



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**HABILIDADES SOCIALES EN EL ADOLESCENTES CON  
USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS DIGITALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADOS EN SICOLOGIA CLINICA**

**AUTOR: KEVIN DANIEL CABRERA PAUTA**

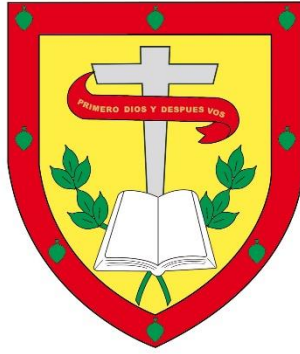
**JONNATHAN XAVIER QUIZHPI VILLA**

**DIRECTOR: DRA. OLGA NEIRA CÁRDENAS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE SICOLOGÍA CLÍNICA**

**HABILIDADES SOCIALES EN EL ADOLESCENTE CON USO  
EXCESIVO DE DISPOSITIVOS DIGITALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADOS EN SICOLOGIA CLINICA**

**AUTOR: KEVIN DANIEL CABRERA PAUTA**

**JONNATHAN XAVIER QUIZHPI VILLA**

**DIRECTOR: DRA. OLGA NEIRA CÁRDENAS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Kevin Daniel Cabrera Pauta** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1716998081**. Declaro ser el autor de la obra: "**Habilidades sociales en el adolescente con uso excesivo de dispositivos digitales**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **27 de Junio del 2023**

F:  .....

**Kevin Daniel Cabrera Pauta**

**C.I. 1716998081**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Jonnathan Xavier Quizhpi Villa** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106330848**. Declaro ser el autor de la obra: "**Habilidades sociales en el adolescente con uso excesivo de dispositivos digitales**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **27 de Junio del 2023**

F: .....

**Jonnathan Xavier Quizhpi Villa**

**C.I. 0106330848**

## CERTIFICACIÓN

Yo Olga Neira Cárdenas, con cédula de identidad N° 0102003993 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“Habilidades sociales en el adolescente con uso excesivo de dispositivos digitales”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Kevin Daniel Cabrera Pauta y Jonnathan Xavier Quizhpi Villa, bajo mi supervisión.

Cuenca, 27 de junio de 2023



Firmado electrónicamente por:

OLGA  
SUSANA  
NEIRA  
CARDENAS

Dra. Olga Neira Cárdenas, Mgs.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DOCENTE  
DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

## **Agradecimiento**

En primer lugar quiero agradecer a Dios por permitirme cumplir una meta más en mi vida y a mis padres por su apoyo incondicional que me brindaron a lo largo de mi formación.

A la facultad de psicología de la Universidad Católica de Cuenca que por medio de la carrera de Psicología Clínica, pude poner en marcha mi sueño de ejercer para el bienestar de los demás.

Sin olvidar a quienes fueron mis docentes durante este trayecto quienes con el conocimiento adecuado prestaron sus tiempo para forjar nuestro futuro.

Por último quiero agradecer infinitamente a la Dra. Olga Neira Cárdenas por sus consejos, tiempo y apertura para el desarrollo de este trabajo.

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Resumen .....  | 15 |
| Abstract.....  | 16 |
| Introducción.....  | 17 |
| Objetivos.....   | 19 |
| Objetivo general:.....   | 19 |
| Objetivos específicos: .....   | 19 |
| Método.....  | 19 |
| Recolección y análisis de datos .....  | 20 |
| Desarrollo .....   | 21 |
| Los adolescentes y los dispositivos móviles: Nuevas formas de entender la realidad | 21 |
| Habilidades sociales en la adolescencia.....                                       | 22 |
| Las nuevas tecnologías y las redes sociales.....                                   | 23 |
| Beneficios de los dispositivos móviles .....                                       | 24 |
| Uso excesivo de los dispositivos tecnológicos .....                                | 26 |
| Trastorno del Sueño por el uso excesivo del celular.....                           | 30 |
| Problemas en la comunicación en los adolescentes por el uso del celular .....      | 31 |
| Problemas de adicción en los adolescentes por el uso excesivo del celular .....    | 32 |
| Conclusiones.....  | 34 |

## Resumen

La tecnología y su inmersión en diferentes ámbitos de la sociedad ha sido beneficioso para todos, ayuda a satisfacer nuestras necesidades de una forma más rápida y eficiente, sin embargo, con este boom tecnológico, el uso excesivo de los dispositivos móviles ocasiona problemas de tipo emocional y social en la adolescencia. El objetivo del estudio es determinar las dificultades en habilidades sociales en adolescentes con uso excesivo de dispositivos digitales. La metodología utilizada fue una revisión bibliográfica de artículos científicos de alto impacto, donde se conoció la problemática del uso indiscriminado de los dispositivos digitales y sus repercusiones en los adolescentes. En la búsqueda bibliográfica se seleccionaron estudios a nivel nacional e internacional con información consistente, amplio contenido y un intervalo de tiempo de 5 años desde el 2018 al 2023 y libros desde el 2019, publicados en reconocidas bases científicas como; PUBMED, SCOPUS y WEB OF SCIENCE. Se concluye que el uso del celular en los niños puede ser positivo siempre y cuando tengan una guía, pero el uso excesivo de dispositivos digitales llega a tener una influencia negativa significativa en las habilidades sociales de los adolescentes. La falta de interacción cara a cara, la exposición a contenidos inapropiados en línea, la falta de habilidades de comunicación y la disminución de la empatía son algunos factores que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales. Los resultados del estudio sugieren que estas habilidades pueden ser mejoradas mediante la reducción del uso de dispositivos digitales y fomentando la interacción social.

**Palabras clave:** Habilidades sociales, adolescentes, dispositivos móviles, interacción social, comunicación y empatía.

### **Abstract**

Technology and its immersion in different areas of society have been beneficial for everyone, helping to satisfy our needs faster and more efficiently. However, with this technological boom, the excessive use of mobile devices causes emotional and social problems in adolescence. This study aims to determine the challenges in social skills among adolescents with excessive use of digital devices. The methodology consisted of a bibliographic review of high-impact scientific articles, where the problem of the indiscriminate use of digital devices and its repercussions on adolescents was known. In the literature search, national and international studies were selected, providing consistent and broad content information within five years from 2018 to 2023, and books published since 2019 in recognized scientific bases such as PubMed, Scopus, and Web of Science. It is concluded that using cell phones in children can be beneficial as long as they are guided. However, excessive use of digital devices can significantly negatively influence adolescents' social skills. Lack of face-to-face interaction, exposure to inappropriate online content, lack of communication skills, and decreased empathy are some factors that influence the development of social skills. The study's results suggest that these skills can be improved by reducing the use of digital devices and promoting social interaction.

**Keywords:** social skills, adolescents, mobile devices, social interaction, communication and empathy.

## Introducción

La tecnología ha incursionado en la sociedad, abruptamente ha invadido todas las áreas del quehacer humano. En las últimas décadas, ha permitido satisfacer necesidades comunicacionales, integración de información y globalización del conocimiento a todo nivel. Para Mañas y Roig (2019) la sociedad en la que vivimos es cambiante, más aún con el avance tecnológico, el hombre inmerso en ella, no puede quedar exento, esto le impulsa a tomar acciones que permitan la satisfacción de sus actuales necesidades, siendo la tecnología una gran aliada en este sentido.

