

**Uso de la tecnología y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales en los
adolescentes en Quito.**

Karen F. Obregón Faubla

Maestría en Psicología Clínica, Universidad de las Américas

Proyecto Maestría Psicología Clínica (MPC)

Diana E. Peñaloza Román

Quito, 2024

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios y a todas las personas que han apoyado e impulsado mi crecimiento tanto profesional como personal. A mi familia, especialmente a mi compañero de vida y a mis padres, quienes han creído en mí y me han motivado a seguir adelante con su amor, comprensión y apoyo incondicional. Sin ellos, esta meta no habría sido posible.

También quiero agradecer, a mi directora de tesis Diana E. Peñaloza, por su invaluable guía, paciencia y apoyo continuo a lo largo de este proceso. Su conocimiento y orientación han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

Karen Fernanda Obregón Faubla

Dedicatoria

A mi pareja, compañero de vida, por ser mi mayor apoyo y fuente de inspiración constante. Gracias por tu amor incondicional, tu paciencia y comprensión infinita, y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Sin tu compañía y ánimo, este logro hubiera sido más difícil.

A mi hija preciosa, que desde mi vientre me ha acompañado en esta travesía. Mi mayor motivación para seguir adelante y luchar cada día para ser mejor. Espero con ansias el momento de tenerte en mis brazos y compartir contigo todos mis logros y sueños.

A mis padres, quienes con su esfuerzo, sacrificio y amor inquebrantable me han enseñado el verdadero significado del trabajo duro y la perseverancia. Gracias por todo lo que han hecho por mí, por su apoyo incondicional y por ser mis primeros maestros. Su ejemplo y enseñanzas han sido fundamentales para mi desarrollo personal y profesional.

Con todo mi amor y gratitud,

Referencias Bibliográficas

Introducción	8
Revisión breve de la literatura previa.....	9
Justificación y Relevancia del Tema.....	10
Planteamiento del Problema.....	12
Pregunta de Investigación	13
Objetivos	13
Objetivo General:	13
Objetivos Específicos:.....	13
Marco Teórico.....	15
Fundamentación teórica	15
Adolescencia	15
Habilidades sociales	16
Tecnología y su uso.....	17
Influencia Positiva de la Tecnología en las Habilidades Sociales	19
Influencia Negativa de la Tecnología en las Habilidades Sociales	19
Marco Metodológico.....	21
Diseño del Estudio	21
El tipo de estudio.....	22
Contexto de la investigación	22
Tiempo de ejecución	22
Participantes	22
Muestra.....	23
Instrumentos y Técnicas.....	24
Procesamiento de datos	25
Procedimientos	25
Obtener Aprobación Ética.....	25
Identificar a los Participantes	26
Contactar a los Participantes	26
Recolectar Datos	26
La recolección de datos se realizará en cuatro reuniones:	26
Análisis de Datos.....	28
Reflexividad de los investigadores/as	28
Consideraciones Éticas.....	29

Consentimiento informado.....	29
Viabilidad de la Investigación.....	30
Propuesta de Intervención	31
Nivel de la Intervención:	31
Fundamentación de la Intervención	31
Objetivo General	32
Objetivos Específicos.....	32
Población Objetivo.....	33
Pasos a seguir	33
Potenciales beneficios	35
Recursos	35
Plan de la evaluación de la propuesta.....	36
Viabilidad de la intervención	36
Resultados Esperados	37
Discusión.....	38
Limitaciones Y Fortalezas.....	39
Conclusiones	40
Recomendaciones.....	41
Referencias Bibliográficas	42
Anexos.....	47

Resumen

La presente investigación explora el impacto del uso de tecnología en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en Quito. La revisión de literatura indica que el uso intensivo de tecnologías digitales, como redes sociales, videojuegos y dispositivos móviles, tiene efectos tanto positivos como negativos en las habilidades sociales y la salud mental de los jóvenes. Por otro lado, la tecnología también ofrece oportunidades para la conexión social y el acceso a recursos educativos. La evidencia sugiere que el equilibrio en el uso de la tecnología es crucial para el desarrollo saludable de habilidades sociales. La investigación utilizará un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la influencia de la tecnología en las habilidades sociales. Se aplicarán encuestas estructuradas, entrevistas semiestructuradas y la Evaluación Matson de Habilidades Sociales para obtener una visión integral del impacto de la tecnología. Los objetivos del estudio buscan evaluar cómo el uso de la tecnología afecta la interacción social y el desarrollo emocional de los adolescentes, identificar las herramientas tecnológicas más utilizadas, y proponer estrategias para equilibrar el uso de la tecnología con el desarrollo de habilidades sociales.

Palabras clave: habilidades sociales, tecnología, impacto, salud mental, bienestar

Abstract

The present research explores the impact of technology use on the development of social skills of adolescents in Quito. The literature review indicates that the intensive use of digital technologies, such as social networks, video games and mobile devices, has positive and negative effects on the social skills and mental health of young people. On the other hand, technology also provides opportunities for social connection and access to educational resources. Evidence suggests that balance in the use of technology is crucial for the healthy development of social skills. The research will use a mixed approach, combining quantitative and qualitative methods to analyze the influence of technology on social skills. Structured surveys, semi-structured interviews and the Matson Assessment of Social Skills will be applied to gain a comprehensive view of the impact of technology. The objectives of the study seek to evaluate how the use of technology affects the social interaction and emotional development of adolescents, identify the most commonly used technological tools, and propose strategies to balance the use of technology with the development of social skills.

Key words: social skills, technology, impact, mental health, well-being.

Introducción

En la actualidad, la tecnología y el acceso constante a internet han transformado de manera significativa todos los aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la forma en que los adolescentes interactúan y desarrollan sus habilidades sociales. Mientras que estas herramientas digitales ofrecen innegables beneficios, como oportunidades educativas y una conexión global, también han suscitado preocupaciones sobre sus efectos potencialmente negativos, particularmente en el ámbito del desarrollo social y emocional de los jóvenes.

El uso intensivo de dispositivos electrónicos y redes sociales ha llevado a un cambio en las formas tradicionales de interacción, sustituyendo cada vez más las interacciones cara a cara por comunicación virtual. Esta tendencia plantea un desafío para el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la capacidad de establecer relaciones personales significativas, expresar emociones de manera efectiva y manejar conflictos interpersonales. Las dificultades en estas áreas pueden tener consecuencias de largo alcance, afectando la salud mental y emocional de los adolescentes y su capacidad para desenvolverse adecuadamente en su vida adulta.

En Quito, esta problemática se manifiesta en el creciente uso de tecnología entre los jóvenes, con cifras alarmantes de uso problemático que reflejan un patrón de comportamiento que podría estar contribuyendo a la reducción en el desarrollo de habilidades sociales. A nivel global, estudios como el de la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (2023) y el estudio de Rial et al. (2015) destacan una prevalencia significativa de uso compulsivo de internet entre adolescentes, con comportamientos problemáticos en diversas áreas.

La falta de habilidades sociales en los adolescentes, que se traduce en dificultades para formar y mantener relaciones saludables, comunicar eficazmente sus emociones y resolver conflictos, es una preocupación creciente para los profesionales de la salud mental. Estos déficits

no solo impactan el bienestar inmediato de los jóvenes, sino que también pueden tener repercusiones a largo plazo en su éxito y felicidad en la vida adulta.

Este estudio se centra en analizar cómo el uso de la tecnología influye en el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes de Quito, considerando tanto los aspectos positivos como los desafíos que plantea. Se pretende comprender de qué manera el uso intensivo de dispositivos digitales impacta la interacción social y el desarrollo emocional de los jóvenes, identificar las tecnologías más utilizadas y los patrones de uso que podrían derivar en comportamientos problemáticos, así como explorar las percepciones de padres y educadores sobre esta influencia. A partir de estos hallazgos, se busca diseñar estrategias que equilibren el uso de la tecnología con el desarrollo de habilidades sociales, promoviendo un enfoque más saludable y efectivo en el manejo de las herramientas digitales entre los adolescentes.

Revisión breve de la literatura previa

La revisión de la literatura sobre el impacto del uso de tecnologías digitales en el desarrollo de habilidades sociales y la salud mental de los adolescentes revela tanto influencias positivas como negativas.

Chambilla et al. (2023) investigan la relación entre el uso de redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria, encontrando que el uso desmedido de estas plataformas se asocia con habilidades sociales más débiles, aunque también destacan que las redes sociales pueden ofrecer oportunidades valiosas de contacto social. Esta preocupación por el uso problemático de las redes sociales es respaldada por Guzmán y Gélvez (2023), quienes, a través de una revisión sistemática de 37 estudios, concluyen que la adicción a estas plataformas tiene consecuencias significativas en la salud física, psicológica y social de los adolescentes. En una

línea similar, Córdova et al. (2022) destacan cómo la dependencia de la tecnología y el bajo rendimiento académico están correlacionados con deficiencias en habilidades sociales.

Por otro lado, González y Molero (2022) en su revisión sobre habilidades sociales en la adolescencia, enfatizan que los adolescentes con buenas habilidades sociales suelen tener mejor salud emocional y comportamientos adaptativos, mientras que aquellos con deficiencias presentan conductas disruptivas. Complementando este panorama, Noceda y Noceda (2022) exploran los riesgos del uso excesivo de tecnología durante la educación remota, subrayando que este uso desmedido puede llevar a adicción y afectar negativamente el desarrollo académico y personal.

