



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DIGITALES: EL TELÉFONO INTELIGENTE Y LA MEDIACIÓN SOCIOTÉCNICA EN SUS DECISIONES SALUDABLES

**HEALTHY LIFESTYLE AMONG DIGITAL YOUTH: THE
SMARTPHONE AND SOCIOTECHNICAL MEDIATION IN
THEIR HEALTH-RELATED DECISIONS**

Gloria Alicia Nova Espitia

Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia

Estilo de Vida Saludable en Jóvenes Digitales: El Teléfono Inteligente y la Mediación Sociotécnica en sus Decisiones Saludables

Gloria Alicia Nova Espitia¹

gloriaalicia2001@gmail.com

ganovae@correo.udistrital.edu.co

<https://orcid.org/0009-0006-0454-5640>

Doctorado en Estudios Sociales

Línea de investigación. Comunicación, Lenguajes Estéticos y Culturas

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Colombia

RESUMEN

Este artículo presenta los resultados de la investigación doctoral “Estilo de vida saludable en jóvenes digitales: el teléfono inteligente y la mediación sociotécnica en sus decisiones saludables”, que se ocupa de plantear el lugar que le corresponde a la mediación del teléfono inteligente como un elemento central de la ecología de los medios, y cómo este ha redefinido los estilos de vida saludables de los jóvenes universitarios. Para lograr el anterior planteamiento, se abordó la tesis en dos momentos investigativos: cuantitativo y cualitativo. En el primero se analiza, a través de la teoría de usos y gratificaciones, la forma como el dispositivo se integra a la vida cotidiana como un sistema de recompensas, donde se visibiliza que el teléfono inteligente ha trascendido de lo funcional a consolidarse como un *habitus* sociotécnico y emocional, donde el bienestar no depende del tiempo de conexión, sino de la calidad del vínculo con la tecnología. El segundo se orienta a ampliar e interpretar los resultados obtenidos en el momento cuantitativo, profundizando en la comprensión de las narrativas, experiencias sensoriales y disposiciones corporales mediante las cuales los jóvenes universitarios interpretan y negocian su relación con el teléfono inteligente y los estilos de vida saludables. En este marco, el proceso de análisis de los resultados de los grupos focales se organizó retomando la propuesta analítica desarrollada por Casillas Alvarado y Castro Pérez (Casillas Alvarado & Ramírez Martinell, 2024) y se cualificó a partir de los aportes de los autores Katya Mandoki (Mandoki, 2006) y Pierre Bourdieu (Bourdieu, 2022), en torno a cuatro dimensiones analíticas: *eidos* (εἶδος), *ethos* (ἦθος), *aisthesis* (αἴσθησις) y *héxis* (ἔξις). Este recorrido permitió explorar la experiencia digital juvenil desde diferentes niveles de análisis. De la misma manera, muestra los resultados de la revisión documental de la política pública colombiana en el marco del abordaje a los estilos de vida saludable, frente a la realidad cotidiana de los jóvenes, lo cual permitió identificar una brecha significativa entre la norma y la realidad en las prácticas y estilos de vida saludables de los jóvenes.

Palabras claves: teléfono inteligente, sociotécnica, política pública, jóvenes digitales, *habitus* digital, usos y gratificaciones.

¹ Autor Principal

Correspondencia: gloriaalicia2001@gmail.com

Healthy Lifestyle Among Digital Youth: The Smartphone and Sociotechnical Mediation in Their Health-Related Decisions

ABSTRACT

This article presents the results of doctoral research that explores the role of smartphone mediation as a central element of media ecology and how it has redefined the healthy lifestyles of young university students. To achieve this, the research was conducted in two phases: quantitative and qualitative. The first phase analyzes, through uses and gratifications theory, how the device integrates into daily life as a reward system. This analysis reveals that the smartphone has transcended its functional role to become a sociotechnical and emotional habitus, where well-being depends not on connection time, but on the quality of the relationship with the technology. The second phase expands upon and interprets the results obtained in the quantitative phase, delving deeper into the narratives, sensory experiences, and bodily dispositions through which young university students interpret and negotiate their relationship with smartphones and healthy lifestyles. Within this framework, the analysis of the focus group results was organized using the analytical approach developed by Casillas Alvarado and Castro Pérez, and further refined based on the contributions of Katya Mandoki and Pierre Bourdieu, focusing on four analytical dimensions: Eidos, Ethos, Aisthesis, and Hexis. This approach allowed for the exploration of the digital experience of young people from different levels of analysis. Similarly, it presents the results of a review of Colombian public policy regarding healthy lifestyles, compared to the daily realities of young people. This review revealed a significant gap between the norm and the reality concerning young people's healthy practices and lifestyles.

Keywords: smartphone, sociotechnical mediation, public policy, digital youth, digital habitus, uses and gratifications.

*Artículo recibido 25 abril 2026
Aceptado para publicación: 25 mayo 2026*



INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado “Estilo de vida saludable en jóvenes digitales: el teléfono inteligente y la mediación sociotécnica en sus decisiones saludables” nace en el marco del Doctorado en Estudios Sociales de la Universidad Francisco José de Caldas –DES– y se inscribe en la línea de comunicación, lenguajes estéticos y culturas, que envuelve con su techo espiritual la defensa de la vida y nos lleva a nuevas maneras de pensar en la realidad y el mundo cotidiano de los jóvenes, que encarna lo tecnológico; el teléfono inteligente es el instrumento que permite la inmersión de la sociedad en lo técnico, cruzando un límite donde el sistema no sirve a lo humano, ha roto las fronteras de la intimidad consumiendo el tiempo y el descanso, permite que la actividad física y la juventud se desperdicien en la quietud de la pantalla, seduce hacia las afecciones que acechan el cuerpo y la mente.

Frente a lo anterior, la investigación sostuvo que la mediación que se realiza a través de los teléfonos inteligentes en los jóvenes digitales, trasciende la comunicación y opera como un dispositivo que determina las decisiones sobre sus prácticas y estilos de vida saludables.

En el mismo sentido, se pueden evidenciar elementos de convergencia de la línea de comunicación, lenguajes estéticos y culturas, donde la salud, la tecnología y la cultura juvenil digital visibilizan que los teléfonos inteligentes no son una “herramienta inocua” sino que se usan como dispositivos para ejercer relaciones de poder (Castells et al., 2007) (Castells, 2009). Si el poder funciona actuando sobre la mente de los jóvenes a través de la información, se ha de comprender de qué forma la mente la procesa y traduce, especialmente en el ámbito de la salud y adquisición de estilos de vida saludables.

En el marco anterior, se problematiza, desde la comunicación, el uso del teléfono inteligente en jóvenes, considerándolo en el siglo XXI como una herramienta que ha globalizado la cultura juvenil, pero que también ha homogenizado sus expresiones. A su vez, se puede reconocer como generador de espacios de creación y difusión de nuevas identidades culturales y movimientos sociales juveniles (Barbero, 1991). Es un artefacto que redefine el concepto de comunidad donde lo esencial es la red virtual sobre lo presencial. Hoy el sentido de pertenencia no halla gratificación en el encuentro de vecinos del barrio, en la reunión en el salón comunal, sino en el encuentro inmediato en plataformas de mensajería.

Seduce a los jóvenes, con su luz, sus colores, su inmediatez y con la promesa de nunca aburrirlos, atrápanolos en un espacio donde todo es posible y nadie los juzga.



Todo es realizable con el teléfono inteligente, basta la pulsión de un botón o el clic en la pantalla para sumergirse horas y horas en un maratón de Netflix o en los *reels* de Facebook o Instagram.

El teléfono inteligente, a través de su papel mediador, ha contribuido a la transformación de tradiciones y costumbres, ha transformado la memoria del viejo álbum familiar en fotos, videos y narrativas digitales, donde la imagen corporal saludable pasó de ser un cuerpo robusto como símbolo de “bien alimentado”, con contornos múltiples y diversos, a un cuerpo que se transforma y muestra a los jóvenes, no como lo que son, sino como lo que podrían llegar a ser bajo estándares únicos de bienestar, donde lo saludable hace culto a lo delgado, pero con tono muscular, a las curvas y medidas perfectas, el abdomen plano, la piel sana sin imperfecciones, el cabello brillante de mil colores; allí las aplicaciones, como varitas mágicas, transforman los cuerpos, los adelgazan o engordan, retocan la cara y cambian sus proporciones, ajustan colores e iluminan miradas, blanquean dientes y maquillan pieles.

En el mismo sentido, la adopción de estilos de vida saludable, susurra ofertas al oído de los jóvenes a favor de intereses comerciales, facilitando transacciones e incentivando el consumo constante; cada aplicación ondea sus algoritmos al momento que detecta una compra y los reconocidos *influencers* cobran vida en la pantalla para ofrecer salud y bienestar; los supermercados invitan a comprar alimentos orgánicos y *light*, convirtiendo el acto de alimentarse en una transacción más en el mercado intangible de lo virtual.

El mercado donde en nombre de lo saludable se compran cremas que mantienen la juventud, ropa que esculpe las siluetas irreales, se venden suplementos y programas de actividad física para transformar el cuerpo; en lo que se podría llamar un espejismo.

Mientras se celebra el consumo en nombre de lo saludable, se pierden de vista las afecciones y los trastornos alimentarios que emergen en silencio, las horas de ejercicio obsesivo, la angustia y ansiedad generada por no alcanzar el cuerpo saludable perfecto lleva un costo humano al perseguir fantasías.

Los jóvenes de edades entre 18 y 28 años sobre los que fijamos nuestra mirada para este trabajo, nacidos entre 1997 y 2007 es la generación más grande a nivel global (Terán, 2022) (López Vidales & Gómez Rubio, 2021), ha estado expuesta durante más tiempo a la tecnología en comparación con otra generación anterior (Herrera Solórzano et al., 2025); habitan en un mundo que se transformó entre siglos; su infancia transcurrió a finales del siglo XX y su adolescencia y juventud se desarrollaron en el



siglo XXI, viéndose avocados a establecer una conexión entre ambas épocas. Crecieron en un contexto de cambios tecnológicos dinámicos, lo que les permitió a estas generaciones adaptar de manera natural a sus vidas cotidianas el uso del teléfono inteligente; al principio, llegó a sus manos a través de sus padres y familiares como un artefacto modesto usado para llamadas o funciones simples. Con el cambio de siglo, los teléfonos comenzaron a despertar, los mensajes y conversaciones no solo viajaron por la red, sino que aparecieron en ella imágenes, música y videos; la comunicación de los jóvenes emergió de manera intuitiva y todos los lugares que habitan se llenaron de teléfonos inteligentes. Los jóvenes digitales no admiten estar presentes en el mundo sin internet, y en esta medida el teléfono inteligente los acompaña perpetuamente (Martínez-Estrella et al., 2023) (Vilanova, 2019), son un grupo social “emprendedor, globalizado, autodidacta e inconformista; expertos multitarea, pero también son individualistas, pragmáticos y poco apegados a valores como la familia, la amistad o el esfuerzo en el trabajo” (López Vidales & Gómez Rubio, 2021, p. 544).