La tecnología permite crear nuevos paradigmas de procesos para resolver diferentes conflictos, entre ellos la comunicación (Cortes, 2020). No obstante, contrariamente al modo de interaccionar, en generaciones anteriores, el componente emocional fluía en un diálogo personalizado mediante el contacto físico (Castillo y Ruiz, 2019). En la actualidad, las redes sociales sustituyen dicha forma (Hernández, 2021), es así que, la comunicación virtual se ha convertido en un suceso cotidiano, continuo e interminable.

De acuerdo a De la Cruz et al. (2019) las personas han tenido que modificar e incluir en su diario vivir medios tecnológicos que cambia el ritmo de vida, involucrarse en el conocimiento y manejo de dispositivos digitales, el funcionamiento que necesita para el acceso a internet, actualizarse a este nivel de comunicación digital y no sentirse alienados de la sociedad, pues el contacto virtual, hoy, es de contacto real, consensuado y predeterminado.

Sin embargo, la tecnología especialmente la portátil, como teléfonos celulares, tablet, videojuegos y otros dispositivos, genera problemas en la población infantil y juvenil dada la asociación a comportamientos adictivos y afectación en la parte emocional de los mismos (Moya et al., 2022). Su uso se amplía en la incursión de realizar fotografías, videos, ingreso a páginas de Internet, lo que ocasiona graves problemas sociales al no ser orientado ni guiado sobre los riesgos de esta implicación, corresponsabilidad de instituciones educativas, trayendo problemas de cyber bullying (Vicente et al., 2019).

Hoy por hoy, estos dispositivos, mal llamados “agentes activos” dentro de la sociedad, involucra contextos virtuales, donde es indispensable tener nociones básicas del uso y manejo de estos dispositivos; al punto de considerar analfabetos tecnológicos a quienes no se familiarizan con este nuevo sistema (Pozo et al., 2021). Se considera como

uso excesivo de los dispositivos digitales al manejo sin control de estos dispositivos. Es decir, cuando no se acatan horarios, ni normas de uso dentro del hogar o en las instituciones educativas, en lo que a infantes y adolescentes se refiere.

En la realización de este trabajo investigativo se analizó 50 artículos científicos permitiendo recolectar información fiable de fuentes primarias (Reyes y Carmona, 2020), que abordan la problemática de jóvenes adolescentes y el uso excesivo de medios digitales, para identificar desde la visión de expertos, la problemática del indiscriminado uso de los dispositivos digitales en diferentes contextos, especialmente en adolescentes (Ortiz et al., 2021).

Con el objetivo general se determina la influencia del uso excesivo de los dispositivos digitales en las habilidades sociales de los adolescentes a través de una revisión exhaustiva de bibliografía documental, con lo cual se profundiza en la comprensión de cómo el uso prolongado e intenso de dispositivos digitales tienen impacto negativo en el desarrollo de las habilidades sociales durante esta etapa crucial de la vida.

Los objetivos específicos permiten, establecer los factores que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales de esta población; describir los patrones conductuales relacionados con la tecnología en el ámbito familiar y en los centros educativos en donde los jóvenes pasan mayor tiempo y finalmente proponer estrategias que ayuden a moderar el uso del celular teniendo como participantes a los padres de familia y docentes.

Los datos recopilados en la literatura serán analizados conforme el contenido y los resultados de las investigaciones plasmadas en artículos científicos, cuyo aporte lleven a la consecución de los objetivos, organizadas mediante fichas bibliográficas. Se extraerá recomendaciones prácticas, pautas efectivas que promuevan el manejo adecuado y saludable de los dispositivos digitales, fomentando así el desarrollo de habilidades sociales y la interacción en esta etapa crucial de la vida.

Con la consecución de los objetivos, se obtiene información valiosa que contribuya a una amplia comprensión de los efectos negativos en el desarrollo de los adolescentes por la indiscriminada vinculación con dispositivos digitales, se evidencia en el comportamiento social las diferentes aristas que influye en el desempeño de los

jóvenes sea en el ámbito familiar, educativo, y/o va más allá cuando se agudizan fallos en la interacción de pares y se muestran rasgos adictivos que ahondan en perjuicio de la interacción social de los adolescentes.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Determinar la influencia del uso excesivo de los dispositivos digitales en las habilidades sociales en adolescentes con mediante una revisión de bibliografía documental.

### **Objetivos específicos:**

- Establecer los factores influyentes en el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia.
- Describir patrones conductuales en relación con la tecnología dentro de las familias y centros educativos.
- Proponer estrategias para regular el uso de los dispositivos digitales en contextos familiares y de estudio para mejorar las habilidades sociales.

## **Método**

Esta investigación inicia desde la revisión bibliográfica de artículos científicos de alto impacto, donde se pretende conocer la problemática del uso indiscriminado de los dispositivos digitales y sus repercusiones en las habilidades sociales, tomando en cuenta como grupo de estudio a los adolescentes. En la búsqueda bibliográfica se seleccionaron estudios a nivel nacional e internacional con información consistente, amplio contenido y un intervalo de tiempo de 5 años, desde el 01 de enero 2018 al 31 de diciembre de 2022 publicados en reconocidas bases científicas como: *Pubmed*, *Scopus* y *Web of Science*, *Francis and Tylor*, y libros desde el año 2019.

En este sentido, la revisión bibliográfica permite identificar la información más relevante, luego se la clasifica y filtra en la ficha de registro de acuerdo a las variables de estudio, seleccionando información objetiva, validada y de carácter científico que permita su triangulación con los aportes del autor y de esta forma poder cumplir con los objetivos propuestos en el estudio.

## **Recolección y análisis de datos**

La información recopilada será estructurada y organizada de acuerdo al grado de aportación que brinden las investigaciones referentes a la temática en cuestión. Para lograr esto, se empleará el análisis de contenido utilizando categorías relevantes, tales como adolescencia, uso de dispositivos digitales, habilidades sociales, tecnología y sociedad, y normativa escolar para el uso de dispositivos digitales.

El abordaje de este contenido se realizará de manera interrelacionada, permitiendo el análisis y la identificación de coincidencias entre los diferentes estudios encontrados. Este enfoque tiene como objetivo principal contribuir a la consecución de los objetivos establecidos, así como inferir conclusiones fundamentadas en los hallazgos recopilados en este estudio.

Al organizar la información de esta manera, se busca obtener una visión global y sistemática de las investigaciones revisadas, resaltando las similitudes, divergencias, puntos clave que permitan obtener la operacionalización de las variables lo que lleva a la comprensión de como el uso excesivo de los dispositivos digitales influye en las habilidades sociales de los adolescentes.