En un contexto relacionado, Álvarez, et al. (2020) examinan la influencia del tiempo frente a pantallas en las relaciones interpersonales de niños de 8 a 12 años, encontrando efectos negativos en el desarrollo de habilidades sociales asociados con el uso excesivo de dispositivos móviles. Asimismo, González, et al. (2017) concluyen en su investigación sobre el uso problemático de videojuegos que el uso excesivo, especialmente en línea, está vinculado a problemas emocionales como ansiedad y depresión.

Esta revisión destaca cómo el uso intensivo de tecnología, pueden influir en el desarrollo de habilidades sociales y la salud mental de los adolescentes, subrayando la necesidad de intervenciones adecuadas para mitigar estos efectos negativos.

Justificación y Relevancia del Tema

Actualmente, en la era digital en la que vivimos, los adolescentes están cada vez más inmersos en un mundo virtual, lo que resulta en una notable desconexión del mundo real y de sus responsabilidades cotidianas. Aunque el uso controlado de la tecnología puede ofrecer numerosos beneficios, el uso excesivo de internet y las redes sociales puede tener un impacto negativo significativo en el desarrollo social y emocional de los jóvenes, tanto a corto como a largo plazo.

Según la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España del Ministerio de Sanidad (2023), aproximadamente el 20% de los adolescentes españoles de entre 14 y 18 años presentan un uso compulsivo de internet. Este fenómeno se manifiesta en diversas categorías: el 21,2% muestra un comportamiento compulsivo hacia el juego, el 28,4% hacia los videojuegos, el 40,2% hacia las compras, el 27,6% hacia el sexo, y un preocupante 71,4% en relación con la alimentación. Además, el estudio de Rial et al. (2015), titulado "Problematic Internet Use Scale in adolescents", reporta una tasa del 18,2% de uso problemático de internet entre jóvenes de 12 a 17 años. Ambos estudios subrayan la preocupante tendencia hacia comportamientos problemáticos con el uso de internet en una franja de edad adolescente entre los 12 a 18 años.

La Organización Mundial de la Salud (2015) ante esta problemática menciona que es difícil establecer los límites entre el uso normal y anormal de uso de internet y dispositivos electrónicos debido a las variaciones en los patrones de comportamiento y el grado de uso entre individuos y culturas. Sin embargo, existe un debate sobre si el "uso excesivo" debería ser considerado un trastorno en sí, ya que a largo plazo se han evidenciado repercusiones en diferentes áreas de la vida cotidiana.

El uso excesivo de internet entre adolescentes plantea una problemática significativa debido a que las interacciones cara a cara están siendo cada vez más sustituidas por interacciones virtuales a través de dispositivos electrónicos. Esta tendencia tiene como consecuencia principal la reducción en la capacidad de los jóvenes para desarrollar habilidades sociales. Según Caballo (1986), las habilidades sociales comprenden un conjunto de conductas que permiten a una persona expresar sus emociones, actitudes, deseos, opiniones o derechos de manera adecuada en contextos interpersonales. Estas habilidades no solo implican respetar las conductas de los demás, sino

también resolver problemas inmediatos de la situación, lo cual contribuye a minimizar la probabilidad de futuros conflictos.

La falta de habilidades sociales en los adolescentes se pone en manifiesto de diferentes formas, tales como dificultades para establecer y mantener relaciones significativas, problemas para comunicar efectivamente sus emociones, pensamientos y límites interpersonales, y dificultades para desarrollar empatía y entender las señales sociales. Además, la capacidad para resolver conflictos de manera asertiva y efectiva, lo que puede conducir a situaciones de confrontación o aislamiento social.

Es necesario destacar que las dificultades en las habilidades sociales no solo impactan la vida cotidiana de los adolescentes de manera inmediata, sino que también pueden tener efectos a largo plazo en su bienestar y éxito en la vida adulta. La incapacidad para desarrollar relaciones sólidas y saludables puede generar problemas en diversos aspectos de su vida, afectando negativamente su salud mental y emocional, y propiciando sentimientos de soledad, ansiedad o depresión. Por tal motivo, los profesionales de la salud mental estamos cada vez más preocupados por esta problemática, lo cual impulsa la necesidad de investigar el impacto del uso de la tecnología en las habilidades sociales de los adolescentes en la ciudad de Quito.

Planteamiento del Problema

En la sociedad actual en la que vivimos, nos encontramos con la problemática del uso extendido de dispositivos electrónicos y el acceso a internet tanto en adultos como en adolescentes, los cuales han transformado drásticamente la forma en que las personas interactúan con su entorno y entre ellos. Esta era digital ofrece beneficios innegables en los adolescentes, brindando herramientas educativas, oportunidades de conexión globalizada y herramientas para crear y aprender con mayor facilidad. Sin embargo, junto con estos beneficios, ha surgido una

preocupación cada vez mayor sobre los efectos adversos del uso excesivo de la tecnología, particularmente en el desarrollo social y emocional de los jóvenes.

Este fenómeno preocupante está relacionado con dificultades para desarrollar habilidades sociales, es decir la capacidad para establecer relaciones personales significativas, expresar emociones de manera efectiva y manejar conflictos interpersonales.

Las cifras significativas de uso problemático de internet entre adolescentes, tanto a nivel global como local, manifiestan la necesidad urgente de entender mejor los factores subyacentes y las consecuencias de este fenómeno en contextos específicos, como la ciudad de Quito. Al abordar estas preocupaciones, se puede trabajar en posibles estrategias efectivas de intervención y educación para fomentar un uso más equilibrado y saludable de la tecnología entre los jóvenes.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el impacto del uso excesivo de la tecnología en las habilidades sociales de los adolescentes en la ciudad de Quito?

Objetivos

Objetivo General:

Analizar la influencia del uso de la tecnología en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en Quito.

Objetivos Específicos:

- Evaluar cómo el uso excesivo de la tecnología puede afectar la interacción social y desarrollo emocional de los adolescentes.
- Identificar cuáles son las herramientas tecnológicas más utilizados para interactuar por los adolescentes.
- Identificar patrones de uso tecnológico que podrían llevar a comportamientos problemáticos o desadaptativos.

- Conocer la percepción de padres y educadores sobre la influencia de la tecnología en las habilidades sociales de los adolescentes.

Marco Teórico

Fundamentación teórica

La globalización ha ido innovando los sistemas tecnológicos en diferentes áreas como la mecánica, la ciencia, la informática y las comunicaciones. Actualmente medios como el internet, las redes sociales, los dispositivos móviles y los videojuegos han ganado campo dentro de la sociedad. Este uso creciente de la tecnología ha ido transformado la manera en que los adolescentes interactúan y desarrollan sus habilidades sociales, surgiendo la necesidad de comprender cómo estos avances impactan en el desarrollo social de esta población y cómo podemos intervenir de manera efectiva.

Este estudio explora el papel de la tecnología como facilitador y desafío en la formación de habilidades sociales entre los adolescentes en la ciudad de Quito. A través de un análisis teórico detallado, se abordan aspectos clave como la influencia de las interacciones virtuales en la comunicación interpersonal, la gestión de emociones y la construcción de identidad social. Además, se examinan las posibles implicaciones positivas y negativas de estas tecnologías en el bienestar emocional y social de los jóvenes, proporcionando una base teórica sólida para comprender y abordar este fenómeno emergente en el contexto local.

Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (2014) define el período adolescente como aquel comprendido entre los 10 y los 19 años, mientras que la juventud se extiende desde los 15 hasta los 24 años. Silber, et al, (1992) complementan esta idea al señalar que la pubertad no solo implica cambios biológicos, sino también psicológicos y sociales. Es crucial entender que esta etapa está marcada por cambios constantes.

Durante la transición de la niñez a la juventud, los adolescentes enfrentan una serie de desafíos significativos que marcan un periodo de profundos cambios. Este proceso implica no solo

dejar atrás la dependencia de los adultos, sino también enfrentarse a la búsqueda de identidad y autoestima, influenciados por cambios físicos y emocionales. Además, experimentan presiones sociales intensas para integrarse en grupos, lo que puede generar conflictos internos y externos. A medida que exploran mayor independencia y responsabilidad, deben tomar decisiones académicas y profesionales que tendrán un impacto crucial en su futuro.

Debemos recordar que este periodo puede ser un momento de vulnerabilidad para la salud mental de los adolescentes, debido a los niveles de estrés y ansiedad asociados con los cambios y las nuevas experiencias emocionales y sociales. Durante esta etapa, los jóvenes están moldeando su identidad y estableciendo relaciones interpersonales que pueden influir profundamente en su salud emocional. Según OMS (2021) la adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para su bienestar mental. Por tal motivo, es esencial que los adolescentes desarrollen y fortalezcan sus habilidades sociales y la capacidad de manejar sus emociones, ya que estas son fundamentales para la vida adulta.

Habilidades sociales

Roca (2003) define a las habilidades sociales como una serie de conductas —y también de pensamientos y emociones, que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y de conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos (p.10). Estas habilidades incluyen la empatía, la comunicación efectiva y asertividad y la resolución de conflictos. De modo que, desarrollarlas no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también contribuye al bienestar emocional y a la capacidad de alcanzar metas personales y profesionales.

