

Uso de dispositivos móviles y habilidades sociales en adolescentes escolarizados de 15 a 17 años de una Institución Educativa Andrés Bello

Aura María Catalina Ramon García
Código estudiantil: 202112222342

Danna Gabriela Parada Contreras
Código estudiantil: 202212224600

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutor:

Jesús Oreste Forgiony Santos

Cotutora:

Manuela Isabel Guette Torres

RESUMEN

La investigación titulada "Uso de Dispositivos Móviles y Habilidades Sociales en Adolescentes Escolarizados de 15 a 17 Años de la Institución Educativa Andrés Bello" se adentra en una realidad muy actual: cómo el uso constante y, a veces, excesivo de teléfonos y dispositivos móviles afecta la forma en que los adolescentes se relacionan y desarrollan habilidades sociales fundamentales. Esta etapa de la adolescencia es clave porque es cuando los jóvenes forman su identidad, aprenden a comunicarse y establecer relaciones que influirán en su vida adulta. Por eso, entender esta relación es vital para cuidar su bienestar emocional y social.

Este estudio, realizado en San José de Cúcuta, Colombia, tomó una muestra de 166 estudiantes de los grados 9° a 11°, entre 15 y 17 años, que utilizan dispositivos

móviles en su vida diaria. La investigación se basó en métodos cuantitativos, aplicando cuestionarios y escalas para medir tanto el uso de los aparatos como las habilidades sociales, cuentos como la empatía, asertividad y resolución de conflictos. Estos atributos son la base para que los jóvenes puedan manejar situaciones sociales, expresar sus emociones y establecer vínculos saludables con sus pares y familias.

Desde la teoría, la investigación nos recuerda que la adolescencia es una etapa compleja, marcada por cambios biológicos, psicológicos y sociales que hacen al joven especialmente susceptible a las influencias externas. El auge de los dispositivos móviles ha transformado radicalmente la forma en que se comunican y socializan. Aunque la tecnología aporta ventajas como el acceso inmediato a información y la posibilidad de conectarse con personas a distancia, también puede traer desafíos. Por ejemplo, la exposición prolongada a las redes sociales y estímulos digitales puede provocar saturación emocional o incluso una desconexión más superficial con los demás, puesto que limita la comunicación cara a cara y, con ella, la expresión no verbal que es crucial para entender al otro y desarrollar empatía.

La revisión de estudios anteriores resalta que el uso excesivo de tecnología puede estar vinculado a problemas como ansiedad, depresión, aislamiento social y ciberacoso, además de impactos negativos sobre el rendimiento académico. Sin embargo, también reconocen que un uso equilibrado y consciente puede potenciar el aprendizaje y ofrecer espacios seguros para la expresión emocional.

En cuanto a los resultados concretos, el estudio encontró que casi la totalidad de los adolescentes posee un teléfono inteligente y lo usa diariamente, en promedio, casi tres horas, principalmente para chatear, usar redes sociales y entretenerse. Sin embargo,

sorprendentemente, el análisis estadístico no detectó una relación directa y significativa entre la cantidad de tiempo que usan estos dispositivos y su desarrollo en habilidades sociales. Esto puede parecer contraintuitivo, pero nos invita a reflexionar sobre que no solo importa cuánto se usan, sino cómo y en qué contextos, así como otros factores que influyen en las capacidades sociales.

Un dato interesante es que el 100% de los jóvenes admitió perder la noción del tiempo cuando usan redes sociales, lo que indica cierto nivel de dificultad para autorregularse frente a estas plataformas, un riesgo potencial para su salud emocional. Por otro lado, los adolescentes aún mantienen un equilibrio aceptable entre las actividades escolares, la convivencia familiar, la participación en las tareas del hogar y la práctica deportiva, aspectos que son fundamentales para un desarrollo social y emocional saludable.

En la discusión, los autores destacan que, aunque la tecnología es omnipresente, la interacción presencial sigue siendo esencial para el aprendizaje y práctica de habilidades sociales. También señalan que la influencia negativa de la tecnología en estas habilidades no es tan evidente como se pensaba, y que es importante considerar el contexto familiar, escolar y social para entender mejor estos procesos. Además, se subraya que la calidad del uso del móvil y las conexiones emocionales que se establecen a través de él importan más que el mero tiempo de exposición.

