación para el estudio de las Ciencias sociales y la práctica deportiva. Esta vinculación está 1 punto por encima de la media, lo que indica que, a nivel descriptivo, el alumnado percibe una vinculación media alta entre ambos factores medidos.

Para profundizar en la exploración de esta relación, se han aplicado pruebas estadísticas para valorar la correlación entre los ítems 6 y 18, 20 y 21, y valorar la relación entre la motivación para el estudio de las Ciencias sociales, la geografía y la historia y la frecuencia de la práctica deportiva del alumnado. Para conocer cómo es la distribución estadística de la muestra, se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov (K-S), en la que se obtuvieron los siguientes resultados: Para el ítem 6 (frecuencia práctica deportiva), K-S=0.201 (p=.000); en el ítem 18 (motivación para aprender CCSS), K-S=0.157 (p=.000); en el ítem 20 (motivación para aprender Geografía), K-S=0.162 (p=.000); por último, en el ítem 21 (motivación para aprender Historia), K-S=0.169 (p=.000). En todos los casos, $p \leq 0.05$, con lo que debe aplicarse pruebas no paramétricas. En este caso, se aplica la prueba de correlación de Spearman, usada para medir la relación y dirección de variables. La tabla 5 presenta los resultados.

Tabla 5. Resultados prueba de correlación de Spearman en ítems 6 y 18, 20 y 21

Ítem / Variable	Frecuencia deporte	Motivación CCSS	Motivación Geografía	Motivación Historia
6 Frecuencia deporte	1.000	.312** (p<.001)	.278** (p<.001)	.295** (p<.001)
18 Motivación CCSS	.312** (p<.001)	1.000	.651** (p<.001)	.672** (p<.001)
20 Motivación Geografía	.278** (p<.001)	.651** (p<.001)	1.000	.704** (p<.001)
21 Motivación Historia	.295** (p<.001)	.672** (p<.001)	.704** (p<.001)	1.000

En todos los casos, se detecta una correlación positiva débil. Entre Ítem 4 y el ítem 18, se señala una correlación de .312, lo que señala que el alumnado que practica más deporte se siente más motivado en el estudio de las CCSS. Entre ítem 6 y el ítem 20, aunque el dato baja levemente, (.278), se aprecia nuevamente que el alumnado que más deporte practica se siente más motivado en el estudio de la geografía. Por último, en el caso de la correlación entre 6 y el ítem 21, el dato es similar al anterior (.295), señalando correlación positiva ascendente entre la práctica deportiva y la motivación para el estudio de la historia.

Todo lo expuesto, permite aceptar la hipótesis 1 que afirma que la práctica deportiva potencia la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales.

Acerca de la relación entre el abuso de las RRSS y la motivación para el estudio de las Ciencias sociales, la media es de 3,61/5, con una DT=0,85, lo que permite nuevamente hablar de una relación media-alta entre el uso de las RRSS y la motivación por las Ciencias sociales, ya que está más de 1 punto por encima de la media (ver tabla 4).

Para profundizar en la exploración de esta relación, se ha aplicado pruebas de correlación de Spearman para valorar la correlación entre los ítems 9 y 15 con los ítems 18, 20 y 21, y valorar la relación entre la

motivación para el estudio de las Ciencias sociales, la geografía y la historia y la frecuencia de uso del teléfono móvil y RRSS. Las pruebas de análisis de la distribución de la muestra Kolmogorov-Smirnov, permitieron concluir nuevamente una distribución no normal de la muestra, ya que en el ítem 9 (Frecuencia uso del móvil), $K-S= 0.165$ ($p=.000$) y en el ítem 15 (frecuencia de uso de RRSS), $K-S= 0.157$ ($.000$).

La aplicación de la prueba de correlación de Spearman revela correlaciones negativas débiles entre las variables comparadas. En la tabla 6 se muestra la correlación entre la variable 9 con las variables 18, 20 y 21.

Tabla 6. Resultados prueba de correlación de Spearman en ítems 9 y 18, 20 y 21.