Ahora bien, el hecho de que los jóvenes habiten en una época digitalizada conlleva a que este colectivo desarrolle una inteligencia que le permita coexistir entre lo humano y lo tecnológico: una inteligencia digital, cuyo hábitat se encuentra alojado en el cerebro humano, que considera “las capacidades, destrezas, habilidades sociales, emocionales y cognitivas esenciales para vivir en el mundo digital. Implica contar con las capacidades cognitivas y con la habilidad de adaptar las nuevas emociones y ajustar el comportamiento para enfrentar los desafíos de la revolución digital” (López, 2025, p. 1606). En efecto, esta inteligencia digital se activa por el uso de los medios tecnológicos, que estimulan el cerebro y siembran semillas de conexiones neuronales permitiendo el nacimiento y desarrollo de nuevas habilidades para aprender. El cerebro de niños y jóvenes desarrolla una neuroplasticidad que permite adaptarse al entorno digital y “tiene la oportunidad de construir un medio que posibilita desarrollar formas específicas de aprender, comunicar, estar conectado e informado en tiempo real a través de diversas aplicaciones” (Nájera González et al., 2021, p. 83).

En principio, la inmersión y adaptación de los jóvenes al vertiginoso cambio del ecosistema digital, entendido este como un conjunto de recursos, prácticas y contenidos digitales interconectados inmersos en una multiplicidad de contextos, ha hecho que este colectivo no sea un consumidor pasivo, sino un



reinventor, transformador dinámico de contenidos (Prieto et al., 2020) y, así mismo, haya incorporado la tecnología de manera natural en la vida cotidiana a través del uso del teléfono inteligente.

Esta generación interactiva ve el uso del teléfono inteligente en la vida diaria como un mago moderno que le proporciona gratificación, gracias a su utilidad y la facilidad para dar soluciones a múltiples necesidades mediante funciones inteligentes integradas; como herramienta de comunicación con familiares y amigos, y las funcionalidades que ofrece son de diferente índole, se encuentran los recordatorios para tareas importantes, citas o eventos, organizador, agenda, cámara, calculadora, y búsqueda por voz, entre otras. Por otro lado, sirve como una herramienta de acceso a plataformas, las cuales surten diversas gratificaciones en los jóvenes digitales fomentando su uso y tiempo de exposición en la pantalla (Nova Espitia, 2024).

Esta seducción, que se ejerce a través de los diferentes contenidos ofrecidos a los jóvenes en las plataformas, es la que da como resultado las horas interminables de visualización de la pantalla del teléfono inteligente; allí es donde se conjugan el consumo de información y los contenidos con la afectación a favor o en contra de la salud del joven. Nos referimos, entonces, a que la apuesta por la crítica es asumir que la tecnología ya existe, está instalada y no va a desaparecer. El deber intelectual no es aceptarla o rechazarla ciegamente sino comprender sus estructuras y tratar de mejorarlas trabajando, desde la intimidad del sistema, la llamada a una intervención que se actualice en la doble forma de la colaboración y del análisis crítico constructivo. “Los medios de masa, para muchos, no han sido nunca objeto de un análisis científico que no fuese deprecatorio, o de un comentario crítico asiduo y orientativo. Cuando esto ha sucedido, se han observado cambios” (Eco, 1984, pp. 62-63).

Si bien los teléfonos inteligentes median el acceso a información médica, artículos científicos de salud, plataformas de telemedicina, entre otras, estas no son las plataformas más empleadas por los jóvenes. Los resultados de esta investigación mostraron que los jóvenes encuentran mayor gratificación, en primera instancia, en las plataformas que les brinden elevada diversión y entretenimiento, que les permita escapar de la rutina, resolver problemas cotidianos y liberarse de tensiones como las plataformas de música y redes sociales. Seguidamente, se destacan las plataformas que dan acceso a películas y series; en tercera medida las de mensajería que les permiten interactuar con sus contactos de



manera simultánea, expresar con libertad opiniones y preferencias y lograr establecer relaciones. En cuarto lugar, el *streaming* que permite acceder a deportes y eventos en vivo.

Así, la investigación se inicia desde la problematización que proviene de los entornos comunicativos, que traza sus límites desde los estudios sociales alrededor de la mediación que establece el teléfono inteligente en la adopción de estilos de vida saludable de los jóvenes, para reconocer y comprender las particularidades que emergen durante el desarrollo de la investigación.

Por lo anterior, el problema no radica en condenar o absolver, sino en observar los matices y entender qué está ocurriendo en el mundo; de manera particular, en lo que tiene injerencia en la población joven. Así, se orientó, en primera instancia, la conexión entre el problema de la desinformación en el marco de las prácticas saludables, las cuales llegan a constituir en su conjunto un estilo de vida saludable, lo que hoy en día representa un reto en el ámbito de la salud pública. Las generaciones más jóvenes se encuentran expuestas a un riesgo cada vez mayor de desinformación, las redes sociales son la principal fuente de información para los jóvenes en diferentes lugares del mundo (Starostin, 2025) (Paredes Peña et al., 2024) y son empleadas en la vida diaria para tomar decisiones sobre sus estilos de vida (Reyes-García et al., 2023). El ejemplo vivido en años recientes está representado en la pandemia de COVID-19, en donde se puso de manifiesto la trascendencia que tiene contar con la calidad y la fiabilidad de la información, en prácticas de salud y estilos de vida saludable (Revez, 2022) (Gamir-Ríos & Tarullo, 2022).

Las redes sociales se han convertido en un medio muy potente para conseguir información rápida; sin embargo, conforman un contexto en el que se venden fantasías empaquetadas con contenidos engañosos que pueden provocar graves problemas de salud (Cobo et al., 2025) cuando personas u organizaciones recurren a métodos persuasivos con el fin de modificar comportamientos, para inducir a compra de productos o servicios (Reyes-García et al., 2023), como bebidas y alimentos ultraprocesados, prácticas no saludables que afectan la imagen y la salud corporal, entre otras.

Si se atiende a las evidencias de los estudios científicos que se han venido realizando en los últimos años, donde se destaca que el uso excesivo del teléfono inteligente por parte de los jóvenes genera impactos negativos en la salud: a nivel físico, se observan trastornos musculoesqueléticos (González-Menéndez et al., 2019), fatiga ocular (Vázquez et al., 2022), síndrome del túnel carpiano y tenosinovitis



asociados a posturas inadecuadas y movimientos repetitivos (González-Menéndez et al., 2019). Cognitivamente, afecta la atención y la memoria, bases de procesos superiores como el aprendizaje y las funciones ejecutivas (Sánchez Ceballos & Cardona Castillo, 2022). Además, altera los patrones de sueño (Arora et al., 2013), promueve el sedentarismo vinculado a obesidad y enfermedades cardiovasculares (Fung Fallas et al., 2020) y deteriora la dieta mediante el consumo de alimentos ultraprocesados (Rodríguez-Barniol et al., 2024) (Guarnizo Peralta, 2022). A nivel de salud mental, se asocia con ansiedad, estrés crónico y depresión (Olivella-Cirici et al., 2023). Estos hallazgos subrayan la necesidad de equilibrar el uso tecnológico para mitigar sus riesgos y apuntar a obtener un bienestar de manera que se integre la tecnología digital a la cotidianidad sin afectar la salud y sin generar estilos de vida no saludables.

Extendiendo más allá la mirada de lo claramente visible y enunciable en el mundo digital del teléfono inteligente, existen fuerzas de existencia e intensidades que marcan la vida cotidiana del joven y que permiten ir al campo de problematización (Piedrahita Echandía & Perea Acevedo, 2022) que definen los estilos de vida saludables. El mundo de los algoritmos y las pantallas de los teléfonos inciden en las prácticas digitales cotidianas de los jóvenes de manera natural, inclinando la balanza hacia lo saludable y lo deliciosamente prohibido para la salud; recomiendan rutinas de ejercicios exhaustivos o de yoga, eligen el restaurante de pizzas grasosas y postres que curan emociones; lo cotidiano se vuelve un equilibrio entre lo saludable y lo no saludable en todos sus aspectos.

De la misma manera, analizar los estilos de vida saludables de los jóvenes conlleva necesariamente a observar la problemática de desconexión de cada uno de ellos con el futuro colectivo de la sociedad que envejece, donde cada elección individual de una práctica saludable o no saludable aparentemente liberadora y rebelde, se acumula como una memoria del cuidado del cuerpo en una generación, y se convierte, en el peor de los casos, en dolencias crónicas, que a nivel social y de política pública son una carga que colapsa los sistemas de salud.

Tanto a nivel mundial como regional y local, los números muestran que las enfermedades no transmisibles (ENT) afectan a 41 millones de personas, de las cuales 5,5 millones pertenecen a la región de las Américas. Las principales enfermedades son las del corazón, las respiratorias y la diabetes a nivel mundial y entre los factores de riesgo asociados se encuentra la inactividad física, la obesidad y el



sobrepeso, el consumo nocivo de alcohol y las dietas poco saludables (PAHO, 2025). Colombia presenta el mismo comportamiento en el año 2024. Dentro de las diez enfermedades no transmisibles se encuentran como la primera causa de muerte las enfermedades isquémicas del corazón con el 16,8 % y las enfermedades cerebrovasculares con el 6,3 %; en este mismo grupo se encuentra las enfermedades hipertensivas y la diabetes mellitus (DANE, 2024), encontrándose como factor de riesgo significativo la obesidad con un comportamiento epidémico donde la prevalencia es de 33,7 % para el año 2019 (Instituto Nacional de Salud, Observatorio Nacional de Salud, 2022).

De acuerdo con lo anterior, observamos que las historias silenciosas de los estilos de vida de la juventud tienen un impacto significativo en la vejez, narran el resultado de la acumulación a lo largo de la vida de las prácticas saludables y no saludables.

La anterior problematización plantea que la mediación del teléfono inteligente es un fenómeno que está inquietando a varios sectores de la sociedad: a padres de familia, a los sectores de educación, de salud y de las tecnologías de la información, entre otros (RedPapaz, 2025), ya que afecta directamente a la población juvenil, configurando una contradicción entre el discurso que plantean las instituciones sobre el uso responsable del teléfono inteligente, y la salud digital frente a las prácticas reales adoptadas por los jóvenes.

