

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes.

AUTORAS:

**Carvache Quiñonez, Melba Nayeli;
Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTOR:

Psic. Cando Zapata, Juan Andrés, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

12 de septiembre de 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Carvache Quiñonez, Melba Nayeli; Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica**.

TUTORA:

f. _____

Psic. Cando Zapata, Juan Andrés, Mgs.

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Psic. Cl. Velázquez Arbaiza Ileana de Fátima, Mgs.

Guayaquil, a los 12 del mes de septiembre del año 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Carvache Quiñonez, Melba Nayeli; Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes** previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 12 días del mes de junio del año 2022

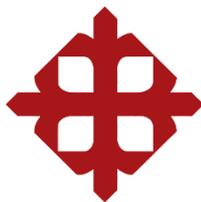
LAS AUTORAS

f. Carvache Melba.

Carvache Quiñonez, Melba Nayeli

f. Panchana

Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Carvache Quiñonez, Melba Nayeli**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

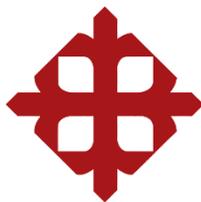
Guayaquil, a los 12 días del mes de septiembre del año 2022

LA AUTORA

Carvache Melba.

f. _____

Carvache Quiñonez, Melba Nayeli



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes**

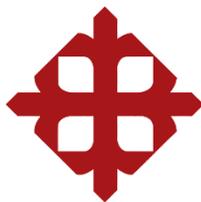
Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 12 días del mes de septiembre del año 2022

LA AUTORA

f. _____

Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE URKUND

URKUND	
Documento	ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE EL USO Y EL ABUSO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL POSTPANDEMIA Y SUS EFECTOS EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES.docx (D143586827)
Presentado	2022-09-04 15:09 (-05:00)
Presentado por	melbacarvache05@gmail.com
Recibido	juan.cando.ucsg@analysis.urkund.com
	0% de estas 56 páginas, se componen de texto presente en 0 fuentes.

TEMA: Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes.

AUTORES:

Melba Nayeli Carvache Quiñónez

Jhiomira Mercedes Panchana Posligua

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME ELABORADO POR:

Psic. Cl. Juan Andrés Cando Zapata, Mgs.

COORDINADORA UTE A 2022

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme salud, por ser la luz de mí camino todos los días, sin ti no hubiera llegado a este punto de mi vida. A mis padres Javier y Narcisa, por tanto, esfuerzo, por ser mi apoyo, por acompañarme en todo este proceso. A mi amiga y compañera de tesis Jhiomira Panchana, gracias por tu responsabilidad en todo este proceso, sin duda fuimos un gran equipo. Quiero agradecer a Antonella, Dana, Marlene, Katty, Heydi y Natalia por su compañía, por ser tan geniales y crecer conmigo. A mi maestra Carolina Peñafiel por ser mi guía cuando la necesité, por su honestidad y pasión durante toda la carrera universitaria.

Melba

Le agradezco a Dios porque sus promesas son reales, y mi culminación de la carrera es prueba de ello. A mis padres, Sonia y Freddy, ya que, por su esfuerzo, amor y apoyo pude estudiar y graduarme. A mi prima, Melody, que me cuidó y me ayudó a entender esta etapa universitaria.

A mi compañera y amiga, Melba Carvache, por su amistad y compañía en todos estos años de estudio. A mis amigas de la universidad: Marlene, Ginger, Antonella, Natalia, Katty, Heydi y Dana, porque su amistad en estos años me permitió crecer como persona y profesional. A Doménika por explicarme los conceptos de las materias cuando no entendía. A mi novio que me apoya en cada paso de mi crecimiento educativo y personal. Y, a mi maestra, Carolina Peñafiel que logró inspirar la idea de esta investigación. Gracias a todos por influir en mi proceso.

Jhiomira

DEDICATORIA

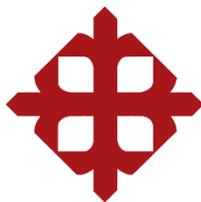
Este trabajo se lo dedico a Dios por ser mi guía, por acompañarme en todo momento y protegerme de todo mal. A mis padres, Javier Carvache y Narcisa Quiñonez por ser el soporte en mi realización profesional, apoyando siempre mis metas y mi vocación por trabajar y servir a otros, son mi pilar fundamental, todo se lo debo a ustedes. A mis hermanos, Leysi, Javier y Junior por su apoyo durante todo este proceso.

Y por supuesto a mi persona, por avanzar y no desmallar ante las adversidades que surgían en el camino.

Melba

A mi papá, por tantos años de esfuerzo en los que nunca se rindió para brindarme lo necesario en mi camino educativo. A mi mamá, porque sus abrazos para fortalecerme siempre me salvaron. A mis hermanas, Jahely, Joyce y Naomi que me dieron la confianza para seguir adelante. Y, a mí, por no rendirme y demostrarme que puedo ser capaz de muchas cosas.

Jhiomira



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Psic. Cl. Mariana de Lourdes, Estacio Campoverde, Mgs.
DECANA O DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

Psic. Cl. Tatiana Aracely, Torres Gallardo, Mgs.
COORDINADORA DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

Psic. Cl. Carlota Carolina, Chaca Álvarez, Mgs.
OPONENTE

ÍNDICE

RESUMEN	XV
ABSTRACT	XVI
INTRODUCCIÓN	2
Título	5
Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
CAPÍTULO 1	6
Definición de problema	6
Antecedentes de la pandemia por COVID–19	7
Fundamentación del problema: Primeras medidas para enfrentar el COVID-19	7
Fundamentación Cuantitativa del problema: El efecto social y tecnológico de la pandemia en cifras	8
Efecto del uso de la tecnología digital en las habilidades sociales del adolescente	12
Fundamentación Cualitativa: Influencia actual de la tecnología en la humanidad	18
Sistema de recompensa del Cerebro	20
Salud mental en el adolescente durante pandemia y post pandemia	21
Causas y Efectos	23
Las habilidades sociales y la tecnología digital	24
Del uso al abuso de la tecnología digital	26
Factores de riesgo y de protección	27
El adolescente con un nuevo enfoque de la vida después de pandemia	30

Análisis cognitivo conductual del uso y el abuso de la tecnología en los adolescentes.....	31
CAPÍTULO 2.....	34
La teoría del aprendizaje social y su relación con el desarrollo de las habilidades Sociales.....	34
Historia de la Terapia Cognitivo Conductual	35
Primera generación: Terapeutas de conducta	35
Segunda generación: Los aspectos cognitivos en la Terapia de la Conducta	36
Tercera generación: Panorama actual.....	38
Fundamentos teóricos: Entrenamiento en las habilidades Sociales.....	39
Modelos de adquisición de las habilidades sociales.....	40
Modelos explicativos del comportamiento incompetente	43
Tipos de habilidades sociales	45
Proceso de entrenamiento en habilidades sociales como técnica aplicable en el proceso de Psicoeducación	45
Planteamiento del problema visto desde la teoría del aprendizaje social .	47
Reproducción de conductas modeladas de Bandura	48
CAPÍTULO 3.....	51
Metodología.....	51
Enfoque	51
Paradigma	51
Método.....	52
Técnicas e Instrumentos.....	52
Población.....	53
CAPÍTULO 4.....	54
Resultados de investigación.....	54
Investigación Cuantitativa	54

Investigación Cualitativa	63
Análisis de la influencia de la tecnología en los adolescentes.....	66
CAPÍTULO 5.....	68
Propuesta psicoeducativa para los adolescentes post pandemia.	68
Introducción de la propuesta	68
Objetivo general.....	69
Objetivos específicos.....	69
Pretensiones iniciales.....	70
Población beneficiaria	70
Estructuración de la propuesta.....	70
Estrategias de la propuesta.....	71
Evaluación diagnóstica	71
Terapias elegidas para usar	72
Datos generales de los talleres	75
Planificación de los talleres	75
Conclusiones.....	84
Recomendaciones.....	85
Referencias Bibliográficas	86
Anexos.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Los 10 temores más frecuentes asociados al coronavirus durante el confinamiento (según la edad).....	10
Tabla 2 Efectos positivos del confinamiento.....	11
Tabla 3 Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas.....	28
Tabla 4 Posibles factores de riesgo y protección en uso problemático de la tecnología	29
Tabla 5 Muestra investigada distribuida en edades.....	54
Tabla 6 Muestra investigada distribuida en nivel de socialización.....	55
Tabla 7 Muestra investigada distribuida en relaciones con círculo familiar más cercano	55
Tabla 8 Preguntas en referencia al uso del internet en adolescentes	57
Tabla 9 Preguntas en torno al uso de teléfono celular y mensajería instantánea	60
Tabla 10 Preguntas sobre el uso de redes sociales	61
Tabla 11 Estructuración de la propuesta	70
Tabla 12 Datos generales de la propuesta.....	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Horas por semana dedicadas a la utilización de las TIC's.....	13
Figura 2	Resumen gráfico de las respuestas al MULTICAGE-TIC categorizadas.....	16
Figura 3	Mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales	41
Figura 4	Procesos que componen el aprendizaje observacional desde la teoría del aprendizaje social	49
Figura 5	Tiempo de conexión diaria del adolescente a Internet	56
Figura 6	Medio para mantener contacto con los amigos en internet.....	58
Figura 7	Principal uso que el adolescente da al teléfono celular.....	59
Figura 8	Recibir charla psicoeducativa	62
Figura 9	Taller Número Uno.....	77
Figura 10	Taller Número Dos	78
Figura 11	Taller Número Tres	80
Figura 12	Taller Número Tres	81

RESUMEN

La presente investigación consistió en un análisis comparativo del uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes. Las destrezas de interacción social son indispensables en esta etapa evolutiva de acuerdo con la teoría del aprendizaje social. Se caracterizaron los efectos de la pandemia en las habilidades sociales del adolescente, también el uso que da a la tecnología digital se citó antecedentes de investigaciones y fuentes bibliográficas confiables. En la investigación se fundamenta teóricamente el aprendizaje social y su relación con las habilidades sociales basados en la terapia cognitivo conductual. Al utilizar un diseño de tipo descriptivo, con una relación establecida de causalidad, con un enfoque mixto, se estableció en el orden cuantitativo recolectar información a través de una encuesta realizada a adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil; los resultados obtenidos reflejaron el manejo de tiempo conectados a internet, el uso del teléfono celular, mensajería y redes sociales. Por otra parte, en la investigación cualitativa, a través de una entrevista a la Psicóloga Clínica de la unidad educativa, se esbozó que posiblemente el entorno a normalizado un uso de tecnologías digitales en todo momento. El adolescente adquiere habilidades sociales diversas que son positivas, pero deben complementarse con vivencias que no aislen su interacción social directa con los pares. Finalmente, se plantea una propuesta psicoeducativa para los adolescentes post pandemia que se enfrentan a una brecha entre el uso y el abuso del uso de las tecnologías digitales y la formación de sus habilidades sociales.

Palabras claves: Adolescente; Tecnología Digital; Habilidades Sociales; Post Pandemia, Psicoeducativo

ABSTRACT

The present research consisted of a comparative analysis of post-pandemic digital technology use and abuse and its effects on adolescents' social skills. Social interaction skills are indispensable at this developmental stage according to social learning theory. The effects of the pandemic on the social skills of adolescents were characterized, as well as their use of digital technology, and background research and reliable bibliographical sources were cited. The research provides a theoretical basis for social learning and its relationship to social skills based on cognitive behavioural therapy. By using a descriptive design, with an established causal relationship, with a mixed approach, it was established in the quantitative order to collect information through a survey of adolescents in an educational unit of Guayaquil; the results obtained reflected the management of time connected to the internet, the use of mobile phones, messaging, and social networks. On the other hand, in the qualitative research, through an interview with the Clinical Psychologist of the educational unit, it was outlined that possibly the environment has always normalized the use of digital technologies. The adolescent acquires diverse social skills that are positive, but they must be complemented with experiences that do not isolate their direct social interaction with peers. Finally, a psychoeducational proposal is put forward for post-pandemic adolescents who face a gap between the use and abuse of digital technologies and the formation of their social skills.

Keywords: Adolescent; Digital Technology; Social Skills; Post Pandemic; Psychoeducational

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad analizar la diferencia entre el uso y el abuso de la tecnología digital tras la pandemia y como se ven afectadas las habilidades sociales del adolescente de acuerdo con la teoría del aprendizaje social por medio de un enfoque mixto, además posterior a esta investigación, se diseñó una propuesta psicoeducativa para adolescentes post pandemia que tuvieron secuelas en sus habilidades sociales. La idea de esta investigación se origina de la problemática que surgió debido al confinamiento por la pandemia por COVID-19, dado que, varios estudios muestran un aumento en los problemas de salud mental en adolescentes durante el confinamiento, y posterior a este. Un artículo sobre las secuelas en la salud mental de los adolescentes publicado por el diario el País de España en 2021 menciona un incremento alarmante en consultas de neurólogos y psicólogos en pacientes comprendidos entre 10 y 19 años, siendo esta una de las muchas valoraciones realizadas frente a la pandemia.

Las habilidades sociales se reconocen como competencias que el ser humano desarrolla en la adolescencia y a lo largo de su vida; pero el proceso pandémico, debido al aislamiento, cambió varias de las interacciones y las nuevas rutinas en el adolescente. Afirmar que la experiencia fue totalmente negativa no sería viable, al existir procesos reflexivos, razonamiento y otras habilidades en respuesta a los requerimientos o exigencias de una situación como se muestra en varios estudios. Sin embargo, una de las reacciones que causó el aislamiento, debido a la limitación de interacción con los demás cara a cara, divertirse, evitar el aburrimiento o suplir la necesidad de cualquier tipo de conocimiento fue el uso de la tecnología digital. El aislamiento provocó que creciera la demanda de varios servicios virtual, servicios como compras, banca, atención médica e incluso salud mental, educación entre otros.

Surge entonces la interrogante: ¿De qué forma el uso o el abuso de la tecnología digital postpandemia afecta las habilidades sociales del adolescente? Ante evidencias y antecedentes de otras investigaciones sobre el uso problemático de la tecnología en los jóvenes se permite plantear este tema de investigación mismo que pretende centrarse en la salud y el bienestar

humano en correspondencia con las líneas de investigación de la institución a que se somete este trabajo para su evaluación.

Responder también al Plan de Creación de Oportunidades de la Secretaría Nacional de Planificación misma que señala en su Eje social como objetivo seis “Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad”, se considera que este trabajo está expresamente vinculado a esas directrices y responde a la necesidad de considerar la prevención de salud mental; también manifiesta su interés en bienestar humano a través de su desarrollo de habilidades sociales que serían de impacto en el mismo eje en su objetivo cinco en correspondencia con “Proteger a las familias” a través de propuestas preventivas que mantengan vías de comunicación al interior del hogar en que vive un adolescente. Se define entonces el problema en torno a los puntos mencionadas, así como la justificación y relevancia de esta investigación por su impacto.

El tipo de investigación se realiza a través de un enfoque mixto, es decir, de tipo cualitativo – cuantitativo. Se basó en una investigación descriptiva, ya que, busca especificar los puntos importantes de cualquier fenómeno sometido a un análisis. Como instrumentos de investigación a elegir esta la recopilación bibliográfica, la encuesta a través de un cuestionario de 22 preguntas con escalas y opciones de respuesta en ámbitos como datos poblacionales, respuesta a las habilidades sociales básicas, conexión a internet del adolescente y uso del adolescente de teléfono celular, mensajería y redes sociales. Y una entrevista a la Psicóloga Clínica de la unidad educativa.

Entre las limitaciones de esta investigación se puede mencionar que una población más amplia podría haber aportado a una mejor visión del fenómeno investigado, no obstante, la tendencia de las respuestas permite inferir que no necesariamente cambiarían los datos. La falta de reflexión inicial del adolescente sobre los parámetros de lo que es un uso normal y uno problemático son límites que tampoco están bien marcados, lo que dificulta la recolección de datos.

En el primer capítulo se procede a fundamentar el problema y caracterizar la pandemia de Covid-19 reconocer las dificultades que esta trajo y las consecuencias post pandemia a nivel social, describir además el uso de la tecnología digital, factores de riesgo, así como de protección y los parámetros

que muestran que se ha pasado a un abuso o lo que se podría denominar un uso problemático de la tecnología.

El segundo capítulo quiere aportar los recursos bibliográficos para explicar el aprendizaje social y su relación con las habilidades sociales a través de fundamentos de la terapia cognitivo conductual, se menciona tanto aspectos históricos como actuales, los modelos que proveen un entrenamiento en habilidades sociales y el efecto de la tecnología digital en el desarrollo de dichas destrezas en el adolescente.

En el tercer capítulo se busca identificar el uso que le da el adolescente a la tecnología digital, para ello se recopilaron datos en un grupo de 122 adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, con edades que oscilan entre 11 y 15 años. El objetivo fue determinar el efecto en las habilidades sociales del adolescente.

En el cuarto capítulo se expone la metodología, diseño, técnicas e instrumentos aplicados a esta población y se discuten los resultados que obtuvo, mismos que no muestran gravedad en el manejo de tiempo conectados a internet, uso del teléfono celular, mensajería y redes sociales. Analizar los resultados de investigación cuantitativa y cualitativa.

En el quinto capítulo se describe una propuesta de psicoeducación emocional para los adolescentes post pandemia que se enfrentan a una brecha entre el uso y el abuso de las tecnologías digitales, se espera propiciar una intervención, pues las cifras no son alarmantes, pero es coherente usar la prevención de forma efectiva. Este capítulo incluye las conclusiones y recomendaciones de este trabajo de investigación.

Título

Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes

Objetivos

Objetivo General

Analizar la diferencia entre el uso y el abuso de la tecnología digital tras la pandemia y como se ven afectadas las habilidades sociales del adolescente de acuerdo con la teoría del aprendizaje social por medio de un enfoque mixto.

Objetivos Específicos

- Caracterizar los efectos de la pandemia en las habilidades sociales de los adolescentes por el uso indiscriminado de las tecnologías por medio de fuentes bibliográficas incluyendo la teoría del aprendizaje social de Bandura.
- Describir el aprendizaje social y su relación con las habilidades sociales a través de fundamentos de la terapia cognitivo conductual por medio de fuentes bibliográficas.
- Identificar el uso que le da el adolescente a la tecnología digital por medio de encuestas a estudiantes de 8vo a 10mo de una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil y entrevista a un profesional; determinando el efecto en las habilidades sociales del adolescente.
- Establecer una propuesta psicoeducativa para adolescentes post pandemia con la finalidad de diseñar un plan de intervención en los adolescentes con secuelas en sus habilidades sociales por el confinamiento.

CAPÍTULO 1

Definición de problema

La pandemia, producto del rápido contagio por COVID-19, dio paso a varias problemáticas - en parte - como consecuencia del aislamiento al que la población global fue sometida por el bien común. En el área socioafectiva varios problemas que responden a las limitaciones de los desplazamientos y actividades sociales reducen la interacción habitual en campos laborales, escolares y familiares.

En el proceso pandémico la población adolescente se vio tocada por estímulos distintos a los adolescentes de otras épocas, como ejemplo la educación se realizó de forma virtual por largo tiempo y apareció un uso de la tecnología digital en todas las áreas, que fácilmente puede derivar en una dependencia hacia la tecnología. Otro ámbito que pudo sufrir alteración es el desarrollo de habilidades sociales, ya que estas se alcanzan, amplían, ejercitan o perfeccionan, estando en contacto con otros y es difícil determinar qué tan afectado se vio su desarrollo en los adolescentes.

Para contestar esta duda surgida, el enfoque cognitivo conductual, específicamente la teoría del aprendizaje social, propuesta por Bandura, ofrece conceptos que pueden llegar a generar una respuesta, tal como, el aprendizaje del comportamiento obtenido por diversas experiencias, los modelos con los que se encontraron los adolescentes en dicho confinamiento, las dificultades para desarrollar habilidades sociales por el mismo hecho de que estas se vieron limitadas, entre otras.

Puesto que, se tiene como hipótesis que el confinamiento pandémico generó en los adolescentes patrones de comportamientos distintos, y muchos de estos ligados a un posible abuso a las tecnologías digitales, ya que era un medio disponible para la interacción social y suponer una conexión con el mundo exterior, además una posible vía de escape a emociones abrumadoras posiblemente evidencias de procesos ansiosos o depresivos; esta investigación propone analizar el uso y abuso de las tecnologías digitales en los adolescentes y su efecto en la adquisición de habilidades sociales.

Antecedentes de la pandemia por COVID-19

El coronavirus está conformado por un grupo de virus que causan distintas enfermedades que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. A finales de 2019 circularon varias noticias de una variante de coronavirus aparecida en China y hoy conocida como COVID-19. La Organización mundial de la Salud (OMS, 2020) declara “que el brote constituye una emergencia de salud pública de importancia internacional (ESPII)” (prr.15).

Esta enfermedad conmocionó al mundo debido a los numerosos contagios y al elevado número de muertes en varios países, los organismos internacionales desplegaron varias acciones y la preocupación estuvo latente, por ejemplo, la OMS (2020) declaró en su momento: “Por los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y por su gravedad, y por los niveles también alarmantes de inacción, la OMS determina en su evaluación que la COVID-19 puede caracterizarse como una *pandemia*” (prr.20).