Este enfoque metodológico permitirá generar conclusiones sólidas y respaldadas por la evidencia científica, brindando así una base sólida para la interpretación y discusión de los resultados obtenidos en este estudio. De esta manera, se espera contribuir al avance del conocimiento en este campo y proporcionar recomendaciones prácticas y efectivas para abordar la problemática del uso excesivo de dispositivos digitales en la adolescencia y promover el desarrollo saludable de las habilidades sociales en esta etapa crucial de la vida.

## Desarrollo

### **Los adolescentes y los dispositivos móviles: Nuevas formas de entender la realidad**

El desarrollo de la tecnología y la incursión de la misma, de una forma vertiginosa, ha provocado una gran cantidad de cambios en la sociedad y en sus formas de comunicarse entre los actores de la misma.

Debido al incremento exponencial del uso de redes sociales, y la utilización insidiosa de dispositivos móviles como el teléfono portátil, ordinariamente conocido como celular, las *tablets* o laptops, se ha producido una revolución en cuanto a la forma en la que los adolescentes interactúan con su entorno social, con las consabidas consecuencias “buenas y malas” en el desarrollo personal como social (Conde y Vicente, 2021).

De tal forma, el acceso a la tecnología móvil ha permitido a los jóvenes tener mayor facilidad para conectarse con amigos y familiares, conocer nuevas personas y compartir información de manera rápida y efectiva. Por otro lado, también ha facilitado el acceso a la información y ha permitido que los jóvenes siempre puedan estar conectados con el mundo en tiempo real (Pazmiño et al., 2019).

El impacto negativo del uso excesivo de estos aparatos se refleja en la salud de los jóvenes, uno de ellos, el más común se relaciona con el sueño y la incapacidad de dormir. El trastorno del sueño, debido a la exposición constante a la luz emitida por los dispositivos móviles, constituye ser la estimulación sensoria que mantiene prendido el cerebro sin considerar que es tiempo de descansar, esto afecta porque no dormir regularmente genera irritabilidad, inestabilidad emocional y por ende la capacidad de los jóvenes para interactuar de manera efectiva con su entorno social, se ve disminuida, genera aislamiento y dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas (Navarrete, 2016).

En el desarrollo evolutivo, es fundamental que los jóvenes desarrollen habilidades sociales que les permitan interactuar de manera efectiva y saludable con su entorno social. Estas habilidades incluyen la capacidad para comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos de manera constructiva, establecer relaciones interpersonales significativas, duraderas, el trabajo en equipo. Asimismo, es importante que los jóvenes aprendan a utilizar las nuevas tecnologías y las redes sociales de manera responsable, estableciendo

límites claros en su utilización y evitando caer en el uso excesivo de estos dispositivos (Alfaro, 2020).

### **Habilidades sociales en la adolescencia**

Para iniciar este estudio es importante definir las habilidades sociales, de tal forma que para Bances (2019) estas con aquellas capacidades y destrezas de todas las personas para estar inmersos y vincularse a los entornos socio-afectivos de otra u otras personas. De acuerdo al mismo autor estas habilidades sociales están integradas por cinco componentes: “autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y manejo de emociones” (Bances, 2019, p.6). Sin embargo, estas han ido cambiando su forma en el contexto social, al adaptarse a la inmersión de la tecnología.

De acuerdo con Quiñonez (2021) en su estudio se aborda el tema indicando cuáles son aquellos componentes que influyen en el éxito de un estudiante e indica que una habilidad fundamental para el desarrollo de un adolescente dentro de diferentes campos laborales o académicos son las sociales.

De tal forma, que estas son competencias que permiten a los individuos interactuar de manera efectiva y saludable con su entorno social, es decir el desarrollo de estas habilidades es fundamental para el bienestar emocional y la adaptación social, pero en el caso de la población adolescente es muy importante para asegurar el éxito social en la vida adulta (Quiñones, 2021). En este sentido, Acosta y Martínez (2020) también ofrecen una visión general de este tema, destacando su importancia y las estrategias para su desarrollo.

Según los autores, las habilidades sociales pueden dividirse en cuatro categorías: **habilidades de comunicación, habilidades de interacción, habilidades de resolución de conflictos y habilidades emocionales**. Cada una de estas categorías incluye habilidades específicas que son esenciales para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables en el día a día de los adolescentes.

Pero, en el caso específico de las habilidades de comunicación o comunicacionales, mismas que nos interesan para este estudio pues su buen uso ayuda al desarrollo de las habilidades sociales, los autores destacan la escucha activa y la empatía. La ejecución correcta de estas habilidades logra que los adolescentes puedan mostrar sus sentimientos y compartir sus pensamientos de una mejor manera, apelando a la claridad

y la efectividad de su discurso y así comprender lo que ocurre con los otros e identificarnos para aceptar o rechazar al resto.

Por su parte, las habilidades de interacción se refieren a las habilidades necesarias para la iniciación de conversaciones, la cooperación y el trabajo en equipo, y la capacidad para hacer amigos y resolver problemas sociales de manera constructiva (Acosta y Martínez, 2020).

Las habilidades de resolución de conflictos son fundamentales para que los adolescentes aprendan a manejar situaciones difíciles y resuelvan problemas de manera efectiva. Estas habilidades incluyen la capacidad para negociar, llegar a acuerdos y compromisos, y manejar la agresión y el acoso de manera adecuada (Acosta y Martínez, 2020).

Por último, las habilidades emocionales se refieren a la capacidad de los adolescentes para autorregular sus emociones y de la misma forma identificar y comprender las emociones de los otros. Estas habilidades son esenciales para el bienestar emocional y la adaptación social de los adolescentes, ya que les permiten enfrentar situaciones estresantes y establecer relaciones interpersonales significativas y duraderas (González y Molero, 2021).

### **Las nuevas tecnologías y las redes sociales**

Los adolescentes del siglo XXI, población que más acceso tiene a las nuevas tecnologías, han nacido en medio del boom tecnológico y su gran proliferación. Por ello, están inmersos en el mundo digital (Hernández, 2021). Además, muchos adolescentes tienen facilidad para acceder a una cámara de video y muchos jóvenes se han convertido en los denominados *influencers*, *youtuber* o *tiktokeros*, mismos que a través de las redes sociales promueven una nueva forma de aprendizaje. “Los jóvenes que generan contenido desde distintas plataformas tienden a influenciar la forma de aprender, pensar o actuar del adolescente” (Fernández Millán y Palencia Paternina, 2017, p. 14).

En este sentido, el uso de dispositivos digitales se ha viralizado cada vez más entre los adolescentes. Si bien estos dispositivos son beneficiosos, como medios para buscar información, conocer gente, fomentar identidad tanto individual como grupal, también tiene efectos negativos en la socialización de los adolescentes, pues deja de lado falencias del yo, como timidez, baja autoestima, pudor, que no se ve tras las pantallas digitales, se

crean falsas imágenes que en escenarios presenciales repercuten en su desarrollo (Roca Belijar, 2019; Ramírez et al., 2020).

