



POSGRADOS

Maestría en
PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN INTERVENCIÓN
CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Artículos profesionales de alto nivel

Tema:

"IMPACTO DE LA ADICCIÓN AL SMARTPHONE Y LAS REDES SOCIALES EN LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS: UN ESTUDIO EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FERNANDO ORTIZ CRESPO DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE 2024"

Autor(es)

Andrés Eduardo Quelal Perugachi

Director:

Eduardo Alfonso Bravo Moncayo

QUITO – Ecuador

2024

Autor(es):



Andrés Eduardo Quelal Perugachi
Psicólogo Infantil y Psicorehabilitador
Candidato A Magíster en Psicología con Mención en Intervención
Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Quito.
aquelal21@gmail.com

Dirigido por:



Eduardo Alfonso Bravo Moncayo
Psicólogo Clínico
Magíster en Estudios Psicoanalíticos, Sociedad y Cultura, UASB.
Especialista Superior en Estudios Psicoanalíticos, Sociedad y
Cultura, UASB.
ebravo@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2024 © Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

ANDRÉS EDUARDO QUELAL PERUGACHI

**IMPACTO DE LA ADICCIÓN AL SMARTPHONE Y LAS REDES SOCIALES EN LA
COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS: UN ESTUDIO EN LA UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR FERNANDO ORTIZ CRESPO DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE 2024**

DEDICATORIA

A mi amada esposa y a mi querida hija, por ser la luz que guía cada uno de mis pasos y el motor de mi inspiración. Su amor y apoyo incondicional han sido fundamentales en este viaje.

A mis padres y hermanos, por inculcarme desde pequeño los valores de la dedicación, el esfuerzo y la constancia. Su confianza y cariño han sido pilares esenciales en mi formación personal y profesional.

Este logro también es para mis pequeños pacientes, quienes han enriquecido mi vida profesional y personal. Sus historias y su intrepidez me han enseñado más de lo que cualquier libro podría. A ellos, dedico mi compromiso de seguir avanzando y mejorando en el campo de la psicología infantil y familiar.

Finalmente, a todos aquellos que creen en la importancia de la salud mental y en el poder transformador de la intervención clínica. Que este trabajo contribuya a hacer del mundo un lugar mejor para las futuras generaciones.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que han hecho posible la realización de este trabajo.

A mi esposa y a mi hija, por su paciencia, comprensión y amor inagotable. Su apoyo ha sido el ancla que me ha permitido mantenerme firme y enfocado durante todo este proceso.

A mis padres y hermanos, por ser mis primeros maestros y modelos a seguir. Su ejemplo de esfuerzo y dedicación ha sido una guía constante en mi vida y carrera.

A mis profesores y mentores de la Universidad Politécnica Salesiana, por compartir su vasto conocimiento y por su incansable dedicación a la excelencia académica. Su orientación ha sido crucial en el desarrollo de este proyecto.

A mis colegas y amigos del campo de la psicología, por sus valiosas ideas, debates y el compañerismo que ha enriquecido mi perspectiva profesional. Su colaboración y apoyo han sido esenciales para alcanzar este logro.

A mis pacientes, por confiar en mí y permitirme acompañarlos en su camino. Ellos son la razón principal de mi vocación y motivación continua para seguir aprendiendo y mejorando.

A la Universidad Politécnica Salesiana, por brindarme las herramientas y el entorno propicio para el crecimiento académico y profesional. Su compromiso con la educación de calidad ha sido fundamental en mi formación.

Finalmente, a todas las personas que de una u otra manera han contribuido a este proyecto. Sus aportes, aunque a veces imperceptibles, han sido vitales para llegar a este momento.

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract	10
1. Introducción	12
2. Determinación del Problema.....	14
Planteamiento del Problema	14
Formulación del Problema	15
Hipótesis	15
Objetivos	16
General	16
Específicos.....	16
Justificación.....	16
3. Marco teórico referencial.....	19
3.1 ANTECEDENTES	19
3.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	21
3.2.1 ADICCIÓN AL SMARTPHONE – ELEMENTOS VINCULADOS... 21	
3.2.2 Consecuencias psicológicas y físicas del excesivo uso del smartphone	22
3.2.3 Patologías del uso desmedido del smartphone.....	24
3.2.4 Adicción a las redes sociales.....	26
3.2.5 Características de la adicción a las redes sociales	29
3.2.6 La comunicación padres e hijos – Tipos de comunicación	32
3.3 Fundamentación legal	36
3.4 Definición de términos básicos	36
3.5 Caracterización de variables.....	38
3.5.1 Adicción al smartphone.....	38
3.5.2 Adicción a las redes sociales.....	38
3.5.3 La comunicación padres e hijos	39
4. Materiales y metodología.....	40
3.1 Paradigma.....	40
3.2 Enfoque.....	40
3.3 Tipo de investigación	41
3.4 Diseño	41
3.5 Modalidad.....	42

3.6	Población	42
3.7	Muestra	42
3.8	Técnicas e instrumentos de recopilación de información.....	43
3.9	Validación y confiabilidad de técnicas e instrumentos	43
3.10	Criterios éticos	43
5.	Resultados y discusión	45
4.1	Comunicación parental.....	45
4.2	Adicción a las redes sociales.....	48
4.3	Adicción al Smartphone	50
4.4	Correlación	50
4.5	Discusión de Resultados.....	53
6.	Conclusiones	57
	Referencias	59

Impacto de la Adicción al Smartphone y las Redes Sociales entre Padres e Hijos

Autor(es):

Andrés Eduardo Quelal Perugachi

Resumen

Este estudio tiene como objetivo general analizar el impacto de la adicción a las redes sociales y a los smartphones en la comunicación entre padres e hijos en la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo” durante el primer semestre de 2024. Los objetivos específicos son determinar el nivel de adicción al smartphone, identificar la adicción a las redes sociales entre los estudiantes, establecer el nivel de comunicación entre padres e hijos y correlacionar estas adicciones con la calidad de dicha comunicación.

El estudio se basa en un paradigma positivista, adopta un enfoque cuantitativo y explicativo, con un diseño no experimental y una modalidad documental. La muestra, seleccionada mediante un muestreo por conveniencia, incluye 85 estudiantes de diferentes niveles educativos. Para la recolección de datos, se utilizaron tres escalas validadas que evalúan la comunicación parental, la adicción a las redes sociales y la adicción al smartphone.

Los resultados del estudio se organizan en cuatro secciones clave: la comunicación entre padres e hijos, la adicción a las redes sociales, la adicción al smartphone y la correlación entre estas adicciones y la calidad de la comunicación familiar. Los hallazgos proporcionan una comprensión detallada de cómo las adicciones digitales afectan la dinámica familiar, ofreciendo “insights” valiosos para desarrollar intervenciones efectivas en el ámbito clínico y educativo. Este análisis es crucial para informar estrategias de intervención que mejoren la comunicación familiar y reduzcan los efectos negativos de la tecnología en las relaciones interpersonales.

La investigación aporta evidencia significativa sobre la interrelación entre el uso excesivo de tecnologías digitales y la calidad de la comunicación familiar, lo que destaca la necesidad de promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales y los smartphones. Asimismo, subraya la importancia de fortalecer las

habilidades de comunicación entre padres e hijos como un factor protector contra las adicciones digitales.

Palabras clave:

Smartphone, redes sociales, comunicación padres e hijos, nomofobia, textofrenia.

Abstract

This research aims to analyze the impact of addiction to social media and smartphones on communication between parents and sons at the Fernando Ortiz Crespo Educational Unit during the first semester of 2024. The specific objectives are to determine the level of smartphone addiction, identify social media addiction among students, establish the level of communication between parents and teenagers, and correlate these addictions with the quality of communication. The study is based on a positivist paradigm, adopting a quantitative and explanatory approach, with a non-experimental design and a documentary modality. The sample, selected through convenience sampling, includes 85 students from different educational levels. For data collection, three validated scales were used to assess parental communication, social media addiction, and smartphone addiction.

The study's results are organized into four key sections: communication between parents and children, social network addiction, smartphone addiction and the correlation between these addictions and the quality of family communication. The findings provide a detailed understanding of how digital addictions affect family dynamics, offering valuable insights for developing effective clinical and educational interventions. This analysis is pivotal for informing intervention strategies that improve family communication and reduce the negative effects of technology on interpersonal relationships. The research provides significant evidence on the interrelation between excessive use of digital technologies and the quality of family communication, highlighting the need to promote a balanced and conscious use of social media and smartphones. It also emphasizes the status of strengthening communication skills between parents and children as a protective factor against digital addictions.

Keywords:

Smartphone, Social networks, parent-child communication, nomophobia, textophrenia.

1. Introducción

En la actual era digital, los smartphones y las redes sociales han revolucionado la forma en que las personas se comunican y relacionan. Aunque estas tecnologías presentan numerosos beneficios, su uso excesivo puede tener efectos negativos, especialmente en la dinámica familiar. Este estudio se enfoca en examinar el impacto de la adicción al dispositivo móvil y las redes sociales en la interacción entre padres e hijos. Se empleó como caso de estudio la Unidad Educativa Particular "Fernando Ortiz Crespo" durante el primer semestre de 2024.

La comunicación efectiva entre padres e hijos es esencial para el desarrollo emocional y social de los jóvenes. Sin embargo, la creciente dependencia de los dispositivos móviles y las redes sociales puede perjudicar estas interacciones, disminuyendo la calidad del tiempo compartido y fomentando sentimientos de desconexión y aislamiento. En este contexto, es fundamental comprender cómo el uso compulsivo de estas tecnologías afecta las relaciones familiares y cuáles son los factores que contribuyen a este fenómeno.

El objetivo principal de esta investigación es examinar el impacto de la adicción a las redes sociales y a los smartphones en la comunicación entre padres e hijos. Los objetivos específicos incluyen determinar la adicción al smartphone entre los estudiantes, identificar su adicción a las redes sociales, establecer el nivel de comunicación entre padres e hijos y correlacionar estas adicciones con la calidad de la comunicación familiar.

Este estudio adopta un paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo y explicativo. Se utilizó un diseño no experimental y una modalidad documental, se seleccionó a 85 estudiantes mediante un muestreo por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon tres escalas validadas, y el análisis de los resultados se presentó en cuatro secciones: comunicación parental, adicción a las redes sociales, adicción al smartphone y la correlación entre estas adicciones y la

comunicación familiar. A través de esta investigación, se busca proporcionar una comprensión más profunda de cómo la adicción a las tecnologías digitales influye en la dinámica familiar.

2. Determinación del Problema

Planteamiento del Problema

El creciente uso de smartphones y el auge de redes sociales han transformado de manera radical a las personas que interactúan y se comunican en el mundo contemporáneo. Estas herramientas tecnológicas, si bien ofrecen innumerables beneficios para mantener en constante comunicación a la sociedad y también el acceso a una vasta fuente de información, han originado una preocupación significativa respecto a sus efectos en las relaciones interpersonales. Berlanga Fernández et al. (2018) asegura que “el teléfono móvil con conexión a internet (o smartphone) es la tecnología que más rápidamente se ha difundido en la sociedad actual y ha producido hábitos decisivos en los estilos de vida de los ciudadanos” (p. 1). Por lo tanto, en la actual era digital, la utilización de los smartphones y social media se han convertido en instrumentales imprescindibles para la comunicación y el acceso a la información. No obstante, su excesivo uso lo ha convertido en una inquietud relacionada a la adicción y cómo esta afecta las relaciones interpersonales en los diferentes contextos, sobre todo dentro del núcleo familiar.

Si bien, el uso del Smartphone y las redes sociales agilizan la comunicación, pueden reducir las oportunidades para las interacciones cara a cara entre padres e hijos. Esto puede llevar a una disminución en el desarrollo de destrezas o habilidades sociales esenciales y afectar negativamente la calidad de las interacciones familiares. Por lo que, la comunicación no verbal como el contacto visual y el lenguaje corporal, son componentes fundamentales para construir relaciones significativas y con el uso del Smartphone y las redes sociales se ve considerablemente reducida. En relación a esto, López Ruíz (2019) afirma que:

Los nuevos nacidos digitales, son la población con mayor riesgo, con pautas de comunicación distintas (cada vez más orientados a la comunicación virtual) desarrollan conductas adictivas que les interfieren en su vida diaria: disminuyen

su rendimiento académico, crean patrones de soledad y aislamiento, interfieren en la interacción con su familia y entorno social, etc. (p. 3)

Entonces, la constante presencia de notificaciones, alertas con sonido y la tentación de estar pendiente de los dispositivos móviles pueden interrumpir las conversaciones y momentos compartidos presencialmente pudiendo generar sentimientos de desconexión y falta de interés.