Ítem / Variable	Uso móvil	Motivación CCSS	Motivación Geografía	Motivación Historia
9 Uso móvil	1.000	-.241** ($p<.001$)	-.198** ($p<.001$)	-.210** ($p<.001$)
18 Motivación CCSS	-.241** ($p<.001$)	1.000	.651** ($p<.001$)	.672** ($p<.001$)
20 Motivación Geografía	-.198** ($p<.001$)	.651** ($p<.001$)	1.000	.704** ($p<.001$)
21 Motivación Historia	-.210** ($p<.001$)	.672** ($p<.001$)	.704** ($p<.001$)	1.000

En todos los casos, se detecta una correlación negativa leve significativa, es decir, a mayor uso del teléfono móvil, menor motivación para el estudio de las Ciencias sociales (-.241), el estudio de la geografía (-.198) y el estudio de la historia (-.210).

En el caso de la correlación entre el uso de las RRSS y la motivación para el estudio de las CCSS, geografía e historia, la tabla 7 muestra los resultados:

Tabla 7. Resultados prueba de correlación de Spearman en ítems 15 y 18, 20 y 21.

Ítem / Variable	Uso RRSS	Motivación CCSS	Motivación Geografía	Motivación Historia
15 Uso RRSS	1.000	-.205** ($p<.001$)	-.183** ($p<.001$)	-.190** ($p<.001$)
18 Motivación CCSS	-.205** ($p<.001$)	1.000	.651** ($p<.001$)	.672** ($p<.001$)
20 Motivación Geografía	-.183** ($p<.001$)	.651** ($p<.001$)	1.000	.704** ($p<.001$)
21 Motivación Historia	-.190** ($p<.001$)	.672** ($p<.001$)	.704** ($p<.001$)	1.000

Nuevamente, en todos los casos se detecta una correlación negativa significativa leve, lo que quiere decir, que el mayor uso de RRSS por parte del alumnado se correlaciona con una menor motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales (-.205), la geografía (-.183) y la historia (-.190).

El análisis realizado, lleva a aceptar la hipótesis 2 que afirma que el abuso de la tecnología y las RRSS incide negativamente en la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales.

De manera complementaria, el ítem 22 valora la motivación del alumnado para el estudio de las diferentes áreas de conocimiento. El área de Ciencias sociales es la segunda más valorada en relación con la motivación para el estudio, (19%), por detrás de educación física (45%), que es la que más motiva al alumnado.

Discusión

Las pruebas practicadas con los datos recabados en la investigación han permitido obtener una serie de datos para dar respuesta al objetivo y las hipótesis de investigación. En relación con el análisis de los hábitos deportivos del alumnado participante, se concluye que una mayoría del alumnado universitario muestra una frecuencia de práctica deportiva media-alta. Más del 50% practica deporte casi a diario o varias veces por semana, motivados principalmente por los beneficios para la salud, la diversión y el agrado personal. Esto revela una percepción positiva del deporte, alejada de visiones utilitaristas o sociales. Los datos de estos resultados concuerdan, aunque un poco por debajo porcentualmente, con los resultados del estudio de Vallejo & Alguacil Jiménez (2022), que afirma que la práctica deportiva adecuada de esta franja de edad está en el 71%, con una muestra de 800 estudiantes de diversos centros de Tenerife. Por su parte, Piéron & Ruiz-Juan (2013) señalan cómo la familia es un factor determinante en los hábitos deportivos de adolescentes y jóvenes, estableciendo relaciones positivas y negativas entre la

práctica deportiva familiar y la de los sujetos de esta franja de edad. (Tidén et al., 2021) ponen el acento en la importancia de afianzar unos hábitos de movilidad correctos para que se dé una buena salud y unos hábitos deportivos favorecedores de otros parámetros de la vida de la población de esta franja de edad. Se puede concluir que nuestro estudio se ubica en los parámetros de adecuación de práctica deportiva del alumnado universitario.