La pandemia del COVID-19 sonó todas las alarmas convirtiéndose en una emergencia global, una crisis que afectó a millones de personas, ya que en todos los países y sin importar estrato social o continente la enfermedad podía alcanzarlos. En Europa durante enero de 2020 se registraron los primeros casos y rápidamente la pandemia avanzó a otros continentes incluida América.

En Ecuador el 29 de febrero se confirmó el primer caso de COVID-19 y mediante acuerdo ministerial No. 00126-2020 emitido el 11 de marzo de 2020, se declaró el Estado de Emergencia Sanitaria, el COE Nacional inició acciones para evaluar la situación del país y Mediante Decreto Presidencial Nro. 1017 del 16 de marzo de 2020, se declaró el estado de excepción; todo con el objetivo de evitar la propagación del virus y el colapso del sistema de salud pública.

Fundamentación del problema: Primeras medidas para enfrentar el COVID-19

Frente al COVID-19 que provocó un sin número de muertes y trajo consigo muchos cambios a nivel global en las dinámicas sociales. Se aplicaron varias

recomendaciones ligadas a un cuidado integral, debido a la ausencia de vacunas que permitieran lograr una inmunidad frente a esta cepa de coronavirus. Entre una de las medidas y la que mayor impacto tuvo en la psiquis de los individuos fue el aislamiento o también denominado encierro. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) recomendó:

Aislamiento domiciliario es una restricción o eliminación de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio. Puede aplicarse voluntariamente para prevenir la expansión de la epidemia o a aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas (prr. 2).

El confinamiento implicaba un distanciamiento físico seguro, mantenerse dentro del propio domicilio, el responder a un horario de salida o libre circulación, pero además se suspendieron las actividades de tipo comercial o educativa y únicamente se permitía las labores de comercio de productos de primera necesidad, así como los servicios de salud.

Fundamentación Cuantitativa del problema: El efecto social y tecnológico de la pandemia en cifras

La nueva realidad que provocó la pandemia del COVID-19, afectó al ser humano siendo influenciado en esferas como la económica, mental o biológica, en cuanto a la conducta social podemos mencionar. “Tener que quedarse en casa durante unos meses no sólo ha conducido a adoptar hábitos más sedentarios, sino que también ha aumentado el uso de pantallas, como teléfonos móviles, consolas, tabletas, televisión, computadoras y de las redes sociales” (Gauthereau & Godínez, 2021, p. 1).

Es indudable que la pandemia provocó un cambio en los hábitos de las personas, se vio interrumpida la interacción social, muchos al verse limitados a tener una relación solo con aquellos que los rodeaban en ese momento y a través de una pantalla con otros, recurrieron al uso de tecnología digital como una escapatoria a toda la situación pandémica que se vivía a nivel global.

Las investigaciones muestran que el aislamiento en casa está relacionado con peligros para la salud mental, en un estudio realizado por Barbisch et al. 2015, (como se citó en Gordon, 2020) señalan:

Sobre el papel de la cuarentena en la lucha contra enfermedades infecciosas como el SARS y el Ébola, que poner a las poblaciones bajo aislamiento puede conducir a severos problemas psicológicos, agravados por el miedo y la incertidumbre de las enfermedades (p. 3).

Los datos sobre experiencias anteriores que incluían aislamiento muestran que estas generan impacto en el área psicológica, y en el caso del COVID-19 no se trataba de una población recluida, sino de un confinamiento aplicado en todos los países.

Para explicar mejor esta afirmación podemos observar que algunos estudios iniciales hechos en China o en Europa mencionan la presencia de altos niveles de estrés, síntomas de ansiedad o depresión, cambios en los hábitos de sueño, dejando evidencias a su paso de afectaciones al bienestar emocional de las personas.

Al referirse al impacto psicológico de la pandemia por COVID-19 los autores Sandín, et al., (2020) señalan:

Aspectos como la ambigüedad e incontrolabilidad de la amenaza, su carácter invisible e impredecible, la letalidad del invasor o la posible falta de rigor de la información aportada por los medios de comunicación pueden generar por sí mismos alteraciones psicológicas relacionadas con la percepción de amenaza de la propia salud personal. Las preocupaciones, miedos y/o ansiedad de las personas confinadas podrían asociarse también a otros factores secundarios, como la salud de las personas queridas, el posible colapso de la sanidad, los problemas laborales y las pérdidas de ingresos, la expansión mundial del virus y sus consecuencias económicas y sociales, etc. (p. 2)

Es importante entonces conocer cuáles fueron los miedos que más prevalencia tuvieron durante la pandemia por COVID-19, un estudio realizado por investigadores españoles menciona dieciocho posibles temores y su incidencia en tres grupos de edad, utilizando la Escala del Miedo al Coronavirus EMC, esta puede ser una referencia en este sentido como se

puede ver en la tabla 1 tomada de la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica de España

Tabla 1

Los 10 temores más frecuentes asociados al coronavirus durante el confinamiento (según la edad)

Ítem de la EMC	Porcentaje de individuos que han experimentado con mucha o muchísima intensidad		
	Grupo de edad en años		
	19-30 (N=572)	31-50 (N=500)	51-84 (N=90)
1 (4). Que muera algún familiar	55.9	44.6	30.0
2 (3). Que se contagie algún familiar	48.3	39.8	26.7
3 (5). Que se siga propagando el coronavirus	45.5	40.0	40.0
4 (15). No poder ver a familiares o amigos íntimos	49.2	34.0	31.1
5 (10). Poder contagiar a algún familiar	45.4	37.6	22.2
6 (6). Perder el trabajo o parte del trabajo	26.3	23.0	14.4
7 (9). Que algún familiar pierda el trabajo	40.3	28.0	34.4
8 (8). Perder ingresos económicos	31.5	28.4	22.2
9. (18) Estar aislado socialmente	31.9	17.8	14.4
10 (17). Ver oír noticias sobre el coronavirus	23.10	18.4	18.9
11 (7). Que usted o algún familiar tenga que salir de casa	18.4	19.6	12.2
12 (13). Tener que acudir a urgencias (por accidente, etc.)	17.5	17.6	18.9
13 (11). Poder enfermar o que se agrave alguna enfermedad previa	15.4	19.2	13.3
14 (1). Contagiarse del coronavirus	13.8	17.2	10.0
15 (16). No poder celebrar cosas importantes (bodas, bautizos, etc.)	14.5	9.8	8.9
16 (2). Morir debido al coronavirus	8.8	11.6	6.7
17 (12). Que escaseen alimentos o productos básicos	9.6	8.6	8.9
18(14). No disponer de cosas importantes en casa (alimentos, etc.)	10.5	7.0	7.8

Nota. Los miedos están ordenados según su nivel de frecuencia en la muestra total (entre paréntesis se indica el número de ítem de la EMC). Se resaltan los 10 miedos a coronavirus más comunes. EMC Escala de Miedo al Coronavirus. (Sandín et al., 2020, p. 8)

Aunque todo parece mostrar repercusiones negativas, al analizar los datos estadísticos se puede observar que para la gran mayoría producía más temor que el coronavirus afectara a familiares en lugar de a la persona en sí mismo; es relevante también que estar socialmente aislado o no poder ver a familiares o amigos esta entre los diez primeros temores acentuados en la población, convirtiéndose en datos valiosos para esta investigación y aunque los problemas económicos u otras áreas generen temor, en realidad solo es prueba de lo importante que era comprender la pandemia, entender le permite al ser humano superar los miedos, estas situaciones negativas desafían la búsqueda de soluciones y al deseo de personas y familias de encontrar

nuevas formas de estar comunicados, cuidar de su salud y mantenerse unidos y solidarios, siendo imperativo continuar y salir de este proceso con nuevas habilidades como resiliencia, empatía, comunicación asertiva y muchas nuevas oportunidades de cambio.

El ser humano por naturaleza es un ser sociable, destinado a interactuar con otros y buscar el mejor modo de adaptarse al medio que le rodea, podemos afirmar que “el hombre es un ser social por naturaleza, un animal político” (González, 2012, p. 17).

En contraparte algunas valoraciones del individuo cambiaron y por fortuna ayudaron a que los seres humanos tengan nuevas perspectivas un estudio general realizado en España mostro que los individuos eran capaces de dar mayor valor a las actividades al aire libre, al contacto o interacción con otros, al tiempo con su familia o valoración de los bienes que se tiene, de este grupo los que mostraron un índice de imparato más positivo son los más jóvenes como se puede ver en la tabla 2 tomada de la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica de España

Tabla 2
Efectos positivos del confinamiento

Tipo de experiencia positiva (n° de orden; entre paréntesis n° de ítem de la EEPA)	Porcentaje		
	19-30 (N=572)	31-50 (N=500)	51-84 (N=90)
1 (11). He aprendido a valorar más las actividades ar aire libre	60.2	43.0	31.1
2 (5). Me he interesado más por la gente	39.8	33.8	34.4
3 (10). He aprendido a valorar más las relaciones personales	45.5	26.8	21.1
4 (8). Me intereso por el futuro más que antes	39.9	29.0	18.9
5 (6). Me ha gustado pasar más tiempo con mi familia	28.9	33.0	31.1
6 (9). He aprendido a apreciar más lo que tenemos	36.4	27.0	21.0
7 (1). He aprendido a organizar mejor mi tiempo libre	29.9	27.6	23.3
8 (7). Me ha gustado tener más tiempo libre para mi	26.8	22.0	14.4
9 (4). Ahora valoro y aprecio cosas que antes no valoraba	27.3	17.6	14.4
10 (2). He descubierto aficiones o actividades nuevas	10.5	6.6	3.3
11 (3). Me he hecho más religioso o espiritual	3	3	4.4

Nota. Las experiencias están ordenadas de mayor a menor frecuencia en la muestra total (véase la Tabla 7). EEPA = Escala de Experiencias Positivas en las Adversidades. **p < .05, ***p < .fi'0l. (Sandín et al., 2020, p. 12)

Los índices mostrados sobre los efectos positivos del confinamiento son alentadores, estar en contacto con la naturaleza es algo que se torna prioritario, el interés por otros es renovado, así como una conservación de las relaciones interpersonales con familiares y amigos, nuevas estrategias de

interacción social y organización del tiempo. Son algunos de los efectos del confinamiento, lo que permite pensar que la nueva normalidad puede dejarnos lecciones y aprendizajes que mejoren la calidad de vida de las personas.

Esta pandemia marca un antes y un después en la humanidad, luego del aislamiento hasta la actualidad pasamos por una nueva normalidad que va en constante cambio, el proceso de vacunación y la reactivación económica son algunos de los peldaños recorridos; pero la humanidad nunca volverá a menospreciar la belleza de las cosas luego de un conflicto que aún nos acompaña.

Efecto del uso de la tecnología digital en las habilidades sociales del adolescente

En el andamiaje científico existente muchos han sido los investigadores interesados en evaluar el uso de las tecnologías, aunque son pocos los que se han interesado en hacerlo únicamente en adolescentes, pero existen varios antecedentes que pueden servir de guía para construir un instrumento fiable que permita identificar el uso que le da el adolescente a la tecnología.

La Revista *Edúcate Con Ciencia* en su volumen 23 realiza una publicación que hace referencia al “*Uso y características de conductas problemáticas de Tics en estudiantes universitarios*”, esta investigación realizada por Parra et al. (2020) señala que:

Se han realizado investigaciones en países como España, Colombia, Venezuela y Argentina, para determinar si el uso excesivo de las TICs (Internet, teléfono celular, video juegos y televisión) puede ser considerado como un problema que afectan a los estudiantes en el ámbito social y personal. Los resultados de estos estudios muestran que en Colombia el 5.7% de los alumnos presentó problemas frecuentes con Internet; En España, Colombia y Venezuela, el 4.1% obtuvieron puntuaciones de uso problemático de internet; En Argentina 6.5% de los sujetos presentaron los criterios de uso patológico de internet, y 34% conductas de riesgo. El grupo de edad que hace mayor uso de las TIC es el de entre 12 y 17 años. (p. 187)

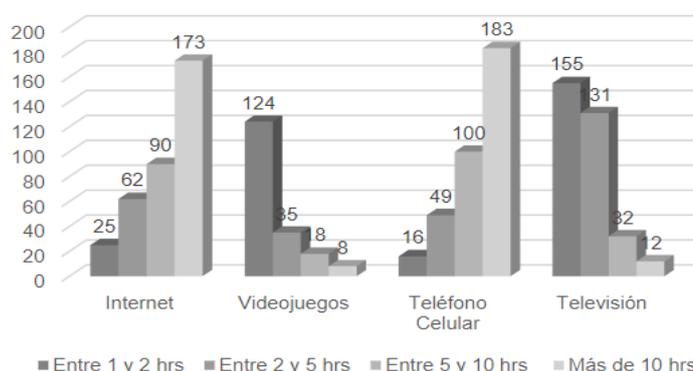
Estos antecedentes en el caso del artículo antes mencionado usaron como estrategia metodológica el Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas

Tecnologías, y el objetivo del estudio era determinar las conductas problemáticas de las nuevas tecnologías en jóvenes universitarios en la ciudad de Matamoros, Tamaulipas. La población fue de 1,125 estudiantes y una muestra de 350, en una universidad pública; este estudio realizado en 2021 es decir posterior al aislamiento arroja resultados de los que se rescatan algunos puntos para esta investigación.

Con respecto a la frecuencia de utilización de las TIC´s se encontró que para el Internet el 92.4% mencionó que lo utiliza todos los días, 5.8% lo usa alguna vez a la semana y 1.2% no lo utiliza. El lugar de acceso más frecuente fue la casa (94.6%). En cuanto al hecho de utilizar videojuegos 143 estudiantes (41.3%) manifestaron que nunca juega, 116 (33.5%) alguna vez al mes, 65 (18.8%) alguna vez a la semana y únicamente 20 (5.8%) los utiliza diariamente. Para el teléfono celular el 96.6% lo utiliza todos los días y el 3.4% alguna vez a la semana. (Parra et al., 2021, p. 191)

A continuación, se muestra la Figura 1 aportada por la investigación antes citada, misma que señala las horas dedicadas a la utilización de TICs.

Figura 1
Horas por semana dedicadas a la utilización de las TIC´s.



Nota: El gráfico representa las horas que los estudiantes dedican al internet, videojuegos, teléfono celular y televisión respectivamente.

Fuente: (Parra et al., 2021, p. 195)

El análisis de la investigación señala que “El 49.4% de los jóvenes universitarios que componen la muestra dedican más de 10 horas a la semana al uso del internet, 35.4% utiliza videojuegos entre 1 y 2 horas, 52.4% hace uso más de 10 horas del teléfono celular” (Parra et al., 2021, p. 195).

Como resultados relevantes el uso de internet y teléfono celular mostraron mayor presencia de uso problemático, mientras que videojuegos y televisión presentaron menor problemática derivado de su utilización. Estas orientaciones, aunque no aplican al mismo grupo etario son un valioso antecedente.

A través de lo que se denominó el Barómetro Jóvenes y Tecnología 2021 el medio de comunicación Radio Televisión Española RTVE encuestó a miles de jóvenes en todo el territorio español con interesantes resultados al preguntar sobre su opinión en cuanto a la formación online; “a pesar de que el 52,2% de los jóvenes valora positivamente la educación en línea desde el inicio de la pandemia, destacan sentimientos negativos como el agobio (39,5%), la saturación (27,6%) y la frustración (26,6%)”. (RTVE, 2021, prr. 6).

La misma investigación al intentar conocer que uso dan los jóvenes a la tecnología digital pudieron obtener los siguientes datos:

Las actividades de ocio y entretenimiento son las más comunes: más del 60% de jóvenes escuchan música (75,6%), ven películas o series (68%) o siguen a creadores de contenido de manera frecuente (62,8%). La búsqueda de información, así como las actividades prácticas, administrativas y comerciales, también son utilizadas por más de la mitad. (RTVE, 2021, prr. 11).

Las cifras son importantes por ello la relevancia de publicaciones actuales como la de la revista *Magisterio de España* realizada en 2022 en letras del autor Aitor Caballero Cortés señalan:

El inicio de la pandemia y el confinamiento provocó que otros tipos de ocio que no fuera el digital desaparecieran de las opciones. Esto hizo que hubiera un crecimiento de hasta un 76% de uso de pantallas respecto a antes de la pandemia. Actualmente, estando inmersos en la nueva normalidad, este uso de las nuevas tecnologías no ha vuelto a niveles prepandemia, sino que se ha mantenido de forma similar. Según el estudio de *Empantallados*, no han sido solo los adolescentes los que han incrementado el uso de la tecnología –hasta un 68% reconoce usar el móvil más que antes de la pandemia– sino también los padres. Un 64% afirma tener un consumo mayor del teléfono (Caballero, 2022, prr. 2).

Frente a las estadísticas es importante resaltar que, en esta nueva normalidad, no se ha retornado a los mismos niveles de uso de la tecnología de antes, el uso y posiblemente el abuso se ha instalado en la realidad de los adolescentes post pandémicos. “El estudio también incide en las razones por las que los jóvenes usan los móviles. Y el primer motivo es el aburrimiento. Hasta un 84% lo hace por esta razón, sobre todo cuando están solos en casa” (Caballero, 2022, prr. 6).

En casos extremos se conoce que se pueden generar dependencias y aunque existen ciertos estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones está claro que, debido a las condiciones particulares de la pandemia, los adolescentes quedaron expuestos pues se encontraban frente a situaciones nuevas y adversas aprendiendo formas de afrontamiento sin que exista un camino claro de cómo lograrlo.

Todo lo expuesto permite inferir que el uso de las tecnologías no es catastrófico o malo en su totalidad, pero su uso en especial porque si (sin motivo o solo por aburrimiento, provoca que el adolescente que invierte mucho tiempo en ellas puede generar un uso problemático.

La pandemia que tiene más de dos años afectando al planeta aceleró el uso de los medios digitales y sociales a todo nivel la Revista Milenaria Ciencia y Arte en un artículo titulado Adicción a los dispositivos electrónicos y a las redes sociales en tiempos de pandemia señala.

Un punto importante a destacar es que al ingresar a los dispositivos electrónicos y a las redes sociales se pueden compartir datos personales que generan problemas, como el acoso cibernético, acoso telefónico, extorsión, bullying, etc. Esta exposición pública cobra más relevancia cuando quien los comparte es un niño o adolescente, ya que ellos pueden ser las víctimas perfectas de esta práctica y sus consecuencias son resultado de la condición de vulnerabilidad a la que están expuestos (Gauthereaun & Godínez, 2021, p. 2).

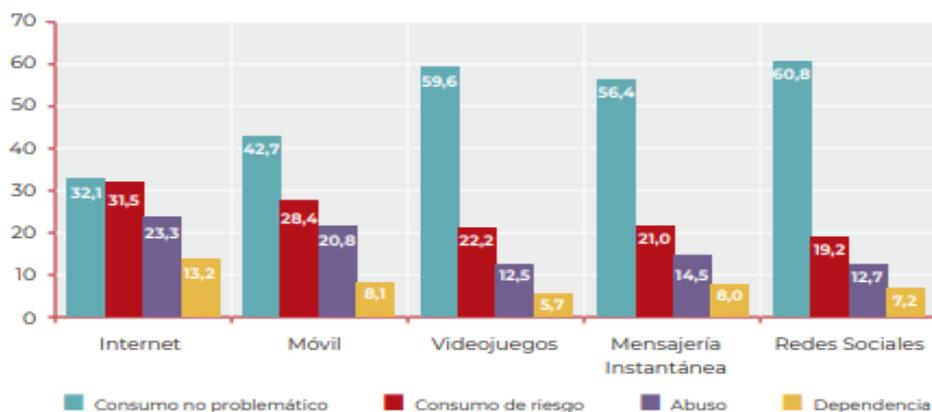
La pandemia ya sea en pleno auge o dos años más tarde; permite analizar que la capacidad de resiliencia aún está siendo desarrollada por los seres humanos, y de forma natural las personas buscan comprender su entorno, en este momento su nueva realidad o como se ha denominado la nueva

normalidad y adaptarse a él en todos sus ejes lo que incluye el ámbito tecnológico, con los logros positivos y negativos de este cambio social.

En cuanto a las referencias existentes relacionadas con adolescentes, un estudio representativo de la ciudad de Madrid realizado en 2018, usó varios instrumentos como el MULTICAGE-TIC, este cuestionario que mide al menos 8 variables de diversos tipos de adicciones cuenta con una sección que evalúa el uso de las tecnologías de la información y comunicación, también se usaron instrumentos como la Escala de Estrés Percibido o el Cuestionario de Conductas Asociadas al Uso de TIC entre otros para cumplir con objetivos entre los que incluían conocer la relación entre el grado de implicación en el uso de las TIC y el estrés percibido o conocer la relación entre el grado de implicación en el uso de las TIC y déficits comportamentales en la vida diaria, estos planteamientos aportan a la exploración en curso por lo la Figura 2 señala algunos de sus resultados.

Figura 2

Resumen gráfico de las respuestas al MULTICAGE-TIC categorizadas



Fuente: (Méndez et al., 2018, p. 25)

Estos resultados son favorables en el sentido de que todas las áreas muestran como el resultado más alto un consumo no problemático, podemos observar en el otro lado de la balanza que el abuso o dependencia tienen sus niveles más altos en el apartado de Internet, seguido de uso del celular y mensajería instantánea.