La tecnología puede influir en la empatía de manera positiva, al aumentar la exposición a diversas experiencias y perspectivas a través de las redes sociales, pero también de forma negativa, al reducir las señales emocionales presentes en la comunicación en línea, como el tono de voz y las

expresiones faciales. Por otro lado, la comunicación asertiva, también puede beneficiarse de las plataformas de mensajería y redes sociales, sin embargo, la carencia de interacciones cara a cara puede llegar a limitar el desarrollo de habilidades de comunicación no verbal.

Además, las habilidades de trabajo en equipo, en los video juegos pueden fomentarse por plataformas de colaboración en línea, pero de igual manera, su uso excesivo puede reducir las oportunidades de practicar estas habilidades en entornos físicos. La capacidad de gestionar conflictos pueda que las plataformas digitales les brinde algunas herramientas útiles, sin embargo, pueda que esas mismas herramientas en la vida real no funcionen.

Tecnología y su uso

La influencia de la tecnología en estas habilidades, a pesar de sus beneficios en diferentes campos del conocimiento, también presenta riesgos significativos y efectos negativos, especialmente en los jóvenes. El uso no controlado en cuanto a tiempo y contenido puede afectar negativamente el desarrollo de habilidades sociales, llevando a una menor interacción directa con otras personas, una disminución en la empatía y problemas en la resolución de conflictos.

Sánchez, et al., (2016) destacan que las TIC no solo ofrecen beneficios y oportunidades, sino que también presentan desafíos y riesgos. Aunque se reconoce que estas tecnologías facilitan la creación de nuevas amistades, fortalecen las relaciones con familiares y amigos, y pueden hacer que las personas sean más eficientes o competentes, también se observa que pueden contribuir al aislamiento social, la pérdida de tiempo y un aumento de la pereza. (p.7).

Por tal motivo este autor recomienda que los padres conozcan el funcionamiento de las TIC, para poder educar a sus hijos sobre el uso responsable y seguro, ya que existen otros riesgos mucho más peligrosos en este mundo digital.

Según la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares* del Instituto Nacional de Estadística de España (2013), el 94,7% de

los jóvenes de 10 a 15 años navega en Internet y el 70,6% utiliza teléfono móvil. Además, el 74% de estos jóvenes utiliza aplicaciones de mensajería y el 65% usa sus móviles de manera constante. Asimismo, un 97,1%, utiliza su teléfono móvil al menos una vez al día, y un 98,6% hace lo mismo con las aplicaciones de mensajería (p.4). Esto refleja cómo las plataformas de mensajería se han integrado en la vida diaria de los jóvenes españoles.

Diez años más tarde, en otra encuesta del Instituto Nacional de Estadística de España (2023), con una muestra de 26,162 viviendas, se mantiene cifras muy similares a las de 2013, reforzando la idea de una persistente dependencia de las TIC entre los jóvenes españoles, con el 94,7% de ellos navegando por Internet y el 70,6% utilizando teléfono móvil.

En un estudio realizado por Anderson et al. (2023) en Estados Unidos sobre "Teens, Social Media and Technology 2023", se encontró que el 46% de los adolescentes utilizan sus teléfonos celulares casi constantemente, el 47% varias veces al día, el 4% al menos una vez al día, el 3% al menos una vez a la semana, y otro 3% con poca frecuencia.

En cuanto a Ecuador, según el INEC (2023) en su *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo*, el uso de internet en población de 5 años de edad a más, se distribuye de la siguiente manera en la categoría de servicios y actividades: un 79,2% para comunicaciones telefónicas, un 9,6% para actividades de entretenimiento, un 7,7% para educación y aprendizaje, un 1,8% por razones de trabajo, un 1,0% para obtener información, y un 0,7% para otros fines (p. 12).

Los datos mencionados muestran cómo en ambos contextos, tanto en España, Estados Unidos como en Ecuador, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han para jóvenes como para la población en general.

Influencia Positiva de la Tecnología en las Habilidades Sociales

La tecnología puede tener varios efectos positivos en el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes como facilitar la comunicación, acceso a información y recursos y la oportunidad de interactuar por diferentes medios, de varias maneras.

Según una encuesta reciente, la mayoría de los adolescentes afirman que las redes sociales les permiten sentirse más conectados con las experiencias y acontecimientos en la vida de sus amigos. Un 71 % de ellos también señala que estas plataformas les brindan un espacio para expresar su creatividad. Además, el 67 % reconoce que las redes sociales les proporcionan un sentido de apoyo durante momentos difíciles. Aunque en menor proporción, muchos adolescentes también experimentan una mayor sensación de aceptación. Estos sentimientos positivos son compartidos por adolescentes de diversos contextos demográficos (Vogels et al, 2023).

Según los adolescentes, las plataformas digitales facilitan el mantenimiento de contacto frecuente con amigos y familiares, lo cual puede fortalecer las relaciones interpersonales. Además, proporcionan acceso a información y recursos que impulsan sus habilidades creativas y, sobre todo, les ofrecen validación del mundo externo.

Influencia Negativa de la Tecnología en las Habilidades Sociales

El uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede tener repercusiones significativas en el comportamiento social de los adolescentes. Por un lado, el tiempo prolongado frente a pantallas puede disminuir sus interacciones cara a cara, contribuyendo así al aislamiento social. La comunicación a través de mensajes de texto y redes sociales puede limitar la práctica de habilidades de comunicación, afectando no sólo la calidad de las relaciones personales, sino que también puede influir en el bienestar emocional de los jóvenes al reducir las oportunidades de desarrollar la empatía, comunicación asertiva y otras habilidades sociales importantes para la interacción humana

En un estudio de Twenge y Campbell (2013) sobre *Las redes sociales en línea conducen a la conexión social o a la desconexión social*, las mujeres pakistaníes mostraron niveles más altos de narcisismo que los hombres, posiblemente debido a sus limitadas oportunidades para interactuar en la vida real, lo que podría hacerlas más propensas a utilizar la tecnología para interacciones sociales y entretenimiento, afectando su capacidad de empatía y comunicación.

Es decir que el uso de la tecnología excesivo puede tener un impacto significativo en el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes. Es necesario comprender su impacto para desarrollar estrategias que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos asociados sobre este uso.

Marco Metodológico

Diseño del Estudio

La investigación utilizará un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para aprovechar las fortalezas de ambos. Este enfoque permitirá “capturar las realidades coexistentes, tanto la visión objetiva como la subjetiva” (Hernández-Sampieri, 2014, p. 536), obteniendo una comprensión más completa del problema de investigación.

Para la recolección de información objetiva y el análisis de datos numéricos, se empleará el **enfoque cuantitativo**, con la finalidad de medir variables de manera precisa y establecer relaciones estadísticas entre ellas. Además, se utilizará un **enfoque cualitativo** para explorar en profundidad las experiencias, percepciones y contextos de nuestros participantes, y comprender mejor los fenómenos estudiados.

La investigación adoptará un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. En el enfoque **no experimental**, se observarán las variables tal como se manifiestan en la realidad, sin manipularlas, lo que permite capturar fenómenos en su contexto natural. Además, será **explicativa**, ya que “no solo busca identificar relaciones, sino también determinar las causas subyacentes de los fenómenos estudiados” (Hernández-Sampieri, 2014, p. 89). Este enfoque implica un análisis detallado y estructurado que persigue ofrecer un entendimiento profundo de los mecanismos causales involucrados

Asimismo, será **correlacional**, dado que se “establecerán asociaciones entre conceptos o variables, permitiendo prever resultados al cuantificar las relaciones entre ellos” (Hernández-Sampieri, 2014, p. 89). Este enfoque proporciona un marco comprensivo para entender más ampliamente la problemática estudiada, analizando cómo variables se relacionan entre sí sin intervenir directamente en su dinámica.

El tipo de estudio

El alcance del estudio es **explicativo-correlacional** sobre el uso de la tecnología y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales entre los adolescentes en la ciudad de Quito. Se examinará cómo diferentes formas de tecnología, como dispositivos móviles, redes sociales y juegos en línea, afectan las interacciones sociales y el comportamiento interpersonal de los adolescentes. El estudio también considerará factores como el tiempo dedicado a la tecnología, los tipos de actividades tecnológicas más frecuentes y cómo estas pueden promover o limitar el desarrollo de habilidades sociales clave, como la comunicación cara a cara, la empatía y la resolución de conflictos.

Contexto de la investigación

El contexto de este estudio se sitúa en la ciudad de Quito, Ecuador, donde el uso de la tecnología entre los adolescentes ha proliferado significativamente en los últimos años. Este fenómeno plantea interrogantes sobre cómo estas tecnologías afectan las habilidades sociales en una etapa importante del desarrollo del ser humano, la adolescencia. El aumento de acceso y uso de dispositivos móviles, redes sociales y juegos en línea, se observa un cambio en las dinámicas sociales tradicionales, influenciando tanto las interacciones personales como la forma de comunicarse entre los jóvenes.

Tiempo de ejecución

La investigación se llevará a cabo durante 6 meses.

Participantes

Adolescentes de 12 a 18 años.