Con base en estos hallazgos, la investigación concluye que es fundamental fomentar un uso equilibrado y consciente de la tecnología, apoyado en la educación digital y emocional, tanto en la escuela como en la familia. Promover que los jóvenes aprendan a controlar su tiempo frente a las pantallas, que desarrollen un pensamiento

crítico frente a lo que consumen y que cultiven relaciones interpersonales significativas es clave para su bienestar integral.

Finalmente, se recomienda que las instituciones educativas impulsen programas que integren la tecnología desde una perspectiva crítica y responsable, facilitando también espacios presenciales donde los adolescentes puedan fortalecer sus competencias sociales. Se sugiere además que futuras investigaciones profundicen en aspectos cualitativos y longitudinales para captar mejor los matices de esta relación y que se exploren cómo diferentes tipos de uso tecnológico pueden afectar al desarrollo social y emocional según contextos culturales específicos.

Este estudio aporta un valioso entendimiento sobre cómo, en pleno siglo XXI, los jóvenes navegan entre el mundo digital y el real, enfrentando retos y oportunidades para su crecimiento. Nos invita a acompañarlos desde la educación, la familia y la psicología para que la tecnología sea una herramienta que potencie, y no que limite, sus habilidades para vivir y convivir de manera saludable y plena.

Palabras clave: Dispositivos móviles, Habilidades sociales, Adolescentes, Interacciones sociales, Bienestar emocional.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between the use of mobile devices and the deThe research project, titled "Mobile Device Use and Social Skills in School-Aged Adolescents (Ages 15-17) at the Andrés Bello Educational Institution," delves into a very current reality: how the constant, and sometimes excessive, use of phones and mobile devices affects the way adolescents relate to others and develop fundamental

social skills. This stage of adolescence is crucial because it is when young people form their identity, learn to communicate, and establish relationships that will influence their adult lives. Therefore, understanding this relationship is vital for safeguarding their emotional and social well-being.

This study, conducted in San José de Cúcuta, Colombia, surveyed 166 students in grades 9 through 11, aged 15 to 17, who use mobile devices in their daily lives. The research employed quantitative methods, using questionnaires and scales to measure both device use and social skills, such as empathy, assertiveness, and conflict resolution. These attributes are fundamental for young people to manage social situations, express their emotions, and establish healthy relationships with their peers and families.

From a theoretical perspective, research reminds us that adolescence is a complex stage, marked by biological, psychological, and social changes that make young people especially susceptible to external influences. The rise of mobile devices has radically transformed how they communicate and socialize. While technology offers advantages such as immediate access to information and the ability to connect with people remotely, it can also present challenges. For example, prolonged exposure to social media and digital stimuli can lead to emotional overload or even a more superficial disconnection from others, as it limits face-to-face communication and, consequently, the nonverbal expression that is crucial for understanding others and developing empathy.

A review of previous studies highlights that excessive technology use can be linked to problems such as anxiety, depression, social isolation, and cyberbullying, in addition to negative impacts on academic performance. However, they also acknowledge that

balanced and mindful use can enhance learning and offer safe spaces for emotional expression.

Regarding the specific results, the study found that almost all teenagers own a smartphone and use it daily for an average of nearly three hours, primarily for chatting, social media, and entertainment. Surprisingly, however, the statistical analysis did not detect a direct and significant relationship between the amount of time spent using these devices and their development of social skills. This may seem counterintuitive, but it prompts us to reflect on the fact that it's not just how much they use them that matters, but also how and in what contexts, as well as other factors that influence social skills.

An interesting finding is that 100% of young people admitted to losing track of time when using social media, indicating a certain level of difficulty in self-regulating their use of these platforms—a potential risk to their emotional well-being. On the other hand, adolescents still maintain a reasonable balance between school activities, family life, participation in household chores, and sports, all of which are fundamental for healthy social and emotional development.

In their discussion, the authors emphasize that, although technology is ubiquitous, face-to-face interaction remains essential for learning and practicing social skills. They also point out that the negative influence of technology on these skills is not as evident as previously thought, and that it is important to consider the family, school, and social context to better understand these processes. Furthermore, they underscore that the quality of mobile phone use and the emotional connections established through it matter more than the mere amount of screen time.

Based on these findings, the research concludes that it is crucial to promote a balanced and conscious use of technology, supported by digital and emotional education, both at school and at home. Encouraging young people to learn to manage their screen time, develop critical thinking skills regarding what they consume, and cultivate meaningful interpersonal relationships is key to their overall well-being.