Herramientas como el MULTICAGE con las 14 preguntas que componen la sección de las Tic también fue usada en otro estudio más reciente, publicado en Hachetetepé, Revista científica de educación y comunicación avalada por la Universidad de Cádiz, España.

El artículo denominado Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar; fue publicado en 2021 “pretende conocer la percepción de 147 estudiantes de la Universidad de Málaga sobre la preocupación de sus familias respecto al uso de la tecnología (internet, móvil, videojuegos, mensajería instantánea y redes sociales) antes y durante el confinamiento” (Cívico et al., 2021, p. 3).

El móvil fue el dispositivo sobre el que más se quejaron las familias respecto a su uso antes del confinamiento (2.98 versus 1.20), mientras que la mensajería instantánea ocupó este lugar durante el confinamiento (4.19 versus 0.78). Por el contrario, la TIC que las familias consideran que los participantes usan en menor medida fueron los videojuegos. (Cívico et al., 2021, p. 6).

Este estudio toma en consideración también la percepción de las familias y entorno, antes de la pandemia ya existían cifras de lo que se considera un uso problemático en las TIC, y las estadísticas en todos los ítems - a excepción de los videojuegos - aumentó durante el confinamiento. Aunque el estudio en cuestión no evaluó adolescentes se convierte en una orientación importante frente a varios parámetros importantes para esta investigación y sus afectaciones en las habilidades sociales del adolescente, pues esta etapa del desarrollo por sí sola trae varios desafíos en el descubrimiento de la identidad, vocación, dones talentos, la importancia de la opinión de los pares, así como el desarrollo de su autoconocimiento dirigido a forjar una buena autoestima, pero todos estos desafíos propios de la adolescencia hoy en día cuentan con un nuevo factor y es el manejo de la tecnología y su incidencia de uso.

Luego de analizar estos antecedentes se ha determinado que es oportuno construir como instrumento de investigación una encuesta que contemple los apartados de internet, videojuegos, mensajería instantánea, redes sociales ya que son las de mayor aceptación en adolescentes. Se tomará en cuenta las habilidades sociales y también el tiempo que el adolescente invierte en estas

actividades. El mencionado instrumento y sus resultados será expuesto en el capítulo metodológico y discusión de resultados.

Fundamentación Cualitativa: Influencia actual de la tecnología en la humanidad

Frente a la necesidad de conocer la influencia que la tecnología tiene en las personas, es importante definir que es la tecnología digital, una publicación de Agustín Galera en 2022 pretende responder a esa pregunta:

Las tecnologías digitales son herramientas, sistemas, dispositivos y recursos electrónicos que generan, almacenan o procesan datos. Ejemplos bien conocidos son las redes sociales, los juegos en línea, los multimedia y los teléfonos móviles. El aprendizaje digital es cualquier tipo de aprendizaje que utiliza la tecnología. Puede darse en todas las áreas de aprendizaje del plan de estudios (Galera, 2022, prr. 4).

Los alcances de la tecnología digital son muy amplios, su desarrollo ocurre constante y rápidamente, en especial por la forma en la que los seres humanos se comunican, guardan y comparten información, generando millones de datos diariamente, encontrando cada día nuevas aplicaciones y usos para la tecnología, así como para su envío y conservación de datos que pasó de un disco local a servidores más avanzados y a la nube; para ampliar al respecto Galera en 2022 señala:

La tecnología digital permite comprimir inmensas cantidades de información en pequeños dispositivos de almacenamiento que pueden conservarse y transportarse fácilmente. La digitalización también acelera la velocidad de transmisión de datos. La tecnología digital ha transformado la forma en que las personas se comunican, aprenden y trabajan (prr. 10).

El impacto a nuestra forma de vida se palpa en cada paso, nos comunicamos con una persona que puede estar a millones de kilómetros de distancia, generar comunicaciones y negocios en otros países, trabajar desde casa, aprender de manera virtual, así que afirmaciones como las de Galera cobran

sentido y para ello basta con mirar la computadora o teléfono tan indispensables para los seres humanos que todos cuentan con uno.

Uno de los postulados de las Naciones Unidas expuesto en su aniversario 75 en el año 2020 señala como objeto de análisis la influencia de las tecnologías digitales, siendo uno de los temas de debate se publicaron algunos datos dignos de rescatarse.

Es la primera vez en la historia que una innovación avanza tan rápidamente como lo han hecho las tecnologías digitales: en apenas veinte años han llegado a cerca del 50 % de la población del mundo en desarrollo, y han transformado las sociedades. Al mejorar la conectividad, la inclusión financiera, el acceso al comercio y a los servicios públicos, la tecnología puede ser un gran elemento igualador (NNUU, 2020, prr. 7).

Sería correcto afirmar que el impacto de las tecnologías digitales en la sociedad no solo es alto, sino que va en aumento; especialmente en la población joven, en la que se ha provocado diferentes cambios significativos. “Las nuevas tecnologías irrumpen en la sociedad de una forma meteórica y en relativamente pocos años inundan el mercado de consumo y cambian nuestra forma de vida” (Castillo, 2013, p. 8).

Una de las características de la tecnología digital es que cada interacción en los medios y programas digitales genera una gran cantidad de datos, estos permiten mejorar las características de los servicios, aplicaciones, redes sociales o juegos. El informe de la CEPAL señala:

Las tecnologías digitales han crecido exponencialmente y su uso se ha globalizado. La conectividad ubicua y continua llega a gran parte de la humanidad gracias a la masificación del uso de teléfonos inteligentes y al consiguiente acceso a la información, a las redes sociales y al entretenimiento audiovisual. La aceleración del progreso técnico en el universo digital ha vuelto cotidiana, el empleo de dispositivos y aplicaciones que usan la computación en la nube, la analítica de grandes datos, las cadenas de bloques o la inteligencia artificial. (CEPAL, 2021, p. 7)

Con respecto a la cita anterior se puede inferir y afirmar que la tecnología, hoy en día, es una herramienta básica y muy importante para el ser humano,

puesto que, se ha posicionado su uso casi como una necesidad básica más, debido a que, su demanda para la utilización parte por la habilitación de los cambios y desarrollos que se han dado a nivel global.

Preocupa sobre todo que la información de los adolescentes está disponible con escenarios complejos, datos personales, información para hacer más atractivo un juego digital o las mejores estrategias publicitarias para vender productos o aplicaciones, de forma indirecta el objetivo termina siendo mantener el mayor tiempo posible a los adolescentes conectados a la tecnología digital.

Sistema de recompensa del Cerebro

La Neurobiología permite comprender que nuestro cerebro entre sus muchas acciones y reacciones, así como el desarrollo de sus funciones cognitivas se estimula por lo que algunos autores denominan circuito de recompensa o también denominado circuito del placer; este se analiza como un elemento de importancia en el ánimo de comprender mejor las adicciones o los usos problemáticos que se pueden presentar al abusar de una sustancia, el juego o las apuestas y actualmente la tecnología digital.

Se trata de un circuito cerebral existente no sólo en el ser humano sino compartido con la gran mayoría de los animales. Es, por tanto, un sistema primitivo. De manera natural, este circuito es básico para la supervivencia del individuo y de la especie, ya que de él dependen actividades placenteras como la alimentación, la reproducción, etc. La activación del circuito de recompensa facilita el aprendizaje y el mantenimiento de las conductas de acercamiento y consumatorias, en principio, importantes y útiles para la adaptación y la supervivencia. De alguna manera, el consumo de sustancias no hace sino secuestrar, piratear, pervertir dicho circuito del placer, y consigue que el sujeto aprenda y tienda a realizar conductas de consumo de la sustancia, así como a mantener en su memoria estímulos contextuales que posteriormente pueden servir de desencadenantes del consumo. Así, el circuito de recompensa es una vía común de reforzadores tanto naturales como artificiales (Becoña, et al., 2010, p. 34).

Estas afirmaciones permiten inferir que esta vía puede reaccionar a sustancias como alcohol o drogas pero que pueden ser las vías de acceso a un estímulo que genera placer como el juego y las apuestas o en el caso de esta investigación el uso constante de la tecnología digital.

Se trata de un sistema de recompensas cuya complejidad y circuitos que transitan en el cerebro buscan mantener aquellos estímulos que generan placer, una de las evidencias bioquímicas que se presenta es el incremento del neurotransmisor de la dopamina, cuyo accionar amplifica la sensación placentera provocando el deseo de volver a realizar aquella actividad que generó satisfacción o deleite. Además de la dopamina, aunque en menor grado otros neurotransmisores involucrados como la serotonina, ácido gamma aminobutírico (GABA) y noradrenalina están involucrados en la permanencia de esta situación adictiva. (Becoña, et al., 2010)

Los diversos esfuerzos, las investigaciones y los grandes avances que la neurociencia y especialmente la neurobiología han permitido alcanzar siguen en busca de respuestas sobre cómo se generan las adicciones, el cerebro sigue siendo un apasionante motivo de estudio, pero aún se encuentra lejos el dominio absoluto de cada uno de sus procesos, y en este caso de los neurotransmisores involucrados en el sistema de recompensas del cerebro.

Al respecto “Un dato importante es que, aunque las diversas sustancias tengan composiciones químicas diferentes e inicialmente actúen sobre sistemas distintos, todas ellas, por procesos de neuro modulación e interacción entre los sistemas, acaban implicando al sistema de recompensa”. (Becoña, et al., 2010, p. 38)

Salud mental en el adolescente durante pandemia y post pandemia

La pandemia rápidamente mostro que los efectos no solo estaban presentes en la salud física sino también en la salud mental de las personas. En torno a la salud mental los diversos riesgos psicosociales afectaron también a la población adolescente.

La salud mental y el desempeño habitual del adolescente, la pandemia en parte revela carencias económicas, sociales y afectivas hoy más latentes, pues la incidencia de problemas como ansiedad o depresión en esta población sigue siendo alto.

Las reacciones emocionales pueden tener una intensidad leve o excesiva y pueden hacer que las personas logren desarrollar medidas de afrontamiento asertivas con el fin de adaptarse a ese nuevo entorno, en este caso a una pandemia causada por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) o, por el contrario, genera conductas desadaptativas a nivel emocional, conductual o cognitivo, que solo limitan el funcionamiento de quien las presenta y, en muchas ocasiones, no le permite una adecuada toma de decisiones (Muñoz-Fernández et al., 2020, p. 130).

Un artículo publicado en el diario el País de España señala que tanto la Academia Americana de Pediatría como las consultas de psicólogos y neurólogos muestran a la población adolescente como una de las más afectadas durante el aislamiento y también posterior a la pandemia (Bisbal, 2021).

Natalia Ortega psicóloga que reporta en este mismo artículo estima:

Que de los pacientes de entre 10 y 19 años que acuden a la clínica “la tasa de incidencia de diagnosticados de depresión es aproximadamente del 25%. Si hablamos de sintomatología depresiva, como sentimientos de culpa, apatía, desánimo, anhedonia, aislamiento, baja motivación, preocupaciones persistentes..., las cifras aumentan a un 50% de los casos atendidos en consulta desde que se inició la crisis sanitaria”. Eso solo teniendo en cuenta a los que piden ayuda, que no son, desde luego, la totalidad de quienes sufren (Bisbal, 2021, p. 3).

Las estadísticas son abrumadoras pero reales y el mundo entero se hizo eco de ellas sin que América Latina fuera la excepción, depresión y ansiedad fueron los trastornos más nombrados sobre todo en lo que adolescentes o jóvenes se refiere.

Otra importante preocupación fue la paralización económica y social, y lo que esta provocó en el núcleo familiar del adolescente; las consecuencias psicológicas que están relacionadas con estímulos generadores de estrés, cambios en el organismo y apetito, cuestionamientos constantes y ansiedad anticipatoria.

Algunos adolescentes durante la pandemia alteraron sus hábitos de sueño pues no tenían clases todos los días y esto les daba la posibilidad de

acostarse tarde y despertar tarde, mucho del tiempo nocturno se empleó en el uso de tecnologías digitales y hoy en día quieren mantener esa misma flexibilidad, les cuesta mantener rutinas y sobre todo buena salud en cuanto al sueño. Pérez Ortega (como se citó en Bisbal, 2021) piensa que los adolescentes:

Se han visto obligados a sociabilizar a través de pantallas y dispositivos electrónicos, por lo que es posible que se haya potenciado la adicción y la falta de sueño que esto supone. Y el problema es que esos comportamientos se han extendido más allá del confinamiento, por lo que van a tardar en ser corregidos (prr. 11).

El aislamiento y lo que las etapas más álgidas de la crisis global dejaron, implican hoy en día un esfuerzo para no dejar programado nuestro comportamiento al aislamiento y la inactividad como un modo natural de vida, el adolescente debe ser motivado a nuevos espacios de compartir, socializar, aprender y disfrutar de aspectos relevantes de su vida.

La realidad va a depender del individuo, en este caso del adolescente y de cómo vivió este proceso de modificación, adaptación y aceptación algo que depende mucho de la responsabilidad de cada individuo y el medio que le rodea.

Se hace indispensable analizar las medidas de los sistemas educativos y sanitarios para ayudar a una población sensible como lo es la población adolescente, para generar respuestas adaptativas y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales que permanezcan otorgando a esta generación de adolescentes la capacidad de sobreponerse y salir airosos de las crisis.

Causas y Efectos

Como ya hemos mencionado la pandemia llegó a la humanidad a generar estragos en todos los ámbitos del ser humano, los adolescentes que son personas en proceso de formación biopsicosocial fueron expuestos a nuevos estímulos de aprendizaje por eso planteamos un análisis de causas y efectos en la población adolescente.

Las habilidades sociales y la tecnología digital

Aunque actualmente se ha recuperado el contacto cara a cara, no es desconocido que durante la pandemia esa no fue una posibilidad para los adolescentes, su interacción social se vio limitada, y las pantallas se convirtieron en el nuevo modo de estar comunicado con otros; incluso se convirtió en la herramienta para continuar sus estudios.

Estas nuevas interacciones virtuales demandan más atención y generan más preocupación en el adolescente. Una publicación sobre las formas en las que la pandemia por COVID-19 afectó a los adolescentes generada en Uruguay por UNICEF (2021) señala:

Un cerebro estresado, más la necesidad de contacto social para sobrevivir, hicieron que los adolescentes sufran especialmente esta pandemia. Esto generó que dediquen más horas a estar conectados en la computadora o videojuegos para estar interactuando con sus amigos. No siempre era para jugar, sino justamente para seguir construyendo espacios de socialización, para darle descanso a su cerebro agotado (UNICEF, 2021, p. 6).

Los datos de las Naciones Unidas en 2020 señalan que “Casi la mitad de la población mundial está conectada en los medios sociales.” Es decir, en todo tipo de redes como Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, y muchas otras, pero cifras como esta dejan claro que cada vez el medio privilegiado para mantener vínculos sociales es el tecnológico dejando de lado la interacción directa.

En 2022 Galera para expresar mejor el alcance de la tecnología digital en el ámbito social señala:

Los medios sociales son una tecnología digital que facilita el intercambio de ideas, pensamientos e información mediante la creación de redes y comunidades virtuales. Hay más de 4.500 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo. Los medios sociales suelen ofrecer contenidos generados por los usuarios y perfiles personalizados. (Galera, 2022, prr. 13).

Esto para muchos puede ser prometedor y hasta cautivador pues se trata de una gran red social en la que no hay límites para la cantidad de amigos que

se puede acumular, seguidores a los que se puede llegar, productos o servicios que comprar o vender; celebrar aniversarios, festejar cumpleaños o felicitar logros, hacer público a donde fui, que comí e incluso las emociones que se expresan a través de este medio, pero no todo puede ser positivo sin examinar también los posibles efectos negativos.

Las conclusiones del informe de Naciones Unidas en 2020 señalan:

Gracias a ellos, las personas pueden hacer oír su voz y hablar con alguien al otro lado del mundo en tiempo real. Sin embargo, también puede reforzar los prejuicios y sembrar discordia, al dar una plataforma a la incitación al odio y a la desinformación, o al amplificar las cajas de resonancia (NNUU, 2020, prr. 12).

La tecnología digital implica no solo una nueva forma de interacción social, también representa una nueva forma de comunicarse, y esta es una necesidad básica del ser humano, pero en profundidad, la comunicación informa, permite comprar o vender, permite aprender.

Para analizar si su uso se vuelve problemático o adictivo; al respecto Gauthereaun & Godínez (2021) mencionan:

El uso excesivo de los dispositivos electrónicos y redes sociales puede producir efectos que pueden ser equiparables y comparables con las secuelas que puede generar la infección por SARS-Cov-2 o alguna droga de abuso, con respecto a que no se conoce si estos efectos negativos son transitorios, reversibles o permanentes e incluso progresivos, pero sin duda, se consideran un problema de salud física (p. 1).

Afirmaciones como esta permiten inferir que el efecto de la pandemia y sus secuelas son aún desconocidas no solo en lo físico o económico que son temas mencionados y discutidos constantemente, también a nivel social y mental; este es quizá el terreno menos conocido y abordado, y en referencia al uso problemático de tecnología no es posible demarcar aún los límites y alcances en la población, en especial por desconocer que cambios son permanentes o reversibles y en qué edad la afectación es más compleja.

Del uso al abuso de la tecnología digital

En qué punto podríamos señalar que este uso de las tecnologías pasa de ser normal, útil o necesario a convertirse en algo adictivo, pues las principales señales de alarma de acuerdo con Young (como se citó en Echeburúa & de Corral, 2010) son:

- a. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- b. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- c. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- d. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- e. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- f. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- g. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- h. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador. (p. 93)

Se debe considerar entonces que no solo existe una afectación por el número de horas que alguien pasa conectado a las tecnologías digitales sino por como este uso cambia su vida cotidiana.

Otra marcada realidad es observar a los miembros de una familia reunidos en la sala de su casa, viajando en su auto o incluso en un restaurante, pero cada uno concentrado en su propio dispositivo tecnológico, comportamiento que no aporta a una buena interacción familiar o social, puede generar distanciamiento, malentendidos y limita gravemente la interacción social. (Gauthereau & Godínez, 2021)

El uso constante de la tecnología digital y la forma radical en la que ha evolucionado es innegable, así que no podemos afirmar que el uso sea malo,

en ciertos ámbitos incluso necesario, pero es importante que sea el adolescente quien controle los usos y el tiempo que invierte en ello, es importante entender cómo se llega al abuso de las tecnologías digitales.

Factores de riesgo y de protección

Clayton, 1992 (como se citó en Becoña, et al., 2010) menciona:

Entendemos por factor de riesgo un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento). Y, por factor de protección un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce, o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas (p. 48).

Los factores que pueden influir en un adolescente al pasar de uso normal a un abuso motivado por las sensaciones placenteras o la creencia de que un consumo es algo indispensable, son amplios.

Al referir el uso problemático de las tecnologías digitales, definir estos factores no resulta sencillo, en parte porque el uso constante de tecnología digital no ha sido catalogado como adicción, pero una buena referencia puede ser contemplar los factores de riesgo y de protección que proponen los autores frente a las adicciones por sustancias, en especial si se toma en consideración lo expuesto anteriormente sobre el sistema de recompensa del cerebro.

Es así como se reconocen una serie de principios generales contemplando que al presentar un factor de riesgo es más probable que el individuo use o abuse de las sustancias que si el factor no está presente, la presencia de un solo factor en pocas ocasiones determina que pueda presentarse un abuso de sustancias, sin embargo, si este número de factores de riesgo presentes aumenta las probabilidades de abuso también. Los autores mencionan que estos factores tienen muchos aspectos cuantificables y dimensiones de cómo se interinfluyen unos a otros, lo que en ocasiones permite una intervención directa al haber detectado factores específicos con la posibilidad de prevenir, reducir o eliminar esos factores que exponen el inicio de un abuso de sustancias (Becoña, et al., 2010).

A continuación, la Tabla 3 muestra los factores de riesgo y protección propuestos en el consumo de drogas por Becoña, et al. (2010).

Tabla 3
Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas

Factores familiares	
Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Baja supervisión familiar. • Baja disciplina familiar. • Conflicto familiar. • Historia familiar de conducta antisocial. • Actitudes parentales favorables hacia la conducta antisocial. • Bajas expectativas para los niños o para el éxito 	<ul style="list-style-type: none"> • Apego familiar. • Oportunidades para la implicación en la familia. • Creencias saludables y claros estándares de conducta. • Altas expectativas parentales. • Un sentido de confianza positivo. • Dinámica familiar positiva.
Factores comunitarios	
Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Deprivación económica y social. Desorganización comunitaria. • Cambios y movilidad de lugar. • La disponibilidad y accesibilidad a las drogas. La baja percepción social de riesgo de cada sustancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de apoyo externo positivo. • Oportunidades para participar como un miembro activo de la comunidad. • Normas culturales que proporcionan altas expectativas para los jóvenes. • Redes sociales y sistemas de apoyo dentro de la comunidad.
Factores de interacción con los pares	
Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes favorables de los compañeros hacia el consumo de drogas. • Compañeros consumidores. • Conducta antisocial. • Rechazo por parte de los iguales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asociación con iguales implicados en actividades organizadas por la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas u otras. • Resistencia a la presión de los iguales, especialmente a las negativas. • No ser fácilmente influenciado por los iguales.
Factores escolares	
Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Bajo rendimiento académico. • Bajo apego a la escuela. • Conducta antisocial en la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidades para la implicación prosocial. • Reconocimiento para la implicación prosocial. • Creencias saludables y claros estándares de conducta. • Cuidado y apoyo de los profesores y del personal del centro.
Factores individuales	
Factores de riesgo	Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> • Biológicos. • Psicológicos y conductuales. • Rasgos de personalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Religiosidad. • Creencia en el orden social. • Desarrollo de las habilidades sociales. • Creencia en la propia autoeficacia. • Habilidades para adaptarse a las circunstancias cambiantes. • Orientación social positiva. Resiliencia.