Muestra

La muestra para este estudio será heterogénea, de modo que “se seleccionarán participantes que representen la diversidad de características relevantes para ello, teniendo en cuenta toda la gama posible de variables que se están estudiando” (Ackerman & Con, 2013, p.68). Es decir, permitirá obtener una visión más completa y representativa de cómo el uso de la tecnología influye en las habilidades sociales en adolescentes, abarcando diferentes experiencias y contextos de vida.

La muestra está compuesta por 100 adolescentes, de edades comprendidas entre 12 – 17 años, que residan en la ciudad de Quito. Se difundirá un enlace de inscripción en los colegios con los que tenemos contacto para que los estudiantes puedan participar en el estudio. Además, se incluirán 20 docentes y 10 psicólogos escolares para complementar la información desde la perspectiva educativa y psicológica.

La selección muestral es no probabilística de conveniencia, debido a su rapidez y facilidad de implementar, ya que permite seleccionar a los adolescentes que están disponibles y dispuestos a participar a través del acceso a los colegios, sin la necesidad de utilizar métodos de muestreo más complejos y costosos.

Los participantes deben cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- Adolescentes entre 12 y 17 años.
- Residir en la ciudad de Quito, Ecuador.
- Consentimiento informado de los padres o tutores legales para participar en el estudio.
- Disponibilidad para asistir a las sesiones de recolección de datos, completar cuestionarios y participar en entrevistas según lo programado.
- Ausencia de condiciones médicas o psicológicas graves que puedan interferir con la capacidad de participar en el estudio.

Instrumentos y Técnicas

En primera instancia, se aplicará **encuestas estructuradas** para recopilar datos cuantitativos de los participantes, con el fin de obtener una visión general del uso de la tecnología y las habilidades sociales, además datos sociodemográficos. Además, se realizarán **entrevistas semiestructuradas y estructuradas** dirigidas a padres y adolescentes, con el objetivo de profundizar los aspectos mencionados como el tiempo que dedican a las tecnologías, identificar las tecnologías que más usan los adolescentes, explorar las formas más frecuentes de relacionarse, y recabar datos sobre características individuales, interacciones familiares y grupales, etc.

Según Hernández-Sampieri (2006), este tipo de entrevista “se basa en una guía de asuntos o preguntas donde el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados, es decir, no todas las preguntas están predeterminadas (p.597). como 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de

Asimismo, se aplicará a los adolescentes la **Escala De Habilidades Sociales (A. Goldstein & Col. 1978)**. La escala evalúa seis categorías de habilidades sociales: habilidades sociales básicas, habilidades avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para afrontar el estrés y habilidades de planificación. Está diseñada especialmente para adolescentes y adultos jóvenes y puede ser aplicada en contextos clínicos, educativos y de investigación. La escala consta de 50 ítems, evaluados mediante un formato Likert de 5 puntos, donde 1 corresponde a "nunca", 2 a "muy pocas veces", 3 a "alguna vez", 4 a "a menudo" y 5 a "siempre" (Goldstein, 1981).

Es decir que esta escala nos permitirá de identificar las competencias/ deficiencias de los adolescentes en las habilidades sociales, y evaluar en qué tipo de situaciones el adolescente es competente o deficiente en el empleo de su habilidad social.

Procesamiento de datos

El procesamiento de datos en esta investigación implicará varios pasos. En primera instancia, se recolectarán los datos la grabación de las entrevistas a padres y adolescentes y la administración de la escala de Matson. La información de las entrevistas será transcrita meticulosamente, con el fin de abarcar todas las respuestas, comentarios y opiniones relevantes, organizándolas en un formato que facilite su posterior sistematización. Luego, filtraremos los datos, se revisará las transcripciones para corregir errores y asegurando la coherencia de la información, además se verificará posibles respuestas faltantes o inconsistentes de la Evaluación Matson.

La siguiente etapa es la sistematización de datos, donde se desarrollará un esquema para categorizar las respuestas de las entrevistas en temas y subtemas relevantes, y también se calificará la escala de Matson. Y, por último, una vez codificados, los datos serán ingresados a EXCEL para estandarizar las variables, con el fin asegurarnos que los datos estén en un formato adecuado y preciso para realizar el análisis estadístico.

Procedimientos

Deben detallar uno a uno los procedimientos que van a realizar para llevar a cabo el proceso. En este caso, es importante que describan el cómo, cuándo y en dónde.

Obtener Aprobación Ética

Se obtendrá la aprobación ética mediante la presentación de una solicitud detallada al comité correspondiente, incluyendo el propósito del estudio, los procedimientos de recolección de datos, y las medidas de confidencialidad, junto con el formulario de consentimiento informado.

Identificar a los Participantes

Una vez aprobada, se contactará con las instituciones educativas colaboradoras para obtener una lista de estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión. Se enviará un enlace de inscripción a los correos de los padres. Este enlace dirigirá a los padres a un Google form en línea donde podrán obtener una explicación clara sobre el propósito del estudio, los procedimientos involucrados, y la importancia de su participación, así como los beneficios y riesgos potenciales, y puedan inscribirse en caso de estar interesados en la participación.

Contactar a los Participantes

El primer contacto directo se llevará a cabo mediante un correo electrónico enviado a través de los directivos de los colegios colaboradores, convocando tanto a los padres como a los adolescentes a una primera reunión. Durante esta reunión, se presentará una explicación detallada del propósito del estudio y se abordarán cualquier duda o inquietud que puedan tener los participantes. Además, se les solicitará que firmen el consentimiento informado y el asentimiento, asegurando así su participación voluntaria y consciente en el estudio.

Recolectar Datos

La recolección de datos se realizará en cuatro reuniones:

La primera reunión se llevará a cabo para explicar detalladamente el estudio y obtener el consentimiento informado de los participantes. En la segunda reunión, se administrarán tests y encuestas para recolectar datos cuantitativos sobre habilidades sociales y el uso de la tecnología entre los adolescentes. La tercera reunión estará dedicada a realizar entrevistas individuales con los adolescentes, con el objetivo de obtener información cualitativa sobre sus experiencias y percepciones. En la cuarta reunión, se entrevistará a los padres para obtener sus perspectivas adicionales sobre el uso de la tecnología y las habilidades sociales de sus hijos. Tras la recolección de datos, se procederá a organizarlos minuciosamente para garantizar su integridad, y se realizarán análisis para identificar patrones y relaciones.

Tabla 1.*Cronograma por objetivos*

Objetivo específico	Pasos	Mes
Objetivo 1: <i>Evaluar cómo el uso excesivo de la tecnología puede afectar la interacción social y el desarrollo emocional de los adolescentes.</i>	- Revisión de literatura sobre el impacto del uso excesivo de la tecnología en habilidades sociales y emocionales. - Desarrollo de preguntas específicas para evaluar la influencia del uso excesivo.	1 y 2
Objetivo 2: <i>Identificar cuáles son las herramientas tecnológicas más utilizadas para interactuar por los adolescentes</i>	- Revisión de estudios sobre herramientas tecnológicas más usadas por adolescentes. - Diseño de cuestionarios y entrevistas para identificar las herramientas más utilizadas.	2 y 3
Objetivo 3: <i>Identificar patrones de uso tecnológico que podrían llevar a comportamientos problemáticos o desadaptativos</i>	- Investigación sobre patrones de uso problemático en adolescentes. - Desarrollo de secciones específicas en cuestionarios para identificar estos patrones	2 y 3
Objetivo 4: <i>Conocer la percepción de padres y educadores sobre la influencia de la tecnología en las habilidades sociales de los adolescentes.</i>	- Diseño de entrevistas y cuestionarios dirigidos a padres y educadores. - Aplicación de entrevistas y cuestionarios para recopilar sus percepciones.	3 y 4
Objetivo 5: <i>Todos los objetivos</i>	- Sistematización de resultados. - Análisis de datos para encontrar correlaciones y patrones relevantes.	4 y 6
Objetivo 6: <i>Todos los objetivos</i>	- Redacción de resultados y conclusiones basados en los análisis realizados.	7 y 8

Fuente: Elaboración propia.

Análisis de Datos

Para analizar los datos obtenidos en la investigación, se empleará la estadística inferencial. Según Cruz del Castillo (2014), este enfoque consiste en "analizar dos variables y describir la relación entre ellas" (citado por Izurieta, L., 2023). Además, este enfoque persigue la "obtención de conclusiones sobre distintos aspectos de una población, a partir de los datos obtenidos en una muestra de dicha población. También intenta medir su significación, es decir, la confianza que nos merecen dichas conclusiones". (Cañas & Román, 2022, p. 287). Es decir, la estadística inferencial no solo se limita a describir esta relación, sino que también pretende obtener conclusiones fundamentadas en datos obtenidos de una muestra representativa, y validar las hipótesis planteadas en la investigación.

Reflexividad de los investigadores/as

Es necesario comprender que la reflexibilidad "no sólo refiere a la capacidad de implementar actividades reflexivas dentro del estudio, sino la capacidad crítica del investigador sobre el efecto que tiene sobre el estudio y el impacto de las interacciones con los participantes" (Cuesta-Benjumea, 2011, p.164). Los investigadores deben ser conscientes de cómo sus propias perspectivas y experiencias pueden influir en el diseño, la implementación y el análisis de la investigación.