Debe considerarse que los niños y adolescentes pasan una etapa crucial de desarrollo emocional y social. Por ende, la adicción al Smartphone y el uso desmesurado de redes sociales pueden limitar su exposición y experiencia frente a situaciones reales que promuevan la empatía, habilidades sociales y resolución de conflictos. Así también surgen las disputas sobre el tiempo dedicado a los dispositivos, las normas de uso dentro del hogar y las preocupaciones sobre el contenido al que se accede en línea, ya que estas pueden aumentar la tensión individual y disminuir la armonía familiar.

Formulación del Problema

¿Cuál es el impacto de la adicción al Smartphone y las redes sociales en la comunicación padres e hijos?

Hipótesis

A mayor uso del Smartphone y las redes sociales menor comunicación padres e hijos.

A menor uso del Smartphone y las redes sociales mayor comunicación padres e hijos.

Objetivos

General

Estudiar el impacto de la adicción a redes sociales y smartphones en la comunicación padres e hijos: Un estudio en la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo” durante el Primer Semestre de 2024.

Específicos

Determinar la adicción al Smartphone de la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”.

Identificar la adicción a las redes sociales que tienen los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”.

Establecer el nivel de comunicación entre padres e hijos de la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”.

Correlacionar la adicción al Smartphone y las redes sociales en la comunicación entre padres e hijos de la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”.

Justificación

Con la presente investigación se pretende detectar información no profundizada o vacía de la misma, tanto en la adicción al smartphone y a las redes sociales como en la incidencia que tiene en la comunicación familiar en el contexto ecuatoriano. A partir de la indagación de los antecedentes se ha revelado la existencia de mayor indagación en el efecto de las tecnologías (smartphone y redes sociales) en el desarrollo psíquico individual, con una falta de evidencia en el impacto de estas en las interacciones y comunicación padres-hijos. Se busca ampliar el conocimiento sobre este último para tener una base teórica como punto de partida para establecer e incorporar soluciones vistas desde un enfoque holístico que permitan abordar esta problemática.

La presente investigación se justifica en la apremiante necesidad de comprender las complejas interacciones entre la adicción tanto del smartphone y la comunicación padres e hijos; como las redes sociales y la comunicación padres hijos en el contexto ecuatoriano. Sobre todo, en la adolescencia que es una etapa crucial del humano, primordial para desarrollar habilidades sociales y emocionales, la familia juega un papel determinante en este proceso. La llegada de tecnologías digitales, si bien ha facilitado la conectividad y el acceso a información como nunca antes, también ha introducido desafíos en la manera en que nos comunicamos, especialmente en cuanto a calidad se refiere.

La adicción al smartphone y las redes sociales, fenómeno emergente en la sociedad contemporánea, presenta riesgos significativos para la salud mental de los adolescentes. Problemas como el aislamiento, la ansiedad y la disminución del rendimiento académico están asociados con un uso desmedido de estas tecnologías. El estudio no solo busca mapear la conexión entre la comunicación padres e hijos y el uso excesivo de la tecnología, sino también ofrecer métodos y estrategias de comunicación asertiva.

Este proyecto va más allá de ser un análisis académico; busca ser un aporte de cambio. Se tiene como meta empoderar a padres, educadores y profesionales de la salud mental con conocimientos prácticos. La investigación aspira a ser una guía para diseñar intervenciones clínicas más certeras y adaptadas a nuestra realidad, contribuyendo así al bienestar de las familias en la era digital.

Al comprender la conexión entre la comunicación familiar y el uso de tecnologías digitales, se abre la puerta a estrategias de intervención que fortalezcan las relaciones intrafamiliares en el contexto digital actual. El estudio a futuro debería ir más allá de la identificación de problemas y centrarse en el desarrollo de estrategias de intervención específicas para prevenir y tratar la adicción al smartphone y las redes sociales. Estas estrategias deben ser adaptadas y considerar las características culturales y sociales únicas de la población.

En conclusión, este proyecto de investigación ofrecerá una visión integral de la relación que se da entre padre e hijos, en referencia a la adicción al Smartphone y las redes sociales en el Ecuador. A medida que la sociedad ecuatoriana abraza la revolución digital, comprender estas dinámicas se vuelve crucial para garantizar el bienestar familiar, especialmente, de los adolescentes. Esta investigación establecerá una base sólida para futuros estudios que profundicen en estos temas y contribuyan al desarrollo de intervenciones efectivas en el ámbito clínico y educativo, bajo la línea de investigación; prevalencia e incidencia de trastornos asociados a la salud mental.

3. Marco teórico referencial

3.1 ANTECEDENTES

La rápida evolución tecnológica en la sociedad contemporánea ha transformado las dinámicas familiares, especialmente en el ámbito de la comunicación entre padres e hijos. Este proyecto de investigación, titulado "Impacto de la Adicción al Smartphone y las Redes Sociales en la Comunicación entre Padres e Hijos: Un Estudio en la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo durante el Primer Semestre de 2024", se plantea examinar minuciosamente la dinámica familiar y cómo esta puede verse afectada en relación al uso desmesurado de teléfonos inteligentes, pues, resulta crucial comprender las repercusiones que estas tendencias generan en la estructura familiar, especialmente en la evolución de la comunicación entre padres e hijos.

El internet ofrece notables beneficios que resultan asombrosos para la vida de los individuos, de tal forma que abarca contextos relacionados a la cultura, la economía y la política, además de permitir que la información se transfiera fácilmente, de forma sincronizada mediante plataformas, redes sociales, etc. en tiempo real (Castells, 2006). No obstante, una prolongada dedicación a estas actividades virtuales puede desencadenar una dependencia perjudicial de estas redes, poniendo en riesgo tanto empleos, estudios, relaciones sociales, ya que surge una necesidad compulsiva de mantenerse conectado y al tanto de lo que acontece en línea. Esta obsesión con las redes conlleva a una pérdida de conciencia del entorno circundante, de forma que descuida responsabilidades y actividades, al mismo tiempo que genera desconfianza en la interacción social (Escrura y Salas, 2014). Por otro lado, en Guatemala, se ejecutó un estudio que examinó las redes sociales, su uso y el impacto que genera en la dinámica familiar. A partir de los resultados, se reveló que el uso indiscriminado de las redes ha provocado un importante deterioro en la comunicación intrafamiliar. Este fenómeno se atribuye a la preferencia por la comunicación virtual a través de internet en lugar de la comunicación personal y

tradicional (Rayo, 2014). En Perú las redes sociales desempeñan un papel adverso, contribuyendo a una deficiente interacción y comunicación familiar.

Anteriormente, durante las comidas, padres e hijos compartían conversaciones directas, pero en la actualidad, los dispositivos móviles ocupan un lugar prioritario en la mesa, se relega la interacción familiar (Ecurra y Salas, 2014). En el año 2023 se estimó que había 13,30 millones de usuarios en las diferentes plataformas o redes sociales en Ecuador. En términos generales, un aproximado del 90,4 por ciento del total de usuarios de Internet de Ecuador (independientemente de su edad) hizo uso de al menos una red social en enero de 2023 (Data Reportal, 2023), la identificación de esta problemática tiene una importancia fundamental, ya que busca identificar las relaciones entre las variables propuestas que ayudarán a comprender la problemática en nuestra realidad. Desde una perspectiva teórica, es esencial comprender que una comunicación efectiva es fundamental para mantener armonía en las relaciones familiares, y esto, a su vez, contribuye a la formación y educación de los hijos. La interacción y comunicación asertiva dentro de la familia, fortalece la autoconfianza, así como demás procesos intrapsíquicos del individuo. En el plano práctico, los resultados de este estudio servirán como una herramienta de reflexión para la sociedad en general sobre el uso de las redes sociales.

Según los datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) de Ecuador revelan un aumento significativo en el acceso a internet y el uso de smartphones entre julio de 2022 y julio de 2023. Este incremento, del 69,7% al 72,7% en el acceso a internet y del 52,2% al 55,6% en el uso de smartphones, refleja la creciente digitalización de la sociedad ecuatoriana. Estos cambios, aunque facilitan la conectividad, plantean desafíos respecto a cómo la familia maneja esta revolución tecnológica, especialmente en el contexto familiar y la comunicación padres-hijos.

La comunicación que se lleva a cabo en el ámbito de la familia nuclear es un componente crucial en el desarrollo socioemocional de los adolescentes. La adolescencia, una fase caracterizada por transformaciones físicas, emocionales y

sociales. En este sentido, el papel de la comunicación, marcado por la calidad de la relación padres e hijos, se vuelve central para comprender cómo los jóvenes integran las tecnologías digitales en sus vidas.

3.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.2.1 ADICCIÓN AL SMARTPHONE – ELEMENTOS VINCULADOS

La adicción al internet: es un problema latente que afecta a personas de todas las edades del mundo, tiene la característica de que los usuarios hacen un uso compulsivo del internet y este interfiere con la vida cotidiana del individuo. A menudo, aquellos que sufren esta adicción pueden pasar horas por la web, al participar en redes sociales, jugar videojuegos en línea o involucrándose en otras actividades digitales, hasta el punto de descuidar aspectos significativos de su vida, tales como los estudios, el trabajo, las interacciones personales y el cuidado propio. Según Navarro y Rueda (2007) “la adicción a Internet (AI) es un sometimiento psicológico caracterizado por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, tolerancia y negación a su problema” (p. 1). Por lo tanto, reconocer y buscar ayuda para la adicción al internet es un paso indispensable a la recuperación del individuo.

La adicción a los videojuegos: fenómeno que ha ganado reconocimiento en la comunidad médica y psicológica. Entonces, este tipo de adicción se caracteriza por el uso compulsivo de videojuegos, de manera que afecta negativamente a diversos aspectos de la psiquis de una persona, así como sus relaciones sociales, ejercicio laboral o académico y salud física como mental. Para Griffiths, M. D. (2005) “La ampliación y popularidad de los videojuegos como un fenómeno de ocio se ha convertido en una parte cada vez mayor de la vida cotidiana de miles de jóvenes” (p. 446). Algunos de los síntomas y señales de advertencia incluyen el uso excesivo de videojuegos, pérdida de control, retiro social, cambios de humor asociados con los videojuegos y continuar el juego pese a las consecuencias negativas.

La adicción a las plataformas digitales: también conocida como adicción a Internet o a las redes sociales, es un problema creciente en nuestra sociedad altamente conectada. Esta adicción se caracteriza por el uso excesivo y apremiante de plataformas digitales, incluidas las redes sociales, los sitios de video web, los foros en línea y otros tipos de contenido digital, de manera que interfiere con la vida diaria del individuo. En términos de Fernández (2022):

A pesar de que muchos usuarios califican su uso como adictivo, muestran muy poca voluntad para cambiar de hábitos. Además, los resultados del artículo también evidenciaron que la atención de los jóvenes se concentra en plataformas específicas, pertenecientes en su mayoría a Facebook Inc. (recientemente renombrado como Meta), lo que favorece una posición dominante de pocas grandes empresas tecnológicas que monopolizan el mercado en mención. (p. 3).

Es importante abordar la adicción a las plataformas digitales con un enfoque comprensivo y multifacético. La conciencia sobre el uso saludable de la tecnología es clave para prevenir y tratar eficazmente este tipo de adicción.

3.2.2 Consecuencias psicológicas y físicas del excesivo uso del smartphone

El excesivo uso del smartphone y las redes sociales puede propender graves consecuencias en una persona, tanto a nivel psicológico como físico. En relación a esto desde una perspectiva general, se destacan las más frecuentes del reiterado uso de la tecnología que implica un teléfono móvil:

La dependencia del móvil: también conocida como “nomofobia” (miedo a estar sin el móvil), es una forma de adicción digital que se caracteriza por una necesidad excesiva de estar constantemente conectado y utilizar el teléfono móvil. Esta dependencia puede afectar negativamente diversas áreas de la vida de una persona, mismas que incluyen relaciones personales, rendimiento laboral o académico, y bienestar general. Para Dávalos (2024) “la adicción por las plataformas sociales ha sido motivo de varias investigaciones y análisis, las cuales han dado

conocer el impacto que estos servicios generan en distintos grupos de nuestra sociedad” (p. 8). La dependencia del móvil es un fenómeno relativamente nuevo, pero está, de manera que ha ganado reconocimiento como un problema serio que puede requerir intervención profesional. La clave para superar esta dependencia es desarrollar una relación más saludable y equilibrada con la tecnología.

El bajo desempeño académico: se refiere a obtener resultados inferiores a lo esperado o necesario en el contexto educativo, ya sea en la escuela, la universidad o cualquier otro entorno de aprendizaje. Este fenómeno puede ser el resultado de una variedad de factores que pueden ser internos al estudiante, externos, o una combinación de ambos. Identificar y abordar las causas subyacentes es crucial para mejorar el rendimiento académico. Para Delgado (2007) “los problemas académicos como el bajo rendimiento académico, el bajo logro escolar, el fracaso escolar y la deserción académica, son de interés para padres, maestros y profesionales en el campo educativo” (p. 3). Es importante que tanto los educadores como los estudiantes y sus familias trabajen juntos para identificar las causas específicas del bajo desempeño y desarrollar un plan de acción adecuado.