Acerca del análisis del uso de dispositivos electrónicos y RRSS del alumnado participante, los resultados muestran un uso intensivo del teléfono móvil y redes sociales, especialmente Instagram y TikTok. El uso frecuente interfiere en múltiples actividades cotidianas, destacando el estudio, la asistencia a clase y el descanso. En relación con lo que se pretendía conocer en este estudio prospectivo, se evidencia un patrón de dependencia tecnológica que puede afectar el bienestar y el rendimiento académico. Son relevantes en este sentido, los estudios que llaman la atención acerca de los riesgos que supone el abuso de dispositivos tecnológicos y RRSS en términos de salud. Fernández-Rovira (2022) alertan sobre los riesgos de la dependencia tecnológica en adolescentes y jóvenes. Este estudio señala que la juventud española emplea una media de 5,5 horas al día en navegar por las RRSS (dato superior al que refiere la muestra de nuestro estudio), considerando este tipo de uso como adictivo. En la misma línea se sitúa el estudio de Kurtulus et al. (2014), señalando la necesidad de desarrollar hábitos correctos del uso de estas tecnologías, aprovechando su potencial (dado que el 62% de usuarios las emplean como recurso de ocio) pero evitando los riesgos de adicción. En su estudio con más de 1000 jóvenes estonios, Siibak (2020) destaca la importancia de educar a la juventud para saber gestionar el uso de las tecnologías, ante el riesgo de las adicciones. Carbonell Fornies & Juliá Sanchis (2023) llaman la atención acerca de la incidencia de este factor en la autoestima, o en la satisfacción con la propia imagen corporal, señalando que en 29 de los estudios que analiza, se señalan efectos negativos del abuso de RRSS en la autoestima (factor directamente implicado en la motivación). Otros estudios, sin embargo, señalan también los beneficios del uso de la tecnología y las RRSS, como el desarrollo de una mayor comunicación, y la capacidad de desarrollar proyectos en equipo (Brew-Sam et al., 2021; Douglass et al., 2022).

Analizada la información acerca de hábitos deportivos y usos de la tecnología, se buscaba conocer la relación existente entre estos hábitos y la motivación para el estudio de las Ciencias sociales. En concreto, el estudio busca analizar la relación entre hábitos deportivos y motivación para aprender Ciencias sociales. Se detecta una correlación positiva significativa, aunque débil, entre la frecuencia de la práctica deportiva y la motivación para el estudio de las Ciencias sociales (especialmente en geografía e historia). Esto sugiere que el ejercicio físico puede actuar como potenciador del interés y disposición hacia el aprendizaje en este ámbito. En conexión con esta correlación, estudios similares al presente hacen referencia a una mejora de la motivación en el desempeño del alumnado que practica actividades de ocio y tiempo libre de tipo náutico (Aguilar & Hernández Rodríguez, 2017). Igualmente, se reportan influencias positivas en el autoconcepto y la autoestima en aquellos jóvenes con una práctica deportiva saludable (Gaspar & Alguacil, 2022) factores que inciden positivamente a su vez en el aprendizaje. (Sáenz-López Buñuel, 2020) destaca los beneficios en el rendimiento emocional del alumnado que practica deporte. Otros estudios señalan una incidencia positiva de la práctica deportiva en destrezas vinculadas con el aprendizaje, como la capacidad de organización y colaboración y la disciplina (Choo et al., 2024; Cid et al., 2019; Lower-Hoppe et al., 2022). Aunque en la literatura científica hay ausencia de estudios que correlacionen la práctica deportiva con la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales, los resultados obtenidos en el presente estudio son coherentes con lo que la literatura reporta en general, en relación con el aprendizaje.

Continuando con la búsqueda de relaciones entre los hábitos de la muestra y la motivación para el aprendizaje de las Ciencias sociales, este trabajo se plantea explorar la relación entre el uso de tecnología y RRSS y la motivación para aprender Ciencias sociales. Los datos revelan correlaciones negativas débiles entre el uso del móvil y redes sociales y la motivación hacia las Ciencias sociales. Un mayor uso de estos recursos se asocia con menor motivación académica, lo que apoya la hipótesis de que el abuso tecnológico actúa como un factor distractor y desmotivador.