Con base en la lectura anterior, esta investigación sostiene que, en jóvenes universitarios digitales de 18 a 28 años en Bogotá, Cali y Riohacha, la relación sociotécnica que establecen con el teléfono inteligente configura y media sus prácticas y decisiones vinculadas a los estilos de vida saludables. Dicha mediación se manifiesta en asociaciones y tensiones específicas entre usos del dispositivo, gratificaciones digitales y prácticas y estilos de vida saludables que apuntan al cuidado del cuerpo, y contribuyen a rearticular las relaciones entre vida, poder y cultura en la cultura juvenil digital contemporánea.

Por consiguiente, surge una pregunta que da rumbo a esta investigación: “¿Cómo media el teléfono inteligente en las prácticas y estilos de vida saludables de jóvenes universitarios digitales, de 18 a 28 años, vinculados a áreas del conocimiento en salud y prácticas saludables de tres instituciones de educación superior de Bogotá, Cali y Riohacha, y qué relaciones sociotécnicas se configuran entre vida, poder y cultura en esa mediación, en el contexto colombiano?”.



METODOLOGÍA

Esta investigación optó por un enfoque mixto², “[...] cada estudio mixto implica un trabajo único y un diseño propio, ciertamente resulta una tarea ‘artesanal’” (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 558). Considerando esto, el diseño de esta tesis se desarrolla bajo diseño descriptivo³ transversal⁴, aplicando en la selección de jóvenes un muestreo no probabilístico⁵; es de tipo explicativo secuencial, en la medida en que en la primera etapa se recolecta y analiza la información cuantitativa que permite posteriormente informar la recolección y el análisis de los datos cualitativos.

Así mismo, esta investigación busca aportar al campo de los estudios sociales desde dos puntos de vista: el primero, fenomenológico, ya que permite explorar cómo los jóvenes interpretan y dotan de significado sus experiencias subjetivas, evitando juicios previos y centrándose en la esencia de los fenómenos estudiados, y hermenéutico, donde predomina la comprensión de la complejidad de los fenómenos, en una aproximación interpretativa y no su explicación causal (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 600).

La integración de ambos enfoques se realiza desde el diseño mismo del estudio, lo cual permite garantizar la consistencia de los datos recolectados y asegurar un trabajo riguroso de triangulación de enfoques en la etapa metodológica, desde el análisis y la discusión de resultados. La elección de este tipo de diseño mixto explicativo secuencial permite acopiar información desde ambos enfoques: cuantitativo y cualitativo sobre las categorías establecidas y facilitar el posterior análisis en términos estadísticos y narrativos con el fin de lograr la comprensión del problema.

Con el objetivo de describir y comprender desde lo cuantitativo el complejo entramado sociotécnico que se configura en la relación de los jóvenes universitarios y el teléfono inteligente, se recurre a la teoría de usos y gratificaciones (TUG). Esta teoría se centra en entender cómo los individuos seleccionan y utilizan los medios de comunicación para satisfacer sus necesidades y deseos específicos, considerando a los usuarios como agentes activos en la construcción de su relación con la tecnología.

² (Decreto 2562 de 2012.PDF, s. f.; (DECRETO 4107 DE 2011, s. f.).

³ Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. (Hernández Sampieri et al., 2010, p. 80).

⁴ Recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández Sampieri & Fernández-Collado, 2014, p. 154)

⁵ Las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas (Hernández Sampieri & Fernández-Collado, 2014, p. 189)



En el marco de lo anterior, se establecieron dos dimensiones con sus correspondientes subcategorías de análisis (Tabla1).

Tabla 1. Dimensiones y categorías de análisis encuesta

Dimensiones	Categorías
Dimensión de gratificaciones de uso	Propósito de uso
	Adopción de recursos tecnológicos
	Frecuencia de interactividad
Dimensión gratificaciones en salud	Diversión
	Identidad personal
	Relaciones personales
	Vigilancia del entorno

Fuente: elaboración propia

A partir de lo anterior, bajo la sombrilla del enfoque cuantitativo se diseñó y aplicó un cuestionario en línea, a una muestra de 325 jóvenes nacidos en la era digital, entre 18 y 25 años de edad, universitarios matriculados en distintas carreras de tres instituciones universitarias de Bogotá, Cali y Riohacha, que pertenecen a una generación caracterizada por su estrecha relación con las nuevas tecnologías. Posteriormente, la información se procesó, a través de la aplicación de análisis y pruebas estadísticas que comprendieron un análisis univariado para describir las características de la población, seguido de pruebas t de Student y chi-cuadrado para identificar diferencias y asociaciones entre variables. Asimismo, el ANOVA permitió comparar grupos, y el uso de técnicas multivariadas (PCA y K-Means) facilitó la identificación de perfiles diferenciados de usuario.

La información cualitativa se obtuvo a través de la realización de cuatro grupos focales con jóvenes universitarios entre 18 y 28 años, seleccionados a partir del análisis preliminar de los resultados cuantitativo y se desarrolló con el propósito de profundizar en la comprensión de las narrativas, experiencias sensoriales y disposiciones corporales mediante las cuales los jóvenes universitarios interpretan y negocian su relación con el teléfono inteligente y los estilos de vida saludables.

El proceso de análisis apuntó a un enfoque de contenido dirigido que recoge aportes de la teoría fundamentada. Se orientó partir de cuatro dimensiones analíticas: *eidosis*, *ethos*, *aisthesis* y *héxis* retomadas de la propuesta analítica desarrollada por Casillas Alvarado y Castro Pérez y a partir de los



aportes de Katya Mandoki y Pierre Bourdieu (Tabla 2). Las narrativas recolectadas se incorporaron al *software* NVivo 14 para adelantar la fase de procesamiento y análisis.

Tabla 2. Categorías de análisis del hábito digital desde la estética (Mandoki) y la reproducción social (Bourdieu)

Categoría	Mandoki	Bourdieu
Eidos(εἶδος)	Forma estetizada de lo cotidiano. Surge de la experiencia sensorial mediada por objetos (p. ej. sonido, vibración). Es la estructura funcional que educa los sentidos.	Sistema de esquemas de percepción. Parte del <i>habitus</i> ; organiza la visión del mundo. Implica reconocimiento, valoración y habilidades para interactuar en entornos digitales. El dispositivo actúa como un símbolo de distinción de clase. (p. ej. último modelo de teléfono)
Ethos (ἦθος)	Estética normativa. Valores implícitos en el diseño (p. ej. diversión, identidad, vigilancia del entorno) que normalizan comportamientos. Las plataformas educan los sentidos y estandarizan gustos (p. ej. filtros de belleza).	Capital simbólico. Normas y valores internalizados que legitiman la dominación y son socialmente aceptados. Las valoraciones sobre la tecnología refuerzan jerarquías (p. ej. <i>influencers</i> promoviendo estilos de vida).
Aisthesis (αἴσθησις)	Política de los sentidos. Los sentidos son moldeados por el mercado y diseños de poder (p. ej. vibraciones, colores, música que crean adicción). Es una experiencia mediada políticamente.	Sensibilidad de clase social. Los gustos sensoriales (p. ej. preferencia por sonidos "elegantes") reflejan y construyen la posición social. El dispositivo es un objeto estético que proyecta una imagen pública y es un símbolo de prestigio.
Héxis (ἔξις)	Cuerpo estetizado. Se refiere a los gestos y posturas internalizados por el uso de la tecnología (p. ej. posturas encorvadas, adicción).	Disposiciones corporales. Manifestación física del <i>habitus</i> . Incluye posturas, gestos, modos de hablar y caminar (p. ej. "cuello de texto", caminar zombi) que reflejan la posición social y se adaptan a cada campo social.

Fuente: elaboración propia con base en (Casillas Alvarado & Ramírez Martinell, 2024).



De la misma manera, se adelantó la revisión documental de la política pública colombiana en el marco del abordaje de los estilos de vida saludable, frente a la realidad cotidiana de los jóvenes, lo cual permitió identificar una brecha significativa entre la norma y la realidad en las prácticas y estilos de vida saludables de los jóvenes. La información que sirve de apoyo a la argumentación de este tema, partió del mapeo y la revisión de 36 normas colombianas vigentes a la fecha de revisión, expedidas entre 2008 y 2024. Estas disposiciones agencian la política pública en Colombia, en los temas asociados a las prácticas, estilo de vida, hábitos y entornos saludables (Nova, 2025).

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Entramados sociotécnicos en la vida cotidiana: configuración de relaciones entre vida y poder en la cultura digital universitaria

Con el objetivo de profundizar en la comprensión de la mediación sociotécnica del teléfono inteligente como centro mediador, condicionador y configurador de las decisiones en salud y estilos de vida saludables de los jóvenes, se presentan de forma integrada los resultados que obedecen a una triangulación de los datos cuantitativos y cualitativos, en función de entregar una visión integral de esta mediación sociotécnica de los jóvenes, siendo el eje articulador del entorno comunicativo contemporáneo, al funcionar como metamedio que integra, transforma y reconfigura múltiples medios, en tanto en él confluyen otros, como prensa, radio, pódcast, televisión a través de *streaming*, cine, junto con las redes y mensajería instantánea en un solo dispositivo.

Los núcleos semánticos más recurrentes obtenidos en las narrativas de los participantes (iPhone, plataforma, redes, Spotify, Instagram, videos, audífonos, música y fotos) se alinea con lo anterior, mostrando que el teléfono inteligente articula múltiples prácticas digitales relacionadas con el consumo de contenidos, la comunicación interpersonal y el acceso a plataformas digitales.

En tal sentido, el comienzo está en la alta disponibilidad tecnológica, donde los jóvenes cuentan con conexión a internet en el hogar en un 90,5 % y de estos 54,5 % utiliza conexión combinada (fija y móvil), que les permite de manera inmediata emplear su teléfono inteligente. El 66,7 % que no tiene internet en casa depende de redes institucionales y datos.



Lo anterior permite confirmar que la disponibilidad de conexión estable potencia la interacción digital y amplía las posibilidades de uso, en armonía con el objetivo específico que apunta a describir las relaciones que se configuran entre los jóvenes y el teléfono inteligente.

A su vez, el teléfono inteligente es el privilegiado en la mediación sociotécnica, ya que, aunque los jóvenes poseen diversos dispositivos digitales (27,39 %) diferentes al teléfono, estos no tienen un uso cotidiano, en la práctica la experiencia de acceso a plataformas y contenidos se concentra en el teléfono inteligente.

Esta facilidad de conectividad conlleva a una relación más frecuente del joven con el teléfono inteligente; por lo tanto, los de mayor conectividad presentan estadísticamente medias más altas de gratificación en plataformas de música, redes y podcasts.