Problemas de atención y concentración: el uso excesivo del smartphone puede fragmentar la atención y dificultar la concentración debido a la multitarea digital, las constantes notificaciones y la sobrecarga de información. La presente situación puede alterar el rendimiento académico y laboral, dificultar el aprendizaje y la retención de información, incrementar el estrés y la ansiedad, y afectar negativamente las relaciones interpersonales (Godoy et al., 2007). Para minimizar estos efectos, es conveniente establecer tiempos sin dispositivos, practicar mindfulness, organizar tareas y prioridades sin dispositivos, desactivar notificaciones no esenciales, tomar descansos regulares y crear un entorno de trabajo libre de distracciones.

Problemas oculares: tales como fatiga ocular digital, síndrome del ojo seco y miopía. La prolongada exposición a la luz azul emitida por las pantallas puede provocar sequedad, irritación y enrojecimiento en los ojos, así como dolores de cabeza. Además, el enfoque continuo en la pantalla a corta distancia puede

incrementar el riesgo de desarrollar miopía, especialmente en niños y adolescentes. Con el fin de disminuir estos efectos, se aconseja seguir la norma 20-20-20 (descansar la vista cada 20 minutos observando algo a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos), ajustar el brillo y contraste de la pantalla y mantener una distancia adecuada entre los ojos y el dispositivo (Barrigón, 2018).

Sedentarismo: se trata de un estilo de vida caracterizado por una escasa actividad física. La presencia prolongada de horas sentados mediante la utilización del dispositivo móvil, tanto en la red como en las plataformas digitales, puede minimizar el tiempo asignado a actividades físicas. Este comportamiento sedentario está asociado a diversos problemas de salud, tales como el aumento de peso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas musculoesqueléticos (Alvarado et al., 2023).

3.2.3 Patologías del uso desmedido del smartphone

La nomofobia: se refiere al miedo de estar sin el teléfono móvil o no poder utilizarlo por alguna razón, como la ausencia de señal o la falta de batería. El término es un acrónimo de "no-mobile-phone phobia" (fobia a no tener móvil). Se considera un tipo moderno de trastorno de ansiedad y ha ganado reconocimiento a medida que los teléfonos móviles se han vuelto esenciales en la cotidianidad de muchas personas en todo el planeta. En términos de Pérez et al. (2021):

Las personas con nomofobia pueden experimentar ansiedad, angustia o pánico en situaciones donde no pueden acceder a su teléfono móvil. Esto podría deberse a olvidarlo en casa, perderlo, tener la batería descargada o estar en una zona sin servicio celular. Dado que los teléfonos móviles son un medio principal de comunicación, acceso a información y hasta una manera de realizar diversas tareas y acceder a servicios, la dependencia hacia estos dispositivos ha crecido, haciendo que el temor a estar sin ellos sea una preocupación más común. (p. 54).

El tratamiento para la nomofobia, al igual que otras fobias y trastornos de ansiedad, podría incluir terapia, asesoramiento y, en algunos casos, medicación. La terapia

cognitivo-conductual (TCC) se recomienda frecuentemente, ya que da soporte y contención a los individuos para comprender y cambiar sus patrones de pensamiento y comportamiento relacionados con su miedo.

La “textofrenia”: término que se utiliza para representar una condición psicológica relacionada con el uso de la tecnología, específicamente con el envío y recepción de mensajes de texto. Este fenómeno se caracteriza por la creencia errónea de haber recibido un mensaje de texto cuando en realidad no se ha recibido ninguno. Según Quiroz et al. (2023) “Las personas que experimentan textofrenia pueden revisar compulsivamente sus dispositivos móviles, esperando mensajes que no existen, o pueden creer que han escuchado o sentido la notificación de un mensaje nuevo cuando no ha ocurrido tal cosa” (p. 23). Esta condición refleja una ansiedad o preocupación excesiva por las comunicaciones digitales y puede ser indicativa de una dependencia más amplia de la tecnología o de las redes sociales. Al igual que con otras preocupaciones relacionadas con el uso excesivo de la tecnología, como la nomofobia, el tratamiento podría implicar estrategias para reducir la ansiedad, establecer límites saludables en el uso de la tecnología y mejorar las habilidades de comunicación interpersonal sin depender únicamente de los medios digitales.

Las vibraciones fantasmas: también conocidas como "síndrome de vibración fantasma", es un fenómeno en el que una persona cree sentir que su teléfono móvil ha vibrado o sonado cuando en realidad no es así. Este fenómeno es un indicativo de la creciente dependencia y conexión que las personas tienen con sus dispositivos móviles. Las vibraciones fantasmas suelen ocurrir en personas que llevan sus teléfonos en sus bolsillos o cerca de su cuerpo y están acostumbradas a recibir notificaciones frecuentes. Para Rodríguez y Estrada (2019):

Este fenómeno refleja cómo, en la era digital, muchas personas se han vuelto hiper-sensibles a las señales de sus teléfonos, en una espera constante a contactos por voz, mensajes de texto, mails o notificaciones de cualquier red social. La experiencia de las vibraciones fantasmas puede estar asociada con niveles más altos de ansiedad y una necesidad de estar constantemente conectado. (p. 35).

Tratar las vibraciones fantasmas implica, en parte, reducir la dependencia del teléfono móvil y gestionar la ansiedad asociada a la necesidad de estar siempre disponible y conectado. Algunas estrategias incluyen establecer periodos específicos para revisar el teléfono en lugar de responder a cada notificación de inmediato, reducir el número de notificaciones que se reciben, y practicar la desconexión del dispositivo móvil en ciertos momentos del día para disminuir la ansiedad relacionada con el uso del teléfono.

3.2.4 Adicción a las redes sociales

Se puede considerar a las redes sociales como una adicción, cuando es perjudicial y compulsiva hacia el uso desmedido del teléfono inteligente y de plataformas asociadas a la social media. Esto puede interferir de manera negativa en la vida cotidiana de una persona, en sus relaciones interpersonales como en su salud mental y en general su bienestar.

Facebook: es una red de contacto en línea que permite a sus usuarios relacionarse con amigos, familiares y otras personas que comparten sus intereses. Fue fundada por Mark Zuckerberg junto con sus compañeros de la Universidad de Harvard en febrero de 2004. En principio concebida como una plataforma para estudiantes de Harvard, rápidamente se expandió a otras universidades y, eventualmente, al público general. En *Facebook*, se pueden crear perfiles personales para publicar fotos, videos, actualización de estados y enlaces a noticias u otros contenidos interesantes en la web. También permite la interacción mediante comentarios, "me gusta" y "reacciones" en las publicaciones de otros usuarios. Además, ofrece funcionalidades como la creación de grupos, eventos, páginas de fanáticos o negocios, y el envío de mensajes privados a través de *Messenger*, su plataforma de mensajería integrada (Gurevich, A., 2016).

Con el paso de los años, *Facebook* se ha convertido en la red más influyente en Latinoamérica y utilizada frecuentemente en todo el mundo, transformándose en una herramienta importante para la comunicación social, el marketing digital y la difusión de noticias. Aunque ha enfrentado críticas y desafíos relacionados con la

privacidad de los datos, la desinformación y el impacto social, sigue siendo una plataforma clave en el ecosistema digital actual.

Twitter: es una plataforma de redes sociales y microblogging que permite a sus usuarios publicar mensajes cortos, conocidos como "tweets", los cuales pueden contener texto, imágenes, videos y enlaces. Fue fundada en marzo de 2006 por Jack Dorsey, Biz Stone y Evan Williams, y lanzada en julio del mismo año. Los *tweets* están limitados a un cierto número de caracteres, lo que fomenta la brevedad y la concisión en la comunicación. Inicialmente, el límite era de 140 caracteres, pero en noviembre de 2017, se expandió a 280 caracteres para la mayoría de los idiomas. *Twitter* se caracteriza por su inmediatez y es ampliamente utilizado para seguir y comentar eventos en tiempo real, como acontecimientos políticos, deportivos y culturales. Los usuarios pueden seguir a otros usuarios para ver sus *tweets* en su *feed* de noticias y utilizar hashtags (#) para encontrar *tweets* sobre temas específicos. También es posible *retwittear*, es decir, compartir los *tweets* de otros usuarios con los propios seguidores, o marcarlos con "me gusta" (Gómez y García, 2010).

A lo largo de los años, *Twitter* se ha convertido en una herramienta importante para la comunicación pública, permitiendo a los usuarios comunes, celebridades, políticos y organizaciones difundir mensajes rápidamente a una audiencia global. También ha jugado un papel significativo en movimientos sociales y campañas políticas, de tal forma que ha demostrado su capacidad para influir en la opinión pública y movilizar a las personas.

WhatsApp: es una aplicación de mensajería instantánea para smartphones que permite a los usuarios enviar mensajes de texto, imágenes, videos y documentos, así como realizar llamadas de voz y video a través de una conexión a internet. Fue fundada por Jan Koum y Brian Acton, quienes eran ex empleados de *Yahoo*, y la aplicación se lanzó oficialmente en enero de 2009. Una de las características clave de *WhatsApp* es su simplicidad y facilidad de uso. Después de descargar la aplicación y registrarla con su número de teléfono móvil, los usuarios pueden comenzar a enviar mensajes de forma gratuita a cualquier persona en su lista de

contactos que también tenga instalada la aplicación. WhatsApp utiliza la conexión a internet del teléfono (4G/3G/2G/EDGE o Wi-Fi, según esté disponible) para enviar y recibir mensajes, lo que elimina los costos de los mensajes de texto SMS para los usuarios (Romero y Espinoza, 2015).

Además de la mensajería básica, *WhatsApp* ofrece varias otras funcionalidades, incluyendo la creación de grupos de chat, donde los usuarios pueden comunicarse con múltiples personas al mismo tiempo, y el estado de *WhatsApp*, que permite a los usuarios publicar actualizaciones que desaparecen después de 24 horas. En febrero de 2014, *Facebook Inc.* adquirió *WhatsApp* por aproximadamente 19 mil millones de dólares, lo que fue una de las adquisiciones tecnológicas más grandes de la época. A pesar de la adquisición, *WhatsApp* ha continuado operando como una aplicación independiente. Con más de mil millones de descargas en todo el mundo, *WhatsApp* se ha transformado en una de los aplicativos de comunicación más sonados, especialmente en países fuera de los Estados Unidos. Su popularidad se debe a su capacidad para facilitar una comunicación fácil y de bajo costo, tanto a nivel local como internacional (Gould, G. & Nilforooshan, R., 2016).

Instagram: es una aplicación en línea sin costo para compartir fotos y videos. Los usuarios pueden subir fotos o videos, editarlos con diferentes filtros, y compartirlos tanto en su perfil dentro de *la plataforma* como en *Facebook*, *Twitter*, y otras. *Instagram* también permite a los consumidores seguir las cuentas de otras personas, empresas, celebridades, etc. para ver sus publicaciones en un *feed* de noticias y utilizar "historias" que son publicaciones que desaparecen después de 24 horas. Además, ofrece la posibilidad de enviar mensajes directos a otros usuarios, realizar transmisiones en vivo y explorar contenido a través de su función de búsqueda y la sección "Explorar". *Instagram* es ampliamente utilizado por individuos, marcas, empresas y creadores de contenido para una variedad de propósitos, desde el compartir momentos personales hasta el marketing y la promoción (Casado & Carbonell, 2018).

Además de los videos subidos por usuarios individuales, *YouTube* también es utilizado por empresas, organizaciones y medios de comunicación para compartir

contenido promocional, educativo o informativo. La plataforma ha evolucionado con el tiempo, ofreciendo funciones como transmisiones en vivo, *YouTube Premium* (que ofrece contenido sin anuncios y otras ventajas), *YouTube Music*, *YouTube Kids* (una versión de la plataforma para niños), entre otras. Entonces, esta plataforma ha tenido un impacto significativo en la cultura y la sociedad. Así, ha fomentado una voz a una amplia gama de creadores de contenido y sirviendo como una plataforma para la expresión creativa, el entretenimiento y la educación (Lavado, 2010).