Fuente: Adaptado de Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación (Becoña, et al., 2010, p. 49-50)

Estos factores tanto de riesgo como de protección aportan una base bibliográfica sustentada y valiosa como un marco referencial que al ser

trasladado a la realidad del adolescente y profundizar en aquellos factores que se pueden considerar aplicables al uso problemático de la tecnología, permiten el desarrollo de la Tabla 4 a continuación expuesta

Tabla 4

Posibles factores de riesgo y protección en uso problemático de la tecnología

Factores familiares	
Factores de riesgo: abuso	Factores de protección: uso
<ul style="list-style-type: none"> • Baja supervisión familiar. • Baja disciplina familiar. • Conflictos familiares. • Falta de límites parentales en el tiempo estimado para el uso de los dispositivos tecnológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apego familiar. • Actividades en familia que impliquen un uso adecuado de las pantallas. • Límites y creencias saludables de conducta. • Crear vínculos confiables de padres e hijos que los animen y motiven. • Dinámica familiar positiva. • Crear espacios libres de pantallas y dispositivos tecnológicos.
Factores comunitarios	
Factores de riesgo: abuso	Factores de protección: uso
<ul style="list-style-type: none"> • Creencias de la comunidad con respecto al uso de la tecnología digital. • Oportunidades de fiesta o diversión expuestas en alguna plataforma tecnológica. • Promover un estilo de vida apegada al uso constante de las tecnologías digitales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugares que promuevan la recreación o el ocio sin usar la tecnología digital. • Programas explicativos sobre el uso correcto de las tecnologías digitales • Realizar charlas o actividades donde se puedan relacionar los jóvenes sin usar tecnología digital.
Factores de interacción con los pares	
Factores de riesgo: abuso	Factores de protección: uso
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes favorables de los compañeros hacia el uso de la tecnología. • Compañeros que tienden a utilizar por mucho tiempo los dispositivos tecnológicos • Conducta antisocial. • Rechazo por parte de los pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a diferentes actividades organizadas por la institución, recreativas, de ayuda, u otras. • Resistencia a la presión de los iguales, con cualquier tipo de actividad realizada con el uso de la tecnología. • Mejorar la autoestima para que el adolescente no sea fácilmente influenciado por los iguales.
Factores escolares	
Factores de riesgo: abuso	Factores de protección: uso
<ul style="list-style-type: none"> • Mala relación con sus compañeros. • Mala reputación en la institución en donde asiste • Bajo apego a la escuela. • Conducta antisocial en la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un horario para conectarse a internet cuando deba realizar diferentes tareas. • Crear vínculos agradables y positivos con sus compañeros, para que no le insisten a tener un mal uso de la tecnología digital. • Tener creencias saludables y claros estándares de conducta que son apropiados para su bienestar. • Asistir a programas enriquecedores de apoyo creadas por los profesores y personal de la institución.
Factores individuales	
Factores de riesgo: abuso	Factores de protección: uso
<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales. • Falta de autorregulación. • Usar las tecnologías digitales para calmar sus emociones. • Elegir las pantallas para socializar antes que la interacción personal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades sociales. • Creencia en la propia autoeficacia. • Habilidades adaptativas ante los cambios. • Autorregulación.

Identificar estos factores será de gran utilidad además para considerar la evaluación de la realidad del adolescente en el contexto ecuatoriano, así como los posibles pasos en una propuesta de intervención.

El adolescente con un nuevo enfoque de la vida después de pandemia

En septiembre de 2020 El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020) publica “la crisis del COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe” (parr. 1) y aunque no es un dato desconocido los detalles de ese breve sondeo a 8444 adolescentes y jóvenes de entre 13 y 29 años sorprenden.

Este informe de UNICEF (2020) señala que “Entre las y los participantes, 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días” (prr. 5). En el mismo informe se señala también que:

La situación general en los países y sus localidades ha afectado el día a día de las personas jóvenes pues 46% reporta tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba. 36% se siente menos motivada para realizar actividades habituales.

Tres de cada cuatro jóvenes sintieron necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental; pese haber sentido la necesidad de hacerlo, dos de cada cinco no pidieron ayuda (UNICEF, 2020, prr. 7, 9).

Este mismo informe expone la capacidad creativa y resiliente de jóvenes que comparten pautas útiles ejecutadas para superar el tiempo de aislamiento desde la visión del adolescente, siendo factores de protección y posibilidades de salir adelante como los testimonios demuestran.

Rosa de 14 años de Guatemala señala: Mi fórmula ha sido leer y escribir lo que me hace sentir mal. En muchas ocasiones, llorar. He tratado de distraerme dibujando o viendo series. El covid-19 me ha cambiado mucho, ni siquiera me reconozco a mí misma. Roberto de 17 años de Costa Rica: No todos tenemos las mismas posibilidades para mantener nuestro bienestar físico y emocional. Por eso, yo no dudé en pedir ayuda. Joao de 17 años Brasil comparte: Mi fórmula fue cambiar los hábitos, despertarme temprano para ser más productivo, el

autoconocimiento también me ayudó mucho (UNICEF, 2020, prr. 12, 13, 16).

La cita es evidencia de que el adolescente ha sido transformado como resultado de la pandemia toda experiencia que genera crisis de gran alcance como una guerra, una catástrofe natural o en este caso una pandemia, deja nuevas lecciones de vida en el ser humano, aprendizajes sociales, humanitarios y mentales que rompen esquemas y los más receptivos a ellos suelen ser los más jóvenes.

Análisis cognitivo conductual del uso y el abuso de la tecnología en los adolescentes.

Durante la pandemia se daban muchas sugerencias y recomendaciones sobre el cuidado físico y preventivo ante el COVID-19 pero muy poco sobre la preservación de la salud mental algunos autores daban recomendaciones generales Fiorillo & Gorwood (como se citó en Gordon, 2020) señalan que:

Aumentar la comunicación con la familia, amigos y seres queridos, a través de video-chats y llamadas telefónicas, es importante para ayudar a romper las consecuencias negativas asociadas con el aislamiento social. Desarrollar una rutina diaria también es útil, ya que comunica una sensación de normalidad al cuerpo.

Tratar de enfocarse en los beneficios de esta etapa también puede ser útil, así como estar agradecido por el mayor tiempo de calidad con la familia, hijos y pareja. Además, es importante pedir ayuda profesional si usted siente que no está haciendo frente a la situación y buscar servicios de salud mental. (p. 5)

Dichas recomendaciones daban énfasis a estrechar lazos familiares afectivos ya sea al interior del hogar o con quienes no estuvieran cerca, así como el uso de la resiliencia y de una forma de comunicación asertiva; pero como se menciona en apartados anteriores el ser humano quiere estar comunicado, conectado y relacionarse socialmente, de allí que el uso de la tecnología cobrara gran importancia en cuanto a su uso durante la pandemia.

Habilitar redes sociales tuvo un gran repunte incluso para conocer la situación de la pandemia en otros países, algunos expertos hablaban de evitar una sobreexposición a la información pero no fue lo único que ocurrió, muchos

adolescentes enseñaban a sus padres o abuelos a usar redes para comunicarse o estar conectados aun en un videollamada, el objetivo era saber al menos como se encontraban las personas a su alrededor, reencontrar a familiares y amigos y mejorar la interacción social que aunque suene paradójico estaba limitada pero a la vez más activa que nunca por medio de herramientas virtuales

Las aplicaciones para solicitar servicios a domicilio o comprar en línea se volvieron muy populares, y facilitaron el estar abastecidos o suplir necesidades, también los juegos en línea tuvieron gran auge, basta con preguntar a los adolescentes si jugaron Parchís con sus amigos en pandemia. El adolescente desarrollo ampliamente habilidades relacionadas con el uso de la tecnología; algunos recibían tareas que incluían realizar videos o usar herramientas interactivas de la red, se debe señalar que este nuevo aprendizaje no necesariamente es negativo, bien empleado puede potencializar muchas destrezas en el adolescente, como acceso a información académica, habilidades artísticas y musicales, pero en contraparte esta la dependencia que se puede desarrollar. Desconectarse de la realidad física y permanecer en la virtual, incapacidad para una socialización directa, miedo a fracasar; todas estas cosas los mantendrían prisioneros aun hoy en día fuera del aislamiento.

Como punto de equilibrio el adolescente debe ser capaz de combinar el uso de las tecnologías con sus vivencias y para ello será de vital importancia que valore actividades al aire libre, en compañía de otros, incluso el disfrute de su propia compañía a través de la relajación y la autorregulación.

Las actividades comunes de los adolescentes antes de la emergencia sanitaria como ir a clases, realizar tareas, tener tiempos de ocio, salir con amigos, clubes o práctica deportiva fueron suspendidas y reemplazadas por actividades que buscaban la interacción sin necesidad de presencialidad.

El estilo y la calidad de vida de todos cambió, pero, el de los adolescentes se vio afectado en su mayoría, dado que, sus vínculos sociales se forman desde las habilidades que se van adquiriendo en los ambientes en los que se desenvuelven. “El impacto psicológico en la población adolescente depende de varios factores: duración, miedo a la infección, incertidumbre, frustración, aburrimiento, desinformación o información inapropiada, estrés económico

familiar, ausencia de suministros adecuados y de espacio en casa” (Ramírez et al., 2020, p. 5).

En base a los efectos no solo del aislamiento sino a los generados post pandemia el adolescente enfrenta cambios a veces constantes y la ventana hacia el futuro muestra que estos cambios u otros podrían presentarse es clave entonces mencionar que la Terapia Cognitivo Conductual TCC “pone el énfasis en los determinantes actuales del comportamiento, no obstante, tiene en cuenta los factores históricos que explican por qué se está dando la situación actual” (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012, p.83).

Con lo mencionado es imperativo entender que este uso de la tecnología digital en los adolescentes no solo responde a las circunstancias de hoy sino a los factores históricos ya que la pandemia dejó una serie de nuevos preceptos y la mente del adolescente no es la excepción, lo que hace necesario considerar la realidad pandemia y post pandemia del adolescente.

CAPÍTULO 2

La teoría del aprendizaje social y su relación con el desarrollo de las habilidades Sociales

La teoría del aprendizaje social ha dado lugar a construcciones diferentes sobre la forma en que adquirimos conocimientos o la comunicación como uno de los fenómenos que permiten el desarrollo de las habilidades sociales, estas habilidades no se limitan a un solo período evolutivo del ser humano, ya que pueden verse reflejos en todos los grupos etarios incluyendo el de los adolescentes que es el grupo de interés de esta investigación.

Las variables mencionadas pueden generar aumento de los niveles de estrés que pasa de normal a preocupante, por todo ello han surgido diversas terapias o intervenciones que buscan mitigar estas secuelas. “No obstante, la medicina basada en la evidencia destaca la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de multitud de trastornos psicopatológicos y en la reducción del estrés” (Puertas et al., 2021, p. 4).

Desde este enfoque cognitivo conductual se invita a mirar las afectaciones de la pandemia desde la necesidad de controlar los estímulos estresores, pero también de aumentar la resiliencia en el adolescente afectado. Si los estímulos estresores son constantes esto llega a afectar la respuesta metabólica e inmunológica, debilitando el organismo y siendo más propensos a contraer enfermedades, es decir que la afectación mental se manifiesta también a nivel fisiológico (Muñoz-Fernández et al., 2020).

Las reacciones emocionales pueden tener una intensidad leve o excesiva y pueden hacer que las personas logren desarrollar medidas de afrontamiento asertivas con el fin de adaptarse a ese nuevo entorno, en este caso a una pandemia causada por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) o, por el contrario, genera conductas desadaptativas a nivel emocional, conductual o cognitivo, que solo limitan el funcionamiento de quien las presenta y, en muchas ocasiones, no le permite una adecuada toma de decisiones (Muñoz-Fernández et al., 2020, p. 130).

Para desarrollar las bases bibliográficas que permitan entender la teoría del aprendizaje social y su relación con el desarrollo de las habilidades sociales se han planteado en este capítulo temas que guiarán tanto la elección de los métodos para analizar la influencia de la tecnología en los adolescentes, como también las posibles propuestas y ayuda emocional que se pueda brindar al adolescente.

Historia de la Terapia Cognitivo Conductual

La psicología es una ciencia joven, pero llena de aportes asombrosos a partir de un desarrollo científico, en su crecimiento histórico la terapia de la conducta (con sus abreviaturas TC) aporta elementos valiosos en la psicología del aprendizaje y la comprensión de la conducta humana.

Sería muy superficial decir que solo es un estadio o un paso previo a la Terapia Cognitiva Conductual (con sus abreviaturas TCC), ya que sus aportes técnicos metodológicos son invaluable, a ello se suma para llegar a la TCC varios autores señalan que existen tres estadios o generaciones del desarrollo de esta, por lo que se mencionarán brevemente.

Primera generación: Terapeutas de conducta

Este primer estadio muestra una correlación entre las teorías de aprendizaje que tienen como representante el análisis conductual, y por otro lado el neoconductismo, esta vinculación es estrecha y muchos autores la señalan como exclusiva. Díaz, Ruiz, & Villalobos, (2017) señalan al respecto:

La característica fundamental de esta generación es la extrapolación de los principios de aprendizaje a la clínica. Durante esta primera generación, el terapeuta de conducta es básicamente un investigador que trata de aplicar las regularidades extraídas de la investigación básica a los problemas clínicos. Pero no solo utilizan los principios del aprendizaje para formular intervenciones, sino que formulan, a partir de ellos, modelos de génesis y mantenimiento de los problemas cotidianos. De esta forma, la conducta normal y anormal se considera generada y mantenida por los mismos principios de aprendizaje. A este primer estadio corresponden las aportaciones de los grupos de Sudáfrica, Inglaterra y EEUU y que se consideran las muestras

palpables del surgimiento de la Terapia de Conducta como enfoque clínico establecido (p. 52).

En este sentido O 'Donohue, 2009 (Como se citó en Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017) señala algunas consideraciones relevantes sobre el ciclo de la primera generación de la Terapia de la Conducta entre las que están:

- La extensa base de conocimiento sobre la investigación de aprendizaje que
- exhiben todos los clínicos (investigadores).
- La aplicación clínica de lo que se consideraban los resultados más actuales de la investigación sobre aprendizaje.
- La visión de la aplicación clínica como formando parte de un programa de
- investigación y terapia más general. (p. 61)

Segunda generación: Los aspectos cognitivos en la Terapia de la Conducta

Esta segunda generación da marcada continuidad a la anterior, con señalamientos apegados a la TC y tratando de plantear el superar algunas de las dificultades o limitaciones expuestas por la teoría del aprendizaje, usando como soporte tanto las aplicaciones teóricas como su aplicación práctica en el campo de la psicología. Díaz, Ruiz, & Villalobos, (2017) comentan al respecto:

Según la visión de los terapeutas de esta segunda generación, los principios de aprendizaje (condicionamiento) representan un contexto demasiado limitado para explicar el comportamiento humano, y se considera que la psicología experimental, cognitiva y social aportan elementos que pueden ser determinantes para abordar o explicar la complejidad de la conducta humana. Si bien estas consideraciones acerca de la insuficiencia de los modelos de condicionamiento y la necesidad de ampliar el número de factores incluidos en el modelo de conducta son certeras, también lo es el hecho de que con la segunda generación de terapeutas se produce un distanciamiento de los clínicos de la investigación básica sobre aprendizaje (p. 53).

En la evolución de estos andamiajes terapéuticos no se abandona la postura de los terapeutas orientados a la conducta, teniendo un enfoque más clínico que investigativo. Pero se hizo manifiesto además otro señalamiento a esta segunda generación debido a los pobres resultados de los procedimientos terapéuticos aplicados a problemas como la depresión. Se hacen evidentes los límites de una propuesta que estaba centrada en el trastorno mas no en la investigación; y como parte del proceso gradual de mejora se desarrolló procedimientos de intervención efectivos dejando una clara franja gris entre lo clínico y lo científico investigativo (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).

Esta brecha determinó la ausencia de progreso en las bases teóricas de la Terapia de Conducta (situación que en esencia se mantiene en la actualidad) y fue responsable, en gran medida, del descontento que caracterizó a la segunda generación de terapeutas en relación con sus predecesores. Durante este estadio, son dos las contribuciones, que tratan de mitigar el descontento y que resultan más influyentes: las teorías del aprendizaje social y las del enfoque cognitivo (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 54).

En esta segunda generación es necesario incluir a Bandura, dado que su aporte en cuanto a la teoría del aprendizaje social fue uno de los aportes que puso sobre la mesa de análisis científico ciertos componentes de relevancia, “la aportación fundamental de Bandura estriba en plantear la posibilidad del aprendizaje a través de la observación (imitación), como una forma de superar las limitaciones establecidas por la forma experiencial de adquisición de comportamientos” (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 63).

Es decir, que sus investigaciones que usaron método científico de investigación trataron siempre los elementos basados en el aprendizaje observacional pero permitiendo que se vaya más allá del condicionamiento que estaba difundido ampliamente en la comunidad científica; al respecto autoras como Díaz, et al. (2017) señalan: La imitación no era un tema novedoso cuando Bandura lo introduce, sino que, contaba ya con tradición; por ejemplo, la Imitación ya fue recogida por Skinner (1953) y explicada como un caso de discriminación operante. Se considera la conducta de imitación como un tipo de conducta operante dependiente de condiciones discriminativas y reforzantes, sin recurrir a procesos cognitivos. Así, se

considera que la ocurrencia de imitaciones no reforzadas puede atribuirse a los efectos de ciertos programas de reforzamiento y no a procesos de codificación. Con independencia de estas consideraciones, hay que reconocer a Bandura la sistematización de los distintos elementos implicados en el uso de la imitación, ya que especifica las condiciones que rigen la imitación y desarrolla procedimientos concretos de intervención derivados de ella (técnicas de modelado). (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 64).

Tercera generación: Panorama actual

Este último estadio hace referencia al panorama vigente en la actualidad, y bien puede conjugarse con quienes tratan de retomar alternativas y transformarlas en nuevos desarrollos terapéuticos, desarrollos que van en favor de la psicología del aprendizaje sin dejar de lado la psicología experimental. “básicamente el objetivo que se pretende es fomentar nuevamente la relación entre investigación básica y aplicación clínica que tan fructífera fue durante la primera época (primera generación) de la TC. (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 54)

Esto último basados en terapias como exposición, desensibilización sistemática, técnicas operantes que siguen siendo útiles y en la actualidad acompañadas de nuevas técnicas con bases experimentales generan optimismo en la comunidad científico-terapéutica.

Desde el punto de vista teórico, como orientaciones concretas de esta tercera generación, encontramos las nuevas terapias contextuales procedentes del conductismo radical (la Psicoterapia Analítica Funcional o la Terapia de Aceptación y Compromiso), sin olvidar el uso de técnicas de meditación como el mindfulness (conciencia plena), que se han convertido en la base de algunos programas de intervención como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (Mindfulness Based Cognitive Therapy - M B C T) de Segal, Williams y Teasdale (2002), siendo además elementos procedimentales presentes prácticamente en todas las terapias contextuales. (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 54).

En esta tercera generación encontramos elaboraciones de enfoque cognitivo conductual de carácter constructivista que se apartan de una base racionalista y pretenden ir más allá en sus planteamientos.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) permite efectividad que muchos autores, suponen, se debe a un factor de suma o potencialización que combina dos elementos claves: las cogniciones y las conductas, al trabajar con ambas se puede alcanzar más esferas y cambiar las ideas desadaptadas. Al respecto, Caballo (2008) refiere que:

La terapia de conducta ha incluido siempre a los elementos cognitivos como una parte importante de su teoría básica; ya Pávlov insistió en el lenguaje como un «segundo sistema de señales», incorporando la cognición en la reflexología, y la moderna teoría del aprendizaje insiste en la relevancia de la cognición incluso en los procesos de aprendizaje y condicionamiento de los animales inferiores. El término “cognitivo-conductual” es, hasta cierto punto, redundante —todos los tratamientos conductuales utilizan estrategias cognitivas (p. 20).

Logrando encauzar la realidad de forma más objetiva y dirigir las decisiones a través del desarrollo de soluciones óptimas frente al afrontamiento de conflictos y creación de nuevos hábitos, o dicho de otra forma la elección de nuevas conductas adaptativas; especialmente en lo que se refiere a la tercera generación o el panorama actual de la TCC.

Fundamentos teóricos: Entrenamiento en las habilidades Sociales

Las habilidades sociales en ocasiones pueden presentar un déficit asociado a numerosos problemas, los autores anteriormente lo contemplaban como una reacción a problemas emocionales, depresión, ansiedad, desadaptación, fracaso escolar incluso algunos estudios lo ubicaban antes de pandemia como el resultado de un aislamiento social y con un alto índice de incidencia en los adolescentes.