En esta línea, estudios como el de (Castillo Fernández & Ruiz-Olivares, 2019), ponen de manifiesto cómo las conductas adictivas relacionadas con las tecnologías y las RRSS provocan una disminución de la motivación para el estudio. En la misma línea se leen los resultados de otros estudios sobre esta misma temática (Martín Critikián & Medina Núñez, 2021). Particular influencia en la concentración y la motivación parece tener la adicción a redes como TikTok, según (Pérez García & Pérez García, 2023).



En este contexto, es importante poner de relieve cómo muchos estudios reportan beneficios del uso de la tecnología aplicada al aprendizaje de las Ciencias sociales (Fernández-Quero, 2021; Pacheco-Méndez, 2017; Sánchez, 2015), en algunos casos, además, hay resultados consistentes que refieren la mejora en el aprendizaje en el área de Ciencias sociales con tecnologías de tipo inmersivo, como Realidad Virtual o Aumentada (Arias Ferrer et al., 2018; Corrales-Serrano et al., 2024). Incluso, algunos estudios señalan la adecuación del uso de algunas redes sociales para enseñar Ciencias sociales (Payá et al., 2016; Sandoval Cruz & González Torres, 2023). No se trata, por tanto, de demonizar el uso de pantallas, tecnologías o redes sociales, sino de detectar su potencial educativo y reorientar su uso escolar hacia modos útiles de uso para el aprendizaje y contextualizar. Igualmente, es importante distinguir entre el uso particular de los dispositivos y RRSS y el uso académico.

Conclusiones

A la vista de los resultados obtenidos en las pruebas practicadas, el presente estudio, de carácter descriptivo exploratorio, que tenía como OG analizar las posibles relaciones entre la práctica deportiva, las redes sociales y la motivación para el estudio de las Ciencias sociales, puede concluir que la práctica deportiva potencia la motivación para el estudio de las Ciencias sociales, mientras que el abuso de tecnologías y RRSS incide de modo negativo en dicha motivación. Esta conclusión que correlaciona positivamente la variable de la práctica deportiva con la motivación sugiere la posibilidad de implementar intervenciones didácticas en las que se fusionen el conocimiento de contenidos y competencias vinculadas con la geografía o con la historia y la realización de actividades deportivas al aire libre. Por otra parte, la correlación negativa entre el abuso de las RRSS y la motivación para aprender Ciencias sociales invita a la precaución con el uso de este recurso, lo que no quiere decir que el empleo de recursos virtuales de aprendizaje no pueda ser útil y motivador, como dicen otros estudios.

Entre las limitaciones del estudio, cabe mencionar que la muestra se ha recabado por procedimiento no probabilístico. La selección por conveniencia puede limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. En esta misma línea, hay que señalar que el instrumento empleado es de tipo autoinformado. Las respuestas podrían estar condicionadas por el sesgo de deseabilidad social. Además, la investigación se limita a un único momento temporal, sin posibilidad de establecer relaciones causales.

Los resultados obtenidos en este estudio sugieren la posibilidad de profundizar en otras líneas de investigación vinculadas con los tres ejes principales del trabajo. Entre ellas, se sugieren algunas líneas aplicadas a la práctica deportiva, como el desarrollo de estudios longitudinales que evalúen los efectos de programas de actividad física sobre la motivación académica en distintas áreas. Igualmente, se pueden analizar las diferencias entre tipos de deporte (individual vs. colectivo) y su impacto en el aprendizaje.

En relación con otras posibles líneas de investigación aplicadas a RRSS y tecnología, se pueden señalar estudios de profundización en el impacto de tipos específicos de contenidos (educativos, ocio, superficiales) sobre la motivación. También se pueden desarrollar intervenciones educativas sobre el uso consciente y saludable de las redes sociales.