3.2.5 Características de la adicción a las redes sociales

La ansiedad es una respuesta emocional y física espontánea ante la detección de una amenaza o peligro. Aunque todos experimentamos ansiedad en algún momento, para algunas personas, estos sentimientos pueden ser constantes, abrumadores y pueden interferir con las actividades diarias, manifiesta la presencia de un trastorno de ansiedad. Para Delgado et al. (2021):

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, incluyendo, pero no limitándose a, preocupación excesiva, tensión, dificultades para concentrarse, irritabilidad, y síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores, fatiga, y problemas gastrointestinales. Los trastornos de ansiedad incluyen el trastorno de ansiedad generalizada (TGA), trastorno de pánico, fobias específicas, trastorno de ansiedad social, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). (p. 54)

El tratamiento para la ansiedad puede incluir psicoterapia, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), medicación, técnicas de manejo del estrés y cambios en el estilo de vida. La TCC, por ejemplo, beneficia a las personas al identificando y cambiando patrones de pensamiento y comportamiento perjudiciales. Las medicaciones, como los ansiolíticos y los antidepresivos, pueden ser útiles para algunos individuos. Además, técnicas como la meditación, el ejercicio regular y una dieta equilibrada pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad.

El enojo: es una emoción básica y natural que se experimenta como una respuesta a una percepción de amenaza, injusticia, frustración o daño. Es un estado emocional

que varía en intensidad, desde una agitación leve a una furia intensa. Aunque el enojo es una emoción universal, la manera en que se manifiesta y se gestiona puede diferir considerablemente entre culturas, individuos y situaciones. La gestión inadecuada del enojo puede tener resultados negativos tanto para la persona que experimenta el enojo como para aquellos que lo rodean. Puede afectar negativamente las relaciones, la toma de decisiones y la salud física y mental. Por lo tanto, desarrollar habilidades para manejar el enojo de manera efectiva es crucial para el bienestar personal y el mantenimiento de relaciones saludables (Greenber et al., 2015).

La negación: es un mecanismo de defensa psicológico por el cual una persona se rehúsa a aceptar la realidad de una situación o de ciertos hechos dolorosos, y actúa como si estos no existieran o minimizándolos. Este mecanismo puede ser utilizado de manera consciente o inconsciente y suele servir como una forma de protegerse de emociones o verdades que se perciben como amenazantes o insoportables. La negación puede ser útil a corto plazo como una forma de amortiguar el impacto emocional de una noticia o situación abrumadora, permitiendo a la persona ganar tiempo para ajustarse gradualmente a la realidad. Sin embargo, a largo plazo, la negación puede ser perjudicial, ya que impide el afrontamiento adecuado de los problemas y retrasa la búsqueda de soluciones o apoyo necesario. La superación de la negación implica reconocer y aceptar la realidad de la situación, lo cual es un paso crucial hacia la resolución de problemas y el crecimiento personal (Martí et al., 2016).

El aislamiento: puede referirse a varios conceptos dependiendo del contexto, pero en general, implica una separación o retiro de otros individuos o de la sociedad. Este término puede ser utilizado tanto en un sentido físico como psicológico. Para manejar el aislamiento, es importante buscar formas de reconectar con otros, ya sea a través de actividades sociales, con el fin de encontrar el apoyo de amistades, familia, o profesionales expertos en salud mental. También puede ser útil participar en actividades comunitarias o de grupo que compartan intereses comunes. La tecnología puede ser una

herramienta valiosa para superar barreras físicas al aislamiento, aunque es importante buscar conexiones significativas que vayan más allá de la interacción superficial en línea (Gené-Badia et al., 2016).

La depresión: es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, vacío, y pérdida de interés o placer en casi todas las actividades. Es una condición compleja que afecta tanto la salud mental como física de una persona, y su impacto va más allá de un simple estado de ánimo bajo o tristeza temporal. La depresión puede influir en la capacidad de una persona para realizar tareas diarias, mantener relaciones interpersonales y funcionar efectivamente en el trabajo o la escuela. Es crucial reconocer que la depresión es una condición médica real y tratable (San Molina & Martí, 2010).

La baja autoestima: se refiere a una percepción persistente de falta de valor o inadecuación en uno mismo. Es un estado emocional caracterizado por sentimientos negativos hacia uno mismo, dudas constantes sobre las propias habilidades, talentos o logros, y una tendencia a desvalorizarse. A diferencia de momentos ocasionales de duda o autocrítica, que son experiencias comunes para muchas personas, la baja autoestima es un problema crónico que puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona, sus relaciones y su desempeño en diversas áreas de la vida. Reconocer que la autoestima es un aspecto fundamental de nuestra salud mental y emocional es el primer paso hacia la mejora. Con apoyo adecuado y estrategias efectivas, es posible superar la baja autoestima y vivir una vida más plena y satisfactoria (Rojas & Milagros, 2007).

La dificultad de comunicación: se refiere a los problemas o barreras que impiden una interacción efectiva entre individuos o grupos. Estas dificultades pueden manifestarse en varios aspectos de la comunicación, incluyendo la expresión verbal, la comunicación no verbal, la escucha activa y la interpretación de mensajes. Las dificultades de comunicación pueden tener una variedad de causas y afectar significativamente las relaciones personales, el desempeño laboral y la vida social de una persona. Las dificultades de comunicación pueden tener consecuencias

negativas en aspectos de la vida que incluyen las relaciones interpersonales, el entorno social, el desarrollo académico y el bienestar emocional (Wolton, 2007).

3.2.6 La comunicación padres e hijos – Tipos de comunicación

La comunicación activa: es un enfoque consciente y deliberado de la comunicación que se centra en escuchar de manera activa, expresarse claramente y responder de manera que promueva el entendimiento mutuo y el respeto entre los interlocutores. Este enfoque implica no solo prestar atención a lo que se dice, sino también a cómo se dice, incluyendo el lenguaje corporal, el tono de voz y las emociones implicadas. La comunicación activa busca crear un espacio seguro donde todas las partes se sientan escuchadas, comprendidas y valoradas. A su vez, la comunicación activa requiere práctica y paciencia, pero con el tiempo puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar todas las formas de interacción interpersonal (Moliné, 2014).

La comunicación pasiva: es un estilo comunicativo en el cual las personas tienden a no expresar sus opiniones, sentimientos, necesidades y deseos abiertamente. Las personas que adoptan este estilo de comunicación a menudo buscan evitar el conflicto a cualquier costo, lo que puede llevarlas a ceder demasiado a los demás, ignorar sus propios derechos o necesidades, y permitir que otros tomen decisiones por ellas. Aunque puede parecer que este enfoque mantiene la paz superficialmente, a largo plazo, puede generar problemas de comunicación, resentimientos y una disminución en la autoestima. Avanzar hacia una comunicación más asertiva permite a las personas construir relaciones más equitativas y satisfactorias, y vivir de manera más auténtica y satisfactoria (Pérez et al., 2017).

La comunicación pasivo-agresiva: corresponde a un estilo de comunicación en el cual las personas expresan sentimientos negativos, resentimientos o agresividad de manera indirecta en lugar de confrontar abiertamente los problemas. Aunque puede parecer menos confrontativa en la superficie, este estilo de comunicación es a menudo destructivo, ya que fomenta la confusión, malentendidos y resentimiento

entre las partes involucradas. Las personas que adoptan un enfoque pasivo-agresivo pueden sentirse incapaces o reacias a expresar directamente su enfado o desacuerdo debido a miedo al conflicto, a la confrontación directa o a la vulnerabilidad. La superación de patrones de comunicación pasivo-agresivos puede mejorar significativamente la calidad de las relaciones personales y profesionales, y contribuir al bienestar emocional de todos los involucrados (Arias Mera, 2022).

La comunicación agresiva: es un estilo de comunicación en el cual las personas expresan sus opiniones, necesidades y sentimientos de una manera que viola los derechos de los demás, a menudo a través de la intimidación, la dominación o la manipulación. Este enfoque se caracteriza por un comportamiento verbal o, en ocasiones, físico que busca imponer la propia voluntad o perspectiva sin tener en cuenta los sentimientos, opiniones o bienestar de los demás. La comunicación agresiva puede ser directa o indirecta, pero siempre incluye un elemento de falta de respeto o desconsideración hacia la otra persona. Las consecuencias de la comunicación agresiva son: aislamiento social, escalada de conflictos, daño a las relaciones y problemas de salud mental y física (Zamora Abanto, 2015).

La comunicación asertiva: es una forma de expresión consciente, clara, directa y equilibrada, que permite a las personas expresar sus ideas y sentimientos de manera efectiva, se respeta los derechos y creencias de los demás. Se considera una habilidad de comunicación vital porque promueve relaciones saludables y efectivas, tanto en entornos personales como profesionales. La comunicación asertiva es una habilidad que se puede aprender y mejorar con el tiempo y la práctica. Implementar estos consejos y estrategias en tu vida cotidiana puede ayudarte a desarrollar relaciones más saludables y satisfactorias (Aguilar, J. E., 2019).

El microsistema: se refiere al entorno inmediato en el que una persona interactúa directamente. Este concepto es parte de la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la cual examina cómo las estructuras ambientales influyen en el desarrollo de los individuos. Un microsistema puede incluir la familia, la escuela, el lugar de trabajo o cualquier otro contexto donde se tienen interacciones cara a cara. Este nivel es el más cercano al individuo y tiene el impacto más directo en su desarrollo y

comportamiento. Dentro de un microsistema, una persona puede tener roles y relaciones variadas que afectan cómo interactúa con otros entornos y sistemas. Un microsistema se refiere a un sistema integrado, a menudo en un solo chip, que combina la funcionalidad de múltiples componentes microelectrónicos para realizar tareas específicas. Estos componentes pueden incluir microprocesadores, sensores, y otros circuitos integrados. Los microsistemas son cruciales en el desarrollo de microelectrónica y nanotecnología, y se encuentran en una variedad de aplicaciones, desde dispositivos móviles hasta sistemas de automoción y equipos médicos. Este uso del término se alinea con el concepto de sistemas microelectromecánicos (MEMS), que son dispositivos diminutos que combinan componentes mecánicos y electrónicos (Forero Madero, 2021).

El mesosistema: término proveniente de la teoría ecológica del desarrollo Propuesta por Urie Bronfenbrenner, Este concepto forma parte de un modelo más amplio que da a entender cómo los distintos sistemas ambientales influyen en el desarrollo de una persona a lo largo de su vida. En este modelo, Bronfenbrenner identifica varios niveles o sistemas, que incluyen el microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema, cada uno con un impacto específico en el individuo. Según Forero Madero (2021):

El mesosistema se refiere a las interacciones entre los diferentes microsistemas en la vida de una persona. En otras palabras, es el sistema que engloba y conecta los distintos entornos inmediatos en los que una persona participa activamente. Por ejemplo, el mesosistema de un niño podría incluir las relaciones entre su familia y la escuela, cómo la interacción entre estos dos microsistemas afecta su desarrollo y comportamiento. Otro ejemplo podría ser la conexión entre el entorno de trabajo de una persona y su círculo social o familiar. (p. 17)

Las conexiones y relaciones dentro del mesosistema son cruciales porque pueden tener un impacto significativo en el desarrollo y bienestar de un individuo. Por ejemplo, una relación positiva y colaborativa entre los padres de un niño y sus maestros (dos microsistemas importantes) puede promover un entorno de apoyo que beneficia el aprendizaje y el desarrollo emocional del niño. Por el contrario,

conflictos entre estos microsistemas pueden llevar a experiencias de estrés y ansiedad para el niño, de tal manera que lo afecta negativamente su desarrollo.

El exosistema: es otro de los componentes clave de la teoría ecológica del desarrollo humano. Este modelo teórico describe cómo las estructuras ambientales afectan el desarrollo de las personas, y se destaca la interacción entre diferentes niveles o sistemas. Para Forero Madera (2021):

El exosistema se refiere a entornos sociales que involucran indirectamente al individuo pero que aún tienen un impacto significativo en su desarrollo. Estos entornos afectan a la persona de manera indirecta, a través de su influencia en los microsistemas (los entornos inmediatos donde el individuo tiene una participación activa) y mesosistemas (las interacciones entre microsistemas) de la persona. (p. 18)

Por ejemplo, el lugar de trabajo de los padres es parte del exosistema de un niño. Aunque el niño no participa directamente en este entorno, las experiencias de los padres en el trabajo, como el estrés laboral o la satisfacción en el empleo, pueden afectar la dinámica familiar y, por lo tanto, tener un impacto en el desarrollo del niño. Otros ejemplos de exosistemas pueden incluir los sistemas de salud, servicios sociales, la comunidad educativa en general, y los medios de comunicación.

El macrosistema: es el nivel más amplio en la teoría ecológica del desarrollo humano propuesta por Bronfenbrenner. Este modelo teórico describe las complejas interacciones entre los individuos y sus diversos entornos, divididos en varios niveles o sistemas. El macrosistema abarca los patrones culturales, sociales, económicos y legales de una sociedad que influyen en el individuo y en los sistemas menores dentro de los cuales el individuo opera, como el microsistema, mesosistema y exosistema. Este nivel del modelo ecológico subraya la importancia de los contextos sociales más amplios en el desarrollo humano y cómo las influencias culturales y sociales se integran y se manifiestan a través de los entornos más inmediatos del individuo (González, 2008).