Las expresiones y narrativas de los jóvenes consideran que la urdimbre sociotécnica es gratificante, reconocen y valoran los objetos que forman parte de su entorno cotidiano, así se considera que el teléfono inteligente gratifica por su carácter de infraestructura mediadora de acceso a plataformas digitales, por su integración en prácticas cotidianas de comunicación y entretenimiento y por su uso como herramienta funcional para la búsqueda de información y el apoyo a actividades académicas, como manifestó un joven:

“Aunque no crea, facilita mucho la vida. Tiene aplicaciones ya que tengo el celular y que hacen más fáciles las cosas” (GF1)

Se presentaron diferencias significativas entre quienes tienen y no acceso a internet en el hogar ($p < 0,05$) como se observa en la siguiente narrativa:

¿Qué pasa si te desconectan un día del celular?

A mí se me dificultaría de cierta forma porque en el teléfono ahí uno desempeña diferentes funciones: se comunica con amigos, uno ve noticias de cosas y entonces sería una forma como de desconectarse del mundo, pero no de todo el mundo, pero sí de una parte de él (GF1)

La infraestructura tecnológica condiciona significativamente el bienestar de los estudiantes, evidenciando que el 92,8 % de quienes tienen conexión doméstica percibe una buena salud frente a solo un 7,2 % de quienes no la tienen. Los hábitos digitales definen dos perfiles: quienes gozan de buena



salud reportan mayor gratificación en juegos digitales, mientras que aquellos con estilos de vida saludables prefieren las redes sociales. En general, el uso del *smartphone* se asocia al placer y la reducción del estrés, destacando las plataformas de música y podcasts (71 %) y las redes sociales (70 %) como las principales fuentes de disfrute subjetivo integradas en su cotidianidad.

Adicionalmente, los resultados cualitativos consideraron que la identidad generacional de los jóvenes se elabora en relación con el entorno sociotécnico, siendo el teléfono inteligente el mediador principal de las prácticas culturales. Bajo esta consideración se constituye en un capital cultural digital ya que su uso implica habilidades y competencias específicas que dotan a los jóvenes de una identidad y pertenencia generacional.

Así mismo, se considera que el teléfono inteligente se entiende como un recurso de distinción simbólica que sobrepasa la función técnica y se inscribe en la práctica del consumo de los jóvenes. En la dinámica, la elección de una marca de teléfono inteligente no es neutra, sino que involucra el gusto, orienta preferencias y expresa posiciones o estatus dentro del espacio juvenil y origina formas de reconocimiento entre pares. Las siguientes narrativas ilustran la anterior consideración:

“Por, por moda empezó a usar iPhone, no porque... Obviamente uno va viendo que, por ejemplo, como dice M1, a ella le gusta más iPhone por la rapidez del celular, pero yo he tenido iPhone y a mí iPhone no me gusta, tipo, porque yo soy mucho de jugar videojuegos, y a mí no me corre en iPhone igual como me corre en Samsung. No, de verdad” (GF1)

“Por ejemplo, pues el Oppo es una marca que no es como muy ostentosa, como lo sería por ejemplo un iPhone, pero tampoco es una marca que se considere muy, o sea, es como una marca promedio, yo digo. Pero, por ejemplo, hay gente, o sea, no generalizo, pero hay gente que por ejemplo siempre está pendiente es de lo último, sale el iPhone 17, creo que fue el que salió, y ya lo quieren el mismo día que sale. Y así mismo, sale el 18 y lo compran, el otro no sé, lo botan, lo venden, y básicamente están es pendientes de una marca de renombre y siempre quieren lo último de esa misma marca” (GF3)

No obstante, en las narrativas de los jóvenes se identificó que la marca no es lo principal, emergieron referencias y gustos que reconocen implícitamente la existencia de jerarquías entre dispositivos relacionadas con las especificidades técnicas. Unos jóvenes señalaron:



“Pues no hubo como una razón específica. Primero era más que todo por las capacidades que tenía, tenía buen espacio, tenía buen procesador y tenía un precio más accesible, entonces lo escogí básicamente por eso” (GF3)

“Por, por moda empezó a usar iPhone, no porque... Obviamente uno va viendo que, por ejemplo, como dice M1, a ella le gusta más iPhone por la rapidez del celular, pero yo he tenido iPhone y a mí iPhone no me gusta, tipo, porque yo soy mucho de jugar videojuegos, y a mí no me corre en iPhone igual como me corre en Samsung. No, de verdad” (GF1)

El teléfono inteligente: los jóvenes digitales y el acceso a la información en salud

Se revela en los resultados que el teléfono inteligente establece la mediación a través de sus motores de búsqueda entre los jóvenes y la consulta de páginas oficiales en salud. Los resultados indicaron que 91,7 % de quienes consultan páginas de autoridades oficiales también buscan información sobre salud en motores de búsqueda como Google o Bing. De forma similar, el 88 % de los jóvenes que visitan páginas institucionales de salud también acceden a sitios web oficiales, reforzando la coherencia entre la búsqueda digital y la credibilidad de las fuentes; así mismo, el 85,6 % de quienes consultan páginas web oficiales complementan su información en blogs de bienestar y cuidado personal, lo que sugiere un patrón de consumo informativo activo y diversificado. Lo anterior se valida con la información obtenida en la categoría de *eidos* (*είδος*), como una extensión cognitiva, que da gratificación al joven en cuanto a su inmediatez, fluidez y acceso al conocimiento especializado, a través de buscadores especializados, plataformas de información científica e incluso herramientas basadas en inteligencia artificial. Sin embargo, se resalta que también acuden a las plataformas de videos y a *influencers* que les puedan suministrar información y confían en ellos cuando se presentan como personal de salud. Lo anterior se evidencia en esta narrativa:

“Miguel Assal, es un enfermero de España. Y acá, el doctor Negrete, que hace videos como de comedia en cierta parte de la clínica; él trabaja en Imbanaco” (GF4)

“De artículos científicos, pero igual también me parece que TikTok es una buena herramienta” (GF1)



El teléfono inteligente en este contexto puede entenderse como una extensión cognitiva que amplía las capacidades de búsqueda, consulta y aprendizaje de los jóvenes estudiantes. La disponibilidad permanente de información a través del teléfono inteligente media y transforma la forma en que los jóvenes interactúan con el conocimiento de salud en su vida académica y cotidiana. Desde esta perspectiva, el teléfono inteligente se incorpora al *habitus* digital juvenil que articula prácticas de comunicación, aprendizaje y participación en entornos digitales. El análisis de la dimensión *eidos* permitió así comprender la manera en que los jóvenes perciben y valoran este dispositivo dentro de su experiencia social y académica.

El teléfono inteligente: desplazamiento del tiempo

En este apartado se analizan hallazgos relevantes frente a la convergencia entre el tiempo que los jóvenes dedican al teléfono inteligente como mediador del consumo de plataformas y la naturalización del uso intensivo del teléfono inteligente dentro de su rutina cotidiana. En las narrativas de los jóvenes, el tiempo prolongado de interacción con el dispositivo no aparece necesariamente como un comportamiento problemático, sino como parte habitual de la experiencia digital.

Retomando un apartado anterior, donde se demuestra que la infraestructura tecnológica condiciona el nivel de interacción, aquí se examina el tiempo de uso de plataformas como conexión con dicha capacidad técnica: el 22,4 % de los estudiantes con conexión estable las utiliza más de seis horas diarias, mientras que el 30,8 % de quienes no tienen conexión las usan menos de una hora al día. Se confirmó que a mayor tiempo de conexión más de seis horas, mayor es el nivel de disfrute, lo que origina un ciclo de recompensa y satisfacción que puede desplazar las horas de sueño y actividad física, entre otros; se produce una lucha entre el tiempo biológico y el tiempo algorítmico.

Al analizar los resultados de las pruebas: t Student, ANOVA y los clústeres, se confirma que cuanto más uso intensivo y mayor tiempo de conexión del teléfono inteligente, se reportan niveles más altos de disfrute, mayor es la gratificación emocional. Sin embargo, como los patrones de uso, disfrute y gratificación responden a una combinación de factores personales y estructurales que configuran un ecosistema digital complejo, donde el entretenimiento, la expresión y el bienestar se entrelazan en las prácticas cotidianas de los jóvenes universitarios, los resultados se segmentaron para agrupar a los individuos según sus perfiles de uso, preferencias y percepciones digitales.



Estos resultados presentaron hallazgos significativos donde hay diferencias reales en las prácticas y valores de uso y disfrute que regulan el *habitus* digital.

Cada clúster determinado en la segmentación de la prueba K-Means, responde a un *habitus* digital diferente y también se puede entender que cada clúster responde a una estética de valores y comportamientos que se normalizan a través de repetición de prácticas que regulan el uso en el entorno digital.

El clúster 0 (34,8 %). Usuarios expresivos y participativos, agrupa a quienes reportan alto disfrute, alta comunicación y autenticidad moderada alta, se encuentran entre una y tres horas de frecuencia de uso.

Esta es una narrativa de un joven que ilustra lo dicho:

“Pues la verdad, yo me levanto y me quedo por ahí una hora, hora y media, pues viendo Instagram, TikTok, luego ya saludo a mi pareja, y de ahí para allá ya me pongo es a hacer trabajos en las mañanas” (GF4)

El clúster 1 (40,6 %), denominado Usuarios funcionales y selectivos, agrupa a los estudiantes con menor frecuencia de uso y disfrute digital de menos de una hora. Este segmento representa a estudiantes que usan las plataformas por necesidad más que por placer, con escaso vínculo emocional o social.

El clúster 2 (24,6 %), identificado como Entusiastas de contenido y juegos, agrupa a los usuarios más intensivos y expresivos, abiertos a entretenimiento inmersivo.

“Depende. Si estoy en la universidad, menos, como seis horas, pero cuando no estoy en la universidad, los fines de semana o estamos en vacaciones, yo diría que más de ocho” (GF2)

“Porque yo vivo pegada al celular, seño, la verdad es que sí. Consumo mucho la parte de tecnología, TikTok, videojuegos. Sí... y, además, a nosotros como estudiantes nos facilita mucho la parte de los trabajos, las tareas, porque para nadie es un secreto que con un celular de esos no va a poder usar Chat GPT” (GF1)

Naturalización del uso y *habitus* digital

El paso de tecnologías anteriores a las tecnologías digitales actuales es una experiencia juvenil asumida como un proceso de naturalización, en donde el teléfono inteligente no se percibe por parte de los



jóvenes como un dispositivo externo, sino que es incorporada en su cotidianidad donde lo social y lo técnico son inseparables.

Los primeros teléfonos no presentaban un avance sofisticado en la tecnología; esta era situada, de poca conectividad y acceso limitado; por lo tanto, su presencia no ejercía cambios estructurales en las relaciones sociales, en contraste con el teléfono inteligente de última generación, que involucra una lógica de hiperconectividad permanente y globalizada.