Para enfrentar ese déficit aparece el entrenamiento de habilidades sociales EHS, Segrin, 2009 (como se citó en Díaz, et al., 2017) explica que “es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales” (p. 308).

Actualmente este tratamiento tiene excelente recepción y difusión siendo usado en ámbitos laborales, educativos, sanitarios o familiares, pues el interés no solo se genera debido a la amplitud de sus ámbitos sino a que este déficit de habilidades sociales puede desencadenar otros trastornos psicológicos.

Sus orígenes están vinculados a los trabajos de varios autores de los años 30 (Jack, 1934; Murphy, Murphy y Newcomb, 1937; Page, 1936; Williams, 1937) que señalan la influencia que tienen en la conducta social de los niños aspectos tales como la búsqueda de aprobación, ser responsable, simpático o comportarse adecuada o inadecuadamente en un contexto social. No obstante, es a partir de los años 50 cuando surge el EHS como un procedimiento de intervención ligado a la Terapia de Conducta. Salter (1949), influido por la concepción pavloviana del concepto de excitación inhibición cortical, publica la Terapia de Reflejos Condicionados donde hace referencia a la personalidad excitatoria y las ventajas de la conducta expresiva (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 309).

Se puede inferir que los seres humanos con problemas para relacionarse de una forma socialmente activa podrían tener una exacerbada inhibición que explique su déficit de expresión emocional, por ello esta terapia propone mediante varias técnicas promover la expresión y la manifestación sanas de las emociones del paciente. Habilidades como la expresión gestual o facial, expresión y defensa de las propias opiniones, ser capaz de emitir un autoconcepto son algunos de los elementos y herramientas que aportan a tratamiento.

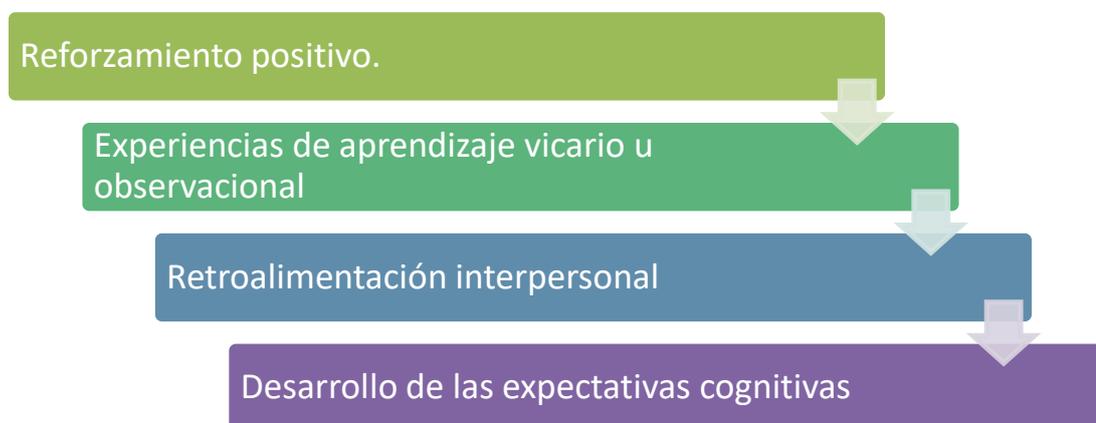
Un eje importante es el mejoramiento de la comunicación y por ello entra en escena el asertividad “se consideró sinónimo de habilidad social y aparecen numerosos estudios, textos y libros de divulgación, al tiempo que se construyeron varios instrumentos de medida para evaluarla” (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 309).

Modelos de adquisición de las habilidades sociales.

Tomando como punto de partida la teoría del aprendizaje social se llega a la concepción de que las habilidades sociales son conductas que el ser humano aprende, este proceso de aprendizaje puede tener varios mecanismos como

se muestra a continuación en la Figura 3 de acuerdo con modelos de adquisición estos aprendizajes

Figura 3
Mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales



Para puntualizar de mejor forma cada uno de los mecanismos antes mencionados se abordará cada uno de ellos en los siguientes párrafos.

Reforzamiento Positivo, es un modelo basado en que las habilidades sociales están amparadas por conductas que la persona mantiene gracias a situaciones o conductas de refuerzo.

Ya en la primera infancia se aprenden rápidamente las conductas que generan consecuencias positivas en el ambiente y conductas tales como sonreír, balbucear e ir adquiriendo habilidades motoras generan respuestas físicas y atencionales de los mayores. Posteriormente, el repertorio de conductas interpersonales del niño va siendo mucho más elaborado, variado y verbal. A lo largo del ciclo vital, a medida que distintos tipos de situaciones sociales inducen consecuencias positivas, tanto para el niño como posteriormente para el adulto, estas resultarán incluidas en el repertorio interpersonal al haber sido reforzadas. (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 310).

Experiencias de Aprendizaje vicario u observacional, que están formuladas por los postulados de Bandura al señalar que las habilidades sociales no requieren ser ejecutadas ya que mediante la observación también pueden ser aprendidas y usadas en un momento posterior, para ello el observador tendrá expectativa del proceso y mediante la atención, retención, reproducción entre

otros, será capaz de adquirir las habilidades sociales. (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).

Retroalimentación Interpersonal, que llevada al ámbito social expone la capacidad de una persona de comunicar su reacción frente a la conducta de otra. Si la postura de quien expone la retroalimentación es positiva aporta de manera potencia en áreas de la conducta social, por otro lado, si la proyección es negativa seguramente el efecto será debilitante para quien lo recepta. Díaz, et al. (2017) comparte un ejemplo al respecto:

Cuando a una persona su interlocutor le dice "me gusta que me escuches tanto" o "lo que dices me estimula", la conducta de esa persona será fortalecida por la respuesta producida en el interlocutor. Por el contrario, si ante una determinada conducta, por ejemplo, una verbalización que es percibida como agresiva, el interlocutor dice "a mí no me vuelvas a hablar así", la conducta supuestamente agresiva se debilitará con gran probabilidad. La retroalimentación interpersonal puede ser considerada un reforzamiento social (o su ausencia) administrado contingentemente por otra persona durante la interacción. Esta retroalimentación ayuda a mantener y moldear la conducta social y constituye otra de las técnicas importantes del EHS. (p. 310)

Desarrollo de las expectativas cognitivas están en función de situaciones interpersonales. Aquellas tienen su base en predicciones, y en muchos de los casos de procesamiento negativo las asocian con la ansiedad anticipatoria o las creencias de esperar siempre lo peor, sin embargo, por otro lado se puede enfocar a la confianza de creer que se puede enfrentar toda tarea o situación con éxito.

Rotter, (como se citó en Díaz, et al., 2017) formula que:

Un predictor de la conducta social es la expectativa cognitiva que el sujeto tenga de desenvolverse con éxito dentro de una situación dada. De esta formulación se desprende que una persona será capaz de mostrar las habilidades necesarias para afrontar una situación de forma efectiva si ha desarrollado a través de su experiencia la expectativa cognitiva de que será capaz de hacerlo. Rotter resalta la noción del valor subjetivo de un reforzador, de forma que, en función de ese valor, la persona emitirá o no la conducta que conduzca a él. Por ejemplo, si

una persona sabe que en una fiesta puede hablar con desconocidos sin ningún problema, y eso le gratifica porque es la oportunidad de conocer gente interesante, lo más probable es que cuando vuelva a acudir a una fiesta siga manteniendo esa conducta. En esta misma línea, Bandura (1987) formula las expectativas de autoeficacia señalando que determinan si la persona se va a exponer o no a determinadas situaciones sociales en función de cómo piensa que las podrá resolver. (p. 311)

Autorregulación

Dentro de las consideraciones de los modelos planteados en el marco teórico de esta investigación se debe referir la autorregulación, misma que confiere importancia a la capacidad de las personas de estar frente al deseo de suplir una necesidad, siendo capaz de autorregularse.

Al respecto Díaz, et al. (2017) señalan:

En cuanto a los desarrollos teóricos más representativos que se producen en esta fase encontramos las teorías del aprendizaje social, caracterizadas por el énfasis en la influencia social y la capacidad autorregulatoria del individuo y cuya influencia se produce principalmente a través de los trabajos de Albert Bandura, y la aparición del enfoque cognitivo en Terapia de Conducta, enfoque de amplia repercusión e influencia que es reflejo de la llamada *revolución cognitiva* que se produjo en la psicología en los años 70, y cuya característica fundamental es el papel causal, o más bien determinante, atribuido a los procesos y estructuras mentales en el comportamiento humano. (p. 63)

Esta premisa señala la importancia de cultivar en el adolescente la capacidad de autorregularse y conceder a sus actividades un desempeño que pueda satisfacer sus necesidades sin caer en conductas adictivas.

Modelos explicativos del comportamiento incompetente

Los modelos explicativos del comportamiento son abordados para proporcionar un andamiaje bibliográfico de las posibles deficiencias a presentarse en el adolescente post pandémico, para ello se menciona

brevemente los cinco modelos explicativos que orientan el porqué de un comportamiento incompetente.

Modelo de déficit de conductas, plantea que las personas tienen pocas o nulas habilidades cayendo en una incompetencia, debido a que no ha recibido variedad de interacciones sociales que lo capaciten, su entorno, familia o comunidad han brindado espacios limitados para un entrenamiento en habilidades de socialización (Díaz, et al., 2017).

Modelo de ansiedad condicionada, este sostiene de la incompetencia para socializar responde a “sometidos a una ansiedad condicionada a ciertos estímulos que configuran las relaciones sociales” (Díaz, et al., 2017, p. 312).

Modelo de discriminación errónea, “Este modelo asume que el fracaso social se debe a la creencia o uso erróneo de habilidades perceptivas y cognitivas, produciéndose interpretaciones incorrectas de las señales sociales” (Díaz, et al., 2017, p. 312).

Modelo de déficit cognitivo evaluativo, en él se manifiesta que las conductas sociales fracasan debido a una “inhibición de las respuestas eficientes como consecuencia de los estados emocionales inducidos por la evaluación errónea de las situaciones, las expectativas negativas de la actuación y las autorreferencias negativas” (Díaz, et al., 2017, p. 312).

Modelo interactivo, este explica que las habilidades sociales son el fruto de una serie de procedimientos cognitivo-conductuales, y para su desarrollo van desde la percepción apropiada del estímulo, ordenar en manera flexible la información y evaluar las posibles formas de responder para seleccionar al final una respuesta social óptima. No obstante, cuando esos procedimientos no se realizan o son invalidados producen respuestas poco adaptativas.

Este modelo podría considerarse una propuesta integradora de los modelos anteriores mostrando falencias a nivel cognitivo o conductual, aunque propone opciones positivas en los procesos implicados en las conductas sociales de las personas. “En general los modelos señalados interactúan entre sí, de forma que el fracaso en la conducta socialmente competente podría estar determinado por la presencia de elementos pertenecientes a uno o varios de los modelos” (Díaz, et al., 2017, p. 312).

Tipos de habilidades sociales

En la actualidad se considera que el desarrollo de las habilidades sociales está en línea directa relacionada con el avance de las comunidades, y la armonía que las personas pueden lograr de manera familiar o individual, esto no sería extraño, puesto que, el ser humano es por naturaleza un ser sociable como se ha mencionado antes.

Díaz, et al., (2017) señalan las habilidades sociales constituyen un amplio rango de competencias que se pueden agrupar en distintas categorías relacionadas entre sí. Cabe resaltar las siguientes:

- Habilidades no verbales relacionadas con el lenguaje corporal como son la expresión facial, el contacto ocular, ademanes y posturas, etc.
- Habilidades básicas de conversación.
- Habilidades de comunicación.
- Habilidades emocionales.
- Habilidades de autoprotección.
- Habilidades de solución de problemas.
- Habilidades de aproximación-evitación en las relaciones íntimas y en la consecución de objetivos vitales. (p. 313)

Esta variedad de habilidades sociales vuelve a la persona competente en su desarrollo, pero sobre todo en su interacción social y de manera clara aportan a un equilibrio emocional o mental.

Proceso de entrenamiento en habilidades sociales como técnica aplicable en el proceso de Psicoeducación

Como antes se mencionó las afectaciones en la vida de un adolescente frente a la pandemia son muy amplios y esta investigación contempla uno muy importante, como es el consumo de la tecnología durante y post pandemia, junto a los posibles efectos nocivos que podría haber generado; conjugar esto con un abordaje a partir de la Terapia Cognitivo Conductual TCC tiene varias razones para iniciar las autoras Ruiz, Díaz, & Villalobos, (2012) que señalan:

La TCC es un ámbito de intervención en salud que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. Estas respuestas se han practicado a lo largo de tanto tiempo que se han convertido en hábitos

del repertorio comportamental del individuo. Sin embargo, los individuos no siempre conocen el carácter aprendido de sus hábitos y consideran que tienen poco o ningún control sobre ellos. La TCC considera que el individuo tiene responsabilidad en los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos.

Es relevante mencionarlo porque al ser tan amplio el horizonte de afectaciones en el adolescente por un uso no siempre positivo y en ocasiones, en extremo dañino, de la tecnología. Se requiere una herramienta de abordaje que contemple respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que puedan ser encaminadas o reencuadradas, pero teniendo al adolescente como parte activa del proceso para que se produzca un cambio permanente y óptimo; y la terapia cognitivo conductual ofrece esos parámetros.

Uno de los elementos que utiliza la TCC es la evaluación cognitivo conductual y los procedimientos que esta utiliza con mayor frecuencia son la entrevista, observación, auto registros y también inventarios cognitivos “entre las áreas de evaluación relevantes se encuentran las auto verbalizaciones asociadas con diferentes problemas, distorsiones cognitivas, supuestos básicos, actitudes, respuestas emocionales, estilos atribucionales, etc.” (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012, p. 113).

Otro elemento de uso común es la psicoeducación, puede estar inmersa en terapias como la de exposición o la terapia centrada en soluciones, pero es importante rescatar que el objetivo de este elemento es concientizar, ya sea al paciente o a sus familiares, del problema presente no solo para aceptarlo sino para afrontarlo y trabajar en objetivos que puedan ser logrados para superar dichos problemas.

Las autoras Ruiz, Díaz, & Villalobos (2012) señalan al respecto:

La alianza terapéutica se va estableciendo durante la primera fase de la terapia a medida que el terapeuta va recabando datos del problema y desarrollando la labor psicoeducacional durante la cual el terapeuta va conceptualizando el problema del paciente, explicando su origen y mantenimiento, apuntando posibles relaciones funcionales, y explicando la lógica del tratamiento. (p. 213)

La evaluación realizada en TCC, permite una selección de conductas claves, así como las metas terapéuticas y para el establecimiento de estas es

importante contar de forma activa con el adolescente, puesto que establecer objetivos claros y de interés requiere de la participación de los involucrados, de allí se obtendrá un plan de intervención y la aplicación del tratamiento mismo que puede ser evaluado entre sesiones y al final.

Se debe contemplar la posibilidad de recaídas, ya que, un buen cierre terapéutico incluye explicar al adolescente que una recaída puede presentarse como una oportunidad para poner en práctica lo aprendido y buscar nuevas formas de afrontar el problema, así como la identificación de situaciones de riesgo y la posibilidad de evitarlas.

Planteamiento del problema visto desde la teoría del aprendizaje social

La adolescencia, es la etapa evolutiva que implica un desarrollo importante a nivel físico, cognitivo y social. En ocasiones manejar estos abrumadores cambios a la vez puede resultar un desafío para el joven, para su familia y su entorno cercano; esta etapa en la que se ha centrado este trabajo de investigación está orientada a conocer el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes. Por ello, es importante definir la problemática que enfrenta el adolescente desde la teoría del aprendizaje social.

Anteriormente hemos mencionado que los seres humanos somos por naturaleza sociables, nos relacionamos e interactuamos con otros, este fenómeno de socialización también genera aprendizaje y como ejemplo podemos pensar en un adolescente que puede aprender de sus compañeros, amigos u otros modelos, “sin necesidad de tener que descubrir por sí mismo cada solución a un problema. Este aprendizaje en grupo se denomina aprendizaje social u observacional” (Mestre & Palmero, 2004, p. 93).

Históricamente esta teoría logro evolucionar y lo que en principio solo se catalogaba como un proceso de simple imitación de los más jóvenes a sus padres o familia, cambio a un contexto más profundo. Mestre & Palmero (2004) señalan que:

Más adelante, comenzó a tenerse en cuenta que la imitación no se limitaba al entorno familiar, sino que la relación de estatus o poder del modelo sobre el imitador jugaba un papel fundamental a este respecto. Por último, los teóricos comenzaron a considerar que en el aprendizaje

social participaban otros muchos aspectos, algunos de ellos relacionados con los distintos procesos cognitivos que se ponen en marcha a la hora de obtener conocimiento del mundo. Por ejemplo, a qué atender, qué significado dar a lo que observamos, para qué nos sirve la información que vamos almacenando o qué repercusiones puede tener para nosotros (p. 93).

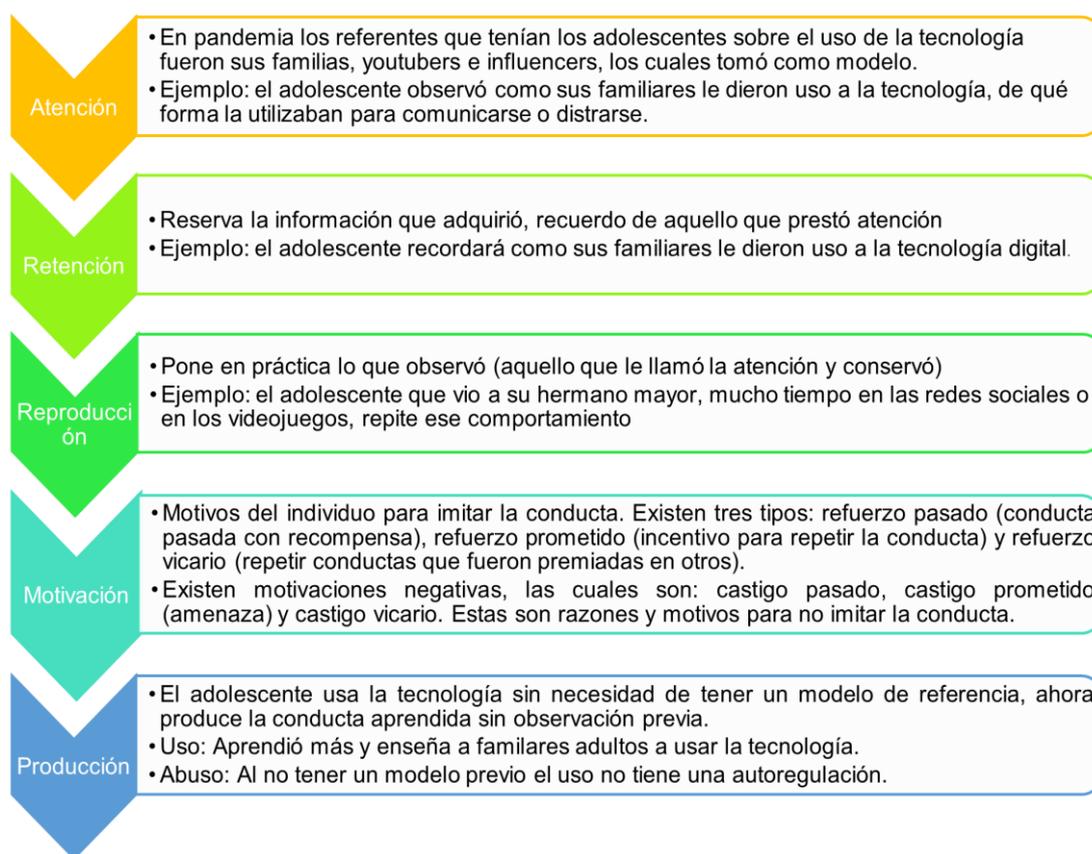
Este renovado enfoque tiene como uno de sus principales representantes al psicólogo Albert Bandura quien en 1986 hizo su primera publicación sobre la teoría del aprendizaje social. Entre sus postulados esta teoría señala que el aprendizaje observacional también conocido como aprendizaje vicario, guía un nuevo conocimiento mirando a otros. “la influencia de los modelos produce un aprendizaje sobre todo por su función informativa” (Bandura, 1982, p.38) En nuestro objeto de estudio, por un lado se señala el uso y abuso de las tecnologías digitales y por otro lado se aluden a las habilidades sociales del adolescente, es posible plantear que la exposición a los modelos de abuso y necesidad constante de usar tecnologías digitales por aporte de los jóvenes está bien vista, es aprobada y hasta motivada, y al estar en un periodo evolutivo en el que la opinión de los pares cobra gran importancia, es fácil seguir estos modelos, admirarlos, imitarlos y como señalaba Bandura en algunos de sus experimentos incluso superarlos, ya que es parte de la naturaleza humana.