3.3 Fundamentación legal

Para abordar la fundamentación legal de tu tema de investigación sobre el impacto de la adicción al smartphone y las redes sociales en la comunicación entre padres - hijos, es relevante considerar distintos ámbitos del derecho y la normativa aplicable.

Derecho a la Educación y Protección del Menor. La Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada por la mayoría de los países, establece el derecho de los niños a ser protegidos contra las informaciones y materiales perjudiciales para su bienestar (Artículo 17). Puedes relacionar esto con la exposición a contenido no apropiado en las redes sociales y cómo esto afecta su desarrollo.

Ciberseguridad. Las leyes de ciberseguridad y delitos informáticos abordan el uso indebido de tecnologías digitales, incluidos los smartphones y las redes sociales.

Educación y Políticas Escolares. Las políticas educativas y los reglamentos escolares pueden incluir directrices sobre el uso de dispositivos digitales y redes sociales dentro del entorno educativo, promoviendo un uso saludable y responsable de la tecnología.

Leyes y Políticas sobre Salud Mental. La creciente preocupación por el impacto de la social media y la tecnología en la salud mental de niños y adolescentes ha llevado a la inclusión de consideraciones sobre salud mental en las políticas públicas.

3.4 Definición de términos básicos

Abstinencia. La abstinencia se puede referir a varios contextos, pero en general, se trata de la acción de abstenerse o privarse voluntariamente de algo.

Adicción. Es un trastorno caracterizado principalmente por el uso compulsivo de sustancias o llevar a cabo ciertas actividades pese a las consecuencias perjudiciales.

Aislamiento. El aislamiento puede entenderse en varios contextos con significados ligeramente diferentes, pero generalmente se refiere a la separación de personas, lugares o cosas del contacto con otros.

Ansiedad. Es una respuesta emocional ante situaciones percibidas como altamente estresantes caracterizada por sentimientos de nerviosismo, preocupación o miedo que son fuertes o persistentes más allá de las reacciones proporcionalmente esperadas a la situación.

Asertividad. La asertividad es una habilidad de comunicación y comportamiento social que permite a las personas expresar sus pensamientos, necesidades, deseos y sentimientos de manera directa, honesta y adecuada, con respeto a los demás y a sí mismos.

Autoestima. Es la autopercepción y autovaloración que una persona tiene de sí. Se trata de un concepto psicológico que refleja el juicio general o la evaluación propia acerca de la propia valía.

Móvil. Es el dispositivo electrónico portable que permite realizar y responder llamadas telefónicas utilizando una conexión de radiofrecuencia, siempre y cuando el usuario se encuentre en un área geográfica determinada.

Nomofobia. Es el miedo irracional a estar sin el teléfono celular o no poder usarlo. Este término es un acrónimo derivado de la expresión inglesa "no mobile phone phobia".

Smartphone. Es un dispositivo portátil que combina las funciones de un teléfono celular tradicional con las especificaciones modernas de computación, similar a las d una computadora personal.

Textofrenia. La textofrenia es una expresión no oficial que se utiliza para referir una condición psicológica en la que una persona cree erróneamente haber recibido o enviado mensajes de texto cuando no lo ha hecho.

3.5 Caracterización de variables

3.5.1 Adicción al smartphone

La adicción al smartphone, también conocida como nomofobia (miedo a estar sin teléfono móvil), es un fenómeno relativamente nuevo que ha ganado atención a medida que el uso de teléfonos inteligentes se ha vuelto ubicuo en la vida cotidiana. Esta adicción se caracteriza por el uso compulsivo y excesivo del teléfono móvil, que interfiere con la vida diaria, las relaciones personales, el trabajo y la salud mental o física del individuo. La adicción al smartphone puede tener varias causas subyacentes, incluyendo la necesidad de conexión social, el miedo a perderse algo (FOMO), el uso del teléfono como una forma de escapismo o alivio del estrés, y la gratificación instantánea que proporcionan las aplicaciones y redes sociales. Para Herrero y Díaz:

Las consecuencias de esta adicción pueden ser significativas, en lo mental como el incremento de la ansiedad y la depresión, en la salud física, con problemas de sueño, dolor de cuello y ojos, en el rendimiento académico o laboral, y las relaciones interpersonales de los individuos. (p. 5).

El tratamiento y la gestión de la adicción al smartphone pueden incluir psicoterapia cognitivo-conductual, establecer límites conscientes en el uso del teléfono, utilizar aplicaciones de seguimiento de tiempo para monitorear y reducir el uso, y fomentar actividades alternativas que no involucren pantallas para mejorar el bienestar general.

3.5.2 Adicción a las redes sociales

Es una preocupación creciente en la cultura presente, determinada por el uso descomunal y compulsivo de plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, entre otras. Este tipo de adicción se manifiesta en un deseo abrumador de estar constantemente conectado y participar en estas plataformas, lo que puede interferir significativamente con la vida cotidiana, las

relaciones, el trabajo, y el bienestar físico y mental de una persona. En términos de Vergara y Carranza (2016):

La adicción a las redes sociales puede tener múltiples causas, incluyendo la búsqueda de validación y reconocimiento a través de "me gusta" y comentarios, el deseo de conexión social y pertenencia, y el uso de las redes sociales como una forma de escape de problemas o estrés en la vida real. (p. 9).

Las consecuencias de este tipo de adicción pueden ser variadas y graves, con afecciones a la salud mental (por ejemplo, aumento de la ansiedad, depresión, baja autoestima), la salud física (por ejemplo, trastornos del sueño, sedentarismo), el rendimiento académico o laboral, y las relaciones interpersonales.

3.5.3 La comunicación padres e hijos

La comunicación entre padres e hijos es un pilar fundamental en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños y jóvenes. Es a través de una comunicación efectiva que los padres pueden guiar, enseñar, y formar la confianza y autoestima de sus hijos. La comunicación efectiva es un proceso de aprendizaje continuo que se adapta a medida que los hijos crecen y cambian. Mantener abiertas las líneas de comunicación, practicar la paciencia y demostrar amor incondicional son claves para una relación padre-hijo saludable. Una comunicación efectiva fortalece los lazos familiares, fomenta la confianza, promueve el entendimiento mutuo y ayuda a resolver conflictos de manera constructiva. En síntesis, una comunicación abierta, respetuosa y afectuosa entre padres e hijos es esencial para construir relaciones familiares sólidas y apoyar el bienestar emocional y psicológico de los niños y adolescentes (Rodrigo et al., 2004).

4. Materiales y metodología

3.1 Paradigma

El presente estudio tiene un paradigma basado en el positivismo, siendo objetiva y deductiva, pues, se centra en la creación de conocimiento basado en la observación empírica y medible de fenómenos, se excluye la interpretación subjetiva. En palabras de Cascante, L. G. (2003):

El paradigma positivista es una manera de comprender el mundo desde la experiencia, la racionalidad y la medición. Solo existe lo que se puede comprobar de forma objetiva y universal por medio del método científico, se aplica principalmente a las ciencias exactas y naturales y permite plantear hipótesis que se corroboran o descartan posteriormente. (p. 4)

En este sentido, dentro del ámbito práctico, este paradigma se manifiesta a través del uso de métodos como encuestas o instrumentos estandarizados, y análisis estadísticos para probar la hipótesis y construir teorías basadas en datos recopilados, donde se busca la precisión y la predictibilidad en la comprensión de los fenómenos estudiados.

3.2 Enfoque

El enfoque empleado en esta investigación es de carácter cuantitativo, debido a la naturaleza de sus variables, los resultados pueden ser cuantificables. Al caracterizarse por el uso de datos números y métodos estadísticos permite que la investigación explore adecuadamente las variables y su elación. En términos de Vega Malagón et al. (2014):

El enfoque cuantitativo se esfuerza por mantener la objetividad a lo largo de todo el proceso de investigación. Los investigadores siguen protocolos y procedimientos estandarizados para recopilar, analizar e interpretar datos, de esta manera se minimiza la influencia de sesgos personales o subjetividad. (p. 6).

Así, el enfoque permite partir de hipótesis basadas en la teoría o investigaciones previas, las mismas que a futuro se comprueban o descartan. En general, es utilizado por la capacidad de proporcionar evidencia sólida y objetiva sobre las variables, lo que permite una amplia recolección de datos medibles.

3.3 Tipo de investigación

La investigación explicativa se centra en identificar las causas que originan ciertos fenómenos, se explica el porqué ocurren, cómo ocurren y cuáles son sus efectos. Este tipo de investigación busca profundizar en el conocimiento de una problemática, estableciendo relaciones de causa y efecto entre variables. Según Nieto (2018) “es común el uso de la investigación explicativa en disciplinas como la psicología, sociología, economía y ciencias naturales, aunque puede aplicarse en cualquier campo del conocimiento que busque entender las razones subyacentes de los eventos o condiciones observadas” (p. 11). La investigación explicativa es primordial para el avance de la comprensión científica, dado que no solo busca describir los fenómenos, sino entenderlos a un nivel más profundo, lo cual es esencial para el desarrollo de soluciones efectivas a problemas complejos.

3.4 Diseño

El diseño de investigación hace referencia a la manera en la que el investigador recaba los datos necesarios para llevar a cabo su estudio, en este se usó el diseño no experimental porque se adapta a las necesidades del investigador. Para Agudelo Viana, L.G. y Aignerén Aburto (2008):

El diseño no experimental en la investigación se refiere a un estudio en los que el investigador no manipula las variables de estudio ni asigna aleatoriamente a los participantes a diferentes condiciones o tratamientos se observa activamente el impacto de la variable independiente sobre la dependiente. (p. 2).

El uso del diseño no experimental en el presente estudio ayuda a conocer de forma objetiva las variables y la relación que existe entre ellas en el contexto correspondiente al ámbito educativo

3.5 Modalidad

Para la presente investigación se hizo uso de la modalidad documental que permite observar y analizar los fenómenos sin manipular las variables de interés. Para Gómez (2010) “este tipo de investigación es fundamental en campos como la historia, la literatura, las ciencias sociales y las humanidades, aunque también se utiliza en ciencias y otras disciplinas para revisar el estado del arte, realizar revisiones bibliográficas, etc” (p. 23). Entonces, la efectividad de la investigación documental depende de la calidad y diversidad de las fuentes consultadas, así como de la habilidad del investigador para analizar e interpretar la información de manera crítica y sistemática. Es una modalidad de investigación que requiere destrezas en el manejo de información, pensamiento crítico y capacidad de síntesis.

3.6 Población

La población fue la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”, en donde se aplicó la recolección de datos.

3.7 Muestra

Se utilizó un muestreo por conveniencia al tomar en cuenta a un total de 85 estudiantes específicos que pertenecen a la Unidad Educativa Particular “Fernando Ortiz Crespo”, los mismos que pertenecen a diferentes niveles educativos que van desde octavo de básica hasta tercero de bachillerato.

3.8 Técnicas e instrumentos de recopilación de información

Se hizo uso de tres escalas para la recolección de la información y datos relacionados con el estudio (revisar anexos). Se consideró estas escalas debido a su previa validación y confiabilidad, las mismas que pueden ser utilizadas en otros estudios debido a la flexibilidad y fácil aplicación; por ejemplo para identificar déficits en habilidades de comunicación específicas y enfocarse en pensamientos disfuncionales y comportamientos que afectan negativamente las dinámicas familiares, tipos de vínculos parentales, etc. Un aporte para desarrollar planes de intervención eficaces.

3.9 Validación y confiabilidad de técnicas e instrumentos

La validación de técnicas e instrumentos en una investigación es un proceso crítico para garantizar la fiabilidad y la precisión de los datos recopilados. Tal como lo manifiesta en Hernández Sampieri, (2014): “La validez en términos generales se refiere al grado que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (p.200). Por lo que, se debe asegurar que los métodos utilizados para medir variables o recopilar información son adecuados y coherentes con los objetivos de la investigación. Este proceso es esencial para que los resultados de la investigación sean confiables y válidos.

3.10 Criterios éticos

La ética desempeña un papel indispensable en la investigación, debido a que garantiza que la búsqueda del conocimiento se realice de manera justa y responsable. Como el renombrado filósofo Alain Badiou (1989) menciona: “Ética concierne, en griego, a la búsqueda de una buena "manera de ser" o la sabiduría de la acción. A este título, la ética es una parte de las ciencias filosóficas, que dispone la existencia práctica según la representación del Bien” (p. 2). De esta manera, se

refleja la idea de la ética en el estudio, es decir, no busca solamente cumplir con lo externo y el entorno, aquello ajeno a uno mismo, sino que también se enfoca en el responsabilidad individual e interna que se encuentra basada en la razón y el respeto hacia los demás. Por ello, debe garantizarse que las personas que han sido partícipes de la investigación tengan conciencia y comprendan completamente los riesgos y beneficios que puedan estar asociados y así otorguen su consentimiento voluntario. Se llevó a cabo con una encuesta basada en escalas aprobadas que se relacionan con la incidencia del uso del Smartphone y las redes sociales en la comunicación familiar, el instrumento fue aplicado a estudiantes posteriormente al consentimiento y autorización de sus tutores, de tal forma que se mantiene la confidencialidad y se asegura el uso de la información obtenido únicamente con fines académicos.