Los jóvenes, al referirse a un dispositivo antiguo, comentaban:

“¿De qué año crees que es? Por allá del mil ochocientos” (GF1)

“Ush, esto es repesado” (GF4)

“La flechita era la de la época de uno. El coco” (GF4)

Así, para los jóvenes digitales poseer un teléfono inteligente, tener acceso a internet es una condición de vida, no una elección, tal como lo demuestran los resultados cuantitativos donde el acceso a teléfono inteligente es de 100 % y el 90,5 % cuenta con internet. Al estar siempre conectados, el teléfono se incorpora y naturaliza en el *habitus*, donde el joven se dispone corporal y mentalmente al uso en la vida cotidiana. Presentan una naturalización del hábito algorítmico.

Durante la realización de los grupos focales, la transcripción del comportamiento no verbal (*héxis*) se pudo observar que los jóvenes constantemente usaban su teléfono inteligente, interactuando con él mediante un desplazamiento continuo de la pantalla (*scrolling*):

“M1 toma la cinta, sonríe y se la muestra a la moderadora, luego la pone sobre su dedo meñique y continúa hablando mientras mantiene la mirada sobre el celular, lo desbloquea y muestra la pantalla a la moderadora; realiza gestos de scroll y tap sobre la pantalla, así como gestos ilustrativos para acompañar su respuesta; finalmente, pone su celular sobre el pupitre y da un aplauso a la vez que mira hacia una de las asistentes” (GF3)

“M4 vuelve la mirada hacia su celular, realiza movimientos de scroll y de tap sobre la pantalla” (GF4)

“H1 saca su celular del bolsillo, lo usa haciendo movimientos de scroll, luego levanta la mirada y ríe cuando la moderadora hace referencia a que usen el celular como siempre” (GF1)



Arquitectura de la permanencia: teléfono inteligente, dispositivo de captura sensible

Uno de los hallazgos cuantitativos que emerge con claridad en la investigación, es la importancia de los estímulos sensoriales en la forma en que los jóvenes interactúan con las plataformas digitales.

Los resultados de las pruebas estadísticas análisis univariado, t Student, ANOVA, explicados a detalle en el apartado cuantitativo, evidenciaron una ampliación del ecosistema digital completo, dirigido al ocio; plataformas de música, podcasts y redes sociales son las más empleadas para el disfrute, relajación, desconexión, pasar el rato, distraerse; elementos como animaciones, colores, sonido o disposición visual del contenido ejercen un papel importante en la captación y sostenimiento de la atención.

En este contexto, la naturalización del uso prolongado del teléfono inteligente y su mediación para el consumo de plataformas en la vida cotidiana, no es un acontecimiento accidental ni forzado; se sostiene en una *aisthesis* (αἴσθησις) articulado con el *eidos* (εἶδος) en el diseño. Apunta específicamente a capturar los sentidos, anticipando la necesidad o deseo de los jóvenes para brindarles una gratificación. En los grupos focales los jóvenes tuvieron la experiencia de acercarse a modelos antiguos de teléfonos móviles. Algunas narrativas frente a la experiencia fueron:

“Antes el diseño era como muy feo... Yo pensé que era como un radio” GF1

“Que eran viejos. Flecha, la panela” (GF2)

“Con la comparación de antes, ahora pues hay una era diferente, no solamente, pues, en la ocasión, sino en el peso del teléfono” (GF2)

“Yo siento que este, o sea, no me identifico porque, este, como dice (M5), o sea, ya hemos avanzado tanto que ahora hay cosas, de pronto como las redes sociales, otras formas que tenemos de comunicarnos, y esos celulares, este, no nos van a proporcionar la misma facilidad que con los actuales” (GF2)

Ahora bien, para los jóvenes el tiempo deja de ser lineal, se presenta un enamoramiento sensorial donde los resultados de la dimensión de *aisthesis* (αἴσθησις) no se limitan a la percepción visual, sino que abarcan los estímulos sensoriales y emocionales generados por el dispositivo que configuran su experiencia cotidiana, reflejan la dimensión emocional de la experiencia digital, en la cual los usuarios no solo acceden a información o entretenimiento, sino que también experimentan estados de agrado,



interés, curiosidad o distracción asociados al consumo de contenidos en las plataformas que son espacios altamente estimulados con elementos visuales, audiovisuales que contribuyen a una elevada gratificación y permanencia excesiva ante la pantalla del teléfono inteligente.

Las siguientes narrativas ilustran cómo los jóvenes viven emocional y sensorialmente la experiencia digital cotidiana mediada por el teléfono inteligente.

“TikTok, pero yo no la puedo personalizar y a mí no me gusta el modo oscuro, porque yo siento que casi no veo, y si lo pongo en modo oscuro siento que no voy a ver, no sé” (GF4)

“Porque el fondo de pantalla lo configuré para que estuviese de acuerdo a cómo esté el clima, así está el color del fondo de pantalla” (GF1)

“A diferencia de ella, yo le tengo, o sea, a todas las personas que yo considere muy importantes yo les tengo un sonido diferente, de notificación. Y aparte, yo el celu siempre lo mantengo en sonido porque si yo no lo tengo en sonido y me llaman, o sea, yo me desespero porque me llaman y no conteste, porque pienso que es para algo importante. Entonces tengo que tenerlo en sonido para que cuando me llamen enseguida contestar la llamada” (GF1)

Vida, poder y cultura, mediación sociotécnica en los jóvenes digitales

Para poder entender, desde los resultados, una posible aproximación al significado para los jóvenes en este tiempo, es necesario comprender de qué manera las tecnologías digitales, especialmente el teléfono inteligente, reconfiguran las prácticas cotidianas, situándolo en el entramado de relaciones entre la vida, el poder y la cultura.

Uno de los impactos más críticos se sitúa en la vida biológica, en donde se observa en la prueba ANOVA una diferencia estadística significativa de ($p < 001$), entre las horas de permanencia en el teléfono inteligente y las horas de sueño. El clúster con más de seis horas de permanencia es el más afectado, reportando horas de sueño por debajo de las seis horas. En las narrativas cualitativas los jóvenes describieron el teléfono inteligente como un escape, reportando que el flujo de estímulos visuales los mantiene en estado de alerta que desplaza el sueño; de esta manera la vida biológica se ve afectada al perder su ritmo natural. El tiempo marcado por los algoritmos que brindan una oferta infinita de contenidos, castiga el tiempo biológico necesario según lo documentado en varios estudios para



regulación de funciones fisiológicas esenciales, equilibrio físico y mental, funcionamiento cerebral y aprendizaje, entre otras.

De igual manera la vida y su relación con la alimentación, como elemento esencial de la subsistencia y otras prácticas saludables como actividad física y deporte, se evidencian en los resultados. El 89,3 % de quienes practican rutinas saludables se perciben con buena salud, frente a un 45,8 % que no lo hace. Quienes practican estilos de vida saludables destacan en alimentación equilibrada (92,9 %), ejercicio y deporte (91,6 %) y bienestar mental y emocional (63,3 %), mientras que quienes no lo hacen se concentran en la categoría “No practica” (90,6 %). Estos resultados se validan en la narrativa de los jóvenes, percibiéndose un vínculo estrecho entre las conductas de autocuidado y de autopercepción positiva de salud con la validación digital, entendida como la manera en que los jóvenes gestionan su presencia en entornos digitales como un factor importante de la construcción de su identidad. Frente a lo anterior esta narrativa lo expresa de manera explícita:

“En mi caso, por ejemplo, yo entreno tenis, y esta mañana estaba en competencia. Eh, y como te digo, a mí me gusta, no subir todo lo de mi vida, pero pues sí lo que es importante para mí. Y, por ejemplo, en... como en mi página de Instagram, pues tengo fotos donde estoy yo entrenando, o en la cancha, pues porque me gusta el deporte, me gusta también como que la gente se active también a hacerlo” (GF4)

Seguidamente, los resultados cualitativos muestran en la dimensión de *aisthesis* (*αἴσθησις*), la presencia de expresiones en la vida cotidiana como saludable, que indican que los contenidos digitales no se consumen de manera aislada, sino que se articulan con diferentes dimensiones de la vida social, afectiva y académica de los jóvenes.

“En Instagram, una persona haciendo gimnasio, saludable” (GF1)

“Una persona que se le ve que tiene como, ay no sé cómo explicarlo, como un equilibrio en su cuerpo. Por ejemplo, que tiene suficiente masa muscular según su contextura y cosas así, porque así, eso de la gordita y la flaquita, a una flaquita que se le vean los huesos ya no es saludable” (GF1)



Ahora bien, los resultados frente al mundo digital y sus relaciones de poder evidencian que la regulación del estrés, el sueño, la ansiedad, la alegría, el disfrute, la relajación, autenticidad y confianza, ya no son procesos internos, sino que están dependiendo de estímulos externos mediados por el teléfono inteligente, evidenciando diferencias claras según el tipo de plataforma.

En los resultados se descubre el poder de las comunicaciones globales y grandes tecnologías, que se manifiesta en una arquitectura e infraestructura técnica que controla y condiciona la vida de los jóvenes. Igualmente, los resultados anteriormente descritos en el análisis ANOVA, demuestran que la permanencia excesiva frente al teléfono inteligente y el desplazamiento de las horas de sueño (clúster 2. Más de seis horas), es la prueba del éxito del poder ejercido por el “diseño persuasivo”, es la colonización del cuerpo y por ende la vida de los jóvenes, como muestra esta narrativa:

“Pues es que igual, bueno, yo creo que el patrón repetitivo sería más que todo en las noches, porque antes de dormir me gusta ver cualquier cosa, lo que sea que salga por ahí, de un tema trivial al azar, puede ser de alguna serie, de alguna película, de alguna cosa, que me salió justamente unos tres minutos antes de dormir, y de ese mismo tema yo me empiezo a buscar de todo” (GF3)

Los jóvenes digitales no pueden estar invisibilizados o fuera de línea, ya que la visibilidad constituye una condición sociocultural de participación y reconocimiento. El teléfono inteligente es el puente cultural que facilita el ser miembro de un grupo o comunidad, en este caso, como mínimo es la comunidad universitaria.

Los resultados muestran que este dispositivo nunca está fuera de la cobertura, el 100 % de los jóvenes posee teléfono inteligente, el 90,5 % cuenta con acceso a internet en el hogar; de estos, el 54,5 % utiliza una conexión combinada (fija y móvil), el 29,54 % se conecta únicamente mediante datos móviles y el 15,08 % dispone exclusivamente de conexión fija; lo anterior apunta a que el tiempo algorítmico invada todos los espacios del joven incluyendo el del descanso.