### **Beneficios de los dispositivos móviles**

González y Molero (2021) hacen un análisis profundo de los estudios que tocan la temática del uso de las redes sociales sobre todo en el ámbito educativo, analizando los principales casos sobre la articulación de esta forma de comunicarse con el plano académico y cómo estas resultan beneficiosas para que puedan integrarse con el objetivo de enseñar y ya no de entretener.

Este estudio, aborda la importancia del uso de las redes sociales como forma de comunicarse en todo contexto incluido el académico. De la misma manera, este manuscrito presenta como principales hallazgos, mismos que apuntan hacia aprender mediante la implementación de redes sociales, es decir, estas como recurso educativo, la comunicación y su dinamismo mediante las redes sociales y, finalmente, la colaboración entre estudiantes y profesores usando redes sociales como instrumento para el desarrollo profesional permanente de los docentes (González y Molero,2021).

Además, el autor refiere que se necesita garantizar la privacidad y seguridad de los estudiantes para evitar cualquier abuso o cyber delincuencia, asimismo, es importante entender y practicar los postulados de la alfabetización digital, y estableciendo normas claras y directrices para el uso de las redes sociales en el currículo educativo de manera efectiva. (Flores Tena et al., 2021)

En este mismo contexto, Moreno y Jurado (2021) abordan como tema principal la creatividad y su vínculo con las habilidades sociales de los participantes de este estudio, sobre todo de adolescentes. Entre las variables discutidas se encuentran el género, la edad, la personalidad, el entorno social, la educación y la cultura. Como resultado final se pudo observar que al relacionar la creatividad y la habilidad social del estudiante pueden mejorar los siguientes aspectos dentro del salón de clase: rendimiento académico, autoestima y motivación por aprender.

Es muy importante este estudio porque a pesar que en la educación se inmiscuyen de forma total las tecnologías, la creatividad y la capacidad para relacionarse con otras personas son inherentes a la capacidad humana para sobresalir entre otras especies del planeta.

La autora Carrión (2020), en sus tesis de pregrado titulada “*Análisis sobre el uso de los dispositivos móviles como herramienta pedagógica dentro de las aulas en Ecuador*” presenta al móvil como una extensión del ser humano que, dentro de las aulas, sea de cualquier nivel o modalidad, con la debida orientación por parte del docente, se puede convertir en un recurso educativo y no ser un distractor. Para este estudio se aplicó una encuesta a varios docentes de Ecuador para recolectar información referente a este tema. Sus principales conclusiones apuntan a que el dispositivo móvil es un instrumento pedagógico en contextos específicos de aprendizaje tanto para docentes y estudiantes.

Finalmente, para Besoli et al. (2019) indican en su estudio que hay un gran crecimiento en cuanto al uso de teléfonos móviles entre menores de edad con aprobación de sus padres. Esta investigación conto con una población de 611 menores de edad de Barcelona en España. Además, analiza mediante encuestas aplicadas a 64 padres de familia y representantes, cuáles son sus creencias referentes a la tecnología y su uso. Entre las conclusiones más importantes de este estudio tenemos que el uso del celular en los niños ha ido evolucionando siempre y cuando posean una guía ya que facilita la comunicación lo cual es una forma positiva de interactuar con el resto de la sociedad. En este sentido Villafuerte et al. (2020) indica que la presencia del docente, en medio de la pandemia, y en plena incursión de la tecnología a la educación al cambiar la presencialidad por la virtualidad, fue fundamental.

De tal forma, usar un dispositivo móvil o también conocido como celular ha pasado de ser un uso exclusivo a ser algo cotidiano y de gran utilidad en ámbitos laborales, académicos y comunicativos. A pesar de que su uso excesivo puede tener consecuencias negativas, existen también beneficios educativos, sociales y culturales asociados a su uso responsable (Herrera y Ochoa, 2022).

En cuanto a los beneficios educativos, el dispositivo móvil siempre y cuando tenga acceso a internet y a diversas aplicaciones educativas, los adolescentes pueden ampliar su conocimiento sobre diferentes temas y aprender de manera autónoma y personalizada. Además, el uso del celular puede fomentar la creatividad y la innovación, permitiendo a los adolescentes explorar diferentes formas de expresión y presentación de ideas (Posada et al., 2020).

Por otro lado, los beneficios sociales que presenta el uso del celular presenta una mejora y varias alternativas a la hora de comunicarse y generar distintas formas de

relaciones interpersonales. Por ejemplo, la mensajería síncrona o en el momento permiten a los adolescentes conectarse con amigos y familiares, lo que puede contribuir a una sensación de bienestar y pertenencia. Asimismo, el uso del celular puede permitir a los adolescentes conectarse con personas de diferentes partes del mundo (Medina et al., 2022).

Además, en el campo cultural, el acceso a internet y a diversas aplicaciones puede permitir a los adolescentes explorar diferentes culturas y modos de vida. El celular puede ser una herramienta para la exploración de varias artes y expresiones culturales, permitiendo a los adolescentes ampliar su perspectiva del mundo y su conocimiento sobre diferentes culturas.

Es importante destacar que el uso responsable del celular es fundamental para poder disfrutar de estos beneficios. Los adolescentes deben aprender a utilizar el celular de manera equilibrada y a reconocer cuándo su uso puede estar afectando su bienestar emocional. Los padres y educadores tienen un papel fundamental en la educación y promoción de un uso responsable del celular entre los adolescentes.

### **Uso excesivo de los dispositivos tecnológicos**

En un ámbito más local, Pozo Raymond, et al. (2018) en su capítulo de libro, los autores dan a conocer que el avance de la tecnología dentro de la provincia del Guayas ha ido creando diferentes escenarios, tanto de aprendizaje como de entretenimiento, sin embargo, explican, que su uso excesivo genera un impacto negativo en la juventud, especialmente en jóvenes entre 14 y 18 años de edad.

Como principal resultado de esta investigación se puede observar, que esta población estudiada utiliza el teléfono móvil más para entretenimiento que para otra cosa y que entre sus impactos negativos está el cambio de su comportamiento y su bajo rendimiento escolar. Sin embargo, este avance de la tecnología digital trae consigo problemas asociados a la dependencia que produce en poblaciones vulnerables como los adolescentes, ya que no tienen la madurez emocional ni cognitiva para establecer límites de uso (Castillo Gonzales et al., 2022).

Por otro lado, hubo profundos cambios en el sistema educativo a propósito del Covid -19. En este sentido, se puede hablar que empezaron a tratarse y aplicarse conceptos tecno -pedagógicos, mismos que fueron necesarios para continuar con el funcionamiento del proceso educativo. Además, para Triana et al. (2021) el papel que

juegan las familias en el proceso educativo actual hace referencia a que ellos están encargados del acompañamiento dentro y fuera de las clases *on line*, siendo una suerte de tutor de sus hijos en este contexto tecnológico educativo.

La cooperación y la comunicación entre las familias y las escuelas es esencial para el éxito del aprendizaje a distancia, sin embargo, explican que al no cumplir el rol de acompañamiento y ser una familia ausente, los jóvenes estudiantes tenían una suerte de apego emocional al dispositivo móvil antes que a la relación con sus padres, pues el primero reemplazaba, en cierta medida, el espacio que había al estar los padres o representantes ausentes por largos periodos de tiempo.