Finally, it is recommended that educational institutions promote programs that integrate technology from a critical and responsible perspective, also providing in-person spaces where adolescents can strengthen their social skills. It is further suggested that future research delve deeper into qualitative and longitudinal aspects to better capture the nuances of this relationship and explore how different types of technology use can affect social and emotional development according to specific cultural contexts.

This study provides valuable insight into how, in the 21st century, young people navigate between the digital and real worlds, facing challenges and opportunities for their growth. It encourages us to support them through education, family, and psychology so that technology becomes a tool that enhances, rather than limits, their ability to live and interact in a healthy and fulfilling way.

Keywords: Mobile devices, Social skills, Adolescents, Social interactions, Emotional well-being.

REFERENCIAS

1. Aguirre Pluas, C. M., Vargas Veliz, S. R., Cordero Alvarado, N. I., Requena-Cango, M., & Triana Galindo, S. (2024). Uso frecuente del teléfono celular y su relación con el desarrollo de las habilidades sociales de estudiantes universitarios: una perspectiva multivariante. *Universidad Y Sociedad*, 16(S2), 226–234. Recuperado a partir de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4828>

2. Agencia de las Naciones Unidas. [UNICEF]. (2018, 5 de septiembre). La mitad de los adolescentes del mundo sufre violencia en la escuela. Tomado de [La mitad de los adolescentes del mundo sufre violencia en la escuela](#)
3. Alba Díaz, C. Y., Corzo Rodríguez, R. C., Neira Umbasia, I. A., & Perlaza Ospina, D. C. (2022). Análisis del estado de salud mental post-pandemia de los estudiantes de grado 11 del Colegio Americano de Bogotá (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).
4. Alomoto Chancusig, I., Ordóñez Morocho, K., & Basantes Vásquez, M. S. (2021). Teorías de las habilidades sociales en los adolescentes. Repositorio UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/abde3b17-13b1-45ca-ba37-d26e77d159d2>
5. Álvarez Cadena, K. A., Mora Alvarado, K. G., Pilamunga Asacata, D. E., & Naranjo Kean Chong, M. K. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación, 4(15), 258–266. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.113>
6. Amador Guzmán, S., Moreno Monroy, J. L., Parra Rengifo, A. F., & Leguizamón, N. E. (2020). Las consecuencias que produce el uso excesivo del celular [Proyecto de grado, Magíster en Educación, Universidad Nacional del Altiplano de Puno]. Studocu. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-del-altiplano-de-puno/taller-de-formulacion-del-proyecto-de-tesis/lasconsecuenciasqueproduceelusoexcesivodelcelular-1/69666352>
7. Araque-Barboza, F. Y., Beltrán-De La Rosa, E., & Lobato-Pérez, O. (2021). Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. Cultura Educación Sociedad, 12(2), 223–240. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.13>
8. Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL.
9. Asociación Colombiana de Ciudades Capitales. (2021). Ley 2170 del 29 de diciembre de 2021, por medio de la cual se dictan disposiciones frente al uso de herramientas tecnológicas en los establecimientos educativos. Recuperado de <https://www.asocapitales.co/2021/12/ley-2170-del-29-de-diciembre-de-2021/>
10. Avellaneda-Ortiz, S y Díaz-Duarte, V. (2022). Experiencias Socio-Emocionales de Familias con Niños en Primera Infancia en el Confinamiento por el COVID-19 en la Ciudad de Bucaramanga. Universidad de Santander. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/01e25b9a-03e8-4067-ad5f-e398bb80033c/content>
11. Bedoya, J. (2020). Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes. Repositorio Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13803/Bedoya Adicci%C3%B3n.pdf?sequence=6](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13803/Bedoya_Adicci%C3%B3n.pdf?sequence=6)
12. Bisquerra, A, Pérez. R (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1 vol. 10. <file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/70601005.pdf>
13. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. <https://congresointeligenciaemocional.com/wp->