Es decir que, la falta de reflexión propia en el proceso de investigación puede afectar significativamente al grupo específico estudiado. Sin una reflexión crítica, los investigadores pueden permitir que sus propias perspectivas y experiencias influyan inconscientemente en la recolección, interpretación y análisis de los datos, lo que puede llevar a resultados sesgados y poco representativos de la realidad del grupo.

Para identificar y mitigar posibles sesgos, y garantizar la validez y fiabilidad de los resultados del estudio, se implementarán varias estrategias. En primer lugar, se llevarán a cabo capacitaciones continuas al personal de investigación sobre la ética, metodologías

reflexivas y conciencia de sesgos, con el objetivo de actualizar y mejorar las prácticas investigativas, asegurando así transparencia y objetividad en el estudio. Además, se establecerán sesiones de reflexión en grupo para el equipo de investigación, permitiendo discutir y reflexionar regularmente sobre el proceso y los hallazgos. Estas estrategias basadas en un enfoque crítico y consciente permitirán una mayor autenticidad y profundidad en la investigación, y de esta manera aseguramos que las voces de los participantes sean representadas de manera justa y precisa, y que el desarrollo de la investigación continúe incluso después de su finalización.

Consideraciones Éticas

Para llevar a cabo la investigación de manera adecuada, es fundamental que la información proporcionada por los participantes y todos los datos recolectados se mantengan bajo códigos de identificación, garantizando así la privacidad y confidencialidad de cada individuo. Los participantes serán informados claramente sobre los objetivos, beneficios y propósito del estudio, asegurando una participación voluntaria basada en el consentimiento informado. Todas las actividades planificadas se realizarán siguiendo estrictos lineamientos éticos, que incluyen la honestidad, el respeto, la equidad y la empatía, sin distinción de género.

Consentimiento informado

Dado que los participantes serán menores de edad, se obtendrá el consentimiento informado de sus padres o tutores. Tanto los menores como sus padres o tutores recibirán información clara sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, así como el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización. De este modo, se asegura que la participación esté basada en un consentimiento plenamente informado y voluntario. Además, se solicitará el asentimiento informado de los participantes adolescentes, con el fin de proporcionarles información clara sobre el estudio, su propósito y

las expectativas para su participación. Se les dará la oportunidad de hacer preguntas y expresar cualquier inquietud que puedan tener. Este proceso es crucial para garantizar que su participación sea libre y voluntaria.

Viabilidad de la Investigación

El proyecto de investigación es viable dado el apoyo institucional y la colaboración de cuatro colegios en Quito., que se tiene previo acceso. Además, se cuenta con un equipo de investigadores capacitados para llevar a cabo el estudio, así como los recursos necesarios para la recolección y análisis de datos. No obstante, un posible obstáculo es que los participantes puedan faltar el día de la aplicación de los reactivos debido a diversas circunstancias, lo que podría afectar el cronograma y el número de participantes significativos dentro del estudio. Para mitigar este riesgo, se requerirá que los participantes firmen el asentimiento informado, asegurando así su asistencia a todas las actividades planificadas y reduciendo la posibilidad de deserción.

Propuesta de Intervención

Nivel de la Intervención:

El proyecto de intervención se efectuará a nivel educativo y asistencial, dado que se centrará en brindar herramientas y estrategias prácticas para el desarrollo de habilidades sociales a través de talleres psicoeducativos dirigidos a los adolescentes.

Fundamentación de la Intervención

Actualmente existe una preocupación de los profesionales de la salud mental, por el desarrollo social y emocional de los adolescentes. Esta inquietud se acentúa en un contexto donde las interacciones interpersonales se ven notablemente influenciadas por el uso extensivo de la tecnología y las redes sociales. En la era digital en la que vivimos, los adolescentes están inmersos más que nunca en un mundo virtual, el cual, así como ofrece numerosos beneficios, también puede tener un impacto negativo en su desarrollo social y emocional.

Hoy en día, las interacciones cara a cara están siendo reemplazadas en gran medida por conversaciones a través de mensajes electrónicos, lo que puede resultar en una disminución o carencia del desarrollo de las habilidades sociales tradicionales. Esta falta de habilidades entre los adolescentes se puede manifestar de varias maneras como dificultades para establecer y mantener relaciones significativas, problemas para comunicarse efectivamente o dificultades para comprender las señales sociales, manejar y expresar sus pensamientos, emociones y sentimientos; y falta de confianza y seguridad en sí mismo. Además, la capacidad para resolver conflictos de manera asertiva también se ve afectada, lo que puede conducir a situaciones de confrontación riesgosa o al aislamiento social.

Esta carencia de habilidades sociales no solo tiene repercusiones inmediatas en la vida cotidiana de los adolescentes, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo en su bienestar y en el éxito en su vida adulta. La incapacidad para establecer relaciones sólidas y saludables puede llevar a sentimientos de soledad, ansiedad o depresión. Además, en el ámbito

académico y laboral, las habilidades sociales son cada vez más valoradas, ya que son fundamentales para colaborar eficazmente en equipos, negociar y resolver problemas en entornos profesionales.

Ante esta problemática, es necesario diseñar e implementar programas y talleres específicos dirigidos a mejorar las habilidades sociales de los adolescentes. Estos talleres pueden abordar aspectos como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos. Al proporcionar a los adolescentes las herramientas y el conocimiento necesarios para desenvolverse en el ámbito social, con el fin de promover su desarrollo integral y prepararlos adecuadamente para enfrentar los desafíos sociales y laborales que enfrentarán en el futuro, en su vida adulta.

Objetivos:

Objetivo General

Diseñar un programa psicoeducativo enfocado a mejorar las habilidades sociales de los adolescentes.

Objetivos Específicos

- Facilitar la identificación de emociones positivas y negativas para que los participantes aprendan a manejarlas.
- Fomentar la capacidad de expresar opiniones, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin violar los derechos de los demás.
- Generar estrategias para establecer relaciones saludables, comunicarse efectivamente y resolver conflictos de manera constructiva.

Población Objetivo

Los adolescentes que han participado en el estudio y que presentan un porcentaje bajo en habilidades sociales serán incluidos en el proyecto de intervención.

Pasos a seguir

Tabla 2.

Planificación la intervención por sesiones

Sesión 1: Nuestras emociones			
<i>Objetivo</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>
Identificar la importancia de las emociones en la vida cotidiana	Presentación sobre la emociones Discusión sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones de manera saludable para el bienestar mental y emocional.	Infocus Dispositivas	30 minutos
Identificar sus propias emociones frente a situaciones.	Juegos de rol en los que los participantes representan diversas situaciones emocionales. Después de cada ejercicio, se discutirá cómo se sintieron, cómo sus emociones influyeron en su comportamiento y cómo sus percepciones cambiaron en función de esas emociones.	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos
Sesión 2: Manejo de emociones			
<i>Objetivo</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>
Identificar la importancia de implementar las técnicas de manejo de emociones en la vida diaria.	Introducción a diversas técnicas y estrategias para gestionar las emociones de manera saludable. Se abordarán métodos como la respiración consciente, la visualización y la reestructuración cognitiva.	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos
Practicar las técnicas de manejo de emociones aprendidas.	Los participantes tendrán la oportunidad de practicar técnicas de manejo de emociones mediante un ejercicio de role playing. El grupo se dividirá en subgrupos y a cada uno se le asignará un escenario específico. Los participantes aplicarán las técnicas aprendidas para gestionar sus emociones de manera más efectiva dentro del contexto proporcionado	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos

Sesión 3: Asertividad			
<i>Objetivo</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>
Comprender la importancia de la asertividad en la comunicación interpersonal.	Presentación sobre la asertividad y los derechos asertivos	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos
Brindar técnicas y estrategias para mejorar la asertividad, la comunicación clara y directa y la expresión de sus emociones y opiniones.	Exposición sobre diferentes técnicas y estrategias asertivas, establecimiento de límites saludables y la capacidad de decir "no" de manera respetuosa.	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos
Aplicar técnicas de comunicación asertiva en situaciones cotidianas.	En esta actividad, los participantes realizarán un rol playing en base a escenarios al azar, en los que deberán utilizar las técnicas asertivas aprendidas.	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas	30 minutos
Sesión 4: Comportamientos Irracionales			
<i>Objetivo</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>
Aprender a identificar los comportamientos irracionales propios y de sus pares.	Exposición sobre los diferentes comportamientos irracionales (manipulación, agresión pasiva, el perfeccionismo extremo, entre otros).	Infocus Dispositivas	30 minutos
Reflexionar sobre sus propios comportamientos y cómo estos impactan en su bienestar emocional y en sus relaciones.	En esta actividad, los participantes identificarán los tipos de comportamientos irracionales presentes en los videos que se les asignen para analizar. Cada grupo recibirá un video específico y, mediante la observación y discusión, determinarán los comportamientos irracionales y explorarán estrategias para abordarlos de manera efectiva.	Infocus Videos	30 minutos
Sesión 5: Manejo de comportamientos irracionales			
<i>Objetivo</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>	<i>Tiempo</i>
Fomentar las habilidades y técnicas asertivas para manejo de comportamientos irracionales	Presentación de técnicas específicas de comunicación asertiva para abordar estos comportamientos de manera efectiva.	Infocus Dispositivas	30 minutos

Aprender a manejar comportamientos irracionales	Los participantes aplicarán estas técnicas en situaciones de comportamientos irracionales, escogidas al azar por medio de tarjetas didácticas.	Infocus Dispositivas Tarjetas didácticas.	30 minutos
Sesión 6: Cierre			
Consolidar los aprendizajes de las sesiones anteriores, evaluar el impacto de la intervención y planificar la aplicación de las habilidades adquiridas en la vida cotidiana.	Realizar una actividad de reflexión grupal donde los participantes discutan lo que han aprendido a lo largo de las sesiones, cómo han aplicado las técnicas y qué les ha sido más útil.	-	30 minutos
Evaluar la intervención	Completar una encuesta para evaluar la eficacia de la intervención, la satisfacción de los participantes y el impacto percibido en sus habilidades sociales.	Encuestas impresos Infocus	30 minutos

Fuente: Elaboración propia

Potenciales beneficios

Implementar la presente intervención puede tener un impacto positivo en la salud emocional y social de los adolescentes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos sociales y laborales que enfrentarán en el futuro, en su vida adulta.