Por otro lado, Santana et al. (2019), analizaron asociaciones entre el uso problemático del teléfono móvil, el miedo a perderse y la comunicación con familiares en adolescentes. Los autores encontraron que el uso problemático del teléfono celular puede afectar negativamente la comunicación familiar y afectar negativamente el bienestar de los adolescentes.

De tal forma, que, al no existir control parental por parte de la familia, el uso del celular o dispositivo móvil se hizo de uso diario a cualquier momento y en cualquier situación. Se encontraba mucho más fácil comunicar cualquier tipo de información vía mensaje que entablando una conversación. Esto definitivamente creó una suerte de facilismo en la comunicación e hizo que se perdiera mucha capacidad social para poder comunicarse con el resto de personas que están en el entorno.

Respecto a la agresividad y las habilidades sociales en la niñez y la adolescencia, Ramírez-Corone et al. (2020) examinaron estas variables en un estudio realizado en Venezuela. De esta manera, las conclusiones a las que se pudieron llegar indican que no existe una relación entre habilidad social y agresión, por ello, los autores sugieren que se debe fomentar el desarrollo de la relación social desde edades tempranas como la etapa de la infancia, para que en la adolescencia se pueda evitar a jóvenes con conductas agresivas.

Como se mencionó anteriormente, la asociación negativa entre estas dos puede tener efectos negativos significativos en el bienestar emocional y social de las personas. De esta manera, este estudio y las características que se muestran en él sirven como bases académicas para la creación de programas de estrategias educativas enfocados en el fomento de las capacidades para relacionarse socialmente desde la infancia hasta la

adolescencia, con el objetivo de prevenir la agresión y promover el bienestar general de los jóvenes.

En otro punto, Ortiz et al. (2021) abordan el tema de la adicción a las redes sociales en adolescentes. Como un tema recurrente pos pandemia la educación on line y los diversos recursos, también hubo la necesidad de observar el lado negativo de este bombardeo de medios digitales y el uso indiscriminado del internet y sus herramientas. Los autores enfatizaron la necesidad de más investigaciones sobre este tema, ya que la adicción a las redes sociales puede afectar negativamente el bienestar psicológico de los adolescentes.

Li y Brar (2022) presenta en su investigación la relación que existe entre los dispositivos digitales con su abuso y uso excesivo que termina deteriorando la conducta, la salud y el bienestar de los adolescentes. Luego de una revisión exhaustiva de alrededor de 50 artículos y su análisis correspondiente se pudo llegar a la conclusión que los dispositivos digitales ocasionan daños a la parte cognitiva, emocional y física de los adolescentes, pero que una consecuencia muy grave es la alteración de su conducta para poder relacionarse con otras personas.

También, Loleska y Pop (2021) generan un estudio en donde existe una problemática misma que relata la relación que existe en los adolescentes y su habilidad para relacionarse socialmente lo cual ha causado una suerte de dependencia emocional y un apego al dispositivo móvil. Este estudio descubrió cómo hallazgos principales del estudio que si existía una correlación negativa entre la dependencia de los teléfonos móviles y las habilidades sociales.

En otras palabras, aquellos adolescentes que dependían más de sus teléfonos móviles tenían peores habilidades sociales que aquellos que no eran dependientes de sus dispositivos móviles. El estudio también encontró que los adolescentes que dependían más de sus teléfonos móviles tenían menos interacciones sociales cara a cara, lo que puede limitar su capacidad para desarrollar habilidades sociales adecuadas (Santana et al., 2019).

En este mismo punto, Werling et al. (2022) analizan la correlación que existe entre el uso indiscriminado de los smartphones, la calidad del sueño y el TDAH en adolescentes en su estudio publicado. En esta investigación se pudo encontrar que la adicción a los smartphones, si influía en la calidad del sueño d ellos adolescentes sobre

todo en un horario de lunes a viernes, donde tienen que asistir a sus establecimientos educativos en horarios tempranos. Además, se encontró una correlación entre la adicción a los smartphones y los problemas en las habilidades sociales de los adolescentes. Sin embargo, el TDAH no tuvo una correlación significativa con estos eventos.

Se llega a ver un uso excesivo de un dispositivo digital cuando su uso es constante, si se limita el manejo el individuo se caracteriza por tener deseos intenso, ansias incontrolables por estar conectado cada vez más a los dispositivos, inclusive, en ambientes familiares como la comida o educativos como las clases de una determinada materia, donde existe intromisión de este dispositivo (Barrero, 2019)

Acosta (2019) en su investigación utilizó una encuesta para evaluar el uso de dispositivos digitales, y aplicó una escala para medir las habilidades sociales de los participantes. Además, se realizaron entrevistas a profundidad con un subgrupo de participantes para obtener información más detallada sobre su uso de dispositivos digitales y sus habilidades sociales. Entre los principales hallazgos indican que existe una correlación negativa entre el uso excesivo de dispositivos digitales y las habilidades sociales de los adolescentes.

En este sentido, existe una relación negativa entre adolescentes y tiempo de uso de dispositivos digitales, ya que tienden a tener menos interacciones sociales presenciales, lo que puede limitar su capacidad para desarrollar habilidades sociales adecuadas. Además, los adolescentes que usan dispositivos digitales de manera excesiva también pueden experimentar problemas de comunicación, como dificultades para comprender las emociones y los sentimientos de los demás (Belijar, 2019).

De tal forma, el uso del celular y de otros dispositivos móviles en los adolescentes presenta tanto ventajas como desventajas en cuanto a su impacto en sus habilidades sociales. Por un lado, el uso del celular permite una mayor conectividad social, lo que puede fomentar la comunicación y el intercambio de información entre adolescentes, permitiéndoles mantenerse en contacto con amigos y familiares de manera constante (Guerra et al., 2022).

Además, el uso del celular puede tener un efecto negativo sobre la comprensión emocional y a una menor habilidad para interpretar las señales sociales no verbales. Asimismo, el uso excesivo del celular puede ser perjudicial para la salud mental y

emocional de los adolescentes, ya que puede contribuir al aislamiento social, a la falta de concentración y a la adicción al dispositivo (Braasch, 2020).

Por tanto, es importante que los adolescentes aprendan a utilizar el celular de manera responsable y moderada, manteniendo un equilibrio adecuado entre las interacciones virtuales y las interacciones cara a cara. También es relevante que los padres y los educadores fomenten y apoyen el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, incluyendo la empatía, la comprensión emocional y la capacidad para interpretar señales sociales no verbales. De esta manera, se puede promover un uso saludable y responsable del celular en los adolescentes, evitando sus posibles efectos negativos en su desarrollo social y emocional.