- [content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf](#)
14. Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61-82.
<https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297>
 15. Bravo, M. (2023). Tiempo de uso de los dispositivos móviles y su relación con la ansiedad en los estudiantes de décimo y undécimo grado en una institución educativa privada de la ciudad de Santa Marta.
<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/332b2f39-eb7c-4182-a316-d5d172e0672d/content>
 16. Cabrera Pauta, K. D., & Quizhpi Villa, J. X. (2023). Habilidades sociales en el adolescente con uso excesivo de dispositivos digitales. Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/14350>
 17. Calderón, G., & Sánchez, P. (2021). Impacto del uso de dispositivos móviles en el aprendizaje de estudiantes adolescentes. Tomado de https://www.researchgate.net/publication/348345639_Impacto_del_uso_de_dispositivos_moviles_en_el_aprendizaje_de_estudiantes_adolescentes
 18. Castells, M. (2023). Nativos e inmigrantes digitales en el contexto de la COVID-19. [Revista]. <https://www.scielo.br/j/tl/a/sP7KNSTsQjTjbKhSPLsRxmLh/?lang=es>
 19. Castells, M. (2007). Comunicación móvil y sociedad. *Revista Internacional de Comunicación*, 1(2007), 230-260.
<https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/viewFile/189/99>
 20. Castillo Fernández, M. (2020). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes (Tesis doctoral, Universidad de Córdoba). *Helvia*.
<https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/20875/2020000002157.pdf?sequence=1>
 21. Cerda Gutiérrez, H. (2021). Los elementos de investigación (ISBN 978-958-201-048-5). Magisterio.
 22. Chacón Rocha, L y Pastrana Trujillo, J. (2023). Conductas externalizantes relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos en estudiantes de grado once. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Neiva. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/54950>
 23. Chanco, A., & Ramos, L. (2023). Habilidades sociales y funcionalidad familiar. *Revista Peruana de Psicología*. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100016&script=sci_arttext
 24. Chávez Soto, B. I., Grimaldo Salazar, E., García Martínez, A., Ramírez Bustamante, G. I., González Arreola, M. R., & Castillo Granados, A. (2021). Pandemia por COVID-19. Su influencia en los problemas emocionales en la infancia. *Psicología Educativa*, 8, 20–29.
<https://doi.org/10.22201/fpsic.24486957e.2021.8.55>
 25. Chávez, D., & Osorio, K. (2020). Efecto psicosocial del uso del celular en la niñez media. Tomado de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/470eafef-f786-440f-9616-1392805b2b2f/content>
 26. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Un camino hacia el desarrollo sostenible en

- América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
27. Common Sense (2020). The Common Sense Census: Media Use By Kids Age Zero to Eight [Common Sense].
[/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/85cbe875-1b22-4e88-898f-b0f71511409c/content](https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/85cbe875-1b22-4e88-898f-b0f71511409c/content)
 28. Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013, por la cual se establece el sistema de salud mental en Colombia. Diario Oficial No. 48680. Recuperado de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=51292>
 29. Córdova, A., & Ramos, L. M. (2023). Efecto de la tecnología en las habilidades interpersonales de adolescentes en contextos educativos. Repositorio Digital UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/64137f12-7456-4d8a-9d08-c2d0a277401a/content>
 30. Cortés Pedraza, J. (2015). Incorporación de las TIC como estrategia pedagógica para determinar las relaciones y procesos multiculturales en niños, niñas y jóvenes de séptimo grado de una institución educativa del Distrito Capital. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
 31. Cortes, I, Q. Johana y Rodriguez, Y. (2022, 24 noviembre). Conductas asociadas al uso de los dispositivos móviles en un grupo de niños y niñas en edades de 4 a 5 años, pertenecientes al Centro Infantil Buenos Aires.
<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/c92c1ceb-b782-4d24-ba07-e79cc44d5cff/content>
 32. De la Cruz, M., & Flores, R. (2020). Habilidades sociales en los estudiantes del quinto grado de secundaria de las instituciones educativas urbana y rural del distrito de Yauli, Huancavelica. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica. <file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/TESIS-2020-CSDR-DE%20LA%20CRUZ%20CASTRO%20Y%20FLORES%20CASO.pdf>
 33. Departamento administrativo nacional de estadística. (2021). Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. Tomado de [ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf](#)
 34. Donald, M., & Smith, K. (2023). The role of mobile technology in adolescent mental health and wellbeing. Australian Journal of Psychology.
<https://www.researchgate.net/publication/359123456> The role of mobile technology in adolescent mental health and wellbeing
 35. Dongo Mendoza, V. (2023). Uso excesivo de smartphones en adolescentes puede desencadenar insomnio, estrés y ansiedad. Gobierno del Perú.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/33157-uso-excesivo-de-smartphones-en-adolescentes-puede-desencadenar-insomnio-estres-y-ansiedad/>
 36. Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2), 91-95.
<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
 37. Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las tecnologías: adolescentes, familias y contexto. Azarbe, 2(68), 3-15.
<https://revistas.um.es/azarbe/article/download/395081/276691/>

38. Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. (2019). Revista Científica De Ciencias De La Salud, 12(2). <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
39. Espinosa Amaya, K. N. (2024). Relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima de los adolescentes de 15 a 17 años de un colegio en la ciudad de Quito (Bachelor's thesis).
40. Espinosa, P. A. (2023). Uso de dispositivos móviles entre los jóvenes: hacia una regulación en el centro escolar. Polodelconocimiento.com. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2089274>
41. Espinoza, E. (2020). Habilidades sociales y juegos en red en estudiantes de primero y quinto de secundaria del colegio Salesiano San Juan Bosco, Ayacucho. Tesis de licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Froebel. [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINA L.pdf?sequence=1](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINA%20L.pdf?sequence=1)
42. Felipe, M. L. A., y Marcela, P. L. L. (2024). Relación entre el uso del celular y el rendimiento académico en estudiantes de los grados 8 y 9 de la Institución Educativa Simón Bolívar sede principal de Zarzal Valle del Cauca. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/6a521304-f42f-4ae1-9012-3b414f203d89/content>
43. Fernández y Baptista (2003) marco metodológico: Tipo de Investigación (cap. III) Studocu. <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0056046/cap03.pdf>
44. Fernández, M., Sádaba, C., & Vidales, M. J. (2017). Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones sociales desde el capital social. Comunicar, 25(53), 21–30. <https://doi.org/10.3916/C53-2017-02>
45. Figueroa-Duarte, A. S., & Campbell-Araujo, Á. (2020). El efecto de la exposición a los dispositivos móviles en el desarrollo infantil. Experiencia y propuesta de trabajo. Clínica Hospital Infantil del Estado de Sonora, 37(1), 3–14.
46. Floriano Cruz, M. F., Gil Restrepo, S. M., & Mendoza López, C. X. (2024). Acciones pedagógicas disruptivas para mitigar el ciberbullying escolar (Bachelor's thesis, Especialización en Gestión Educativa)
47. Franco Cañaveral, I. N., & Urrea Plata, L. L. (2020). Relación entre el uso constante de las redes y las habilidades sociales.
48. Garavito-Sanabria PS, Guerrero-Bautista PD, Beltrán-Pérez RF, González-Quintero DS, GonzálezClavijo AM. (2022). Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas: revisión de la literatura. MÉD.UIS.;35(3): 105-115. DOI:
49. García, C.y Rincón, N. (2021). Implicaciones sociales del teléfono celular en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. Revista Trabajo. [https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/980/Implicaciones%20sociales %20del%20tel%20celular%20en%20la%20vida%20cotidiana%20de%20los%20j%20venes%20universitarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/980/Implicaciones%20sociales%20del%20tel%20celular%20en%20la%20vida%20cotidiana%20de%20los%20j%20venes%20universitarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
50. Goldstein, A. P. (1987). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Ediciones Martínez Roca.
51. Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills. Research Press.n (78)