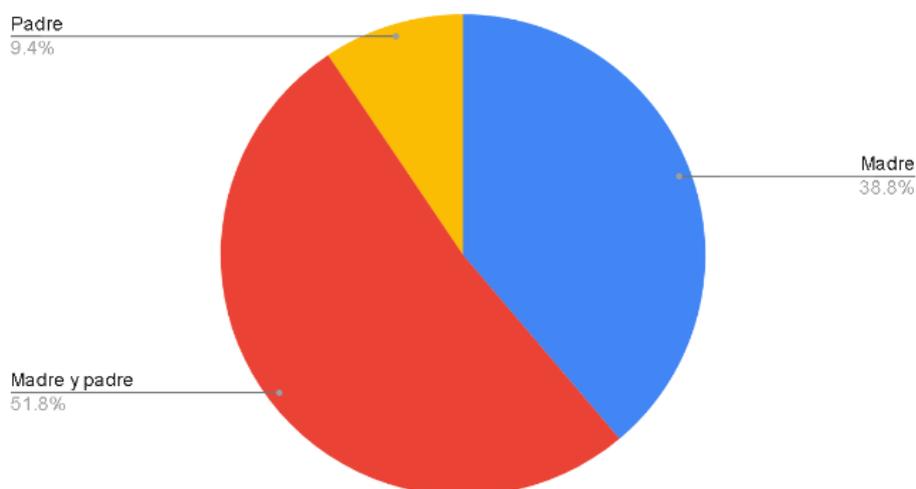
5. Resultados y discusión

Los resultados se presentan en cuatro apartados. El primero orientado hacia la comunicación parental, el segundo aborda la adicción a las redes sociales, el tercero se centra en la adicción al Smartphone, y por último, se presentan los datos de la adicción al Smartphone y las redes sociales en la comunicación entre padres e hijos.

4.1 Comunicación parental

Con el propósito de establecer el nivel de comunicación entre padres e hijos de la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo, se empleó la Escala de Comunicación Padres-Adolescente (PACS; Parent-Adolescent Communication Scale). Para comprender estos resultados es importante identificar con quién conviven los estudiantes.

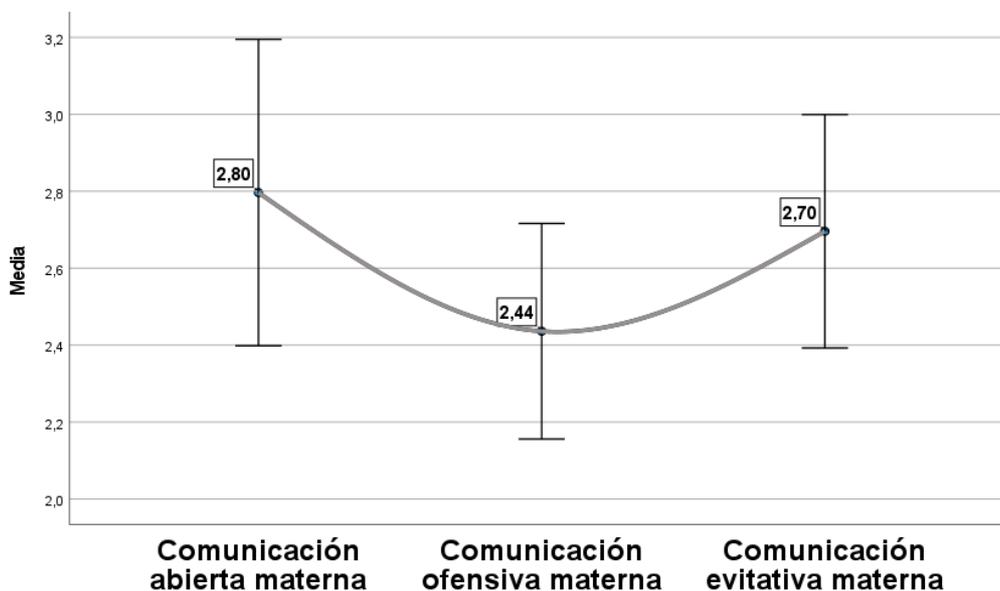
Figura 1. Estructura familiar parental del encuestado



La encuesta fue completada con 85 personas. La mayoría de los encuestados, con un total del 51,8% vive con ambos padres. El 38,8% vive únicamente con su madre y es notablemente más alto que los que viven únicamente con el padre.

Quienes conviven con la madre muestran niveles de comunicación abierta más marcada que la comunicación evitativa, la más baja es la comunicación ofensiva, tal como se puede observar en la figura 2.

Figura 2. Diagramas de barras de error al 95% de confianza que representan a los promedios de la comunicación materna



El comportamiento es similar de quienes conviven con el padre, sin embargo, en promedio las tres formas de comunicación son más altas que con la madre. Desde una perspectiva clínica, esta mezcla puede reflejar estrategias de adaptación que los hijos desarrollan para manejar las interacciones familiares de manera eficaz, tratando de evitar el conflicto excesivo mientras mantienen una cierta apertura en la comunicación. La baja frecuencia de comunicación ofensiva es un indicador positivo, ya que sugiere que en estas familias hay menos tendencia a recurrir a interacciones negativas y dañinas. Esto contribuye a un entorno emocionalmente seguro y estable para los hijos, asociado con menores niveles de estrés y ansiedad, lo cual es beneficioso para su salud mental y bienestar general.

La mayor tendencia hacia la comunicación abierta en hijos que conviven solo con la madre puede reflejar una necesidad de mayor claridad y sinceridad en estos hogares. En familias monoparentales, la dinámica puede exigir una comunicación más directa para manejar las responsabilidades y mantener la relación padre-hijo. En contraste, los hijos que viven con ambos padres pueden valorar por igual la comunicación evitativa y

abierta, lo que podría estar relacionado con los valores familiares que promueven tanto la cohesión y la unidad a través de la evitación de conflictos, como la transparencia y la honestidad a través de la comunicación abierta.

Figura 3. Diagramas de barras de error al 95% de confianza que representan a los promedios de la comunicación paterna

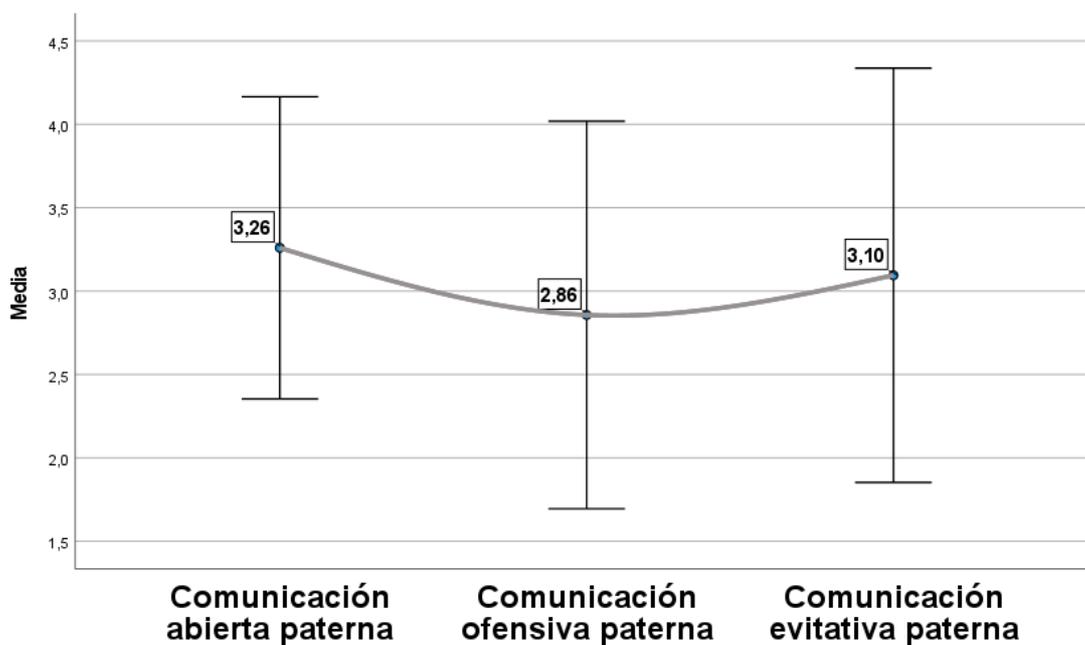
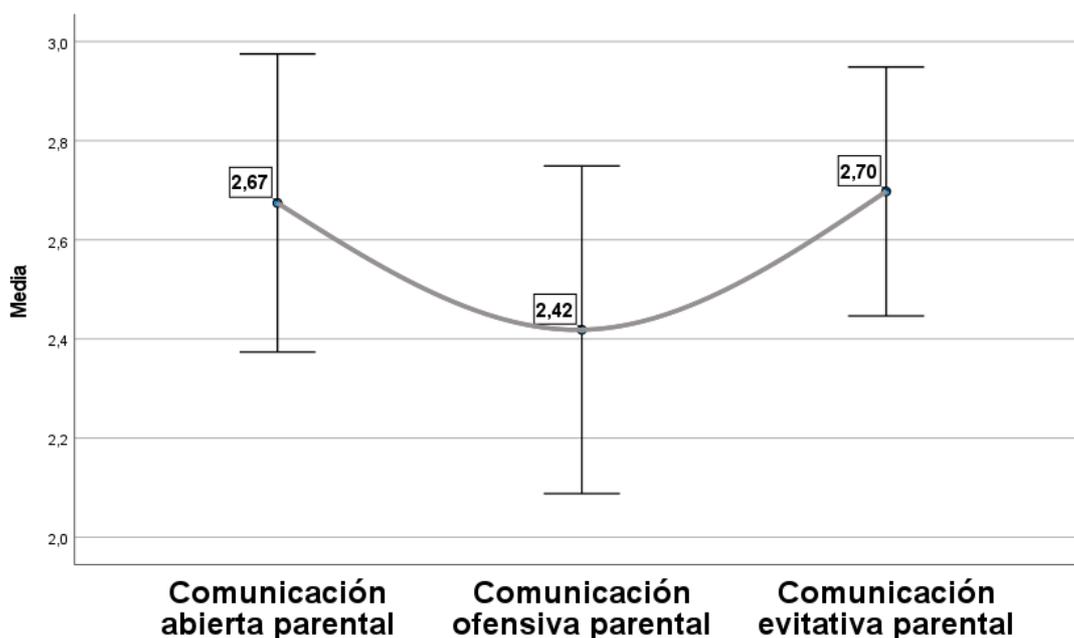


Figura 4. Diagramas de barras de error al 95% de confianza que representan a los promedios de la comunicación parental

En el presente caso, la comunicación es tan fuerte en lo evitativo que en lo abierto pues ambas fluctúan alrededor de 2,7 puntos. Sin embargo, la comunicación ofensiva es más baja.



En conclusión, la comunicación ofensiva es la menos común, seguida por la evitativa y la abierta. La comunicación abierta es más característica de quienes conviven con padre o madre por separado, pero quienes conviven con padre y madre, juntos, valoran por igual la comunicación evitativa y la abierta. Esto sugiere que estos hogares logran un balance entre evitar conflictos y mantener una comunicación sincera. La menor presencia de comunicación ofensiva es positiva, indicando un ambiente emocionalmente más seguro. En familias monoparentales, la comunicación abierta es más prominente, probablemente debido a la necesidad de mayor claridad y sinceridad en la dinámica diaria. En conclusión, la estructura familiar influye en la forma en que los hijos se comunican, con un equilibrio entre evitación y apertura en familias nucleares y una tendencia hacia la comunicación abierta en familias monoparentales.