Reproducción de conductas modeladas de Bandura

Como se expuso anteriormente, Bandura propuso que las conductas de las personas se daban por experiencia al observar a otros, es decir, imitación aprendida. Por lo que, se sostiene como inferencia que el uso que los adolescentes le dan a la tecnología se basa en una conducta aprendida por reproducción. En la figura 4 se expone de manera breve y concisa sobre el uso de las tecnologías digitales de los adolescentes desde el proceso de conductas modeladas de Bandura

Figura 4

Procesos que componen el aprendizaje observacional desde la teoría del aprendizaje social



Nota: Basado en Teoría del aprendizaje Social (Bandura, 1982, p.39)

Esta teoría del aprendizaje social también establece que los procesos vicarios y sus efectos pueden ser de gran amplitud, comparándolos a los efectos del aprendizaje directo, estos procesos simbólicos incluso pueden instaurar nuevas respuestas generadas por la persona. Se señala también que uno de los factores que en este aprendizaje es el prestigio y competencia del modelo, en consecuencia, un observador (quien está aprendiendo) presta más atención y se siente motivado a imitar aquellos modelos que considera competentes o con mayor eficacia o posición (Bandura, 1986).

Características del modelo. Diferentes estudios indican que se tiende a imitar aquellos modelos más afectuosos y reforzantes, los que representan una figura de poder (como puede ser un profesor frente a un alumno) y los que tienen más estatus social que el observador, como es el caso de los actores y deportistas de moda. También parece que el observador tiende a imitar con más probabilidad a personas de su

mismo sexo y edad y con los que comparte intereses, ideas, pensamientos etc. (Mestre & Palmero, 2004, p. 93).

Estos postulados generan algunas premisas al momento de definir el problema que queremos señalar, en primera instancia está el hecho de que durante el confinamiento el adolescente no tuvo modelos directos que imitar a excepción de los miembros de su familia, así que los referentes sociales como youtubers, jóvenes famosos, o incluso sus amigos con más aceptación y seguidores en redes sociales se volvieron el referente de modelos a seguir, en ese momento más que nunca. Es muy probable que esos modelos sigan siendo los referentes en la actualidad postpandemia.

Otro parámetro es, que las habilidades sociales del adolescente se enriquecen cuando este cuenta con la interacción social y en ella imita formas de relacionarse, hacer amigos, actitudes románticas, conquista diversión o aprendizaje son algunos de los referentes sociales que se limitan producto de la nueva normalidad y del uso indiscriminado de tecnología digital. También se estima que han reducido las actividades de tipo artístico y deportivo ya que el adolescente encuentra en las pantallas todo lo que considera necesario.

Finalmente, varios de los factores protectores así como de las premisas positivas que establece la teoría del aprendizaje social se hacen presentes cuando los medios masivos de comunicación facilitan modelos que enriquecen el conocimiento y habilidades sociales, sin embargo en la práctica esto no está ocurriendo pues el control de lo que se encuentra disponible a través de la tecnología digital es inexistente, y el adolescente se ve expuesto a muchos modelos que bien puede imitar si considera útiles.

De acuerdo a lo antes expuesto, se puede dar cuenta de que estamos frente a una problemática que se necesita analizar y diferenciar los alcances entre el uso y el abuso de la tecnología digital, y encontrar la mejor forma de guiar a los adolescentes sin que se hable de prohibiciones o eliminando la tecnología de su vida, situación que en la actualidad resulta difícil de considerarlo, sin embargo, es posible guiar a la reflexión, elección de los contenidos observados, capacidades de razonamiento y la motivación a otros procesos que enriquezcan la rutina diaria del adolescente y su aprendizaje social.

CAPÍTULO 3

Metodología

La metodología que orientó esta investigación esta detallada a través de varios datos relevantes, como el enfoque o método de investigación, las técnicas e instrumentos que se aplicó, mismos que responden a las bases profundas que situaron el tema de investigación hasta los procesos de recopilación de información y exposición de resultados.

Enfoque

Esta investigación tuvo un enfoque de tipo mixto, ya que, se emplearon enfoques de tipo cualitativo y cuantitativo. El enfoque cualitativo y su alcance responde a un estudio descriptivo, que permite analizar la incidencia del uso de la tecnología digital durante la pandemia y posterior a ella y su repercusión en las habilidades sociales del adolescente.

El abordaje desde el enfoque cualitativo fue pertinente, ya que, permite de forma circular y flexible obtener una comprensión profunda y exhaustiva de la información recogida en relación con la problemática estudiada.

La investigación cualitativa tiene clara la conveniencia de captar los eventos unidos al significado, con lo que representan para quienes lo viven; sus métodos cualitativos se adecuan más a buscar la comprensión, que la predicción, pretender dar cuenta de la realidad social, comprender su naturaleza. no tiene pretensiones universales de alta generalización, aunque no las excluye y hasta podría afirmarse que es uno de sus fines remotos. (Mesías, 2010, p.53)

La investigación corresponde también a un alcance cualitativo, porque se realiza recopilación de información mediante encuestas con preguntas que arrojan resultados cuantificables, que describen una parte del problema de investigación y las características de la aplicación en caso de una propuesta psicoeducativa.

Paradigma

El paradigma que guío esta investigación es socio crítico, mismo que no se contrapone a la combinación de investigaciones de tipo mixto, que destaca la

importancia de un análisis social que produzca verdadera reflexión y que evite la deshumanización de los resultados. Pero sobre todo este paradigma está orientado al cambio y a la toma de decisiones.

Alvarado & García (2008), respecto al paradigma socio crítico señalan:

Este considera que el conocimiento se construye siempre por los intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. Utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada uno tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo. (p. 190)

Siendo este el planteamiento de paradigma y enfoque que orientó la presente investigación.

Método

La investigación fue descriptiva, como señala el apartado anterior se propuso un enfoque mixto cualitativo–cuantitativo, se realizó una encuesta a los adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, en la que se llevó a cabo las visitas a distintos grupos de adolescentes comprendidos entre 11 a 15 años y corresponden a ciclos de octavo a décimo año de educación básica levantando los datos por medio de un instrumento que fue la encuesta. Se realizó también una entrevista para conocer la respuesta de un profesional de la salud mental acerca del uso de la tecnología en los adolescentes de 11 a 15 años y sus efectos en las habilidades sociales post pandemia.

La base fue una investigación descriptiva que buscó especificar los puntos importantes de cualquier fenómeno sometido a un análisis. Conjuntamente existieron datos relevantes que observan situaciones que conducen a nuevos hechos. Es por eso por lo que se fundamentó la investigación en los métodos de investigación que tienen características cualitativa y cuantitativa.

Técnicas e Instrumentos

Encuesta: Con el objetivo de recolectar la información de los adolescentes y las características de su realidad, se usó la fundamentación teórica provista

en los capítulos anteriores lo que facilitó el diseño de las técnicas e instrumentos provistos.

La encuesta utilizada para la investigación fue estructurada con preguntas sencillas en lenguaje claro y de fácil cuantificación; se distribuyó la información esquematizada en el siguiente orden: datos informativos que respetaron el anonimato del adolescente para darle libertad de respuesta con la mayor sinceridad posible, referencias a la interacción social, grupo de preguntas en torno al uso del internet, grupo de preguntas en referencia al uso del teléfono celular y grupo de preguntas sobre las redes sociales.

El cuestionario desarrollado para facilitar la recopilación de la información fue diseñado con preguntas cerradas y alternativas de respuestas que facilitaron al momento de su aplicación, la correspondencia de las respuestas e hizo el proceso más ágil, se realizó un total de veinte y ocho preguntas mismas que están detalladas en los anexos de este trabajo de investigación.

Entrevista: Planteada con un cuestionario de siete preguntas de respuesta libre que le permitieron a la profesional expresar su punto de vista, exponer la experiencia y criterios en respuesta a temas y resultados luego de la encuesta realizada a los adolescentes.

Este instrumento amplió varios criterios y dio soporte al área cualitativa de la investigación contando con un profesional que dio ayuda a los adolescentes que fueron encuestados durante el aislamiento y post pandemia.

Población

La población comprendió adolescentes entre 11 a 15 años, se trabajó con 122 estudiantes de octavo a décimo de básica de una institución de la ciudad de Guayaquil que por motivos de confidencialidad se solicita reservar el nombre.

CAPÍTULO 4

Resultados de investigación

Las encuestas realizadas tuvieron como objetivo analizar e identificar el uso que los adolescentes les proporcionan a la tecnología, no obstante, muchas preguntas permiten llegar a consideraciones acerca del confinamiento en sus habilidades sociales.

Vale recalcar que, aunque los resultados de estas encuestas no se vean graves, o no se hallen influencias significativas en sus habilidades sociales, de igual forma esta propuesta se ha creado con el objetivo de ser de ayuda para aquellos adolescentes que sí presentan problemas en sus habilidades sociales luego del confinamiento pandémico.

Investigación Cuantitativa

La recopilación de los datos obtenidos de la encuesta es ingresada en el programa de Microsoft, Excel mismo que facilita entre sus aplicaciones la tabulación de datos, así como elaboración de tablas y gráficos estadísticos para una correcta presentación, garantizando un resultado óptimo.

Datos poblacionales

A continuación, se detallan datos poblacionales de los adolescentes que fueron encuestados. La tabla 5 señala la distribución de los adolescentes acorde a la edad de los investigados.

Tabla 5
Muestra investigada distribuida en edades

Población	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años
Cantidad	1	37	40	41	3
Total			122		

Como se puede apreciar los 122 adolescentes encuestados están distribuidos acorde a su edad, de ellos los grupos con más presencia fueron aquellos entre los 13 y 14 años constituyendo el 67% de la totalidad de los participantes. Los

datos provistos permitieron identificar que la población femenina fue de 68 estudiantes mientras que la masculina de 53, esto hace al grupo equilibrado.

Referencias a la interacción social

Una parte relevante de esta investigación responde a el análisis subjetivo y la percepción propia de las habilidades o interacción social que mantiene el adolescente con su entorno, la tabla 6 a continuación muestra el nivel de socialización que el adolescente considera tener con sus pares.

Tabla 6
Muestra investigada distribuida en nivel de socialización

Población	No tengo muchos amigos	Tengo muchos amigos	Tengo suficientes amigos
Cantidad	34	43	45
Total		122	

Los datos mostraron respuestas equilibradas, pero lejos de ser un buen parámetro orienta el análisis, de que en la adolescencia los pares cobran gran importancia las habilidades sociales y las manifestaciones propias de la edad se están desarrollando adaptativamente es la capacidad de tener grupos amplios de amigos con diversos intereses, escolares, deportivos y comunitarios; la cifra no es alentadora pues el número de encuestados que afirman no tener muchos amigos debería ser mínimo.

Se analizó también como son las relaciones en el círculo familiar cercano de los adolescentes post pandémicos y la tabla 7 ofrece resultados alentadores.

Tabla 7
Muestra investigada distribuida en relaciones con círculo familiar más cercano

Población	Bueno	Regular	Malo
Cantidad	75	44	3
Total		122	

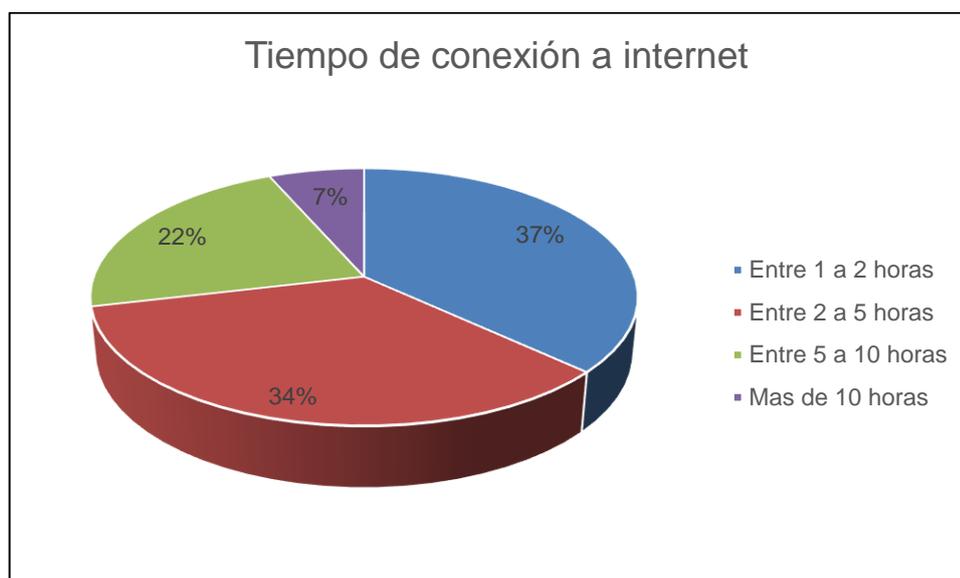
Las relaciones familiares de los adolescentes registraron 75 respuestas frente a buenas relaciones familiares y 44 respuestas en regular pero solo 3

adolescentes reportaron mala relación, lo que permite inferir que la pandemia pudo abrir espacios de acercamiento entre el adolescente y su familia, esto podría estar en peligro si el adolescente no entrena apropiadamente sus habilidades sociales.

Uso del internet

En los datos recopilados en cuanto al uso de internet se determinó el tiempo que esta población referencial invierte en estar conectado como se muestra en la figura 5 a continuación.

Figura 5
Tiempo de conexión diaria del adolescente a Internet



Se pudo establecer que solo el 7% de los encuestados permanece 10 horas o más conectado a internet y los grupos con mayor porcentaje fueron 37% para el grupo de 1 a 2 horas de tiempo conectado y 34% para el grupo de 2 a 5 horas de conexión.

En charlas informales con los estudiantes, varios de ellos compartieron que seguramente estarían más tiempo en conexión si no fuera por la vigilancia parental y que en vacaciones podrían estar más tiempo conectados.

Luego se realiza preguntas con escala cerrada sobre varias áreas del uso de internet, el adolescente al responder a ellas permite analizar el impacto de los datos como se muestra en la Tabla 8.

Tabla 8
Preguntas en referencia al uso del internet en adolescentes

Uso de Internet	Frecuencia			
	Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
¿Me conecto con personas que sólo conozco online, sin haberlas visto nunca en la vida real?	4	12	39	67
¿Soy capaz de madrugar para tener tiempo de conectarme antes de empezar mis actividades del día?	13	19	43	47
¿Puedo mantenerme despierto hasta altas horas de la noche para estar conectado?	7	25	49	41
¿En ciertas épocas (por ejemplo, exámenes del colegio) decides desconectarte de Internet o reducir el tiempo de uso?:	46	40	25	11
¿En ocasiones he dejado de lado actividades físicas como deporte, salir al cine o con amigos; para permanecer conectado?:	8	11	35	68
¿En alguna ocasión has intentado desconectarte de Internet por horas o días sin conseguirlo?	20	27	38	37

Las preguntas planteadas sugieren un patrón que no da preferencia a la conexión y uso excesivo del internet por encima de las relaciones sociales, habilidades de interacción o actividades que el adolescente realiza, esto en general es positivo.

Sin embargo, deben ser motivo de discusión índices como el de la pregunta, el adolescente se conecta con personas que solo conoce online, ya que, siendo menor de edad está expuesto gravemente a ser víctima de todo tipo de engaños y cincuenta y cinco de los adolescentes encuestados, aunque fuera pocas veces ha mantenido contactos de este tipo.

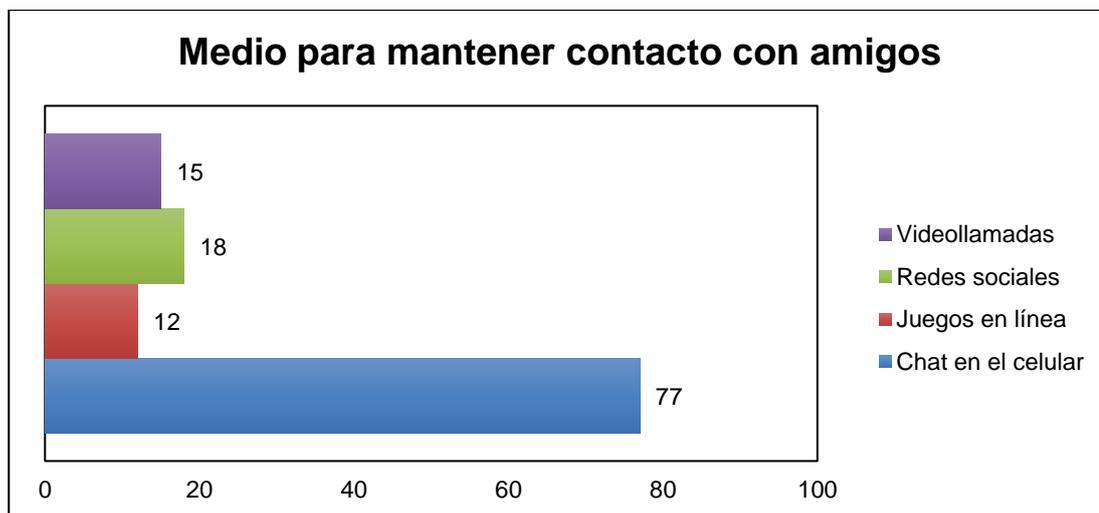
Al indagar de manera casual se apreció que el adolescente puede llegar a sentir temor de la interacción cara a cara, pero si es capaz de conectar con alguien que no conoce si esto lo hace a través de la pantalla digital.

Un porcentaje importante se sitúa en el grupo de adolescentes que muchas veces o algunas veces ha dejado de lado la conexión a internet frente a épocas que requieren concentración o esfuerzos extras como rendir exámenes, mostrando que el eje, escuela familia, está coordinado con la respuesta establecida, como en cualquier investigación cualitativa nada es bueno o malo y en las áreas de desarrollo social nada es absoluto, algunos

de estos resultados no pueden marcarse en blanco o negro pues sus tamices son amplios.

Finalmente, en el uso de internet se preguntó a los adolescentes cual es el medio de conexión preferente por el que mantienen contacto con sus amigos, la Figura 6 a continuación nos grafica el resultado.

Figura 6
Medio para mantener contacto con los amigos en internet

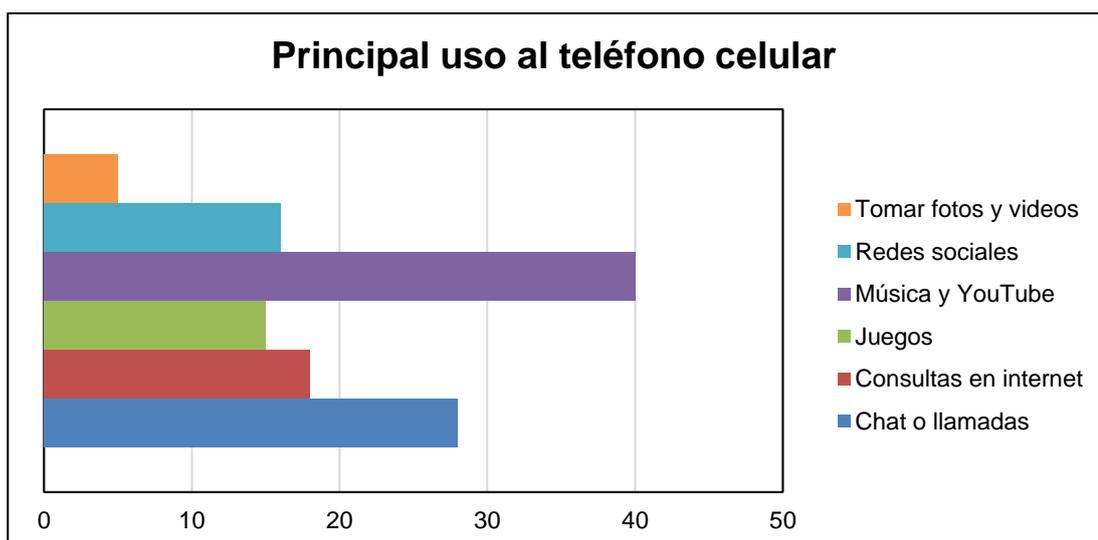


Los resultados setenta y siete adolescentes reportan que el chat en el celular es su medio predilecto de conexión con amigos, y en acercamientos informales varios adolescentes señalaron que una de las mejores razones para estar conectado a internet es no perderse detalle de lo que ocurre con sus amigos y chatear constantemente.

Uso del teléfono celular y la mensajería instantánea

Frente a la creciente demanda de los adolescentes de contar con un teléfono celular y los usos que le dan a este dispositivo de tecnología digital se preguntó cuál era el principal uso del teléfono celular, la Figura 7 muestra los resultados obtenidos.

Figura 7
Principal uso que el adolescente da al teléfono celular



Las dos actividades que más relevancia toman en el uso del teléfono celular son el escuchar música o ver YouTube, seguido de chat o llamadas. Los otros usos como redes sociales, juegos consultas de internet se mantienen en niveles de incidencia muy parecidos y el menor uso que dan al celular es tomar fotos y videos.

Al estar en contacto con los adolescentes se pudo aclarar que escuchar música no necesariamente implica estar conectado a internet pues muchos tienen descarga su música predilecta en listad de reproducción.

Por otro lado, algunos comentaron frente al uso de fotos o videos que este uso es importante, pero no tan frecuente pues debe estar con buena presentación, y que una gran cantidad de fotos o videos no son publicados, solo permanecen en el dispositivo.

Para analizar el uso del teléfono celular se mantuvo el sistema de preguntas con diversas escalas cerradas de fácil cuantificación, dando al adolescente varias elecciones en torno a preguntas sobre las motivaciones para el uso de su celular, su interacción social o la comunicación a continuación la Tabla 9 muestra los resultados.