Política pública y estilos de vida saludables: abordaje de lo digital

Estilos de vida como ideales universales

En primera instancia, al adelantar la revisión de las normas colombianas expedidas entre 2008 y 2024 (Nova, 2025) en materia de prácticas, estilos de vida saludables, se abre un campo de problematización



en torno a lo político. En la revisión de la normatividad colombiana sobre prácticas y estilos de vida saludables emerge una problematización política en la que el orden jurídico establece jerarquías normativas y formas de regulación de los sujetos, esta afirmación recurre a dos perspectivas: desde la concepción de Michel Foucault “El poder en la vigilancia jerarquizada de las disciplinas no se tiene como se tiene una cosa, no se trasfiere como una propiedad; funciona como una maquinaria. Y si es cierto que su organización piramidal le da un jefe, es el aparato entero el que produce poder y distribuye los individuos en ese campo permanente y continuo” (Foucault, 2004, p. 175), logrando que el poder de la norma actúe sobre los sujetos, apuntando a su control bajo la premisa de docilidad. En contraste, la posición de Rancière lleva a mirar la función de la norma como la asignación a cada sujeto de un lugar y una función en la sociedad, adelanta un reparto “Llamo reparto de lo sensible a ese sistema de evidencias sensibles que al mismo tiempo hace visible la existencia de un común y los recortes que allí definen los lugares y las partes respectivas. Un reparto de lo sensible se fija entonces, delimita la existencia de un común, lo que separa y excluye por un lado y lo que hace participar por otro (Universidad Nacional de La Plata & Capasso, 2018). A partir de estas miradas, la normativa colombiana se analiza en tres niveles: mandatos constitucionales que sustentan derechos, desarrollos normativos que operacionalizan la política pública y asignan responsabilidades institucionales, y políticas públicas concretadas en planes y estrategias que intervienen en la vida cotidiana y segmentan a la población según edades y entornos.

Desde la óptica de Foucault el componente normativo que se constituye como un dispositivo de biopoder que busca gestionar y normalizar los cuerpos, actuando sobre aspectos como prácticas y estilos de vida saludables para optimizar la vida, apuntando a hacerla más útil y productiva a lo largo de toda su existencia, aquí los resultados se podrían observar de dos maneras: individual (practicar actividad física, consumir alimentos saludables, dormir mínimo ocho horas diarias, entre otras) como colectivos (campañas de salud pública, ciclorrutas, días sin carro, ciclovía nocturna, entre otras).

Desde el abordaje de Rancière, representa el orden de la “policía”, en tanto el Estado precisa un reparto de lo sensible al definir qué comportamientos, espacios y cuerpos son considerados saludables y por ende cuál debe ser visibilizado o sujeto a intervenciones saludables. Surge entonces una tensión entre los sujetos con voluntad y voz que siguen prácticas, hábitos y tienen estilos de vida saludables



contemplados en la norma y aquellos que no quieren o no pueden seguirlos por factores económicos, tiempo o elección, llegándose a considerar efectiva o potencialmente de alto costo administrativo para el sistema de salud.

En la normatividad colombiana se encontró como resultado de la revisión, que lo saludable en cuanto a las prácticas, hábitos y estilos de vida, se mueve en torno a ideales universales como actividad física y alimentación saludable, planteados como decisiones individuales.

Las decisiones individuales son abordadas en la normatividad con mucho énfasis desde una estrategia principal que apunta a la educación, puntualizando en la prevención de enfermedades no transmisibles y los factores asociadas a ellas, y se recalca la importancia de emplear como derrotero las indicaciones de los documentos como guías alimentarias, la regulación de publicidad dirigida a niños y el etiquetado nutricional, que se elabora desde la institucionalidad del Estado.

Uno de los puntos de mayor tensión radica en el planteamiento de lo saludable como decisiones individuales y educativas, mientras se invisibilizan los factores estructurales como desigualdad, acceso a alimentos, condiciones socioeconómicas y espacios o entornos que favorecen llevarlos a cabo, entre otros. Bajo esta lógica, una práctica, hábito o estilo no saludable se interpreta como un fracaso de la voluntad o una falta de educación del individuo, desconociendo las condiciones sociales que limitan las posibilidades reales de elección de los sujetos. Aquí lo importante es llevar la discusión desde la práctica individual hacia la problematización de las condiciones estructurales.

Finalmente, se observa que prácticas, hábitos y estilos de vida saludables son construcciones culturales que se naturalizan como verdades biológicas; al plantearse qué alimentación consumir para que sea saludable, así como el espacio, el tiempo, la frecuencia exacta de la actividad física para mantener o bajar de peso, como verdades universales se transforman en un ritual de cumplimiento técnico.

Entre el dato clínico y la experiencia juvenil

A la luz de los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos en el trabajo, se encuentra una coexistencia de dinámicas en el contexto de la salud digital, asociadas a prácticas y estilos de vida saludable, que, aunque parecen contradictorias entre sí, operan simultáneamente y son constitutivos de la realidad de los jóvenes.



En primera instancia, la problematización emerge frente a la transformación del joven, en cuanto a que el sistema de salud sigue operando bajo la lógica del sujeto de derechos de paciente-ciudadano, mientras que la tecnología ha transformado al joven en un sujeto regido por sus gustos y búsqueda de gratificaciones en un usuario-consumidor-prosumidor.

Bajo este panorama, Colombia ha adoptado las orientaciones de salud de carácter internacional, a través de la rectoría del Ministerio de Salud y Protección Social.

Bajo ese marco, Colombia adoptó las disposiciones de los organismos internacionales, que iniciaron en el año el año 2005 con la resolución WHA58.28, que apunta a legitimar el uso de la tecnología de la información para mejorar los sistemas de salud en el mundo, insta al fortalecimiento de la infraestructura y los recursos tecnológicos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025); seguidamente, en el año 2016 se sientan las bases de la atención en salud de manera deslocalizada en territorios. Allí el teléfono móvil se establece como mediador tecnológico de la atención en salud; posteriormente, a partir del año 2018, se orienta hacia una estrategia mundial de salud como un sistema digital. Igualmente, Colombia incursionó en el desarrollo de telesalud (Congreso de la República, 2010), estableciendo el manejo de los datos e información del paciente, que determinó e implementó la historia clínica de los pacientes, de manera electrónica con capacidad de interoperabilidad⁶, y estableció los criterios éticos, de administración y seguridad de la información (Ministerio de Salud y Protección Social, 2025b) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020). La historia clínica se definió como:

El registro integral y cronológico de las condiciones de salud del paciente, se integra a software con capacidad de comunicarse, intercambiar datos y brindar herramientas para la utilización de la información refrendada con firma digital del profesional tratante. Se gestiona bajo estrictas condiciones de seguridad, integridad, autenticidad, confiabilidad, exactitud, inteligibilidad, conservación, disponibilidad y acceso, de conformidad con la normatividad vigente (Congreso de la República, 2020, p. 1).

⁶ Interoperabilidad: capacidad de varios sistemas o componentes para intercambiar información, entender estos datos y utilizarlos. De este modo, la información es compartida, está accesible desde cualquier punto de la red asistencial en la que se requiera su consulta y se garantiza la coherencia y calidad de los datos en todo el sistema, con el consiguiente beneficio para la continuidad asistencial y la seguridad del paciente (Congreso de la República, 2020)



A pesar de existir un marco normativo, que proporciona una base estructurada, en la cotidianidad de los sujetos emergen situaciones que crean tensiones entre lo establecido y la aplicación en la práctica, dando lugar a escenarios de problematización desde diversas perspectivas.

En este escenario, la historia clínica se convierte en el mecanismo mediante el cual se guía la conducta del sujeto y las poblaciones, para convertir la vida del joven en un dato legible. Ahora bien, mientras la historia clínica opera bajo la lógica de interrogatorio, donde el mediador es un profesional de la salud, la interacción del joven con el teléfono inteligente como mediador revela una dinámica diferente. Los resultados de la investigación mostraron que la interacción de los jóvenes con aplicativos y plataformas en temas relacionados con salud y enfermedad está orientada a indicaciones sobre enfermedades, riesgos, tratamientos, entre otros. Estas búsquedas no responden a un guion médico, son mediadas por un estado emocional. No obstante que los resultados mostraron que los jóvenes no confían en las redes, en cuanto a la validez de la información (solo un 22 %), el análisis cualitativo revela que consideran al teléfono inteligente una extensión cognitiva. Aquí al joven se le retorna una serie de información e imágenes, cuya confiabilidad clínica no puede ser plenamente verificada; sin embargo, los jóvenes siguen consultando sobre los temas de salud.

En este contexto, la política pública de la salud digital para el Estado se enfoca en sistematizar la información y los datos sensibles de la salud de los jóvenes; el dato clínico oficial registrado en la historia ignora la experiencia sensible del joven y está alejado de su *habitus* técnico, en el que busca, a través de las plataformas, un alivio que paradójicamente alimenta la angustia informativa, e incide en la toma de decisiones sobre la salud, prácticas y estilos de vida saludable; así, el Estado no está preparado para integrar los datos del cuidado gestionado a través de plataformas o redes usadas cotidianamente por los jóvenes e integrarlos a la historia clínica ni se indaga en las consultas tanto presenciales como de telesalud; en consecuencia existe una brecha entre el dato oficial desde el Estado y el yo digital que los jóvenes construyen en torno a su salud.

Alcance normativo en salud mental y la experiencia de los jóvenes

Efectivamente, en nuestro caso, el uso intensivo y prolongado del teléfono inteligente, se constituye en un problema cuando se llega a considerar una adicción. Las investigaciones adelantadas en el tema han evidenciado que el uso excesivo de las redes, donde el teléfono inteligente es el mediador y facilitador



a su acceso, genera malestar psicológico, ansiedad, irritabilidad y dependencia, especialmente en los jóvenes (Gil et al., 2015) (Salabert, 2023) (Alkhateeb et al., 2020) (Cabero Almenara et al., 2019).

En Colombia, la Ley 2460 de 2025, si bien no se orienta exclusivamente a regular los medios digitales, incorpora elementos clave relacionados con los entornos tecnológicos como las plataformas digitales, tiene en cuenta a la población en general, pero prioriza a niños, adolescentes y jóvenes. Creó un mecanismo como el Observatorio Nacional de Salud Mental que entre otras funciones tiene la de analizar contenidos audiovisuales y digitales, así como su impacto en las poblaciones jóvenes (Congreso de la República, 2025a).

A la luz de los resultados de la investigación, donde el tiempo de uso del 22,4 % de los jóvenes supera las seis horas diarias y la prueba ANOVA confirmó que a más horas, mayor disfrute y relajación, se crea un conflicto entre *habitus* y adicción.