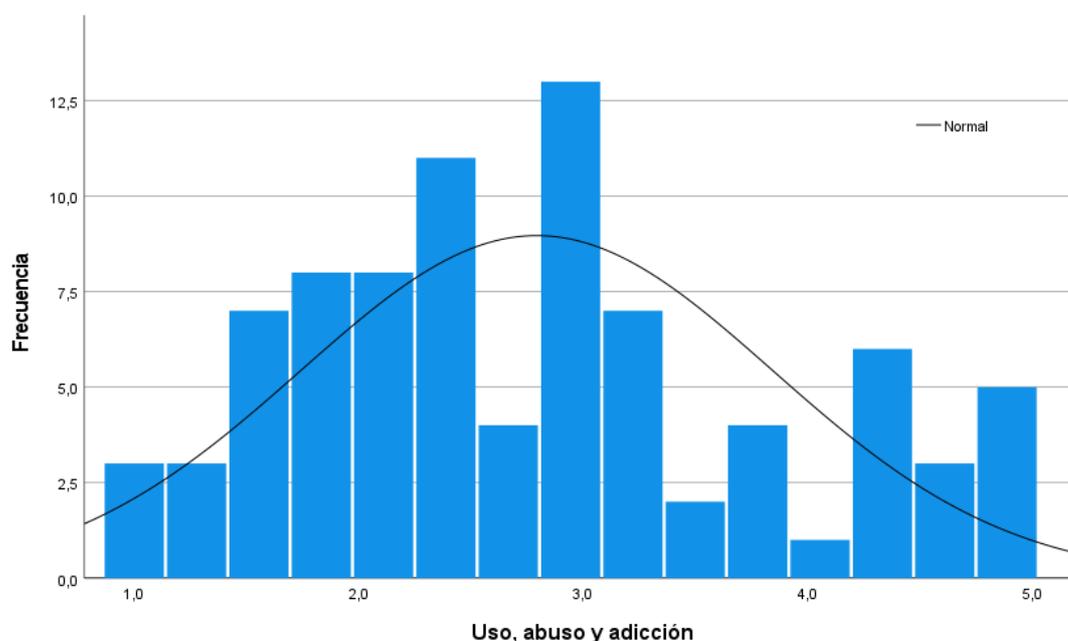
4.2 Adicción a las redes sociales

Con la finalidad de identificar la adicción a las redes sociales que tienen los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo, se aplicó la Escala EDAS-18: validación de la versión corta de la Escala de dependencia y adicción al smartphone. En promedio en la escala de 1-5, los estudiantes mostraron un nivel de 2.79 puntos con una desviación estándar de 1.05. Sin embargo, como se

puede apreciar en la figura 5 existen datos que van desde 1 punto que significaría la ausencia de adicción mientras que algunos otros bordean los 5 puntos. Como no está disponible un baremo de calificación para categorizar este nivel de adicción, únicamente es posible señalar que existe un comportamiento variado que más adelante se analizará en función de los otros instrumentos. La variabilidad en estos datos es crítica para entender el impacto de la adicción a las redes sociales. Los estudiantes en el extremo superior de la escala podrían experimentar problemas como ansiedad, depresión, y dificultades en la concentración y el rendimiento académico. Estos problemas son consistentes con los efectos negativos conocidos de la adicción a las redes sociales en la salud mental.

En ausencia de un baremo específico para categorizar estos niveles de adicción, es esencial interpretar los resultados con cautela y en el contexto de evaluaciones adicionales. Un análisis más profundo utilizando otros instrumentos puede ayudar a identificar factores subyacentes que contribuyen a esta variabilidad, como el entorno familiar, el apoyo social, y otros factores psicosociales.

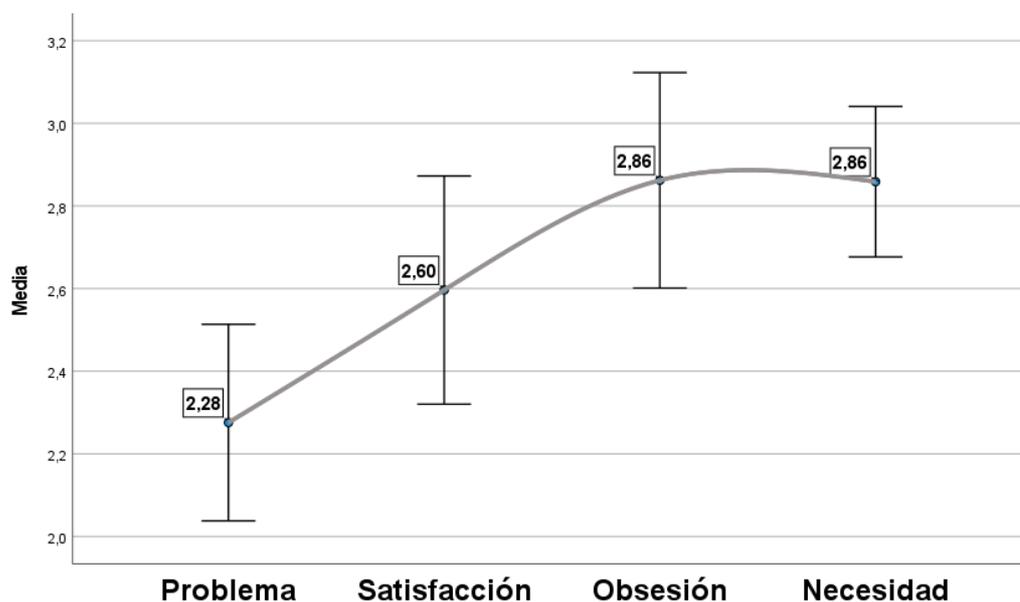
Figura 5. Histograma confianza que representan a los resultados de la adicción a las redes sociales



4.3 Adicción al Smartphone

Con el propósito de determinar la adicción al Smartphone de la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo, se empleó la escala de adicción a las redes Sociales de Sahin (2018), "Social Media Addiction Scale-Student Form". Los resultados muestran que necesidad y obsesión tienen resultados similares, no así con satisfacción que es más baja y problema que es más bajo todavía. Estos hallazgos son preocupantes. La alta necesidad y obsesión combinadas con baja satisfacción sugieren un uso compulsivo sin la recompensa emocional esperada, lo que puede llevar a frustración y ansiedad. La baja puntuación en problemas podría indicar una falta de conciencia o una negación de los impactos negativos, lo cual es común en adicciones comportamentales. Esta disonancia entre la obsesión y la falta de satisfacción puede resultar en una espiral de uso compulsivo en busca de una gratificación que rara vez se alcanza.

Figura 6. Diagrama de barras de error al 95% de confianza que representan a los resultados de la adicción a redes sociales



4.4 Correlación

Para correlacionar la adicción al Smartphone y las redes sociales en la comunicación entre padres e hijos de la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo, se empleó el estadístico de prueba Coeficiente r de Pearson. De esta relación

únicamente se pudo extraer dos correlaciones significativas, la primera tiene que ver con la baja comunicación abierta con la madre y el nivel de satisfacción que le producen las redes sociales (r de $-0,376$), es decir, las redes sociales estarían llenando el vacío de una falta de comunicación abierta con la madre. Otra correlación que se identificó entre la comunicación ofensiva con padre y madre y la necesidad de estar en constante conectividad a las redes sociales (r de $0,322$).

La primera correlación identificada sugiere que la baja comunicación abierta con la madre está asociada con un mayor nivel de satisfacción derivado del uso de redes sociales. Este hallazgo es relevante desde una perspectiva clínica, ya que señala una posible compensación o "auto-medicación" de la falta de conexión emocional en la relación madre-hijo con el uso excesivo de redes sociales. La incapacidad para establecer una comunicación abierta y sincera con la madre puede dejar a los hijos buscando satisfacción y apoyo emocional en otros lugares, como las interacciones virtuales en redes sociales. Esto puede llevar a un ciclo perpetuo de dependencia de las redes sociales como una fuente de validación y conexión emocional, exacerbando así la adicción al smartphone.

La segunda correlación resalta que la comunicación ofensiva tanto con el padre como con la madre está asociada con una mayor necesidad de estar conectado a las redes sociales. Este hallazgo sugiere un vínculo entre los conflictos familiares y la dependencia de las redes sociales como un mecanismo de afrontamiento. Desde una perspectiva clínica, esto indica que la comunicación negativa en el hogar puede actuar como un factor de estrés significativo para los hijos, llevándolos a buscar escape o distracción en las redes sociales. Además, la necesidad de estar constantemente conectado a las redes sociales puede servir como una forma de evadir o evitar enfrentar los problemas familiares, lo que perpetúa el ciclo de conflicto y dependencia tecnológica.

Tabla 1

Correlación de variables

		Uso, abuso y adicción	Adicción a las redes sociales				
			Problema	Satisfacción	Obsesión	Necesidad	
Materna	Comunicación abierta materna	Correlación de Pearson	-0,218	-0,299	-,376*	-0,249	-0,167
		Sig. (bilateral)	0,216	0,086	0,028	0,156	0,346
		N	34	34	34	34	34
	Comunicación ofensiva materna	Correlación de Pearson	0,093	0,208	0,125	0,071	-0,026
		Sig. (bilateral)	0,6	0,237	0,48	0,69	0,884
		N	34	34	34	34	34
	Comunicación evitativa materna	Correlación de Pearson	-0,131	-0,035	-0,155	-0,2	0,131
		Sig. (bilateral)	0,461	0,843	0,381	0,256	0,459
		N	34	34	34	34	34
Paterna	Comunicación abierta paterna	Correlación de Pearson	0,043	-0,097	-0,111	0,02	-0,214
		Sig. (bilateral)	0,926	0,836	0,812	0,967	0,644
		N	7	7	7	7	7
	Comunicación ofensiva paterna	Correlación de Pearson	0,369	0,66	0,659	0,548	0,47
		Sig. (bilateral)	0,415	0,107	0,107	0,203	0,287
		N	7	7	7	7	7
	Comunicación evitativa paterna	Correlación de Pearson	0,669	0,46	0,507	0,406	0,482
		Sig. (bilateral)	0,100	0,298	0,246	0,366	0,273
		N	7	7	7	7	7
Parental	Comunicación abierta parental	Correlación de Pearson	-0,208	-0,215	-0,026	-0,008	0,01
		Sig. (bilateral)	0,176	0,16	0,865	0,957	0,947
		N	44	44	44	44	44
	Comunicación ofensiva parental	Correlación de Pearson	-0,203	0,01	-0,067	-0,128	,322*
		Sig. (bilateral)	0,191	0,948	0,669	0,413	0,035
		N	43	43	43	43	43
	Comunicación evitativa parental	Correlación de Pearson	-0,014	-0,06	-0,149	0,008	0,283
		Sig. (bilateral)	0,929	0,701	0,335	0,958	0,063
		N	44	44	44	44	44

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

a No se puede calcular porque, como mínimo, una de las variables es constante.

4.5 Discusión de Resultados

Se encuestó a 85 personas, lo que proporciona un tamaño de muestra adecuado para examinar patrones de convivencia y comunicación familiar. La mayoría de los participantes (51,8%) vive con ambos padres, un porcentaje considerable (38,8%) vive solo con la madre, y una minoría vive únicamente con el padre. Los resultados muestran que quienes viven solo con la madre exhiben niveles más altos de comunicación abierta en comparación con la evitativa y ofensiva. Este hallazgo coincide con la literatura, que indica que las madres suelen fomentar una comunicación más abierta y emocionalmente expresiva en el hogar. La comunicación abierta es crucial para desarrollar la confianza y la comprensión mutua entre padres e hijos, sugiriendo que las madres desempeñan un papel significativo en facilitar este tipo de interacción. Por otro lado, en relación a los encuestados que viven solo con el padre, se observa un patrón similar en la prevalencia de la comunicación abierta sobre la evitativa y ofensiva. Sin embargo, en promedio, los tres tipos de comunicación (abierta, evitativa y ofensiva) son más altos en los hogares monoparentales paternos en comparación con los maternos.

La comunicación abierta es predominantemente más alta tanto en los hogares monoparentales maternos como paternos, lo cual es positivo desde una perspectiva de salud mental. En consideración a lo que afirma Gonzáles y Salcines (2015) “este tipo de comunicación es esencial para el desarrollo emocional saludable de los hijos, ya que fomenta la expresión de sentimientos y necesidades, para facilitar una mejor comprensión y apoyo mutuo” (p.13). Aunque la comunicación evitativa es menos frecuente que la abierta, su presencia aún puede ser preocupante. Este estilo de comunicación puede indicar una tendencia a evitar confrontaciones y la exteriorización de emociones, lo que podría llevar a la acumulación de resistencias y a la falta de resolución de conflictos.

Las diferencias en los niveles de los tres estilos de comunicación entre hogares monoparentales maternos y paternos pueden reflejar variaciones en las dinámicas familiares y las estrategias de crianza. Las madres pueden tener una inclinación natural hacia una comunicación más emocional y abierta, mientras que los padres

pueden promover una comunicación más directa, que a veces puede ser percibida como ofensiva o evitativa.

El uso de la Escala EDAS-18 mostró que los estudiantes alcanzaron un promedio de 2.79 puntos en una escala de 1 a 5, con una desviación estándar de 1.05. Estos resultados indican una considerable variabilidad en los niveles de dependencia al smartphone entre los estudiantes. Los puntajes fluctúan desde 1 (sin adicción) hasta cerca de 5 (alta adicción). Esta amplia dispersión sugiere que mientras algunos estudiantes no muestran signos significativos de adicción, otros presentan niveles preocupantes de dependencia. La desviación estándar de 1.05 refleja una dispersión notable alrededor de la media, lo cual puede indicar diversos grados de vulnerabilidad y factores individuales que influyen en la adicción al smartphone.