Tabla 9*Preguntas en torno al uso de teléfono celular y mensajería instantánea*

Apartado teléfono celular y mensajería instantánea	Frecuencia			
	Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
¿En ocasiones se me pasan las horas usando mi teléfono celular, sin que me dé cuenta?	30	32	47	13
¿En ocasiones reviso mi teléfono celular, aunque no haya sonado, solo para verificar novedades?	30	30	38	24
¿Si me siento aburrido mi primer impulso es tomar el teléfono celular?:	28	36	48	10
¿Si algún día no tiene su teléfono celular (lo olvido, perdió, está en mantenimiento, etc.) se siente extraño como si le faltara algo importante?	11	21	37	53
¿Mi familia o amigos me han llamado la atención por permanecer en el celular cuando estamos en la calle y en actividades sociales, fiestas, snack, deportes, cine, etc.?	7	16	38	61
¿En ocasiones he querido reducir el tiempo que utilizo mi celular sin conseguirlo?	18	25	50	29
¿Cuándo uso el chat, mis platicas resultan divertidas y extensas?	46	36	33	7
¿Mientras uso el chat soy capaz de decir cosas que no me atrevería a decir en persona?	29	21	33	39
¿Mientras uso el chat le he hablado de mi interés romántico a alguien?	15	20	30	57
¿Mientras chateo con alguien tengo forma de saber si con quien estoy hablando es quien dice ser (audio, videollamadas, Skype)?	33	28	34	27

Varias de las preguntas planteadas permiten resaltar que el adolescente tiene en mente al celular como una opción para el entretenimiento y evitar la incomodidad que el aburrimiento puede generar, y aunque la distribución de las respuestas no resalta con gravedad algún ítem, se puede afirmar que en menor o mayor grado todos tienen rasgos de abuso o leves muestras de abuso en el uso del celular, lo que lleva a pensar que la situación puede fácilmente intensificarse.

Dos parámetros importantes de resaltar están relacionados con una habilidad social tan importante como es la comunicación, ya que, ante preguntas como si las pláticas en chat resultan divertidas o extensas un 37% afirmó que muchas veces y un 29% que algunas veces, esto supone complicaciones en

el desarrollo de habilidades lingüísticas y comunicativas, más aún si el 40% señaló que algunas o muchas veces, en el chat se atreve a decir cosas que no las diría en persona; y 13% de los adolescentes compartieron que muchas veces hablan de su interés romántico en chat.

Al preguntar de manera informal varios adolescentes señalaron que en el teléfono no sienten tanto miedo de fallar, y respecto a la referencia romántica consideran que si hubiera algún rechazo es más fácil sobrellevarlo y sencillo disimular la perturbación que esta situación puede traer.

Uso de redes sociales

En cuanto al apartado de uso de redes sociales se plantearon cinco preguntas que permiten evidenciar el gran interés que las diversas redes producen en los adolescentes. En la Tabla 10 se muestran los datos de esta sección.

Tabla 10
Preguntas sobre el uso de redes sociales

Apartado redes sociales	Frecuencia			
	Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
¿Consideras que pasas más tiempo del necesario en redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, etc.)	13	33	39	37
¿Te han dicho alguna vez que colocas demasiada información y fotos en tus redes sociales?	1	2	15	104
¿Si quiero conocer a alguien de mi entorno (colegio, barrio,) la forma más fácil es contactar a través de alguna red social?	14	22	39	47
¿Cuándo tengo interés en alguien reviso todas sus publicaciones para conocer más de esa persona?	19	22	29	52
¿Cuándo tengo interés romántico en una persona reviso sus redes para saber si tiene pareja o alguna relación?	10	18	22	72

Los adolescentes encuestados señalan en general que el uso de redes sociales no es abrumador o entorpece sus habilidades sociales, de acuerdo con sus respuestas, en cuanto a la pregunta sobre pasar más tiempo del necesario en redes sociales el 59% se colocó entre algunas veces o pocas

veces; sin embargo 11% reconoció que muchas veces sobrepasa el tiempo necesario en estos medios digitales.

En una observación no participativa pedimos a varios estudiantes mostrarnos alguna de sus redes o perfiles y pudimos constatar que más de uno coloca demasiada información incluso direcciones o ubicaciones de sitios que visita así como fotos y videos personales en sus redes, algunos señalaron que eso les concede más vistas o seguidores y aunque no lo pudieran expresar directamente, las evidencias nos mostraron que de manera indirecta varios adolescentes disfrutaban la atención y aceptación que pueden recibir en redes sociales y que no todas las respuestas fueron apegadas a lo sucedido, es posible que esto se deba a que el adolescente desde su propia valoración considera que no es excesivo el tiempo o los datos expuestos en sus redes sociales, es decir en su autovaloración los parámetros son normales pues responde a lo que la mayoría de sus pares hace.

Se propuso además una pregunta en torno a la necesidad de una charla psicoeducativa para conocer nuevas formas de manejar la tecnología y el 85% de los encuestados se mostró positivo ante esta posibilidad como se muestra a continuación en la figura 8.

Figura 8
Recibir charla psicoeducativa



Los resultados finales de la investigación cuantitativa a través de la encuesta a los 122 adolescentes en general son equilibrados, ya que, no se muestran

resultados graves ni severos en ninguna de las áreas analizadas pasando de un uso a un abuso de las tecnologías digitales.

Sin embargo, en los análisis observacionales e informales de acercamiento al grupo de adolescentes queda la clara evidencia de que su autovaloración es parte de la estimación que consideran normal pues responde a lo que la mayoría de sus pares hace.

Las encuestas anónimas garantizan que el adolescente pueda ser honesto en sus respuestas por lo que se considera que esta no es la razón de que algunos valores muestre baja incidencia, y más bien responden aquello que el adolescente a normalizado y considera parte de su desempeño; lastimosamente este mismo criterio hace que la formación de habilidades sociales y competencias propias de ser alcanzadas a esta edad queden relegadas o sean sustituidas, esta brecha entre el uso y el abuso que fácilmente se puede incrementar es motivo de esta investigación y deja claro la necesidad de continuar con investigaciones que amplíen el panorama.

Investigación Cualitativa

La entrevista que responde a la investigación cualitativa fue realizada mediante entrevista grabada y la transcripción de esta está en el apartado de anexos de esta investigación.

Entrevista a Experto

La descripción que se expone a continuación corresponde a la entrevista realizada a la Psicóloga Clínica Estefanía Chacón

La primera interrogante planteada hace referencia a considerar como ha afectado el uso de la tecnología en el adolescente en el área académica interdisciplinaria, frente a ello la “Psi. Cl. Estefanía Chacón” considera que hay un “mal uso de la tecnología que le dan los adolescentes” mismo que afecta a su área académica; señala, además:

Si bien, es cierto cuando iniciaron las clases presenciales, la tecnología fue el único puente que permitió que los estudiantes tengan acceso a la educación, pero ahora en presencialidad si se ha visto afectado, el abuso del uso, la falta de control parental en el contenido que los adolescentes consumen afecta académicamente.

Al continuar con la entrevista se interrogó sobre las posibles afectaciones que el uso de la tecnología género en las habilidades sociales de los adolescentes. La experta supo manifestar que hubo una afectación negativa y puntualiza:

La tecnología en clases virtuales funcionaba como broche y seguridad para el adolescente frente a inseguridades por cambios propios de su edad. Sabemos que es una etapa de transición de los cambios corporales, surgimiento de relaciones afectivas, la afirmación de identidades femeninas y masculinas, etc. Al regresar a clases presenciales, ya no había pantalla, ya no había un botón que le permita “desactivar”, “apagarse” o “silenciarse”; era el adolescente expuesto ante todos, sin herramientas, sin recursos sociales, lábiles emocionalmente que solo la mirada del otro lo invade de angustia y desestabiliza, dejándolo sin piso. Es por lo que me atrevo a decir que las habilidades sociales es el área que más afectada dejó la pandemia. Y lo que queda ahora, es otorgarles herramientas, reforzar y reaprender habilidades sociales que fortalezcan sus vínculos.

Estas afirmaciones obtenidas en la entrevista dan paso a la confirmación e importancia de generar una propuesta como alternativa a las afectaciones en las habilidades sociales del adolescente.

Continuando con la investigación cualitativa se pidió a la “Psi. Cl. Estefanía Chacón” manifestar si considera que los adolescentes de 11 años a 15 años tienen el uso o abuso de la tecnología digital (refiriéndonos al: internet, chat, mensajería, videollamadas) la experta resaltó las cualidades de esta etapa evolutiva incluyendo la vulnerabilidad del adolescente finalmente afirmo:

Marcar límites es lo que más difícil les resulta, para ellos todo tiene que exacerbarse y pasar a los extremos. Se les imposibilita regularse si no cuentan con la presencia de un adulto y en la mayoría de los casos esa es la parte más afectada, la falta de control parental del contenido al que se encuentran expuestos en redes, video juegos y demás plataformas digitales.

Dejando como recomendación clara de esta investigación buscar alternativas que incluyan exponer a la familia lo que el adolescente enfrenta.

Se manifestó a la experta que Cuando le preguntamos a los adolescentes en referencia al uso del internet, muchos dijeron que dejan de lado el uso del

internet en tiempos de exámenes. ¿Usted considera que eso pueda ser cierto? ¿Acaso los padres limitan su uso? Y a riesgo de sonar redundante ella manifestó:

Uno de los problemas que estamos teniendo en la actualidad, es precisamente la falta de control y límites parental en el uso de la tecnología. Sin embargo, cuando se trata de exámenes creería que el instigador regulador más que el padre, es el temor de perder la beca estudiantil que la fundación renueva cada año solo a los promedios superior a ocho.

Como parte de los resultados obtenidos entre los adolescentes encuestados muchos afirmaron que les resulta difícil alejarse de los medios digitales al preguntar a la “Psicóloga Clínica Estefanía Chacón” afirmo nuevamente que están “en un periodo de vulnerabilidad” fue interesante además escuchar que:

La generación a la que pertenecen son generación Z, nativos digitales que están en constante búsqueda de información y por la misma etapa la puesta de límites es algo que se resisten, y la única manera de regularse es mediante una conducta modelo de un adulto que se regule, un detalle difícil en la actualidad, ya que la tecnología no solo consume a los adolescentes, sino a toda la familia, fortaleciendo un vínculo digital, dejando de lado el contacto físico.

Al querer conocer si los adolescentes han tenido problemas por el uso del celular en la Unidad Educativa la experta explico que no, pero ello se debe a que:

Una de las reglas de la UE, es prohibido el uso del celular, para precautelar la integridad y seguridad de ellos frente a la delincuencia. Solo es permitido en casos de emergencia, pero lo deben entregar por la mañana, en la entrada a la inspectora general y lo retiran a la salida.

Finalmente, al explicar que en la encuesta realizada a los adolescentes de entre 11 y 15 años, pudimos detectar que les resultan divertidas las pláticas extensas por medio del chat, y preguntar debido a qué cree que se da esto; la “Psicóloga Clínica Estefanía Chacón” manifestó que existen particularidades propias de cada caso, pero señalo:

Puede ser que esa muestra de población que contestó que le resultan divertidas las pláticas extensas, pasen todo el día solos en casas y para

ellos una conversación por chat es una rutina normal, no cuentan con más forma de vincularse que mediante el uso de la tecnología es lo que más les funciona por ahora y prefieren escribir a socializar mediante el contacto de mirada y voz. Y es que si, en la actualidad esos objetos tanto el de la mirada como la voz les angustia. No saben cómo responder y solo lo hacen entrando en crisis de ansiedad, pánico y pensamientos que distorsionan la realidad.

Las respuestas participativas de la experta provienen no solo de su capacitación o titulación académica, también se ha provisto de la experiencia diaria en contacto con los adolescentes y las contestaciones ofertadas, confirman lo expuesto en el marco teórico, así como en los resultados de la investigación cuantitativa.

Análisis de la influencia de la tecnología en los adolescentes.

Entre las evidencias que la humanidad enfrentó en pandemia una palabra frecuente para describir su respuesta emocional fue estrés, sin embargo, en los adolescentes esta no fue una descripción frecuente, se puede inferir que, por falta de experiencia o la idea preconcebida de que a esa edad no se tiene preocupaciones se pasó por alto las respuestas emocionales y preocupaciones del adolescente.

Pero al mirar con detenimiento se puede analizar que el adolescente encontró en la tecnología una posible vía de escape un amortiguador a la distancia socioemocional que el aislamiento exigía, se debe sumar su temor a no vivir las cosas propias de la edad, o la rebeldía propia de esa etapa de desarrollo manifestándose en el único medio que encontraron para ello, las redes sociales. Y el mejor uso del tiempo libre sumergiéndose en largos torneos de videojuegos o maratones televisivas. Su conducta no fue más que la manifestación de la solución que encontraron a sus problemas, el camino más próximo a mantener vida social y contacto, así como la mejor posibilidad para evadir reflexiones serias o problemas de todo tipo.

En base a los efectos no solo del aislamiento sino a los generados post pandemia, el adolescente enfrenta cambios a veces constantes y la ventana hacia el futuro muestra que estos cambios u otros podrían presentarse.

Con lo mencionado es imperativo entender que este uso de la tecnología digital en los adolescentes no solo responde a las circunstancias de hoy sino a los factores históricos, ya que, la pandemia dejó una serie de nuevos preceptos y la mente del adolescente no es la excepción, muchos afirman que amplió la capacidad de ver la vida en presente y disfrutarla, pero para otros ese mismo planteamiento hace que el adolescente esté dispuesto a disfrutar de hoy sin preocuparse por un plan de vida, aprendizaje académico que lo lleve a cumplir sus metas o sueños, planes de universidad o carrera profesional, para que pensar en todo ello si mañana todo podría cambiar, estas afirmaciones no tienen estadísticas que las avalen pero el incremento de uso de la tecnología como antes se mencionó si es cuantificable lo que hace necesario considerar la realidad pandemia y post pandemia del adolescente.

CAPÍTULO 5

Propuesta psicoeducativa para los adolescentes post pandemia.

Como antes se mencionó las afectaciones en la vida de un adolescente frente a la pandemia son muy amplios y esta investigación contempla uno muy importante como es el consumo de la tecnología durante y post pandemia, junto a los posibles efectos tanto positivos como nocivos que podría haber generado en el desarrollo de las habilidades sociales.

Se requiere usar elementos que contemplen respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales teniendo al adolescente como parte activa del proceso para que se produzca un cambio permanente y optimo.

Introducción de la propuesta

En este proyecto se propone trabajar con los adolescentes que presenten problemas o dificultades en sus habilidades sociales luego de la pandemia, ya que, el confinamiento por pandemia dejó como secuela afectaciones en las conductas sociales de los individuos al verse limitada su interacción social con sus pares. Por esto, a través de esta propuesta, se plantea trabajar con este grupo vulnerable.

Según Esteves Villanueva et al (2020), las habilidades sociales consisten en un grupo de capacidades que permiten organizar pensamientos, sentimientos y emociones de los individuos en la interacción con otras personas, en estas habilidades se ve mejorada y regulada la inteligencia emocional, a su vez, en los adolescentes estas pueden influir en la percepción que tienen sobre el mundo y sobre otros, dado que, dichas habilidades al ser responsables de su vínculo y conexión sobre su desenvolvimiento con el mundo exterior, les permiten dar respuestas a situaciones con estímulos estresantes.

En la pandemia se desarrollaron diversas problemáticas que afectaron a todas las personas sin un rango etario en específico, una de estas problemáticas se vio ligada a la nueva normalidad que el mundo enfrentó: la virtualidad. La virtualidad reemplazó el contacto cara a cara de las personas, por lo que, lo que permitió el enlace con otras personas fue la comunicación virtual. Todo tipo de interacción se empezó a dar a través de una pantalla, por lo que, al

salir del confinamiento muchas personas experimentaron de forma extraña el convivir y relacionarse con otros; en el caso de los adolescentes, el regresar de un confinamiento donde las interacciones se daban detrás de una pantalla afectó de una u otra forma a las habilidades sociales, puesto que, el socializar y los conceptos acerca de esta temática se han visto tergiversados por la virtualidad anterior en la que estuvieron.

Se quiere realizar un proyecto de tipo secundario, es decir, esta es una propuesta de trabajo dirigida a realizar una intervención en aquellos adolescentes que ya presentan un problema con sus habilidades sociales, ya que, aunque muchos adolescentes no poseen graves problemas para relacionarse con sus pares, hay otros que no llegan a desenvolverse en áreas sociales al no tener las suficientes herramientas para sus capacidades sociales.

Objetivo general

Diseñar un programa de intervención psicoeducativa dirigido a adolescentes que enfrentan dificultades en sus capacidades y destrezas interpersonales, mediante diferentes herramientas y técnicas de intervención desde el enfoque cognitivo-conductual, que permitan mejorar e identificar las secuelas en las habilidades sociales que ha dejado el confinamiento de la pandemia.

Objetivos específicos

- Fomentar a través del programa de intervención un mejor desenvolvimiento en las habilidades sociales, mejorando su comunicación, sus relaciones sociales, que aprendan a ser asertivos y empáticos.
- Orientar a los adolescentes sobre esta propuesta de intervención que integra un conjunto de herramientas muy beneficiosas para el problema, en donde le permita adquirir una mejor socialización más satisfactorias con los demás, que por ende sería conveniente para las distintas áreas sociales de su vida.
- Psico educar a los adolescentes sobre las habilidades sociales, para que reconozcan la problemática que existe a partir de la carencia en las relaciones con los demás.

Pretensiones iniciales

La propuesta pretende:

- Lograr que los adolescentes mejoren sus habilidades sociales.
- Fomentar conductas, actividades de participación con los adolescentes, que capten su atención en el programa de intervención.
- Que este proyecto sea de gran ayuda para aquellos adolescentes con dificultades en sus capacidades y destrezas interpersonales.
- Dar a conocer información relevante y concisa, en donde los adolescentes puedan comprender y reflexionar sobre la problemática que causa la carencia de las habilidades sociales.
- Que los adolescentes puedan resolver situaciones sociales afectivas y tengan la capacidad de expresar lo que sienten.

Población beneficiaria

Esta propuesta va dirigida para los adolescentes que presenten problemas o dificultades en sus habilidades sociales luego de la pandemia. Para poder llegar al grupo de adolescentes afectados en sus habilidades sociales se pretenden realizar pruebas diagnósticas que permitan delimitar el grupo prioritario a trabajar.

Estructuración de la propuesta

A continuación, se muestra la estructura de la propuesta a través de la Tabla 11 proponiendo cinco etapas distribuidas en tres fases.

Tabla 11
Estructuración de la propuesta

Estructuración de la Propuesta	
Etapas	Objetivo
	Primera fase
Diagnóstica (Toma de pruebas)	Elegir un grupo de adolescentes y aplicarles las pruebas diagnósticas para poder llegar al grupo prioritario de la propuesta
	Segunda fase
Inicio (Inducción del taller)	Explicar el desarrollo de los talleres, mediante la orientación de los conceptos principales de la

propuesta.

**Desenlace
(Desarrollo expositivo)**

Realizar una exposición acerca de las posibles causas de su afectación en las habilidades sociales y explicar que son

**Evaluación
(Aplicación práctica)**

Aplicar talleres con el fin de dar herramientas que permitan entrenar sus habilidades sociales

Tercera fase

**Cierre
(Final del taller)**

Realizar una breve charla sobre lo aprendido

Estrategias de la propuesta

Este trabajo de investigación busca generar una propuesta que pueda ser aplicada en las unidades educativas a estudiantes de octavo a décimo año de educación básica, es decir adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 15 años y permitir que al implementar dicha propuesta se pueda fortalecer las capacidades y destrezas de interacción social en el adolescente post pandémico.

A través de talleres grupales se busca generar espacios de conocimiento y pensamiento reflexivo, pero a la vez proponer cambios en la conducta o respuestas que el adolescente tiene frente a diversos desafíos y situaciones cotidianas también. Para ello se inicia con una evaluación diagnóstica y luego con un planteamiento de las terapias a usar.

Evaluación diagnóstica

Las pruebas que se realizarán están orientadas a realizar los talleres con los grupos que muestren signos de relevancia para recibir la intervención y los talleres previstos para esta propuesta psicoeducativa.

Las pruebas previstas para la etapa diagnóstica serían:

- MULTICAGE TIC
- Lista De Evaluación De Habilidades Sociales

Questionario MULTICAGE-TIC.

Pedrero-Pérez et al. (como se citó en Méndez et al., (2018) señala que es:

Questionario de 20 ítems, compuesto de 5 escalas, que interrogan sobre problemas relacionados con el uso de Internet, Móvil,

Videojuegos, Mensajería Instantánea y Redes Sociales. Está basado en el MULTICAGE CAD-4, cuestionario de cribado de conductas compulsivas, con y sin sustancias (p. 16).

En cuestionario está disponible en los anexos ubicados en la parte final de este trabajo de investigación.

Lista De Evaluación De Habilidades Sociales

Este cuestionario tiene 42 preguntas desarrolladas con una escala de valoración que contempla 5 opciones N= Nunca, RV= Rara Vez, AV= A veces, AM= A menudo, S= Siempre, las preguntas y el abordaje del cuestionario permite medir cuatro áreas de las habilidades sociales, siendo asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones, este instrumento fue desarrollado por el *Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales* que forma parte del Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado/Hideyo Noguchi” de la ciudad de Lima en Perú.

Este cuestionario se aplicará al iniciar y al finalizar la intervención a fin de medir el punto de partida y la evolución en la adquisición de habilidades sociales por parte del adolescente. Se adjunta además una ficha de perfil diagnóstica de la Lista de Evaluación de habilidades Sociales para una apropiada recopilación de los datos.