Lo que sobreviene es una paradoja donde la intención de la norma es buscar la reducción del tiempo en pantalla para proteger la salud mental, pero el joven encuentra su gratificación precisamente en esas seis horas o más de conexión; los resultados mostraron que el 75 % de los jóvenes usan el teléfono inteligente precisamente como regulación emocional, y las narrativas evidenciaron una atracción sensorial que seduce al joven; en este horizonte, las normas asumen que los sujetos, en este caso los jóvenes, emplean la tecnología para agenciar su salud, y su formulación operativa está dada en función de la gestión del riesgo; sin embargo, los resultados del trabajo muestran que el *habitus* juvenil es sensorial; las normas son una respuesta al riesgo a adquirir patologías, pero no contemplan la realidad cotidiana del joven que es la gratificación lograda a través de las plataformas y aplicativos digitales.

Es importante mencionar que en la normatividad se encuentra que se enfatiza en el autocuidado; no obstante, los resultados sugieren que el permanecer más de seis horas en pantalla no es una elección libre sino resultado del entorno estético, emocional y sensorial. La política pública corre un riesgo al mirar el tiempo de uso de la tecnología digital en especial el teléfono inteligente, como solo un número y no bajo otras perspectivas como un estilo de vida que involucra factores de identidad, la cultura y el capital social de la juventud que incide en sus prácticas saludables.



La política pública frente a la vigilancia de las prácticas y estilos de vida saludables

La información sobre prácticas y estilos de vida saludables y patologías asociadas a ellos, en Colombia, desde la vigilancia en salud pública, proviene de un sistema institucional que transforma datos en conocimiento epidemiológico y social. Principalmente, se consolida en el SISPRO, que integra registros como los RIPS —permitiendo analizar morbilidad y mortalidad asociadas a estilos de vida— y los ASIS, que incluyen datos sobre alimentación, actividad física, consumo de sustancias, higiene, descanso y uso del tiempo libre. A esto se suman encuestas nacionales sobre nutrición, calidad de vida y enfermedades no transmisibles. Sin embargo, pese a la diversidad de fuentes, predomina un enfoque biomédico centrado en reducir riesgos de enfermedad y muerte, mientras que la influencia de la tecnología en los estilos de vida saludables aún se aborda de manera limitada.

El anterior aspecto muestra que no existe una conexión entre las encuestas oficiales y la realidad juvenil, las encuestas convergen en preguntar la conectividad y disponibilidad tecnológica, los resultados de la investigación muestran que este es solo el punto de partida. El clúster 1, jóvenes funcionales y selectivos frente al uso del teléfono inteligente, que agrupa a los estudiantes con menor frecuencia de uso y disfrute digital y el clúster 2, identificado como entusiastas de contenido y juegos, agrupa a los usuarios más intensivos y expresivos en el disfrute y gratificación digital, pueden tener el mismo teléfono inteligente, pero su impacto en la salud es opuesto.

De la misma forma, se observa que la información epidemiológica llega ya en el momento en que el joven tiene algún padecimiento, se registra cuando ya presenta un diagnóstico clínico, como obesidad, trastorno del sueño, entre otros; es una morbilidad diagnosticada; sin embargo, está la morbilidad sentida; allí, los resultados cualitativos del estudio expusieron la presencia de fatiga cognitiva, pérdida de autonomía y fatiga sensorial observable.

Otra perspectiva que ilustra la desconexión entre la vigilancia de la salud pública desde el dato epidemiológico y la realidad de los jóvenes, se observa mientras el dato epidemiológico entrega las cifras de tiempo en pantalla de los jóvenes como una práctica sedentaria no saludable como un riesgo asociado a sobrepeso y obesidad, no visualiza que el joven no está allí por actitud, por pereza o falta de voluntad, sino porque está en un estado de captura sensorial; el diseño deliberado de las plataformas y redes basado en estímulos sensoriales auditivos, visuales, sensoriales, está actuando como detonante de



dopamina que compite ventajosamente con la actividad física, y que desplaza al joven hacia una gratificación inmediata, información que la epidemiología no logra visualizar en sus informes.

Política pública: rumbo de la regulación tecnológica en Colombia en materia de estilos de vida saludables

El panorama de la revisión de las normas arrojó que Colombia en materia de política pública está reconociendo que el complejo tema de lo sociotécnico es un factor determinante en la configuración de las prácticas, hábitos y estilos de vida saludables contemporáneos. Sin ser muy extensa la normatividad colombiana, reconoce la importancia de los entornos virtuales y mediáticos como factores críticos que inciden en la salud; en este aspecto, aborda la convergencia de los medios de comunicación y los entornos digitales, centrándose principalmente en temas alimentarios y los elementos asociados, enfocándose principalmente en niños y adolescentes.

Este abordaje se adelanta desde tres aristas principales: la regulación del mercado simbólico para mitigar la influencia de las estrategias de marketing y persuasión mediática, la vigilancia institucional sobre la veracidad de la información en las plataformas digitales y el aprovechamiento de los medios como herramienta pedagógica, especialmente en contenidos informativos sobre lo alimentario y nutricional (Superintendencia de Industria y Comercio, 2020) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024) (Congreso de la República, 2011) (Congreso de la República, 2009).

Realizando una aproximación de lo anterior a la normativa colombiana, como un campo de tensiones biopolíticas, a la luz de autores como (Zuboff, 2020, p. 202) y (Lipovetsky, 2020, p. 252) esta regulación resulta limitada frente a un ecosistema digital basado en la seducción y la hiperseducción del consumo, mientras que desde Bourdieu se evidencia cómo el marketing refuerza desigualdades a través del *habitus* de clase (Bourdieu, 2006, p. 116).

En la misma línea, ante el flujo constante e invisible bajo el que opera la tecnología digital, la normativa intenta restablecer el orden, mediante la vigilancia institucional sobre la veracidad de la información en salud; sin embargo, resulta prácticamente imposible de verificar si responde a criterios científicos. En consecuencia, la vigilancia estatal, aunque necesaria, resultaría insuficiente para hacer frente a la magnitud de información en salud que se entrega por las plataformas digitales, pertenecientes a empresas privadas. Frente a la información de la salud y particularmente en temas alimentarios tiende



a privilegiarse la de contenidos llamativos, incluso engañosos, por encima de contenidos rigurosos o basados en evidencia. Se plantea que el consumo de productos poco saludables no es solo resultado de la falta de disciplina individual, sino de la acción de industrias poderosas que diseñan estrategias altamente sofisticadas para influir en nuestros hábitos sin que lo percibamos, aquí las redes sociales y las plataformas digitales que median a través de los teléfonos inteligentes, operan como engranajes de una economía de la atención que busca captar y mantener nuestra atención de forma adictiva (Peirano, 2019).

CONCLUSIONES GENERALES

Uno de los hallazgos estructurales del trabajo, demostrado paso a paso por el análisis de los resultados cuantitativos y cualitativos frente a la urdimbre sociotécnica, apunta a la estructura de mercado, que desconoce de plano la salud de los jóvenes y se centra en sostener el consumo y la dependencia sociotécnica. Se configura una dependencia sociotécnica donde el deseo y la gratificación consolidan un uso intensivo del teléfono inteligente que retroalimenta el circuito del mercado, donde los dispositivos y las plataformas están diseñados para activar circuitos de recompensa y establecer satisfacciones inmediatas.

El sistema mercantil configura un circuito vicioso, no solo respondiendo a las necesidades de los jóvenes como usuarios, sino que las produce y las intensifica, atrapando al joven desde sus emociones y hábitos cotidianos convirtiéndolo en cliente. En ese marco, ha logrado que el teléfono inteligente se instituya como un estilo de vida para los jóvenes, siendo este estilo de vida la materia prima del capitalismo.

De manera declarada, el uso del teléfono inteligente en los jóvenes es un estilo de vida; desde esta postura, el teléfono inteligente es una estructura social internalizada “habitus” que define el capital cultural de los jóvenes. En esta dirección, la importancia de la salud para los jóvenes se percibe en el momento en que permite o limita la interacción con el teléfono inteligente y el entorno digital; así su uso intensivo y prolongado genera las afectaciones físicas declaradas en las narrativas como agotamiento: cansancio, ansiedad, fatiga visual, dolor en muñecas y dedos, o consecuencias como sedentarismo, consumo excesivo o deficiente de alimentos. No obstante, estas afectaciones en la salud, el joven las normaliza, percibiendo la enfermedad no como un factor externo producto del uso excesivo



del celular sino como una consecuencia normal del uso del dispositivo al integrarse de manera profunda en sus rutinas diarias.

La dependencia sociotécnica de los jóvenes hacia el teléfono inteligente en su vida cotidiana, se basa en la capacidad de mediar integrándose con sus gustos, deseos y necesidades emocionales. Así los jóvenes manifiesten poseer un conocimiento sobre la lógica del funcionamiento de los algoritmos y de las maneras en que ejercen la seducción las plataformas y aplicativos, se observa que finalmente priorizan la gratificación inmediata ante una postura de autorregulación; consideran la libertad, el disfrute, el relajamiento, el sentirse auténtico, no como una imposición externa, sino como una gratificación.

De esta manera, la mediación no saludable del teléfono inteligente es difícil de vencer pues opera desde el plano de la prosaica, donde el alivio del ocio y el divertimento anulan cualquier resistencia racional. En este escenario, el cuidado de la salud y las prácticas y estilos de vida saludables entran en una tensión; la salud para el joven se vuelve relajación, tranquilidad que logra en la interacción digital mediada por el teléfono inteligente, sin percibir el tiempo que permanece conectado ni la falta de conciencia en la gestión de su tiempo, que incide en su salud y la adopción de estilos de vida saludables. El teléfono inteligente funciona como un mediador total, como una infraestructura vital que amalgama lo cognitivo (*eidos*), lo normativo (*ethos*), lo sensible (*aisthesis*) y lo corporal (*héxis*), organizado desde las posturas físicas y los ritmos sensoriales hasta la gestión emocional y los criterios de autorregulación. En el anterior marco, y sin desconocer que la tecnología también presenta aportes positivos, en esta investigación se percibe desde una perspectiva ética que el diseño de la tecnología que ignora la salud de los jóvenes representa un quiebre de la responsabilidad deontológica de las ciencias que intervienen en el proceso de seducción ejercido en los jóvenes en beneficio de lo económico, transformando el conocimiento en una herramienta de vulneración sistémica.

Cuando el diseño del teléfono inteligente y el contenido seductor de las plataformas a las cuales se accede desde él, desconocen deliberadamente las afectaciones que pueden ocasionar a los jóvenes, la ética denuncia una coalición de saberes que se articulan fragmentando la integridad de los jóvenes en función de objetivos específicos de mercado; pasan por alto principios como los de la ciencia biomédica “primero no hacer daño” (Congreso de la República, 1981) (Congreso de la República, 2025b) (Guío



et al., 2021), las ciencias que se especializan en psicología conductual, en neurociencia, semiótica y mercadotecnia, ingeniería de datos, sociología del consumo, entre muchas otras especialidades, coartan las posibilidades de una vida con prácticas, hábitos y estilos de vida saludables, transformando el *habitus* digital en una estructura de dependencia biológica, sociotécnica y cognitiva.