Recursos

La intervención se llevará a cabo por psicólogos capacitados y educadores especializados en desarrollo emocional y habilidades sociales, además, se contará con el apoyo de personal administrativo para la gestión del espacio y de las sesiones. El lugar de la intervención será en la sala audiovisual de cada institución involucrada, tomando en cuenta que el espacio debe tener luz y ser amplio para realizar las actividades grupales, además debe contar con un proyector para compartir el material visual, también, se utilizará tarjetas didácticas, videos ilustrativos y materiales de escritura para las actividades interactivas.

La convocatoria se realizará mediante correos electrónicos a los padres de los adolescentes participantes, y la inscripción se gestionará a través de un formulario en línea.

Plan de la evaluación de la propuesta

La evaluación de la intervención se llevará a cabo mediante la escala de Evaluación Matson de Habilidades Sociales con Jóvenes, pre y post intervención para medir el cambio en las habilidades emocionales y de comunicación afectiva de los participantes.

Esta escala evalúa habilidades sociales específicas como comportamientos sociales adaptativos y no adaptativos. Se aplica a niños y jóvenes de 4 a 18 años. Cuenta con 62 ítems, los cuales se evalúan con una escala tipo Likert de 4 puntos: nunca, a veces, a menudo y siempre. La escala evalúa 5 factores: habilidades sociales apropiadas, asertividad inapropiada, impulsividad, sobreconfianza y celos/soledad. (Ipiña, et al.,2010p.462)

Además, se utilizará una encuesta de satisfacción al finalizar cada sesión para obtener retroalimentación sobre la calidad y aplicabilidad de las sesiones.

Viabilidad de la intervención

El proyecto de intervención es viable dado el apoyo de las autoridades institucionales y la colaboración de los participantes de los cuatro colegios involucrados en el estudio en Quito. Además, se cuenta con los recursos necesarios para llevar a cabo el intervención. No obstante, un posible obstáculo es que los participantes puedan faltar a una o más de las sesiones debido a diversas circunstancias, lo que podría afectar en la evaluación de los efectos pre y post intervención. Para mitigar este riesgo, se requerirá que los participantes firmen una carta de compromiso, asegurando así su asistencia a todas las actividades planificadas y reduciendo la posibilidad de deserción del proyecto.

Resultados Esperados

Como objetivo central, se espera que todos los adolescentes del estudio participen en el proyecto de intervención, además, la intervención diseñada tenga un impacto significativo en el desarrollo de sus habilidades emocionales y sociales.

Los resultados esperados de la intervención son, en primera instancia, que los adolescentes mejoren en la identificación y gestión de sus emociones, esencial para su bienestar mental y manejo de relaciones interpersonales durante la adolescencia. Los participantes deberían mostrar una mayor capacidad para reconocer y regular sus emociones, con el fin de mejorar su estabilidad emocional y su adaptación social.

En segunda instancia, se prevé que los adolescentes adquieran habilidades para comunicarse de manera efectiva y asertiva, aplicando técnicas que les permitan expresar sus ideas y necesidades con claridad y respeto, mejorando la calidad de sus interacciones, tanto en entornos virtuales como presenciales. También se espera que desarrollen técnicas para manejar comportamientos irracionales y resolver conflictos, para que puedan enfrentar y superar disputas y desafíos emocionales, y de esta manera puedan reducir la incidencia de comportamientos impulsivos.

Los resultados serán evaluados mediante pruebas pre y post intervención para medir los cambios en las habilidades emocionales y sociales. Además, se utilizarán encuestas de satisfacción para obtener retroalimentación de los participantes sobre la efectividad del programa y su impacto en su vida diaria.

Discusión

La tecnología, especialmente en el ámbito de las redes sociales y plataformas digitales, ha revolucionado las interacciones sociales entre adolescentes, tal como se ha discutido en el marco teórico. Aunque ofrece oportunidades valiosas para el aprendizaje y la interacción, también plantea riesgos si no se gestiona adecuadamente, lo que puede resultar en deficiencias en las habilidades sociales. Estudios previos indican que los adolescentes que dependen en exceso de la comunicación digital pueden enfrentar dificultades en las interacciones cara a cara, lo que afecta su capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables.

Basándonos en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), se sugiere que los adolescentes aprenden de su entorno y de sus interacciones, por lo que la intervención debe ofrecer oportunidades para practicar y reforzar habilidades sociales tanto en entornos virtuales como presenciales. Este enfoque se alinea con la necesidad de incorporar talleres interactivos y actividades grupales que proporcionen experiencias prácticas para fortalecer habilidades como la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo.

La intervención propuesta se basa en los principios del desarrollo socioemocional (Denham & Zinsser, 2014), los cuales promueven la creación de entornos de apoyo donde los adolescentes puedan desarrollar competencias emocionales y sociales. Al diseñar actividades que fomenten la reflexión y la autoevaluación, se busca abordar las carencias identificadas en el estudio. Es importante destacar que la efectividad de la intervención dependerá en gran medida de su correcta implementación y de su capacidad para adaptarse a las necesidades específicas de los adolescentes.

Por lo tanto, la intervención debe ser flexible, permitir la retroalimentación continua y evaluar regularmente su impacto. Este enfoque dinámico permitirá realizar los ajustes

necesarios para maximizar los beneficios y abordar de manera efectiva las áreas identificadas en los resultados, asegurando que las metas del proyecto se cumplan y que los adolescentes participantes obtengan un desarrollo socioemocional fuerte y equilibrado.

Limitaciones Y Fortalezas

En relación con las limitaciones de la intervención, se reconoce que la duración de las sesiones puede no ser suficiente para abordar en profundidad todos los aspectos emocionales y comportamentales. Además, la muestra reducida puede no ser representativa de la población adolescente general. Por último, las respuestas de los participantes en la evaluación pueden estar influenciadas por factores subjetivos y no reflejar cambios objetivos.

Por otro lado, las fortalezas de la intervención incluyen el uso de una metodología activa, con la implementación de actividades prácticas como el role playing, el análisis grupal y el uso de material audiovisual. Esto facilitará un aprendizaje experiencial que puede ser más efectivo que el uso exclusivo de métodos teóricos. Además, la intervención será flexible y podrá adaptarse a diferentes contextos y necesidades específicas de los participantes.

Conclusiones

Existen influencias positivas y negativas significativas de la tecnología en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. Sin embargo, el uso excesivo o inadecuado de estas tecnologías puede llevar a la carencia de habilidades importantes para la vida adulta. Por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio que maximice los beneficios tecnológicos y minimice los riesgos, implementando tanto en las escuelas como en los hogares programas y estrategias que promuevan el desarrollo integral de las habilidades sociales en los adolescentes, asegurando su crecimiento emocional y social saludable.

Recomendaciones

A nivel familiar

- ✓ Fomentar espacios de diálogo entre padres e hijos
- ✓ Implementar dentro del hogar actividades familiares que refuercen las habilidades sociales.
- ✓ Definir límites claros y directrices sobre el uso de dispositivos digitales en el hogar.
- ✓ Limitar el uso de tecnología para niños menores de 12 años.

A nivel institucional

- ✓ Crear más espacios que promuevan la participación en actividades extracurriculares y eventos sociales que requieran interacción cara a cara.
- ✓ Programas educativos que aborden el uso equilibrado y responsable de la tecnología.
- ✓ Ofrecer capacitación a educadores y padres sobre cómo apoyar el desarrollo de habilidades sociales en la era digital

A nivel individual

- ✓ Asistir a programas psicoeducativos de desarrollo de habilidades sociales.
- ✓ Involucrar a los adolescentes en actividades grupales como clubes, deportes, voluntariado.
- ✓ Participar los adolescentes en conversaciones familiares.