Por último, otras posibles futuras líneas de investigación se relacionarían con la exploración de las posibilidades que ofrecen las metodologías activas (gamificación, realidad virtual, aprendizaje basado en proyectos) para aumentar la motivación en Ciencias sociales. Igualmente, se valora la posibilidad de realizar análisis comparativo con otras áreas curriculares para identificar patrones motivacionales diferenciados.

Financiación

El presente estudio no ha contado con financiación.



Referencias

- Aguilar, J. M., & Hernández Rodríguez, I. (2017). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. *Psychology, Society, & Education*, 8(3), 229-242. <https://doi.org/10.25115/psye.v8i3.182>
- Álvarez, M. M. R., Alarcón, R. A. Y., Romero, L. M. L., Oyarvide, W. R. V., & Llor, C. P. (2022). Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(4), 66-72. <https://doi.org/10.12873/424Ryaguachi>
- Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Arias Ferrer, L., Egea Vivancos, A., & García López, A. (2018). Aprender historia a través del juego de realidad virtual inmersiva "Carthago Nova". Propuesta de integración de un serious game en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *CLIO. History and History Teaching*, 44, 26-37.
- Behm, D. G., Granacher, U., Warneke, K., Aragão-Santos, J. C., Da Silva-Grigoletto, M. E., & Konrad, A. (2023). Minimalist training: Is lower dosage or intensity resistance training effective to improve physical fitness? A narrative review. *Sports Medicine*, 54(2), 289-302. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01949-3>
- Brew-Sam, N., Chhabra, M., Parkinson, A., Hannan, K., Brown, E., Pedley, L., Brown, K., Wright, K., Pedley, E., Nolan, C. J., Phillips, C., Suominen, H., Tricoli, A., & Desborough, J. (2021). Experiences of young people and their caregivers of using technology to manage type 1 diabetes mellitus: Systematic literature review and narrative synthesis. *JMIR Diabetes*, 6(1), e20973. <https://doi.org/10.2196/20973>
- Carvajal, C., & Zambrano, J. (2021). Las redes sociales digitales en el desarrollo del pensamiento crítico de estudiantes de secundaria. *Virtualidad, Educación y Ciencia*, 12(23), 43-58.
- Carbonell Fornies, G., & Juliá Sanchis, R. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería*, 26. <https://doi.org/10.35667/metasenf.2023.26.1003082058>
- Cardona Arias, J. A. (2015). Ortodoxia y fisuras en el diseño y ejecución de estudios descriptivos. *Revista Med*, 23(1) 40-51. <https://doi.org/10.18359/rmed.1328>
- Castellanos, N. (2025). *El puente donde habitan las mariposas. Biosofía de la respiración*. Ediciones Si-ruela.
- Castillo Fernández, M., & Ruiz-Olivares, R. (2019). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 168, 12-31. <http://hdl.handle.net/10396/20875>
- Cervera-Palacios, N. A., Alva, C. Y., Montalvo, J. P., & Barturén, F. F. R. (2023). Importancia de la motivación para el aprendizaje universitario: Una revisión integradora. *Revista de ciencias sociales*, 29(4), 371-385.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Choo, L., Novak, A., Impellizzeri, F. M., Porter, C., & Fransen, J. (2024). Skill acquisition interventions for the learning of sports-related skills: A scoping review of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102615. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102615>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLoS ONE*, 14(5) e0217218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>
- Corrales-Serrano, M. (2023). Gamification and the history of art in secondary education: A didactic intervention. *Education Sciences*, 13(4), 389. <https://doi.org/10.3390/educsci13040389>
- Corrales-Serrano, M. (2024). Edutubers y enseñanza de las ciencias sociales. Un estudio de casos. RIFOP: *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 99(38.2), 261-282. <https://doi.org/10.47553/rifop.v99i38.2.100404>
- Corrales-Serrano, M., Merchán, P., Merchán, M. J., & Pérez, E. (2024). Virtual reality applied to heritage in higher education—Validation of a questionnaire to evaluate usability, learning, and emotions. *Heritage*, 7(6), 2792-2810. <https://doi.org/10.3390/heritage7060132>