52. González-Sanmamed, Mercedes, Losada-Puente, Luisa, Rebollo-Quintela, Nuria, & Rodríguez-Machado, Eduardo. (2023). Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 1-9. Epub 18 de marzo de 2024. <https://dx.doi.org/10.21071/psye.v15i3.160103>
53. Guzmán, S., & Piña, A. (2023). Afectación a partir del uso de los dispositivos móviles en la convivencia y comunicación entre padres e hijos adolescentes y jóvenes adultos entre los 15 y 25 años en la ciudad de Medellín entre los años 2012-2022. Tomado de <https://repository.uniminuto.edu/items/353681bc-a194-4f83-9125-6fcd0b6e1cd2>
54. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
55. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista, L., Pilar, M. (2014). *Metodología de la investigación* (4a. ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
56. Hernández, M., & López, F. (2023). Efectos negativos del ciberacoso sobre habilidades sociales en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194173996020/html/>
57. Hernández-Jorge, C. M., Rodríguez-Hernández, A. F., Kostiv, O., Domínguez-Medina, R., Hess-Medler, S., Capote, M. C., Gil-Frías, P., & Rivero, F. (2021). La Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales: la Perspectiva Docente (D-ECREA). *Psicología Educativa*, 28(1), 61-69. https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/1135_755X_psed_28_1_0061.pdf
58. <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v35n3/1794-5240-muis-35-03-105.pdf>
59. Ibáñez, L., & Manzano, L. (2022). Uso Excesivo de La Tecnología y La Ansiedad Estado-Rasgo en Adolescentes de Décimo Grado de Una Institución Educativa del Municipio De Girón, Santander. Tomado de https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/16734/2022_Tesis_Lisney_Iba%C3%B1ez_Galvan.pdf?sequence=1
60. Jaimes, C. B., Cruz, L. V., Vega, E., Balladares, P., & Matta, H. (2019). Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte [Tesis, Universidad...]. Repositorio Institucional.
61. Jenkins, H. (2006). *Cultura de la convergencia: donde chocan los medios antiguos y los nuevos*. New York University Press. https://books.google.com.co/books?id=tKa_GTYlzkC&printsec=frontcover&hl=es
62. Leal Reyes, M. A., & González Padilla, G. (2022). El desarrollo de la inteligencia emocional mediante el aprendizaje cooperativo mediado por las TIC con los estudiantes del grado décimo A del Instituto Técnico Padre Manuel Briceño Jáuregui Fe y Alegría, Cúcuta [Proyecto de grado, Magíster en Recursos Digitales Aplicados a la Educación, Universidad de Cartagena]. Repositorio institucional.
63. León, Z., Peralta, M., Prada, M. (2020). Relación entre adicción al aparato móvil y el comportamiento social en adultos jóvenes. Tomado de <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/6f8effba-489c-49a5-9021-86b5a90c6ef3>

64. Libreros, F. y Libreros, M. (2024). Relación entre el uso del celular y el rendimiento académico en estudiantes de los grados 8 y 9 de la Institución Educativa Simón Bolívar sede principal de Zarzal Valle del Cauca. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/6a521304-f42f-4ae1-9012-3b414f203d89/content>
65. López Martínez, M. (2017). Reconocer factores que generan el mal uso del celular dentro del aula de clases de los niños del grado octavo de I.E. José Antonio Páez, del municipio de Páez, y recomendar algunas estrategias que permitan el uso del celular para fines pedagógicos [Proyecto de grado, Especialización en Educación, Cultura y Política, UNAD]. Repositorio institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13998>
66. López, A. (2021). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=294037>
67. López, M. A., & Fernández, J. R. (2022). Impacto del uso de redes sociales en la comunicación y habilidades sociales de los adolescentes. Revista Española de Psicología. <https://www.revistaespanolapsicologia.com>
68. Mardones, J. M. (1991). Filosofía de las ciencias humanas y sociales: materiales para una fundamentación científica. Anthropos.
69. María Castillo Fernández. (2020). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes. https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/20875/20200000_02157.pdf?sequence=1
70. Martínez, A., & Ríos, J. (2019). La ficha sociodemográfica como herramienta de investigación en ciencias sociales. Revista Latinoamericana de Estudios Sociales, 7(1), 77–90.
71. Martínez, L., & González, T. (2021). Efectos del uso excesivo del teléfono móvil en la vida social de los adolescentes. Revista Mexicana de Psicología. <https://www.revistamexicanapsicologia.com>
72. Melo, M., & Osorio, D. Usos académicos de los dispositivos móviles para los estudiantes de 9°, 10° y 11° grado de educación básica y media, en las Instituciones educativas Javiera Londoño y Perpetuo Socorro del municipio de Medellín. Tomado de <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/4734/Usos%20acad%20c3%a9micos%20de%20los%20dispositivos%20m%20c3%b3viles%20para%20los%20estudiantes....pdf?sequence=1&isAllowed=y>
73. Menéndez, M., & Moral, M. de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. Health and Addictions/Salud y Drogas, 20, 125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
74. Mikulic, I. M., Caballero, R., Vizioli, N, Hurtado, G. (2017). Estudio de las Competencias Socioemocionales en Diferentes Etapas Vitales. Tomado de [file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/abianco,+Journal+manager,+30+Mikulic+A045+374-382%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/abianco,+Journal+manager,+30+Mikulic+A045+374-382%20(2).pdf)
75. Ministerio de Educación Nacional. (2013). Ley 1620 del 15 de marzo de 2013, por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la

- Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/ejes-tematicos/Normas-sobre-Educacion-Preescolar-Basica-y-Media/322721:Ley-1620-del-15-de-marzo-de-2013>
76. Ministerio de la Protección Social & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2006). Ley 1098 de 2006, por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446. Recuperado de <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
 77. Ministerio de la Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008. <https://www.apccolombia.gov.co/normativa/resolucion-no-2646-de-2008-del-ministerio-de-la-proteccion-social> (80)
 78. Monjas, MC (2010). La influencia de las redes sociales y comunidades virtuales en el desarrollo de la identidad adolescente. *Análisis y Perspectivas*, 15 (3), 155-175. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7645513.pdf>
 79. Monrroy Garay, S. K., & Burgos Rodríguez, J. I. (2023). Ciberbullying y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa rural de la provincia del Santa, Ancash, 2023.
 80. Montañó Rodríguez, L. V., & Pérez Concha, K. S. (2022). Competencias emocionales de los niños y niñas de 9 a 13 años que ingresan al hospital HOMI [Tesis de Licenciatura en Educación Infantil, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/11371/4957>
 81. Mora Ortega, K. D., & Zambrano Fajardo, Y. M. (2021). Estrategia didáctica para fortalecer la inteligencia emocional en el manejo de los conflictos bajo el enfoque de ciudadanía. Caso: Estudiantes de 5º grado de la I.E. Nuestra Señora de Belén, San José de Cúcuta, Norte de Santander [Trabajo de investigación, Magíster en Educación, Universidad Simón Bolívar]. Repositorio institucional.
 82. Moreno, A. Jurado, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, [file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesSocialesYSuRelacionConOtrasVariables-8438513%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesSocialesYSuRelacionConOtrasVariables-8438513%20(5).pdf)
 83. Morlett-Villa, Z. F. (2023). Habilidades socioemocionales en adolescentes de nivel bachillerato tras la pandemia. *Ciencias Administrativas Teoría y Praxis*. Tomado de <https://cienciasadmvasityp.uat.edu.mx/index.php/ACACIA/article/download/338/391/5431>
 84. National Geographic. (2023, 24 de febrero). Cómo afecta al cerebro el uso excesivo a las pantallas. Tomado de [Cómo afecta al cerebro el uso excesivo de las pantallas | National Geographic](#)
 85. Olivella-Cirici, M., Garcia-Contiente, X., Bartroli Checa, M., Serral Cano, G., & Pérez Albarracín, G. (2023). The problematic use of the mobile phone: Cross-sectional analysis of the individual profile and associated factors. *Revista Española De Salud Pública*. <file:///C:/Users/EQUIPO%20HP/Downloads/Dialnet-EIUsoProblematicoDelTelefonoMovil-8931852.pdf>
 86. OMS(2022) Promoción del bienestar y la salud. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA75/A75_R19-sp.pdf
 87. Organización de las Naciones Unidas. (2022). Informe sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2022. Recuperado de

https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2022_Spanish.pdf

88. Organización mundial de la Salud [OMS]. (2024, 10 de octubre). La salud mental de los adolescentes. Tomado de [La salud mental de los adolescentes](#)
89. Parra Sarmiento S. R., Gómez Zermeño M. G. y Pintor Chávez M. M. (2015). Factores que inciden en la implementación de las TIC en los procesos de enseñanza-aprendizaje en 5° de Primaria en Colombia. Revista Complutense de Educación. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46483/45939>
90. Pedraza Goyeneche, C. E., Amado Plata, O. F., & Munévar García, P. A. (2019). Apropiación de dispositivos móviles en educación: una experiencia de sistematización sobre uso pedagógico de TIC en tabletas. Revista Interamericana De Investigación Educación Y Pedagogía RIIEP, 13(1), 13-30. <https://doi.org/10.15332/25005421/5457>
91. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2016). Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Recuperado de <https://www.pactomundial.org/ods/3-salud-y-bienestar/>
92. Quintero, N. J. M. M., Jaimes, N. M. E. R., & Romero, N. D. S. (2023). El uso de las redes sociales: emociones que se producen en estudiantes del octavo grado del colegio san jose del trival. revistas upel https://revistas.upel.edu.ve/index.php/linea_imaginaria/article/view/1737/1659f
93. Reales Loaiza, P. B., & Carrillo Mendoza, M. A. (2020). Violencia y cyberbullying en adolescentes escolarizados: una revisión sistemática.
94. Ricci, L., & Muppalla, R. (2023). Beneficios y riesgos del uso del móvil en menores. Infocop. <https://www.infocop.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-del-movil-en-menores-analisis-de-la-cuestion-desde-la-psicologia/>
95. Rodríguez, C., & Guaramá, S. (2021). Manifestaciones Emocionales Generadas por el Uso Excesivo de Dispositivos Móviles en Adolescentes de 15 A 17 Años, en la I.E Champagnat Pinares de Oriente, de la Ciudad de Villavicencio. Tomado de <https://repositorio.iberu.edu.co/server/api/core/bitstreams/0ad9599c-d2d9-4227-a8fe-760a9b82cc42/content>
96. Rodríguez, H. Y. y Ruidiaz, S. M. (2021). Sentirte: Estrategia pedagógica de educación emocional por medio del arte en el desarrollo de competencias emocionales en niños y niñas del Hospital Internacional de Colombia (HIC). https://repositorio.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/14998/2021_Tesis_Sara_Ruidiaz%20%282%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y
97. Román Meza, C, Bonilla Bernal, S y Serrano Lizarazo, D. (2023). Influencia de la red social Tik Tok en la autoestima de los estudiantes del quinto grado de la Escuela Normal Superior de Bucaramanga. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bucaramanga. <https://repositorio.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/590e9fe3-f7c4-4fdf-8374-efa128f07286/content>
98. Romaní, B. Y. C. (2021) adicción a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Huancavelica. Universidad de los Andes.