### **Trastorno del Sueño por el uso excesivo del celular**

Los trastornos del sueño son un problema creciente en la población adolescente y joven. El uso excesivo del celular es una de las causas más comunes de este trastorno en esta población. Según el artículo "*Prevalencia de trastornos del sueño y su relación con el uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios*" Facho (2021), indica que la incandescencia de la luz que produce el celular o smartphone afecta de alguna manera la hormona que regula el sueño, es decir, se ve afectada la producción de melatonina. Además, el uso de las redes sociales como Facebook, Instagram y otras que producen relajación, placer y entretenimiento hacen que el adolescente pase por alto este trastorno del sueño.

Un estudio realizado en Estados Unidos en 2019, reveló que el 95% de los jóvenes entre 13 y 17 años tiene acceso a un teléfono móvil y el 45% de ellos admite que no puede dormir por la noche debido a su uso (Suardiaz et al., 2020). Este problema también se ve reflejado en otras partes del mundo, como en España, donde un estudio muestra que el 45% de los adolescentes españoles usa su celular después de las 12 de la noche (Sandín et al., 2020).

Es importante destacar que el trastorno del sueño no solo afecta la salud física, sino también la salud mental de los jóvenes. Un sueño adecuado es necesario para el bienestar emocional, la concentración y el rendimiento escolar. Además, el sueño insuficiente puede llevar a problemas de ansiedad y depresión en los jóvenes (Facho, 2021).

Es importante tomar en cuenta algunas recomendaciones para evitar el trastorno del sueño y tener un descanso adecuado. Una de ellas es limitar el uso de los dispositivos móviles antes de dormir, lo que significa no usar el teléfono móvil durante al menos una hora antes de acostarse y configurarlo para que la luz de la pantalla sea menos brillante en las horas de la noche. También es recomendable establecer horarios para el uso del celular y cumplirlos, así como evitar su uso durante la noche. Además, practicar técnicas de relajación antes de dormir, como la meditación o la lectura, puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente (Sandín et al., 2020)

Se debe tener en cuenta que el uso excesivo del celular puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los jóvenes, por ello, también se recomienda a los padres y tutores de los jóvenes establecer límites y monitorear el uso del celular durante la noche para asegurarse de que sus hijos estén descansando adecuadamente (Facho, 2021)

### **Problemas en la comunicación en los adolescentes por el uso del celular**

Peña et al. (2022) señalan que el uso del celular puede reducir las interacciones sociales cara a cara y la calidad de la comunicación interpersonal. Los adolescentes que utilizan el celular de forma excesiva pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales significativas, así como para desarrollar habilidades de comunicación efectiva.

Asimismo, el uso excesivo del celular puede contribuir a la aparición de problemas de comunicación tales como la falta de atención, la dificultad para escuchar y la poca habilidad para comprender las emociones de los demás. El uso continuo del celular puede distraer a los adolescentes y hacer que pierdan interés en las conversaciones y en las relaciones interpersonales, afectando su capacidad para interactuar y comunicarse efectivamente con los demás (Garza y Cortes, 2022).

Junto a esto, el uso excesivo de los dispositivos móviles afecta negativamente la salud mental pues desemboca en episodios de incomunicación y a su vez afecta a su parte social siendo menos efectiva la comunicación. De la misma forma, el uso prolongado del celular puede contribuir a la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y aislamiento social, lo que puede limitar la capacidad de los adolescentes para interactuar y comunicarse adecuadamente (Moya et al., 2022).

Es importante destacar que el uso del celular no es en sí mismo el problema, sino más bien su uso excesivo e inadecuado. Es necesario que los adolescentes aprendan a utilizar los dispositivos móviles de manera responsable y equilibrada, encontrando un equilibrio entre el uso del celular y las interacciones sociales cara a cara.

Además, los padres y educadores tienen un papel fundamental en la promoción de la comunicación efectiva en los adolescentes, brindando las herramientas y estrategias necesarias para el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación.

### **Problemas de adicción en los adolescentes por el uso excesivo del celular**

La cotidianidad del manejo del celular y el acceso masivo al internet ha generado una suerte de adicción muy común entre los adolescente. Este uso indiscriminado de los celulares puede generar una dependencia que afecta al estado físico y emocional de los adolescentes (Pérez et al., 2021)

Según OMS (2020), la adicción a los celulares también conocida como nomofobia “es un trastorno del comportamiento que se caracteriza por la dependencia excesiva del uso de los dispositivos móviles” (Perez et al., 2021, p.34). Esta adicción se ha convertido en un problema cada vez más común entre los adolescentes, quienes utilizan sus celulares de forma excesiva y constante.

Un estudio realizado por Peña et al. (2022) señala que el uso excesivo del celular puede generar una serie de consecuencias negativas en la salud física y mental de los adolescentes. Entre ellas, se encuentran la falta de sueño, la obesidad, la depresión y la ansiedad. Además, el uso excesivo del celular puede generar problemas de comunicación y relaciones interpersonales, lo que afecta la calidad de vida de los jóvenes.

Según Acosta y Martínez (2020), la adicción a los celulares se debe, en gran parte, a la necesidad de estar conectados y actualizados en todo momento. Los adolescentes se sienten obligados a responder a mensajes y notificaciones de forma inmediata, lo que genera una sensación de dependencia y estrés. Asimismo, el uso de las redes sociales y otras aplicaciones en el celular puede generar una adicción similar a la de las drogas, ya que la liberación de dopamina que se produce al recibir una notificación o al interactuar en redes sociales puede generar una sensación de placer y bienestar.

Las consecuencias de la dependencia al celular y su uso extremo fuera de la supervisión y control de los padres puede desembocar en afectaciones graves a la salud

emocional, física y mental de los adolescentes, además también genera un decaimiento en el rendimiento académico provocando fracaso escolar. Para prevenir la adicción a los celulares, es importante fomentar un uso responsable de los dispositivos móviles entre los adolescentes. Según Peña et al. (2022), los padres y educadores deben establecer límites claros en cuanto al uso del celular, promover actividades al aire libre y fomentar la comunicación y el diálogo en familia. Asimismo, es importante enseñar a los adolescentes a desconectarse de vez en cuando y a utilizar el celular de forma equilibrada y consciente.

## Conclusiones

Tras la revisión de la bibliografía documental, se puede concluir que existen efectos del uso indiscriminado de dispositivos digitales en los adolescentes, éstos se identifican con mayor incidencia en el ámbito negativo y su repercusión en la socialización de los jóvenes.

En cuanto al primer objetivo específico, se ha identificado varios factores que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia, la interacción familiar cara a cara, el dialogo presencial, los juegos compartidos, la comunicación de pares, y la relación con los vínculos de autoridad. Todo ello se ve afectado con la aceptación generalizada del uso de dispositivos en todas las edades, con mayor injerencia en infantes y adolescentes, permisibilidad del uso por parte de los adultos, con la exposición de los niños a contenidos inapropiados en línea, la falta de habilidades de comunicación y la disminución de la empatía.

En el segundo objetivo específico, los patrones de comportamiento de adolescentes en relación al uso de los dispositivos digitales, se evidencia en conductas cambiantes, evasivos, ansiosos, irritabilidad ante la supresión de uso, aislamiento sea de encerrarse en su habitación o la no participación en eventos familiares ni grupales, pretextan justificación para no relacionarse con pares, quedarse hasta altas horas de la noche conectados en redes, postergación de actividades prioritarias.