- Diez, G. G., & Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista Neurología*, 74(5), 163–169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Doménech, M. D. L. Á. R., Sanz, C. D., & García, Ó. J. (2023). Nuevas formas de hacer Geografía con la participación ciudadana poniendo en valor el trabajo de campo. In *Geografía: cambios, retos y adaptación: libro de actas. XVIII Congreso de la Asociación Española de Geografía, Logroño, 12 al 14 de septiembre de 2023* (pp. 1671-1679). Asociación Española de Geografía.
- Douglass, C. H., Borthwick, A., Lim, M. S. C., Erbas, B., Eren, S., & Higgs, P. (2022). Social media and online digital technology use among Muslim young people and parents: Qualitative focus group study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(2), e36858. <https://doi.org/10.2196/36858>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Fernández-García R., Ortega Lasheras M.R., Salguero-García D. (2025). Relaciones entre el uso excesivo de las redes sociales, sedentarismo e hiperactividad mental. *Comunicar*, 33(81), 9-16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15571039>
- Fernández-Quero, J. L. (2021). El uso de las TIC como paliativo de las dificultades del aprendizaje en las ciencias sociales. *Digital Education Review*, 39, 213–237. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.213-237>
- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Disertaciones*, 15(2), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Franco-López, J. A., López-Arellano, H., & Arango-Botero, D. (2020). La satisfacción de ser docente: un estudio de tipo correlacional. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 55-67. <https://doi.org/10.5209/rced.61775>
- Freiberg Hoffmann, A., Stover, J. B., De la Iglesia, G., & Fernández Liporace, M. (2013). Correlaciones polícóricas y tetracóricas en estudios factoriales exploratorios y confirmatorios. *Ciencias Psicológicas*, 7(2), 151-164. <https://doi.org/10.22235/cp.v7i1.1057>
- Gaspar, A., & Alguacil, M. (2022). Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J., Lázaro-Pérez, C., & Sánchez-Serrano, J. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- González Morais, D. (2024). *Combinando la actividad física y el aprendizaje territorial: itinerario didáctico en el corazón de Riosa (Asturias)* (Bachelor's thesis).
- Hernández, K. D., Yanez, J. F., & Carrera, A. A. (2017). Las Redes Sociales y Adolescencias. Repercusión en la Actividad Física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 313-318
- Hall, T., & Lin, S. (2024). Teaching sports geography. *Journal of Geography in Higher Education*, 48(1), 1-10.
- Kurtuluş, Sema and Özkan, Erdem and Öztürk, Selen, How Do Social Media Users in Turkey Differ in Terms of Their Use Habits and Preferences? (2015). *International Journal of Business and Information (IJBI)*, 10(3), pp. 337-364.
- Livia Castillo, R. N., Smith Mija, Y., & Rivas Céspedes, G. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Horizonte Empresarial*, 11(2), 13–22. <https://doi.org/10.26495/tpxe8716>
- López, J., Cabrera, M., & Ocampo, F. (2021). La importancia de enseñar Ciencias sociales al estudiante en la actualidad. *Revista Cognosis*, 6(1), 35–56. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i0.3396>
- Lower-Hoppe, L. M., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., & Logan, J. (2022). The influence of peers on life skill development and transfer in a sport-based positive youth development program. *Journal of Sport for Development*, 9(2), 69-85. <https://jsfd.org/>
- Lunahuana-Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 25(1), 122–142. <https://doi.org/10.21134/967>