No existe una ley que enmarque y articule las acciones de la política pública institucionales en Colombia que se centre en el cuidado del cuerpo frente a la tecnología digital; en su lugar se encuentra un conjunto de políticas públicas que abordan el tema de forma fragmentada, reduciéndose hacia un enfoque biomédico; estas orientan las prácticas, hábitos y estilos de vida saludables hacia componentes específicos, para dar cumplimiento a las orientaciones internacionales; mientras que lo digital se ve como el beneficio derivado de los avances tecnológicos en el campo del diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

El cuidado del cuerpo no se considera como un acto político, que involucra reconocer el *habitus* digital de los jóvenes como herramienta de defensa de la vida, de un buen vivir, y desde una perspectiva de no sumisión sensorial.

El uso del teléfono inteligente aparece con su naturaleza mediadora para relajar la materialidad sin potenciar la existencia; el cuidado del cuerpo no se respeta con sus ritmos, sus cansancios, sino que se subordina a la lógica de producción. La mediación del teléfono inteligente invisibiliza saberes situados que reconocen el descanso, la pausa, la relación sensible con el entorno, como factores esenciales del cuidado del cuerpo en el marco de lo saludable.

Las normas actuales de estilos de vida saludables no logran impactar ya que accionan con la lógica occidental como única forma de conocimiento válida, donde se desconoce otra forma de sentir e interpretar las prácticas, hábitos y estilos de vida de los jóvenes, aunado a la invisibilización de la realidad territorial. La lectura de las realidades está fragmentada en indicadores cuantitativos y riesgos epidemiológicos, cosa tal que reducen la existencia a una gestión mecánica de la enfermedad, invisibilizando otros modos de ver lo saludable.

La normatividad impone una visión universalista que responsabiliza y culpabiliza al joven por sus prácticas, hábitos y estilos de vida no saludables o saludables, omitiendo que no es una métrica de



laboratorio y de variables individuales, sino el resultado de un conjunto de factores estructurales, como lo político, económico, cultural, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharbi, W. & Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3220. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1224_19
- Arora, T., Hussain, S., Hubert Lam, K.-B., Lily Yao, G., Neil Thomas, G. & Taheri, S. (2013). Exploring the complex pathways among specific types of technology, self-reported sleep duration and body mass index in UK adolescents. *International Journal of Obesity*, 37(9), 1254-1260. <https://doi.org/10.1038/ijo.2012.209>
- Barbero, J. M. (1991). *De los medios a las mediaciones. Comunicación, cultura y hegemonía* (2.^a ed.). Ediciones G. Gili, S.A. de C.V.
- Bourdieu, P. (2006). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* (3. ed). Taurus.
- Bourdieu, P. (2022). *El sentido social del gusto: Elementos para una sociología de la cultura* (1.^a ed). Siglo XXI.
- Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Nuñez, J. P., Orellana Hernández, M. L. & Harvey López, I. (2019). La adicción de los estudiantes a las redes sociales *on-line*: Un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Casillas Alvarado, M. A. & Ramírez Martinell, A. (2024). Del Habitus al Ethos Digital, una reflexión sobre la IAGEN. *Revista Paraguaya de Educación a Distancia (REPED)*, 5(4), 13-20. <https://doi.org/10.56152/reped2024-dossierIA2-art2>
- Castells, M. (2009). *Comunicación y poder*. Alianza Editorial.
- Castells, M., Fernández, M., Linchuan, J. & Sey, A. (2007). *Comunicación móvil y sociedad, una perspectiva global*. Eumed. <https://www.eumed.net/libros/index.html>
- Cobo, Y. C., López, R., Arias, A. V. & Árbol, J. R. (2025). Efectos de la desinformación sobre la salud. *Seminario médico*, 65(1), 23-31.



- Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Constitucion/1687988>
- Congreso de la República. (2009). *Ley 1355*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>
- Congreso de la República. (2010). *LEY 1419 DE 2010* -. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1679693>
- Congreso de la República. (2011). *Ley 1480 de 2011*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=44306>
- Congreso de la República. (2020). *LEY 2015*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30038770>
- Congreso de la República. (2025). *LEY 2460*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30055067>
- DANE. (2024). *Boletín técnico* [Estadísticas Vitales (EEVV) Defunciones no fetales Año acumulado 2023pr y Año corrido 2024pr.pdf] [Dataset]. <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/EEVV/bol-EEVV-Defunciones-Itrim2024.pdf>
- Eco, U. (1984). *Apocalípticos e integrados* (7.^a ed.). Lumen.
- Foucault, M. (2004). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (2.^a reimpr. argentina). Siglo XXI.
- Fung Fallas, M., Rojas Mora, E. J., & Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Medica Sinergia*, 5(6), e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Gamir-Ríos, J., & Tarullo, R. (2022). Características de la desinformación en redes sociales. Estudio comparado de los engaños desmentidos en Argentina y España durante el 2020. *Contratexto*, (037), 203-228. <https://doi.org/10.26439/contratexto2022.n037.5343>
- Gil, F., Valle, G. del, Oberst, U. & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), Article 2.



- González-Menéndez, E., López-González, M. J., Menéndez, S. G., González, G. G., & Bayona, Á. (2019). Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con pvd. *Rev Esp Salud Pública.*, 93, 1-11.
- Guarnizo Peralta, D. (2022, abril). Publicidad para enfermar: Restricciones al mercadeo de productos alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana. *Revista Derecho del Estado*, (51), 5-38.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana editores.
- Hernández Sampieri, R. & Fernández-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Instituto Nacional de Salud, Observatorio Nacional de Salud. (2022). *Panorama de eventos en salud pública* (Décimo cuarto; pp. 1-260).
- Lipovetsky, G. (2020). *Gustar y emocionar*. Anagrama.
- López, A. (2025). La era digital, la neurociencia y la inteligencia digital: Del homo habilis al homo digitalis: The digital age, neuroscience and digital intelligence: From homo skillful to homo digitalis. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(1), 1606-1621. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3439>
- López Vidales, N. & Gómez Rubio, L. (2021). Tendencias de cambio en el comportamiento juvenil ante los media: Millennials vs Generación Z. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 27(2), 543-552. <https://doi.org/10.5209/esmp.70170>
- Mandoki, K. (2006). *Estética cotidiana y juegos de la cultura. Prosaica I* (2.ª ed.). Siglo XXI editores.
- Martínez-Estrella, E.-C., Samacá-Salamanca, E., García-Rivero, A., & Cifuentes-Ambra, C. (2023). Generation Z in Chile, Colombia, México, and Panama: Interests and new digital consumption habits. Their use of Instagram and TikTok. *El profesional de la información*, e320218. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.mar.18>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Guía de Lineamientos de los Servicios Ciudadanos Digitales*.



- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Lineamiento técnico para la reglamentación de la publicidad de alimentos para niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años*. Imprenta Nacional.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2025). *Resolución 1888*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Resolucion/30055569>
- Nájera González, E. A., Bran Solórzano, A. L., Canel Pinto, I. M., Figueroa De León, R. M., Lemus, M. N. & Marleny Osegueda, C. Y. (2021). Influencia de la digitalización en el siglo XXI en la neuroplasticidad. *Revista Académica CUNZAC*, 4(1), 81-86. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i1.36>
- Nova Espitia, G. A. (2024). Exploración de Hábitos Mediáticos en Nativos Digitales Universitarios: Gratificaciones Saludables y No Saludables del Uso del Teléfono inteligente en Una institución de Educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 7826-7868. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12959
- Nova, G. (2025). Revisión sistemática de la normativa para estilos de vida saludables en Colombia (2008-2024). *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 7763-7782. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18398
- Olivella-Cirici, M., Garcia-Continente, X., & Montse Bartroli, C. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: Análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Rev Esp Salud Pública*, 97, 1-13.
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Global strategy on digital health 2020-2027*.
- PAHO. (2025, octubre 31). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases>
- Paredes Peña, C. A., Luna Siachoque, M. S., & Tobón Becerra, G. N. (2024). Consumo de información y uso de redes sociales en estudiantes de noveno, décimo y undécimo en los departamentos de Caquetá, Putumayo y Guaviare: Una caracterización necesaria. *Dixit*, 38, e4093. <https://doi.org/10.22235/d.v38.4093>
- Peirano, M. (2019). *El enemigo conoce el sistema*. Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.



- Piedrahita Echandía, C. L. & Perea Acevedo, A. J. (Eds.). (2022). *Prospectivas críticas y énfasis de investigación en Estudios Sociales* (Primera edición). Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Prieto, M., Silva, P., & Angulo, J. (2020). Tecnología innovación y práctica educativa. *Tecnología, innovación y práctica educativa*, 1-20.
- RedPapaz. (2025, junio). *Seguridad en línea*. <https://seguridadenlinea.redpapaz.org/adiccion-por-las-pantallas-que-sabemos-al-respecto/>
- Revez, J. (2022). Redes sociales y desinformación en salud: El caso de Facebook. *Revista EDICIC*, 2(3). <https://doi.org/10.62758/re.v2i3.106>
- Reyes-García, M. A., López-S, V. G., García-Martínez, Y. A., & Valenzuela-Rubio, N. G. (2023). Influencia de las redes sociales en la salud pública. *REDCieN*, 10, 22-31.
- Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., & Bach-Faig, A. (2024). Screen Time Use and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, S2212267224002028. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.015>
- Salabert, J. D. (2023). *Una herramienta para Médicos del Mundo* [Guía].
- Sánchez Ceballos, A. & Cardona Castillo, J. (2022). Atención y memoria de acuerdo con el uso del smartphone en adolescentes y jóvenes. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), 1-25. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e344565>
- Starostin, M. (2025). *Encuesta de Juventud del Parlamento Europeo* (No. FL013EP; pp. 1-94). Parlamento Europeo.
- Superintendencia de Industria y Comercio. (2020). *Guía de buenas prácticas en la publicidad a través de influenciadores*.
- Terán, P. (2022, marzo 7). 6 generaciones y su relación con el mundo digital. *Ecuador Verifica*. <https://ecuadorverifica.org/2022/03/07/6-generaciones-y-su-relacion-con-el-mundo-digital/>
- Universidad Nacional de La Plata & Capasso, V. C. (2018). Lo político en el arte. Un aporte desde la teoría de Jacques Rancière. *Estudios de Filosofía*, (58), 215-235. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.n58a10>



- Vázquez, T. L., González, J. C. P., & Pérez, J. Á. (2022). Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual. *Revista Cubana de Medicina*, 61(3).
- Vilanova, N. (2019). Generación Z: los jóvenes que han dejado viejos a los millennials. *Economistas. Colegio de Madrid*, (161), 43-51.
- Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia*. Paidós. Estado y sociedad.