Referencias Bibliográficas

- Ackerman, S., & Com, S. (2013). *Metodología de investigación*. Del aula Taller.
<https://elibro.net/es/ereader/udla/76246>
- Álvarez, K., Pilamunga, D., Mora, K., & Naranjo, M. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 258-266. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300008&script=sci_arttext
- Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023). *Teens, social media, and technology 2023*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
- Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, creativity and drama: Teen life on social media in 2022*. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI Editores.
- Cañas, J. & Román, J. (2022). *Estadística, probabilidad e inferencia*. iCartesiLibri.
- Chambilla, Y., Puma, M. & Bejar, C. (2023). Redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de la ciudad de Puerto Maldonado. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (1), 1- 16.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4965
- Cruz del Castillo, C., Olivares, S., & González, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. <https://elibro.net/es/ereader/udla/39410>

- Córdova, J., Hidrobo, J., Morejón, G., Coral, D., Calvopiña, E., Jaramillo, K., Chávez, A., Mina, D., Mina, D., Díaz, E., & Amaya, D. (2022). Factores conexos al desarrollo de habilidades Sociales en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4561-4580.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3417
- González, M., Espada, J. & Tejeiro, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Revista Adicciones*. 29 (3), 180-185. <https://doi.org/10.20882/adicciones.745>
- González, A., & Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 15(1), 113-123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8438513>
- Goldstein, A. (1981). *In response to aggression: Methods of control and prosocial alternatives*. Pergamon Press.
- Guzmán, V. & Gélvez, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22.
<https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de investigación* (6ta ed.). México: McGRAW-HILL.
- Instituto Nacional de Estadística. INE. (2013). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares 2013*.
<https://www.ine.es/prensa/np803.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística. INE. (2023). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares 2023*.
https://www.ine.es/prensa/tich_2023.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. INEC. (2023). *Tecnología de la información y comunicación (TICs)*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2023/202307_Tecnologia_de_la_Informacion_y_Comunicacion-TICs.pdf
- Ipiña, M., Molina, L., & Reyna, C. (2010). Características psicométricas de la Escala MESSY (versión auto-informe) en una muestra de niños cordobeses. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-031/934.pdf>
- Izurieta, L. (2023). *Muestreo, Medición y Estadística* [Presentación].
- Labrador, F., Requesens, A., & Helguera, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/guia-internet-padres-educadores.pdf>
- Lorenzo, Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F. J., Aleixandre, R., & Valderrama, J. C. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Guía para padres ayudándoles a evitar riesgos*. Plan Municipal de Drogodependencias. <http://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf>
- Marcos, M. M. (2013). *La influencia de las TIC en el desarrollo del preadolescente y adolescente: hacia una ciudadanía digital responsable*. [Tesis de maestría]. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3775>
- Ministerio de Sanidad. (2023). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias. ESTUDES*. <https://pnsd.sanidad.gob>.
- Noceda, M., & Noceda, D. (2022). Revisión sistemática sobre el riesgo en el uso de la tecnología y las redes sociales en los adolescentes durante la educación

remota. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 403-428.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3085

Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M., & Varela, J. (2015). PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents. Development and psychometric validation. *Adicciones*, 27, 47–63. https://www.researchgate.net/publication/275051992_PIUS-a_Problematic_Internet_Use_Scale_in_adolescents_Development_and_psychometric_validation

Salmerón, M. A. (2015). Influencias de las TIC en la salud del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 3. http://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_18-25_Influencia_de_las_TIC.pdf

Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F. J., Aleixandre, R., & Valderrama, J. C. (2016). *TIC: Manual de formación de padres*. Centro Nacional de Investigación Científica. Plan Municipal de Drogodependencias. <https://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf>

Silber, T., Munist, M., Maddaleno, M., & Suárez, E. (1992). *Manual de medicina de la adolescencia*. Organización Panamericana de la Salud. Serie Paltex para ejecutores de Salud n°20.

Twenge, J. M. (2013). ¿Las redes sociales en línea conducen a la conexión social o a la desconexión social? *Journal of College and Character*, 14(1), 11-22. https://www.researchgate.net/publication/274508881_Does_Online_Social_Media_Lead_to_Social_Connection_or_Social_Disconnection

World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices*. OMS.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf?sequence=1

e=1

Anexos

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “*Habilidades Sociales Básicas*”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “*Competencia Social*” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

1 Me sucede **NUNCA**

3 Me sucede **ALGUNAS** veces

2 Me sucede **MUY POCAS** veces

5 Me sucede **SIEMPRE**

4 Me sucede **A MENUDO**

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona					
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos					
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada					

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás					
24	Ayudas a quien lo necesita					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas					
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen					
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					

Evaluación del sesión #1

1. ¿Qué aspectos del taller encontraron más útiles o interesantes y por qué?

2. ¿Cuál consideras que es el paso inicial necesario para poder autorregular nuestras emociones? _____

3. ¿Qué tan útiles fueron las actividades prácticas para comprender las emociones?

- a) Muy útiles b) Útiles c) Neutral d) Poco útiles e) Nada útiles

4. ¿Qué tan cómodo te sentiste participando en las discusiones grupales?

- a) Muy cómodo b) Cómodo c) Neutral d) Incómodo e) Muy incómodo

5. ¿Cómo evaluarías la capacidad de los facilitadores para exponer y responder tus preguntas y preocupaciones?

- a) Muy satisfecho b) Satisfecho c) Neutral d) Insatisfecho e) Muy insatisfecho

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Evaluación sesión #2

1. **¿Qué aspectos del taller encontraron más útiles o interesantes y por qué?**

2. **¿Qué cambios crees que podrías hacer en la forma de comunicar tus emociones u opiniones después de participar en este taller?**

3. **¿Qué técnicas y estrategias crees que podrías usar para gestionar las emociones de manera saludable?**

4. **¿Qué tan útiles fueron las actividades prácticas para comprender las emociones?**

- a) Muy útiles b) Útiles c) Neutral d) Poco útiles e) Nada útiles

b) **¿Qué tan cómodo te sentiste participando en las discusiones grupales?**

- a) Muy cómodo b) Cómodo c) Neutral d) Incómodo e) Muy incómodo

b) **¿Cómo evaluarías la capacidad de los facilitadores para exponer y responder tus preguntas y preocupaciones?**

- a) Muy satisfecho b) Satisfecho c) Neutral d) Insatisfecho e) Muy insatisfecho

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Evaluación del taller #3

1. ¿Qué aspectos del taller encontraron más útiles o interesantes y por qué?

2. Menciona dos técnicas asertivas que aprendiste hoy en el taller.

3. Escribe 3 derechos asertivos que más te gustaron y pondrías en práctica.

4. ¿Cuál consideras que es el paso inicial necesario para poder comunicar de manera asertiva mis opiniones y emociones? _____

5. ¿Qué tan útiles fueron las actividades prácticas para comprender la asertividad?

- a) Muy útiles b) Útiles c) Poco útiles d) Nada útiles

6. ¿Qué tan cómodo te sentiste participando en las discusiones grupales?

- a) Muy cómodo b) Cómodo c) Incómodo d) Muy incómodo

7. ¿Cómo evaluarías la capacidad de los facilitadores para exponer y responder tus preguntas y preocupaciones?

- a) Muy satisfecho b) Satisfecho c) Insatisfecho d) Muy insatisfecho

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Evaluación sesión #4 y #5

1. ¿Qué aspectos del taller encontraron más útiles o interesantes y por qué?

2. ¿Con cuáles de los comportamientos irracionales te identificaste?

3. ¿Alguien cercano a ti presenta este tipo de comportamientos irracionales? Si, la respuesta es SI. Responda ¿Cuáles? y ¿Qué parentesco tiene contigo?

4. ¿Qué técnica/s asertivas de manejo de comportamientos irracionales podrías en práctica después de participar en este taller, y por qué?

5. ¿Cuál consideras que es el paso inicial necesario para poder manejar comportamientos irracionales? _____

6. ¿Qué tan útiles fueron las actividades prácticas para comprender la asertividad?

- b) Muy útiles b) Útiles d) Poco útiles d) Nada útiles

7. ¿Qué tan cómodo te sentiste participando en las discusiones grupales?

- a) Muy cómodo b) Cómodo d) Incómodo d) Muy incómodo

b) ¿Cómo evaluarías la capacidad de los facilitadores para exponer y responder tus preguntas y preocupaciones?

- a) Muy satisfecho b) Satisfecho c) Insatisfecho d) Muy insatisfecho

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Evaluación del taller

1. Escribe 3 aprendizajes que te gustaron del taller y cuales pondrías en práctica

2. ¿Qué tan útiles fueron las actividades que se usaron para comprender todo lo abordado durante las sesiones del taller?

- a) Muy útiles b) Útiles d) Poco útiles d) Nada útiles

3. ¿Qué tan cómodo te sentiste participando en las discusiones grupales?

- a) Muy cómodo b) Cómodo d) Incómodo d) Muy incómodo

4. ¿Cómo evaluarías la capacidad de los facilitadores para exponer y responder tus preguntas y preocupaciones

- a) Muy satisfecho b) Satisfecho c) Insatisfecho d) Muy insatisfecho

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Consentimiento informado

Estimados padres de familia, les informamos que su hijo/a ha sido invitado/a a participar en un estudio de investigación titulado "Influencia de la Tecnología en el Desarrollo de Habilidades Sociales en Adolescentes", que será llevado a cabo por Fernanda Obregón. Este estudio tendrá una duración de 6 meses y tiene como objetivo explorar cómo el uso de la tecnología impacta en las habilidades sociales de los adolescentes.