- Martín Critikián, D., & Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Medina Romero, M. Á., Hurtado Tiza, D. R., Muñoz Murillo, J. P., Ochoa Cervantez, D. O., & Izundegui Ordóñez, G. (2023). *Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo*. Inudi. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.105>
- Merchán J. M., Corrales-Serrano, M., Morales, J. A. F., & Merchán, P. (2025). La visita virtual como recurso para la enseñanza de la historia. Análisis de una intervención didáctica en Educación Primaria. *Digital Education Review*, (47), 127-140. <http://dx.doi.org/10.1344/der.2025.47.127-140>
- Mora Velasco, V. E., López Proaño, N. A., Larrea López, E. N., Pérez Frías, H. L., Aldáz Mejía, O. B., & Criollo Yucailla, R. D. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una Revisión Sistemática. *Magazine De Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*, 9(2), 95-111. <https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>
- Nina, J., & Nina, E. (2021). *Análisis de confiabilidad: cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach usando el software SPSS*. Academia.
- Núñez-Guzmán, R., & Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. <https://bit.ly/415xQHZ>
- Ochoa Pachas, J., & Yunkor Romero, Y. (2020). El estudio descriptivo en la investigación científica. *Acta jurídica peruana*, 2(2), 1-19.
- Osorio González, R., & Castro Ricalde, D. (2021). Aproximaciones a una metodología mixta. *NovaRUA*, 13(22), 65-84. <https://doi.org/10.20983/novarua.2021.22.4>
- Osuna, I. B., Escobar, V. A., & Pérez, M. M. (2016). Declaración de Helsinki: cambios y exégesis. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1) 132-142.
- Oviedo, H. C., & Arias, A. C. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580.
- Pacheco-Méndez, T. (2017). Las ciencias sociales mediadas por las TIC. *Revista CTS*, (34), 179-195.
- Payá Rico, A., Duart Montoliu, J. M., & Mengual Andrés, S. (2016). Histoedu, redes sociales e historia de la educación: El pasado pedagógico desde el presente educativo. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 17(2), 55-72. <https://doi.org/10.14201/eks20161725572>
- Pérez García, R., & Pérez García, M. (2023). Influencia y consecuencias del neuromarketing en el uso de TikTok por niños, niñas y adolescentes. *Pediatría*, 50(3), 151-153. <https://doi.org/10.31698/ped.50032023002>
- Piéron, M. (2008). Análisis de la práctica de actividades físico-deportivas en alumnos de ESO y ESPO de las provincias de Almería, Granada y Murcia por un índice compuesto de participación. *Fitness & Performance Journal*, 7(1), 52-60. <https://doi.org/10.3900/fpj.7.1.52.p>
- Piéron, M., & Ruiz-Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 525-549. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artsocializacion385.htm>
- Prieto-Andreu, J. M., Gómez-Escalonilla-Torrijos, J. D., & Said-Hung, E. (2022). Gamificación, motivación y rendimiento en educación: Una revisión sistemática. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 251-273.
- Ricaurte P.C. (2018). Jóvenes y cultura digital: abordajes críticos desde América Latina. *Revista Latinoamericana de Comunicación*, 37, 13-28. <https://doi.org/10.16921/chasqui.v0i137.3664>
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.6990>
- Robles Pastor, B. F. (2018). Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken. *Revista Compendium: Cuadernos de Economía y Administración* 9(3), 219-231. <https://doi.org/10.46677/compendium.v9i3.1130>
- Rodríguez-Rodríguez, J., & Reguant-Álvarez, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 13(2), 1-13. <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>
- Rojas, J., Hinostroza, L., Arévalo, I., & Ramírez, R. (2025). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Perú. *Technological Innovations Journal*, 4(1), 7-19. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2025.01.001>