También se han observado patrones de uso responsable de la tecnología que pueden ser beneficiosos en términos de aprendizaje y comunicación. Además, se ha demostrado que existen diferencias significativas en los patrones conductuales en relación con la tecnología entre las distintas generaciones y grupos de edad. Por ejemplo, los jóvenes y adolescentes pueden tener patrones de uso más intensos y constantes de la tecnología, mientras que los adultos pueden ser más selectivos y críticos en su uso.

En cuanto a los centros educativos, se ha observado que los patrones de comportamiento en relación con la tecnología pueden tener un impacto importante en el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes. Es importante que los centros educativos promuevan un uso responsable de la tecnología y fomenten habilidades digitales y críticas entre los estudiantes.

También, la dependencia de los dispositivos digitales afecta negativamente la comunicación y la interacción social, lo que lleva a problemas en las relaciones

interpersonales, la capacidad de resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables. En este mismo sentido, se debe hacer énfasis en que la dependencia al celular cae en la nomofobia que consiste en el miedo extremo a estar “desconectado”, lo cual intensifica el riesgo de caer en procesos de ansiedad o depresión incidiendo en conductas inapropiadas del adolescente.

Finalmente, en respuesta al tercer objetivo específico, se han propuesto varias estrategias para regular el uso de los dispositivos digitales en contextos familiares y de estudio para mejorar las habilidades sociales de los adolescentes, como la promoción de actividades y eventos que fomenten la interacción social presencial, el establecimiento de límites y horarios claros para el uso de la tecnología, y la enseñanza de habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos.

Otra estrategia, regular el uso de dispositivos digitales a contextos educativos y familiares, lo cual ayudará a establecer tiempos específicos y generar una suerte de desconexión progresiva a momentos en que se necesite activar las habilidades sociales y vivir la realidad del aquí y ahora en tiempo real. Con este establecimiento de límites claros, fomentar la interacción social cara a cara y promover actividades excluyendo los dispositivos, son estrategias recomendadas hacia el padre de familia y el docente dentro de los dos contextos más habitados por el adolescente: su hogar y la escuela. Además, se debe tener en cuenta que estas estrategias deben ser adaptadas a las necesidades individuales.

Además, se encontró que la orientación y el apoyo de los padres, la educación emocional y la participación en actividades sociales son factores que pueden promover el desarrollo de habilidades sociales en la adolescencia evitando el uso indiscriminado del celular, convirtiendo su acceso a solamente lo necesario dentro del plano académico o por diversión y entretenimiento dentro de casa con ciertos horarios.

## Referencias

- Acosta, A. C. M., & Martínez, M. A. R. (2020). Habilidades sociales en niños y adolescentes Una Revisión Teórica. *Boletín Informativo CEI*, 7(1), 69-75.
- Acosta Marilú, J. (2019). *El uso del dispositivo móvil y su relación con el uso de las redes sociales. Aportes desde la psicología.*
- Alfaro, A. C. (2020). Acoso escolar, ciberacoso y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(3), 1-9.
- Bances Goicochea, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto.*
- Barrero González, Á. (2019). *Adicción a internet y sus efectos en la salud entre los jóvenes de 11 a 25 años.* Universidad de Valladolid.
- Belijar, C. R. (2019). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. AZARBE. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 8, 71-80.
- Besoli, G., Palomas, N., & Chamarro, A. (2018). Vista de Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(1), 29-39.
- Braasch, J. L. G. (2020). Advances in research on internal and external factors that guide adolescents' reading and learning on the Internet (Avances en la investigación de los factores internos y externos que condicionan la lectura y el aprendizaje de los adolescentes a través Internet). *Infancia y Aprendizaje*, 43(1), 210-241. <https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1690851>
- Cano, R. V., Chávez, T. T., & Piñón, R. C. (2013a). Revisión documental acerca de la investigación evaluativa. En *Contribuciones a las Ciencias Sociales* (pp. 2013-2015).
- Cano, R. V., Chávez, T. T., & Piñón, R. C. (2013b). *Revisión documental acerca de la investigación evaluativa.* En *Contribuciones a las Ciencias Sociales.*
- Carrión, S. (2020). *Análisis sobre el uso de los dispositivos móviles como herramienta pedagógica dentro de las aulas en Ecuador* [Tesis de Pregrado]. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/18279>

- Castillo Gonzales, M. E., Cando Pilatuña, R. I., Tenezaca Sánchez, J. R., & Mazón Naranjo, J. P. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *repsi*, 5(11), 43-53.
- Castillo, M., & Ruiz-Olivares, R. (2019). La percepción de riesgo y su relación con el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes - The Perception of Risk and its Relation to the Problematic Use of the Mobile Phones by Adolescents. *Rev. Esp. Invest. Sociol.*, 168, 21-33.
- Cortes, C. T. (2020). Tipologías de uso educativo de las Tecnologías de la Información y Comunicación: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, 71, 16-34.
- De la Cruz Sandoval, D., Torres Zárate, L., & Yánac Cierto, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Rev. Cient. Cienc. Salud*, 12(2).
- Deb, A. (2015a). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature: Phantom vibration and phantom ringing. *Asia Pac. Psychiatry*, 7(3), 231-239.
- Deb, A. (2015b). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature: Phantom vibration and phantom ringing. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, 7(3), 231-239. <https://doi.org/10.1111/appy.12164>
- Del Portillo Gutiérrez, A. L., & Tovar Amell, L. M. (2022). *Factores de riesgo asociados a conductas de inadaptación social de niños y niñas en el contexto escolar*. Corporación Universidad de la Costa.
- Facho, S., & Victoria, G. (2021). *Uso de dispositivos móviles de pantalla y la calidad de sueño en estudiantes de la facultad de medicina humana en una universidad peruana*. Universidad Ricardo Palma.
- Fernández Millán, S. C., & Palencia Paternina, R. X. (2017). *La influencia de las redes sociales en el desarrollo afectivo*.
- Flores Tena, M., Ortega Navas, M. C., & Sánchez Fuster, M. C. (2021). Las nuevas tecnologías como estrategias innovadoras de enseñanza-aprendizaje en la era digital. *Rev. electrón. interuniv. form. profr.*, 24(1). 1-10.
- Garza, M., & Motemayor Y Cortes, C. T. (2022). *Impact and modes of use of social networks: A systematic review of literature 2017-2021. En Entrepreneurship in doctoral programs: Perspectives of doctoral students*.

- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. del M. (2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113-123.
- Guerra-De Assayag, E. M., Méndez-Vergaray, J., & Alvarez-Centella, M. G. (2022). La adicción al uso del internet en estudiantes de secundaria. Una revisión sistemática. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 1-14.
- Hernández, B. (NaN 2021). *Violencia escolar, inteligencia emocional y uso de nuevas tecnologías en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria*. Universidad de Murcia.
- Hernández, J., & Belén, A. (2021). *Violencia escolar, inteligencia emocional y uso de nuevas tecnologías en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria*. Universidad de Murcia.
- Herrera Pérez, J. C., & Ochoa Londoño, E. D. (2022). Análisis de la relación entre educación y tecnología. *Cultura Educación y Sociedad*, 13(2), 49-68.
- Li, J., & Brar, A. (2022). The use and impact of digital technologies for and on the mental health and wellbeing of Indigenous people: A systematic review of empirical studies. *Computers in Human Behavior*, 126(106988), 106988. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106988>
- Linares-Espinós, E., Hernández, V., Domínguez-Escrig, J. L., Fernández-Pello, S., Hevia, V., Mayor, J., Padilla-Fernández, B., & Ribal, M. J. (2018). Metodología de una revisión sistemática. *Actas Urol. Esp. (Engl. Ed.)*, 42(8), 499-506.
- Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is smartphone addiction in the younger population a public health problem? *prilozi*, 42(3), 29-36.
- Mañas Pérez, A., & Roig-Vila, R. (2019). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el ámbito educativo. Un tándem necesario en el contexto de la sociedad actual. *Revista Internacional d'Humanitats*, 45(1), 75-86. <https://core.ac.uk/download/pdf/162130302.pdf>
- Medina-Chicaiza, P., Chango-Guanoluisa, M., Corella-Cobos, M., & Guizado-Toscano, D. (2022). Transformación digital en las empresas: una revisión conceptual. *Journal of Science and Research*, 7(2), 756-769.
- Ministerio, de E. [mineduc]. (2021). *Ministra de Educación presentó el Plan Nacional de Formación Permanente*. Unesco.org. [https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/ecuador\\_plan\\_nacional\\_de\\_formacion\\_permanente.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/ecuador_plan_nacional_de_formacion_permanente.pdf)

- Moreno, A. G., & Jurado, M. D. M. M. (2021). Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 39(3), 159-172.
- Moya, G. H., Garcia, K. N. M., Soto, K. I. P., Arias, J. A. V., & Palacios, A. A. Y. (2022). La Adicción a las Redes en Adolescentes: Revisión Sistemática. *La Adicción a las Redes en Adolescentes: Revisión Sistemática. Reflexiones en Trabajo Social*, 2(3), 46-56.
- Navarrete, R. D. L. C. B. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. *Medimay*, 22(3), 158-172.
- Ortiz, R., & Vílchez Guizado, J. Á. (2021). Cultura digital y el desarrollo de competencias matemáticas en la educación universitaria. *Revista Conrado*, 17(81), 314-323.
- Ortiz, V., Cabero Almenara, R., Garay Ruiz, J., & Robles, U. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Ciencia y Educación*, 18, 99-125.
- Pascuas-Rengifo, Y. S., García-Quintero, J. A., & Mercado-Varela, M. A. (2020). Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación. *Rev. politec.*, 16(31), 97-109.
- Pedrozo, Q., & Milagros, W. (2021). *Habilidades sociales en los adolescentes: una revisión de la literatura científica*. Universidad Privada del Norte.
- Peña, E. B., & de Guzmán Puya, M. V. P. (2010). Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación. *Educ. Siglo XXI*, 28(1), 41-68.
- Peña, M. F. H., Ibarra, M. R. R., Rico, D. A. P., & Sánchez, D. S. (2022). Uso excesivo del teléfono inteligente en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Paraninfo Digital*. 1(1). 1 -14. <http://www.ciberindex.com/index.php/pd/article/view/e34006d>
- Pisano, S., Masi, G., Catone, G., Muratori, P., Milone, A., Iuliano, R., & Bravaccio. (2021). Phantom Phone Signal: por qué debería ser de interés para la psiquiatría. *Rivista di Psichiatria*, 56(3), 138-142.
- Portillo Gutiérrez, D., & Tovar Amell, A. L. (2022). *Factores de riesgo asociados a conductas de inadaptación social de niños y niñas en el contexto escolar*. Grill.
- Posada, R. C., Martínez, R. B., & Posada, G. E. C. (2020). Miradas a las tendencias y desafíos de la educación mediada por TIC según reportes internacionales. *Opuntia Brava*, 12(4), 283-292.

- Pozo Raymond, V. H. del, Vernimmen Aguirre, G., & Estrella Tutivén, I. V. (2019). *Análisis del uso de dispositivos tecnológicos en la juventud de la provincia del Guayas*. Egregius. <https://idus.us.es/handle/11441/87877>
- Ramírez-Corone, A. A., Martínez Suárez, P. C., Cabrera Mejía, J. B., Buestán Andrade, P. A., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio Carpio, M. G. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Arch. Venez. Farmacol. Ter.*, 39(2), 209-218.
- Reyes-Ruiz, L., & Carmona Alvarado, F. A. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*.
- Roca Belijar, C. (2019a). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno: Technology addiction: Adolescence, families and Social Work. Theoretical review of the phenomeno. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 8, 71-80.
- Roca Belijar, C. (2019b). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno: Technology addiction: Adolescence, families and Social Work. Theoretical review of the phenomeno. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 8, 71-80. <https://doi.org/10.6018/azarbe.395081>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 25(1), 1. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Santana-Vega, L.-E., Gómez-Muñoz, A.-M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar*, 27(59), 39-47.
- Scarpati, P., Silva Pertuz, M., & Silva Silva, M. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 10(2), 225-246.
- Sordini, M. V. (2018). La entrevista en profundidad en el ámbito de la gestión pública. *Rev. Reflex.*, 98(1), 75-88.
- Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de neurología*, 43(53), 2-22.
- Triana, L. A., Álvarez, R. M. H., Fajardo, Y. V., & Milián, L. S. (2021). La familia en la educación a distancia de los escolares durante la Covid 19: The family in distance

education of schoolchildren during Covid 19. *Revista Iberoamericana de Investigación en Educación*, 2(2), 45-55.

Urquijo, S., & Gonzalez, G. (1997). *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base.*

Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escr. Psicol.*, 12(2), 103-112.

Villafuerte, J., Cevallos, Y. P., & Vidal, J. O. B. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8 (1), 134-150.

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267.

Villaveces, J. L. (2005). Tecnología y sociedad: un contrapunto armónico. *Rev. Estud. Soc.*, 22 (1), 44-57.

Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., & Drechsler, R. (2022). Uso problemático de medios digitales en niños y adolescentes con diagnóstico de trastorno por déficit de atención con hiperactividad en comparación con controles. Un meta-análisis. *Revista de adicciones conductuales*, 11(2), 305-325.



**Kevin Daniel Cabrera Pauta** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1716998081** y **Jonnathan Xavier Quizhpi Villa** portador(a) de la cédula N° **0106330848** de ciudadanía En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Título del trabajo**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **27 de Junio del 2023**

F: 

**Kevin Daniel Cabrera Pauta**  
C.I. **1716998081**

F: 

**Jonnathan Xavier Quizhpi Villa**  
C.I. **0106330848**