[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINA L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINA%20L.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

99. Romero-Rodríguez, J. M., Aznar Díaz, I., Hinojo-Lucena, F. J., & Gómez-García, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 327–335. <https://doi.org/10.5209/rced.70180>
100. Rosalglys, T. A. L. (2019). Conducta social en niños que tienen uso excesivo a las tecnologías móviles del establecimiento educativo campestre semillitas del futuro. Tomado de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4395/1/Torres_2019_TG.pdf
SafetYA. (n.d.). Descripción sociodemográfica de los trabajadores. SafetYA. <https://safetya.co/descripcion-sociodemografica-de-los-trabajadores/>
101. Sánchez Escobedo, P. A., & Gómez-Rivero, M. A. (2020). Redes sociales, autoeficacia académica y bienestar en adolescentes de la zona Maya de Yucatán. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 73–81. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13305>
102. Silva, R., & Costa, L. (2022). El impacto del smartphone en adolescentes: perspectiva socioeducativa. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=315945>
103. Silva, F., & Torres, M. (2023). Relación entre el tiempo frente a pantallas y habilidades socioemocionales en jóvenes. *Revista de Psicología Chilena*. [Link] <https://www.revistadepsicologiachile.com>
104. Siokal, B., Wahyuningsih, A., Asfar, A., & Sudarman, S. (2025). The impact of smartphone usage on adolescent social interaction in Borongloe Village. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*. DOI:10.33096/woh.v8i1.1732
105. Suárez Rivero, G y Molina Jiménez, F. (2021). Relación entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. Corporación Universidad de la Costa. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11323/8813>
106. Thompson, R., & Lee, J. (2023). Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Canadian Journal of Psychology*. https://www.cpa.ca/docs/File/CJP/2023/Thompson_Lee_2023.pdf
107. Tomás, A. (1995). Lista de chequeo de habilidades sociales: Análisis de ítems, (79) confiabilidad y validez. *Revista Interamericana de Psicología*, 29(2), 211-225.
108. Torres Aranguren, L.R. (2019). Conducta social en niños que tienen uso excesivo a las tecnologías móviles del establecimiento educativo campestre semillitas del futuro. [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4395>
109. Turkle, S. (2020). En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital. *Ático de los Libros*. <https://cetr.net/es/recuperando-la-conversacion-el-poder-de-la-conversacion-en-la-era-digital-de-sherry-turkle/>
110. Turkle, S. (2015). Solos y juntos: por qué esperamos más de la tecnología y menos unos de otros. Libros básicos. <https://www.lavanguardia.com/vida/20170210/414233743248/sherry-turkle-guru-digital.html>

111. Twenge, J., & Campbell, W. (2021). Social media use and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121001234>
112. Urquijo, Sebastián y Gonzalez, Gloria (1997). *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata. Tomado de <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/57.pdf>
113. Zayed, J. (2019). Mobile learning: Unlocking the potentials for female education in KSA. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(3), 167–179.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED594413.pdf>