- Romero, J. G., Guillén, E. S. G., Reyes, M. A. M., & Macias, N. M. (2022). Desarrollo de actividades escolares y redes sociales en pandemia: Una mirada desde la percepción de estudiantes. *Revista de ciencias sociales*, 28(4), 400-414.
- Sáenz-López Buñuel, P. (2020). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 13, 59-81. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i13.3801>
- Sánchez, D. O. (2015). La enseñanza de las Ciencias sociales, las TIC y la competencia digital en el Grado de Maestro/a de Educación Primaria de las universidades de Castilla y León. *Enseñanza de las Ciencias sociales*, 14, 121-134.
- Sandoval Cruz, B. A., & González Torres, J. de D. (2023). Entorno virtual de aprendizaje conforme a los estilos de aprendizaje y las redes sociales en la asignatura de Historia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2362-2377. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6352
- Siibak, A. (2020). From the digital generation to the social media generation: The main internet usage trends among Estonian young people. *Methis*, 26, 17-34. <https://doi.org/10.7592/methis.v21i26.16908>
- Suin Vidal, O. A., Rendón Zambrano, C. M., Granizo Castillo, K. A., & Caisaluisa Lamingo, I. M. (2025). Enseñanza de las ciencias mediante gamificación: una exploración de sus beneficios en la motivación y el entendimiento conceptual. *Revista Científica De Innovación Educativa Y Sociedad Actual "ALCON"*, 5(3), 192-200. <https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.584>
- Talamantes Marín, Y. A., Saenz Aguiar, A. Y., Carrillo López, P. L., Huerta Sánchez, J. N., & Cárdenas Ayala, M. T. Y. (2025). Beneficios psicológicos y sociales de la práctica deportiva en la formación de mujeres estudiantes de nivel superior. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 198-214. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i1.835>
- Tidén, A., Brun Sundblad, G., & Lundvall, S. (2021). Assessed movement competence through the lens of Bourdieu: A longitudinal study of a developed taste for sport, PE and physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 255-267. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886269>
- Valencia Zuluaga J.J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de Básica Secundaria, *Revista Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, 6(12), pp. 49-61,
- Vallejo, A. G., & Alguacil Jiménez, M. (2022). Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Wang, F.-J., Choi, S. M., & Lu, Y.-C. (2024). The relationship between physical literacy and quality of life among university students: The role of motivation as a mediator. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(1), 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.10.002>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Mario Corrales-Serrano
Virginia Alberdi Nieves

mariocs@unex.es
virginiaan@unex.es

Autor/a
Autor/a



Anexo I: cuestionario

Sección I: Preguntas sociodemográficas

Nº ítem	Enunciado	Tipo respuesta
Ítem 1	Edad	Multiopción
Ítem 2	Género	Masculino/femenino/sin especificar
Ítem 3	Grado	Ed Infantil, Ed Primaria, Geografía e Historia, Otro
Ítem 4	Curso	1º, 2º, 3º, 4º
Sección II: Aficiones deportivas		
Ítem 5	Practico deporte porque...	Multiopción
Ítem 6	Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?	Nunca, 1 vez/semana, 2-3 veces/semana, diariamente
Ítem 7	Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre?	Nunca, 1 vez/semana, 2-3 veces/semana, diariamente
Ítem 8	¿Participas en competiciones deportivas?	Multiopción
Sección III: Tecnología y RRSS		
Ítem 9	Frecuencia de uso de tf móvil	Likert 1/5
Ítem 10	Frecuencia de uso de Tablet	
Ítem 11	Frecuencia de uso de E-book	
Ítem 12	Frecuencia de uso de videoconsola	
Ítem 13	¿Cuál es la red social más usada?	X, Facebook, TikTok, Instagram, LinkedIn
Ítem 14	Para qué las usas	Comunicación, información, aprendizaje, ocio, otros
Ítem 15	Horas al día de uso de RRSS	Ninguna, -1, 1-3, 3-6, ≤ 6
Ítem 16	Actividades interrumpidas por el uso de rrss	Comidas, clase, estudio, tiempo familiar, ocio, descanso
Ítem 17	Reflexión sobre uso de RRSS	Multiopción
Sección IV: Motivación para el estudio de CCSS		
Ítem 18	Motivación para el aprendizaje de las CCSS	Likert 1/5
Ítem 19	Parte de las CCSS que más te motiva	Abierta
Ítem 20	Motivación para el aprendizaje de la geografía	Likert 1/5
Ítem 21	Motivación para el aprendizaje de la historia	Likert 1/5
Ítem 22	Motivación para el estudio en general	Likert 1/5
Ítem 23	Área que genera más motivación	Multiopción
Ítem 24	Relación motivación para estudiar CCSS y práctica deportiva	Likert 1/5
Ítem 25	Relación motivación para estudiar CCSS uso de tecnologías y RRSS	Likert 1/5