Durante este estudio, su hijo/a participará en la recolección de datos mediante la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales (A. Goldstein & Col., 1978) y una entrevista individual. Estas herramientas nos permitirán obtener una comprensión más profunda de cómo el uso de la tecnología podría estar influyendo en las habilidades sociales de los adolescentes. Cabe destacar que no se anticipan riesgos significativos para su hijo/a durante el proceso.

. La confidencialidad de la información será rigurosamente protegida, y los datos se presentarán de forma anónima y agregada. La participación es completamente voluntaria, y tanto usted como su hijo/a tienen el derecho de retirarse en cualquier momento sin repercusiones negativas. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede comunicarse con el investigador a través del correo electrónico kafernanda@hotmail.com o al número xxxxxx.

Al firmar este documento, usted está indicando que comprende la naturaleza del estudio y consiente la participación de su hijo/a en el mismo. Agradecemos su colaboración y apoyo en esta investigación que busca contribuir al bienestar y desarrollo social de los adolescentes.

Nombre del Tutor: _____

Firma del Tutor: _____

Fecha: _____

Asentimiento Informado para Adolescentes

Estimado/a estudiante, te invitamos a participar en un estudio de investigación titulado "Influencia de la Tecnología en el Desarrollo de Habilidades Sociales en Adolescentes", que será llevado a cabo durante 6 meses y tiene como objetivo entender cómo el uso de la tecnología puede influir en las habilidades sociales de los adolescentes

Durante el estudio, te pediremos que completes la Escala de Habilidades Sociales (creada por A. Goldstein y colaboradores en 1978) y que participes en una entrevista individual. Estas actividades nos ayudarán a conocer mejor cómo la tecnología puede estar afectando tus interacciones con otras personas. Queremos que sepas que no esperamos que haya ningún riesgo significativo para ti al participar en este estudio. Toda la información que nos des será confidencial, será presentada de forma anónima junto con la de otros participantes.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, lo que significa que puedes decidir no participar o retirarte en cualquier momento sin que eso te cause ningún problema. Si en algún momento tienes preguntas o te sientes incómodo/a con alguna parte del estudio, puedes hablar con Fernanda Obregón, la investigadora, a través del correo electrónico kafernanda@hotmail.com o al número xxxxxx.

Al firmar este documento, estás indicando que entiendes de qué se trata el estudio y que estás de acuerdo en participar. Agradecemos mucho tu ayuda y apoyo en esta investigación, que tiene como objetivo mejorar el bienestar y desarrollo social de los adolescentes como tú.

Nombre del Adolescente: _____

Firma del Adolescente: _____

Fecha: _____

Consentimiento informado

Estimados padres de familia, les informamos que su hijo/a ha sido invitado/a a participar en nuestro proyecto de intervención titulado, cuyo objetivo es a mejorar las habilidades sociales de los adolescentes. El proceso tendrá una duración de 6 meses. Durante este periodo, su hijo/a participará en diversas actividades orientadas al desarrollo de habilidades sociales. No se prevén riesgos significativos, aunque algunas preguntas pueden generar reflexión sobre su comportamiento personal.

. La confidencialidad de la información será rigurosamente protegida, y los datos se presentarán de forma anónima y agregada. La participación es completamente voluntaria, y tanto usted como su hijo/a tienen el derecho de retirarse en cualquier momento sin repercusiones negativas. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede comunicarse con el investigador a través del correo electrónico kafernanda@hotmail.com o al número xxxxxxxx.

Al firmar este documento, usted está indicando que comprende la naturaleza de la intervención y consiente la participación de su hijo/a en el mismo. Agradecemos su colaboración y apoyo en esta investigación que busca contribuir al bienestar y desarrollo social de los adolescentes.

Nombre del Tutor: _____

Firma del Tutor: _____

Fecha: _____

Guion de entrevista para adolescentes

1. ¿Qué representa para ti la tecnología en tu día a día?
 - a) Una herramienta esencial para la vida diaria.
 - b) Una fuente de entretenimiento y distracción.
 - c) Un medio de comunicación indispensable.
 - d) Un recurso secundario que utilizo ocasionalmente.
 - e) Otra (especificar).

2. ¿Cuánto tiempo pasas al día usando redes sociales, videojuegos, internet, etc.?
 - a) Menos de 1 hora.
 - b) 1-3 horas.
 - c) 4-6 horas.
 - d) Más de 6 horas.

3. ¿Qué dispositivos tecnológicos usas con más frecuencia y para qué actividades?
 - a) Teléfono móvil.
 - b) Computadora/portátil.
 - c) Consola de videojuegos.
 - d) Tablet.
 - e) Otro (especificar).

4. ¿Para qué actividades usas los dispositivos tecnológicos?

5. ¿Crees que el uso de la tecnología ha cambiado la forma en que te comunicas con tus amigos y familiares?

6. ¿Sientes que el uso de la tecnología ha afectado tu habilidad para relacionarte con los demás en persona? ¿De qué manera?

7. ¿Cómo te resulta más fácil hacer nuevos amigos? ¿Por qué?

8. ¿Crees que la tecnología ha influido en tu capacidad para resolver conflictos o malentendidos con otros?
9. ¿En qué situaciones prefieres la comunicación virtual? ¿por qué?
10. ¿Cómo crees que podrías mejorar tus habilidades sociales?
11. ¿Cómo crees que sería el mundo sin la tecnología?
12. ¿Has notado algún cambio en tus relaciones sociales desde que comenzaste a usar más la tecnología? ¿Cuál ha sido ese cambio?
13. ¿Cómo te sientes cuando no puedes acceder a tus dispositivos tecnológicos o a internet?
 - a) Ansioso/a o estresado/a.
 - b) Frustrado/a, pero lo manejo bien.
 - c) Indiferente, no afecta mi estado de ánimo.
 - d) Aliviado/a por tener un descanso de la tecnología.
 - e) Otro (especificar)
14. ¿Has experimentado alguna vez ansiedad o estrés relacionado con la tecnología? ¿En qué situaciones?
15. ¿Crees que la tecnología podría estar afectando tu rendimiento académico?
16. ¿Qué opinas sobre la cantidad de tiempo que pasas usando tecnología?
 - a) Demasiado
 - b) Suficiente
 - c) Poco
 - d) Adecuado
 - e) No lo he considerado
17. ¿Te has enfrentado a situaciones de conflicto en línea? ¿Cómo las ha manejado?
18. ¿Has intentado alguna vez desconectarte de la tecnología por un período prolongado? ¿Cómo fue la experiencia?

19. ¿Cuánto tiempo estuviste desconectado de la tecnología?
20. ¿Qué opinas sobre la influencia de las redes sociales en cómo se ven así mismo y a los demás?
21. ¿Crees que las habilidades que usas en la comunicación virtual son diferentes de las que usas en la comunicación cara a cara? ¿Cómo?
22. ¿Qué opinas de la dependencia de la tecnología para la resolución de problemas o la búsqueda de información?
23. ¿Piensas que la tecnología te ha ayudado a desarrollar nuevas habilidades o intereses?
¿Cuáles?
24. ¿Cómo imaginas que será el futuro de las relaciones sociales con la evolución de la tecnología?

Guion de entrevista para los padres de los adolescentes

Hola, mi nombre es xxxxx. Durante los 6 siguientes meses se llevará a cabo un estudio para entender cómo el uso de la tecnología afecta las habilidades sociales de los adolescentes. Esta entrevista tiene como objetivo conocer su perspectiva como padre/madre sobre cómo la tecnología está influyendo en las relaciones y habilidades sociales de su hijo/a. Toda la información que comparta será confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación.

1. ¿Desde qué edad su empezó a usar dispositivos tecnológicos?
2. ¿Cuánto tiempo estima que su hijo/a pasa diariamente usando redes sociales, videojuegos, internet, etc.?
3. ¿Qué dispositivos tecnológicos utiliza más su hijo/a y para qué actividades específicas?
4. ¿Se ha establecido reglas o límites en casa respecto al uso de la tecnología? Si es así, ¿cuáles son y cómo se implementan?
5. ¿Ha notado algún cambio en la forma en que su hijo/a se relaciona con amigos o familiares desde que comenzó a usar más tecnología? ¿Cuáles han sido esos cambios?
6. ¿Considera que el uso de la tecnología ha influido en la capacidad de su hijo/a para comunicarse de manera efectiva en persona? ¿De qué manera?
7. ¿Cómo ha evidenciado que maneja su hijo/a los conflictos o malentendidos con otros, y cómo cree que la tecnología puede estar influyendo en esta capacidad?
8. En su opinión, ¿cómo afecta la tecnología el tiempo que su hijo/a dedica a actividades presenciales como deportes, hobbies o reuniones sociales?
9. ¿Cree que su hijo/a podría mejorar alguna habilidad social si se limitara el uso de la tecnología? ¿Cuál y cómo?

10. ¿Ha observado algún cambio en el comportamiento o en el estado de ánimo de su hijo/a que podría estar relacionado con el uso de la tecnología?
11. ¿Hay algo más que le gustaría compartir sobre cómo cree que la tecnología está afectando a su hijo/a en términos de habilidades sociales?

Gracias por su tiempo y por compartir su perspectiva. Esto es muy valioso para nuestro estudio.