La diversidad en los niveles de adicción sugiere que factores como la personalidad, las estrategias de afrontamiento y las condiciones ambientales pueden influir significativamente en la dependencia al smartphone. Para Inche et al (2021) “los factores pueden ser individuales, sociales, tecnológicos y psicológicos, y en general los más susceptibles a esto son estudiantes en crecimiento” (p. 5). Sin un baremo específico para categorizar estos niveles de adicción, es fundamental analizar estos resultados en conjunto con otros instrumentos para obtener una comprensión más precisa del fenómeno.

La aplicación de la escala de adicción a las redes sociales de Sahin (2018) reveló resultados diferenciados en varias dimensiones: necesidad, obsesión, satisfacción y problema. Los estudiantes mostraron niveles similares en necesidad y obsesión, lo que puede indicar una fuerte compulsión y urgencia hacia el uso de redes sociales. Los puntajes más bajos en satisfacción y problema sugieren que, aunque los estudiantes experimentan una fuerte necesidad y obsesión, esto no se traduce necesariamente en una alta satisfacción con su uso, ni en la percepción de problemas graves asociados.

La similitud en necesidad y obsesión puede reflejar una dependencia emocional y cognitiva hacia las redes sociales, donde los estudiantes buscan constantemente la

gratificación inmediata y la validación social que estas plataformas ofrecen. La menor puntuación en satisfacción podría indicar que el uso indiscriminado de redes sociales no cumple completamente con los intereses de los estudiantes, lo que puede llevar a sentimientos de frustración y descontento. La baja puntuación en problemas sugiere que los estudiantes pueden no estar plenamente conscientes de los impactos nocivos que el uso intensivo de redes sociales puede tener en su vida cotidiana, como la disminución de la productividad académica, problemas de salud mental y una socialización limitada.

Los resultados de la investigación sobre la adicción al smartphone y las redes sociales en la comunicación entre padres e hijos de la Unidad Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo ofrecen una amplia visualización hacia la complejidad de las relaciones familiares y las consecuencias que tiene el uso excesivo de la tecnología en la salud mental de los adolescentes.

La comunicación abierta, especialmente con la madre, emerge como un factor protector clave para el bienestar emocional de los adolescentes. Esta comunicación facilita la expresión de emociones y pensamientos, fortaleciendo así el vínculo emocional entre padres e hijos. Sin embargo, la presencia de comunicación evitativa en algunos hogares apunta a la necesidad urgente de intervenir y promover estrategias de comunicación más efectivas para resolver conflictos y tensiones familiares de manera constructiva.

En lo que se refiere a la adicción al smartphone y las redes sociales, se revela una variabilidad notable en los niveles de dependencia entre los estudiantes. Este hallazgo acentúa la importancia de considerar los factores individuales y contextuales en la comprensión de la adicción tecnológica en los adolescentes. Aunque algunos estudiantes muestran signos alarmantes de dependencia, otros pueden mantener un uso más moderado y equilibrado de la tecnología.

La ausencia de satisfacción con el uso de las redes sociales, a pesar de una fuerte necesidad y obsesión, plantea interrogantes sobre los motivos subyacentes de este comportamiento en los adolescentes. Es posible que busquen validación y conexión

social en línea, pero se sientan insatisfechos con los resultados obtenidos. Esta discrepancia entre las expectativas y la realidad puede contribuir a sentimientos de ansiedad y baja autoestima.

6. Conclusiones

El análisis del muestreo revela que el uso excesivo del Smartphone y las redes sociales tiene un impacto negativo en la comunicación entre padres e hijos, probablemente debido a la reducción de interacciones cara a cara causada por el tiempo dedicado al teléfono. Esta dependencia puede conducir a una disminución en la calidad de las relaciones familiares, generando sentimientos de soledad y falta de conexión en el ámbito familiar.

Abordar el impacto del uso excesivo del Smartphone requiere medidas concretas para establecer límites y promover una comunicación asertiva. Es esencial educar de manera responsable sobre el uso de la tecnología, considerando tanto sus beneficios como sus desventajas. Además, es fundamental tener en cuenta los procesos de individuación e historia de vida al intervenir en el uso del Smartphone y las redes sociales en niños y adolescentes.

El fenómeno de la adicción al smartphone y las redes sociales tiene profundas implicaciones en la dinámica familiar y el bienestar emocional de los adolescentes. El uso excesivo del smartphone puede desempeñar un papel disruptivo en la estructura y funcionamiento del sistema familiar, exacerbando conflictos no resueltos y generando tensiones en las relaciones familiares.

Es crucial reconocer que el uso compulsivo del smartphone puede ser una manifestación de conflictos emocionales subyacentes, buscando llenar vacíos emocionales a través del mundo virtual. Estos conflictos pueden reflejarse en la calidad de los vínculos familiares, contribuyendo a estilos de apego inseguros y dificultades en la expresión emocional.

Promover la autorreflexión y el autoconocimiento en los adolescentes es fundamental para fomentar un uso consciente y equilibrado de la tecnología. Los procesos terapéuticos individuales y grupales ofrecen un espacio seguro para

explorar y procesar estos conflictos emocionales subyacentes, así como para desarrollar estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Abordar la adicción al smartphone y las redes sociales desde un enfoque clínico implica reconocer la complejidad de las dinámicas familiares y los factores biopsicosociales en juego. Es esencial implementar intervenciones psicoterapéuticas individualizadas y familiares que promuevan una comunicación abierta y saludable, así como el desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento en los adolescentes. Al hacerlo, podemos trabajar hacia el fortalecimiento del bienestar emocional y relacional de las familias en la era digital.

Referencias

- Abril, P. F. E. F. M., Octubre, M. J. J. A. S., & Diciembre, N. (2010). Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- Agudelo Viana, L. G., & Aignerren Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
- Agudelo Viana, L. G., & Aignerren Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
- Alvarado, H. M. A., Barrera, A. J. L., Gordillo, M. V. V., & Loor, J. R. O. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208.
- Arias Mera, P. S. (2022). *Comunicación interpersonal familiar y la relación con la ideación suicida en adolescentes del cantón Pallatanga* (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Badiou, A. (2019). *Manifiesto por la filosofía*. CANOPUS EDITORIAL DIGITAL SA.
- Barrigón, S. R. (2018). Análisis de los efectos de la exposición a pantallas en la salud visual.
- Berlanga Fernández, I., Gozálvez-Pérez, V., Renes Arellano, P., & Aguaded, I. (2018). Diez años de smartphones. Un análisis semiótico-comunicacional del impacto social de la telefonía móvil.
- Casado, C., & Carbonell, X. (2018). La influencia de la personalidad en el uso de Instagram. *Aloma*, 2018, Vol. 36 (2).
- Cascante, L. G. M. (2003). El paradigma positivista y la concepción dialéctica del conocimiento. *Revista Digital: Matemática, Educación e Internet*, 4(2).
- Castro Gonzales, C. (2019). Riesgo de adicción a las redes sociales y comunicación familiar en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima, 2018.
- Dávalos, G. D. R. (2024). *Motion Graphics sobre la adicción a las redes sociales dirigido a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nuevo Mundo* (Bachelor's thesis).

- Delgado Zamora, X. E. (2021). Incidencia de las redes sociales en la comunicación familiar con los adolescentes del sector San Martín del cantón Quevedo año 2021 (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2021).
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.
- Delgado, P., Raúl, J., & Palos, P. A. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de educación y desarrollo*, 7(1), 5-16.
- Escudero, J. C. S. (2011). Discapacidad visual y ceguera en el adulto: revisión de tema. *Medicina UPB*, 30(2), 170-180.
- Espinoza Cruz, M. R. (2022). Relación entre comunicación familiar y adicción a las redes sociales en adolescentes, Ancash, 2021.
- Espinoza, C. Melissa (2022). Relación entre comunicación familiar y adicción a las redes sociales en adolescentes, ancash, 2021. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.
- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 15(2).
- Forero, N. M. G. (2021). Cuarta revolución industrial. Convergencia digital entre los software administrativos y los procesos de PH. *IDEA Construcción y Madera*, 3, 68-75.
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Puig, L. O., & Jiménez, E. L. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Atención primaria*, 48(9), 604-609.
- Godoy Lenz, P., González Serrano, S., & Verdugo Reyes, M. (2007). Guía de apoyo técnico-pedagógico: necesidades educativas especiales en el nivel de educación parvularia. Problemas de atención y concentración.
- Gómez, A. (2011). Nuevos criterios de clasificación de artritis reumatoide. *Reumatología clínica*, 6, 33-37.
- Gómez, L. M., & García Torres, C. (2010). Twitter. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 38(4), 539-540.
- Gould, G., & Nilforooshan, R. (2016). WhatsApp doc. *BMJ Innov*, 2(3), 109-10.

- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Pos, A. (2015). La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. *Mentalización. Revista de psicoanálisis y psicoterapia*, 5(1-19).
- Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462.
- Gurevich, A. (2016). El tiempo todo en Facebook. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (69), 217-238.
- Herrero, S. G., & Díaz, V. C. (2015). Adicción al smartphone. Análisis motivacional de uso entre nativos digitales. *Opción*, 31(4), 517-531.
- Lavado, A. (2010). El consumo de YouTube en España. *Global Media Journal México*, 7(14), 76-92.
- López-Cepeda, A. M., Ufarte-Ruiz, M. J., & Murcia-Verdú, F. J. (2019). Medios audiovisuales de servicio público y desinformación. Principales políticas y estrategias contra las noticias falsas. In *Las nuevas narrativas, en el entorno social* (pp. 155-170). Cuadernos Artesanos de Comunicación.
- Martí, M. A., Taulé, M., Nofre, M., Marsó, L., Martín-Valdivia, M. T., & Jiménez-Zafra, S. M. (2016). La negación en español: análisis y tipología de patrones de negación. *Procesamiento del Lenguaje Natural*, (57), 41-48.
- Moliné, M. (2014). Malicia para vender con marca: la comunicación activa.
- Navarro-Mancilla, Á. A., & Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
- Navarro-Mancilla, Á. A., & Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
- Nieto-Hidalgo, M., Ferrández-Pastor, F. J., Valdivieso-Sarabia, R. J., Mora-Pascual, J., & García-Chamizo, J. M. (2018). Gait analysis using computer vision based on cloud platform and mobile device. *Mobile Information Systems*, 2018(1), 7381264.
- Normas, A. P. A. (2019). Normas APA.
- Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.

- Quiroz-González, E., Ortiz-Giraldo, V., & Villavicencio-Ayub, E. (2023). Tecnoestrés y tecnoadicción: el papel de la tecnoddependencia en trabajadores de Colombia y México. *Revista Salud Uninorte*, 39(2), 347-363.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210.
- Rodríguez Sas, O., & Estrada, L. C. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología-Tercera época*, 18.
- Rojar, Q., & Milagros, V. (2007). La autoestima.
- Romero, J. R., & de Espinosa, M. P. L. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *Revista ICONO 14. Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 13(2), 73-94.
- Sahin, D., Hacisalihoglu, U. P., & Kirimlioglu, S. H. (2018). Telecytology: Is it possible with smartphone images?. *Diagnostic cytopathology*, 46(1), 40-46.
- Sampieri, B. R., Moreira, J. C. S., Páez, F. A. R., & Camargo-Mathias, M. I. (2016). Comparative morphology of the reproductive system and germ cells of Amblyomma ticks (Acari: Ixodidae): A contribution to Ixodidae systematics. *Journal of microscopy and ultrastructure*, 4(2), 95-107.
- San Molina, L., & Martí, B. A. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial Amat.
- Santana Vega, L. E., Gómez Muñoz, A. M., & Feliciano García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes.
- Song, J., Liu, C., Bais, S., Mauk, M. G., Bau, H. H., & Greenberg, R. M. (2015). Molecular detection of schistosome infections with a disposable microfluidic cassette. *Plos Neglected Tropical Diseases*, 9(12), e0004318.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. y Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122.
<https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).

Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5.

Wolton, D. (2007). *Pensar la comunicación*. Prometeo Libros Editorial.

Wolton, D. (2007). *Pensar la comunicación*. Prometeo Libros Editorial.

Zamora Abanto, L. D. R. (2015). Comunicación agresiva y embarazo en adolescentes del asentamiento humano el trebol del distrito de huaral.

Zamora Abanto, L. D. R. (2015). Comunicación agresiva y embarazo en adolescentes del asentamiento humano el trebol del distrito de huaral.

Zuckerberg, M., Sittig, A., & Marlette, S. (2010). Facebook Inc. *Dynamically Providing a Newsfeed About a User of a Social Network*.