Terapias elegidas para usar

Esta investigación está enmarcada en el uso de TCC por ello las terapias elegidas en el marco de ese enfoque son:

Entrenamiento de habilidades sociales EHS

El principal objetivo del Entrenamiento de Habilidades Sociales es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales en este caso específico de los adolescentes. Este tratamiento cognitivo conductual responde al déficit de habilidades sociales que esté coligado a problemas de adaptación y emocionales. Esta investigación centrada en el adolescente permite inferir que de no hacer un manejo preventivo en las habilidades sociales del adolescente este podría aislarse en un uso

problemático de la tecnología y dejar de lado la interacción con sus pares, su familia y su comunidad por ellos se recurre a la EHS ya ha mostrado ser muy efectiva en problemas de aislamiento o ansiedad social.

Cuando se realiza un EHS las técnicas y procedimientos de intervención se eligen en función del problema de habilidades al que va dirigido el entrenamiento. No obstante, todos los programas suelen incluir 5 componentes básicos: 1) justificación e instrucciones del entrenamiento, 2) modelado, 3) ensayo de conducta, 4) *feedback*, y 5) reforzamiento (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017, p. 328).

A continuación, se expresa una breve semblanza de los componentes básicos antes mencionados y que se usaran en la propuesta

- **Justificación e instrucciones:**

Posterior a la evaluación realizada través de la Lista de Habilidades Sociales se tendrá claro cuales habilidades conviene abordar; al seleccionarlas se inicia la EHS explicando de forma clara y sencilla cuáles son esas habilidades básicas y porque funcionan en la interacción diaria. También se ofrecen instrucciones sobre como ejecutarlas de forma práctica en la vida diaria. Para este componente se puede usar como material de apoyo lecturas o videos y el entrenamiento auto instruccional.

- **Modelado:**

El objetivo del modelado es exponer como se ejecuta una habilidad social y entrenar al adolescente en la intervención para que lleve a cabo la habilidad social en cuestión. Esta herramienta es muy usada en los programas de EHS especialmente con quienes enfrentan grandes dificultades para comunicarse. Se dará especial atención al modelado en vivo y simbólico ya que se pueden usar fácilmente en la modalidad de talleres.

- **Ensayo Conductual:**

Conocido también como ensayo de conducta, es uno de los ejes fundamentales de la EHS, ya que va a permitir al adolescente tener un papel

activo y protagónico en los cambios y adquisición de nuevas habilidades, una vez que el modelado ha sido claramente impregnado en el pensamiento del adolescente se procede al ensayo conductual mediante role-playing, de esta manera el entrenados y quienes asisten al taller ensayan conductas o respuestas concretas, por ejemplo, como solicitar que me devuelvan un libro prestado, negarse a un favor solicitado o aceptar una invitación, de forma directa y no por medios digitales.

- **Feedback:**

Conocido también como retroalimentación, permite que se analice las conductas del ensayo conductual o de un evento narrado por el adolescente, siempre se señala en primer plano lo positivo y luego se procede a señalar aquello que puede ser corregido o mejorado en las respuestas ofrecidas por el adolescente en su interacción. Por esta razón siempre sucede al ensayo conductual.

- **Reforzamiento:**

En este caso será más bien de carácter social, por ejemplo, felicitaciones, elogios fundamentados (no adulaciones) y signos de aprobación como aplausos o sonrisas. La intención es permitir que las conductas se fijen en las acciones de preferencia del adolescente y que sigan estando presentes después de la finalización del taller.

- **Modalidad de ampliación – forma grupal:**

La modalidad de aplicación de la EHS será de forma grupal con la herramienta de talleres que están planificados en varias sesiones, se considera una forma apropiada de aplicación pues Díaz, Ruiz, & Villalobos (2017) señalan:

Cuando el EHS se aplica en grupo, el propio grupo constituye en sí mismo una situación social establecida en la que los participantes pueden practicar con los demás, ejecutando distintos papeles, estableciendo interacciones al margen del propio entrenamiento y ofreciendo retroalimentación entre los participantes que facilite el aprendizaje. El hecho de que las posiciones de partida de los miembros

del grupo, en cuanto a sus niveles de competencia social, sean similares suele proporcionar un contexto de apoyo y aprendizaje seguro. (p. 325)

Datos generales de los talleres

Los datos generales en referencia a los talleres que dan soporte a esta propuesta se muestran en la Tabla 12

Tabla 12
Datos generales de la propuesta

Nombre del proyecto:	Re-conéctate
Autor/ Instructores:	Melba Carvache, Jhiomira Panchana
Duración:	90 minutos por taller
Dirigido a:	Grupo de adolescentes afectados en sus habilidades sociales
Recursos necesarios:	Internet (varían dependiendo de los talleres)
Número de participantes:	20 personas
Materiales Generales:	Presentaciones Dispositivos electrónicos

Planificación de los talleres

Los talleres se planifican en base a la determinación de número de participantes que fueron escogidos después de la etapa diagnóstica, la planificación tomara en cuenta los espacios provistos además de la necesidad de brindar planteamientos acordes a los resultados obtenidos en la primera etapa.

Los talleres se basarán en 4 sesiones y todos contarán con estrategias basadas en terapia cognitivo conductual derivadas en áreas afectivas o socioemocionales.

Todos los talleres tendrán un inicio, contenido o desarrollo y cierre; además un objetivo a ser conquistado a través de dinámicas, técnicas y recursos didácticos o materiales de apoyo que constarán en la planificación.

Figura 9
Taller Número Uno

TALLER # 1					
Tema: Utilizando mensajes claros y precisos				Terapia: EHS	
Área de intervención: Comunicación				Fase: Segunda Fase	
Estrategia: Justificación e instrucciones				Aplicación: Grupal	
Tema	Objetivo	Actividad	Técnica	Apoyo	Tiempo
INICIO	Recordar los nombres de los participantes y lograr integración grupal, mediante una dinámica de inicio.	Pelota de nombres Decir el propio nombre y cualquier cualidad que desee (se puede pedir que mencionen edad, comida favorita o cualquier otra variante) Luego lanzar una pelota (o cualquier otro objeto) a una persona del grupo este Debra decir el nombre de la persona que la envió y la cualidad, luego dirá su propio nombre y cualidad y lanza nuevamente la pelota, el suceso se repite hasta que todos los participantes se hayan presentado. Si el grupo es muy extenso se puede hacer uso de un nuevo inicio.	Dinámica rompehielos	Pelota	10 minutos
	Reconocer la importancia de dar instrucciones claras	Se pide a un adolescente ser voluntario, se le solicita salir y se le entrega fuera del espacio del taller que lea una cartilla de instrucciones (la cartilla describe como se hace un sánduche con mermelada) se le pide que luego trate de dar las instrucciones sin las palabras pan, sánduche o mermelada. Los demás participantes que se encuentran en el interior deberán con las instrucciones decir que actividad se está realizando (es probable que no se logre definir cuál es)	Juego de escucha activa	Cartilla de instrucciones	15 minutos
DESARROLLO	Exponer los beneficios de la comunicación	Aprovechando la actividad anterior exponer a los chicos la importancia de escuchar apropiadamente, de utilizar mensajes claros y precisos, señalar lo impersonal de los mensajes tecnológicos y la importancia a la voz, comunicación no verbal cuando transmitimos información a otro y como nos beneficia	Exposición de video y diapositivas	Video Presentación Proyector	25 minutos

CIERRE	Conocer los aprendizajes adquiridos por los adolescentes	El bolígrafo loco Se hace girar un bolígrafo y hacia quién apunte debe decir el nombre y alguno de los conocimientos que aprendió en el taller	Dinámica de cierre	Bolígrafo	10 minutos
--------	--	---	--------------------	-----------	------------

Figura 10
Taller Número Dos

TALLER # 2					
Tema: Expresión y aceptación positiva			Terapia: EHS		
Área de intervención: Comunicación y Autoestima			Fase: Segunda Fase		
Estrategia: Modelado y Feedback			Aplicación: Grupal		
Tema	Objetivo	Actividad	Técnica	Apoyo	Tiempo
INICIO	Favorecer el contacto entre los miembros del grupo	<p>Buscando pareja</p> <p>El entrenador introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos por ejemplo caramelos de diferentes colores. Va pasando la caja por todo el grupo para que cada persona coja una pieza sin mirar.</p> <p>Cada persona tiene que buscar a su pareja, por ejemplo, los que ha elegido el caramelo de color rojo, se sientan juntos y hablan entre ellos diciendo el nombre, sus aficiones, qué le gusta hacer en su tiempo libre. Se indica al grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego ellos tendrán que presentarlo al resto del grupo.</p> <p>Cada miembro de la pareja presenta después a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo</p>	Dinámica de inicio	Objetos diferentes en pares (caramelos de colores, figuras geométricas de diferentes formas...)	10 minutos
DESARROLLO	Fomentar en los y las participantes la importancia de la aceptación asertiva.	Se pide a los participantes que nos cuenten al escuchar a otra persona presentarlos o describirlos y que señalen lo que más les agrada que el presentador recordara. Al final resaltaremos lo agradable que es la comunicación y que debemos sentirnos felices de transmitir nuestros intereses.	Feedback de la dinámica		15 minutos

	Favorecer que los y las participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos.	Derivado de la actividad anterior Pedir a los y las participantes que formen parejas para que realicen dos comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplos: "Eres un buen amigo". "Eres estudioso" "Me agrada cuando participas". Para ello podemos usar la información escuchada previamente. Y si se desea se puede tomar nota. El facilitador preguntará ¿Cómo respondieron al elogio? Solicitar a los participantes que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos como reaccionamos? ¿Qué emoción aparece en nosotros? Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc.) sin que esto signifique que el adolescente ésta obligado a realizar algo para devolver esa expresión.	Conversatorio		20 minutos
CIERRE	Conocer los aprendizajes adquiridos por los adolescentes	Usaremos los objetos de la dinámica inicial se señala que todos los que obtengan un objeto rojo elijan a un compañero y le expresen un elogio. Ahora solicitará a 3 adolescentes para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ellos exprese felicitaciones y otro responda a los halagos. (Modelado Simbólico) Se finalizará preguntando a todos los participantes de cómo se han sentido con la experiencia.	Modelado Simbólico	Todos los objetos rojos	20 minutos

Figura 11
Taller Número Tres

TALLER # 3					
Tema: Como responder			Terapia: EHS		
Área de intervención: Asertividad			Fase: Segunda Fase		
Estrategia: Ensayo conductual y Feedback			Aplicación: Grupal		
Tema	Objetivo	Actividad	Técnica	Apoyo	Tiempo
INICIO	Promover la desinhibición y contribuir a la integración grupal, mediante una dinámica y aprender a respetar el turno y a escuchar	Repite el gesto Se colocan en círculo, con cierta separación unos de otros y a ser posible, de pie. El primero dice su nombre y hace un gesto y el siguiente debe repetirlos ambos y añadir su nombre y su gesto. El tercero repetirá el nombre y gesto de los dos anteriores y añadirá el suyo.	Dinámica de integración	Música graciosa de fondo Parlante	10 minutos
DESARROLLO	Exponer al adolescente una situación que requiere una afirmación negativa	Exponer la historia de la tarjeta. El entrenador preguntará a los participantes ¿Qué han observado en el ejemplo? Pedir comentarios ¿Suceden situaciones parecidas en el colegio? Solicitar comentarios ¿Qué hacemos, ¿cómo actuamos o respondemos? Dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones haciendo las siguiente pregunta ¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican justamente?	Retroalimentación de la dinámica	Tarjeta historia (Anexo 5) Lista de preguntas	15 minutos
	Fortalecer en el adolescente la práctica de afirmaciones negativas en su relación diaria	Explicar la afirmación negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera. Cuando existe un acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad. Uso de la cartilla de instrucciones para ejemplos aseveraciones negativas parciales Hay que señalar que formen grupos, se sugiere de 4 o 5 participantes	Role-playing	Cartilla de instrucciones (Anexo 6)	25 minutos

		Hay que indicar que cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aserciones negativas (usar situaciones propuestas en la cartilla) Dar instrucciones para que cada grupo dramatice una situación.			
CIERRE	Conocer los aprendizajes adquiridos por los adolescentes	Preguntar a los participantes que han dramatizado, ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio? El entrenador resaltará la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria y pedirá que cada participante escriba en su cuaderno respuestas de afirmaciones negativas utilizadas durante la semana.	Feedback		10 minutos

Figura 12
Taller Número Tres

TALLER # 4					
Tema: Para resolver elige bien			Terapia: EHS		
Área de intervención: Toma de decisiones			Fase: Segunda Fase		
Estrategia: Modelado y Ensayo conductual y Feedback			Aplicación: Grupal		
Tema	Objetivo	Actividad	Técnica	Apoyo	Tiempo
INICIO	Profundizar en el conocimiento del grupo	La Telaraña Todas las personas formaran un círculo, luego se seleccionara un adolescente al azar que tomara el principio del ovillo de lana y lanzara el resto de estambre a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, pasatiempos, intereses cualquier cosa que recuerde al lanzarlo el otro participante, debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña	Dinámica de integración	Ovillo de lana	10 minutos

DESARROLLO	Capacitar al adolescente para poder solucionar conflictos de forma calmada y coherente.	El entrenador pedirá a 4 participantes para escenificar la siguiente situación: "Jorge fue a una fiesta con permiso de sus padres hasta la 1 de la mañana, la reunión estaba en su mejor momento, se notaba muy divertida; sin embargo, ya se cumplía la hora del permiso, los amigos le pidieron que se quede; Jorge estaba muy indeciso, si quedarse en la fiesta y seguir divirtiéndose o irse a su casa..." El entrenador propiciará un debate preguntando ¿Qué observamos en esta situación?, ¿Qué decisión habrá tomado Jorge?, ¿Qué alternativas habrá pensado?	Role-playing		15 minutos
	Proveer herramientas para la toma de decisiones que enfrenta el adolescente	El facilitador preguntará, ¿En qué situaciones es difícil tomar una decisión?, ¿Sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa? Solicitar algunos ejemplos Cuando las personas toman decisiones equivocadas, usualmente ¿Cómo se sienten? Propiciar la participación de 2 alumnos. Para tomar una decisión acertada es necesario analizar el problema, luego proponer y elegir la(s) alternativas saludables. Socializar cartilla de decisiones.	Feedback	Cartilla resolviendo conflictos	20 minutos
CIERRE	Conocer los aprendizajes adquiridos por los adolescentes	El entrenador concluirá reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y enfatizará que: <ul style="list-style-type: none"> • No siempre la primera reacción es la mejor opción para tomar. • Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión. • La persona que ejecuta la decisión, basada en las alternativas consideradas, es la responsable de los resultados obtenidos sean los esperados o no. 	Justificación e instrucciones		10 minutos

También es viable proponer una serie de recomendaciones al interior de las familias como una intervención preventiva que permita evitar el uso problemático de las tecnologías en los adolescentes, permitiendo siempre que el adolescente proponga y se oferten opciones es decir manteniendo la línea cognitivo conductual en la que el joven no solo es espectador o ejecutor de una lista de imposiciones, sino que participa activamente en la incorporación de estas recomendaciones:

1. Limitar el uso de pantallas y pactar las horas de uso de aparatos relaciones con tecnología digital.
2. Potenciar aficiones, tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
3. Fomentar la relación con otras personas, puede ser con la práctica de deportes especialmente los que se practican en equipo, actividades comunitarias o de voluntariado entre otras
4. Lograr una buena comunicación en la familia, el dialogo y las conversaciones pueden iniciar con temas sencillos que interesen al adolescente.

La intención al final es dotar al adolescente de habilidades que le permitan no privarse del uso de la tecnología digital, pero en sus propios términos sin que este uso lo gobierne y limite. Que el adolescente pueda disfrutar de todo cuanto le rodea para enriquecer sus conocimientos y habilidades emocionales, cognitivas y conductuales.

Conclusiones

En la investigación fue posible analizar la diferencia entre el uso y el abuso de la tecnología digital tras la pandemia y como esto afecta las habilidades sociales del adolescente, aunque los resultados obtenidos en términos generales señalan un equilibrio en su uso, los mismos que muestran relación con la teoría del aprendizaje social por medio de un enfoque mixto para establecer una propuesta de psicoeducación emocional para adolescentes post pandemia.

Aunque son varios los puntos observables al caracterizar la pandemia por COVID-19 se pudo concluir que esta tuvo gran influencia en los adolescentes, así como en el uso y abuso de las tecnologías digitales en el adolescente post pandémico, el mayor impacto determinado en las investigaciones referenciales se da en las habilidades sociales del adolescente.

En este trabajo se pudieron describir el aprendizaje social y la correspondencia directa que este tiene con las habilidades sociales concluyendo que el enfoque cognitivo

conductual es oportuno para el análisis del uso y abuso del adolescente producto de su sistema de recompensas.

En la investigación se pudo identificar que los adolescentes con edades entre 11 a 15 años tiene un uso equilibrado de las tecnologías en términos generales, pero se pudo reconocer que varios adolescentes muestran conductas que fácilmente podrían rebasar la brecha del uso a un abuso de la tecnología digital y siendo determinante en el efecto en las habilidades sociales del adolescente

Finalmente, el despliegue de esta investigación pudo concluir que es oportuno proponer una intervención psicoeducativa a través de la estrategia de talleres enfocados en los adolescentes que presentaron índices cercanos al abuso de las tecnologías digitales.

Recomendaciones

En base a lo que se ha analizado en esta investigación recomendamos:

A los directivos de las instituciones educativas, debido a la incidencia directa que este tema pueda tener en sus estudiantes, se les recomienda abrir líneas de investigación internas y externas que permitan conocer los pormenores de su institución y ejecutar campañas preventivas de forma constante, ya que, la evidencia muestra que el uso de la tecnología se puede volver problemático en algunos de los adolescentes.

A la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, que estos proyectos puedan ser provistos en las practicas preprofesionales y vinculación con la comunidad a estudiantes de la carrera para que puedan usar o incluso ampliar lo aquí expuesto.

Para futuros investigadores, recomendamos profundizar en temas de salud mental en las instituciones educativas, no solo adolescentes sino también de niños.

Referencias Bibliográficas

- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características mas relevantes del paradigma socio crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de la enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. En *Revista Universitaria de Investigación* (págs. 187-202). Dialnet-CaracteristicasMasRelevantesDelParadigmaSociocriti-3070760.pdf.
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa - Calpe.
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I., . . . Villanueva, M. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona, España: Socidrogalcohol.
- Bisbal, C. (16 de 02 de 2021). Las secuelas de la pandemia en la salud mental de los adolescentes. *El País*, pág. 1.
- Caballero, A. (23 de 02 de 2022). *Revista Magisterio España*. Obtenido de <https://www.magisnet.com/2022/02/el-68-de-los-adolescentes-utilizan-el-movil-mas-que-antes-del-inicio-de-la-pandemia/>
- Caballo, V. (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de trastornos psicológicos*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Cabello, R. (2019). Estrategias para el estudio de procesos. En e. a. Oscar Grillo, *Tecnologías digitales: miradas críticas de la apropiación en América Latina* (págs. 103-119). Montevideo: CLACSO.
- CEPAL, C. E. (2021). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro (LC/TS.2021/43)*. Santiago.
- Cívico Ariza, A., Cuevas Monzonís, N., Colomo Magaña, E., & Gabarda Méndez, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepe. Revista científica De Educación Y Comunicación*, (22), <https://doi.org/10.25267/Hachetetepe.2021.i22.1204>.
- Coicaud, S. (2019). Tecnologías en las aulas transicionales. En O. G. al, *Tecnologías digitales: miradas críticas de la apropiación en América Latina* (págs. 151-159). Montevideo: CLACSO.
- Díaz, M., Ruiz, M., & Villalobos, A. (2017). *Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Editorial Desclee.

- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. Vol. 22, 91-95.
- Esteves Villanueva, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R., & Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. En *Comuni@cción*, Vol 11 (págs. 16-27). <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>.
- Fernández, A., & Luengo, A. (2004). Tratamiento cognitivo-conductual del juego patológico. *Salud y drogas*, vol 4., 79-96.
- Galera, A. (09 de Febrero de 2022). *Rosebell.es*. Obtenido de ¿Qué es la tecnología digital?: <https://rosebell.es/tecnologia/que-es-la-tecnologia-digital/>
- Gauthereaun, M., & Godínez, D. (22 de Julio de 2021). *Adicción a los dispositivos electrónicos y a las redes sociales en tiempos de pandemia*. Obtenido de Revista Milenaria Ciencia y arte: <http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/234/105>
- Gómez, B. (2010). La relación terapéutica en Terapia Cognitiva. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República de Argentina*, 2-21.
- Gordon, S. F. (2020). *Psicología Iberoamericana*. Obtenido de El COVID-19 y la salud mental: ¿Cuáles son las consecuencias?: <http://orcid.org/0000-0001-5131-8519>
- Grillo, O. (2019). *Los medios sociales son una tecnología informática que facilita el intercambio de ideas, pensamientos e información mediante la creación de redes y comunidades virtuales. Hay más de 4.500 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo. ... Los medi*. Montevideo: CLACSO.
- Macías, M., & Chávez, M. (2021). *La tecnología en la disyuntiva familiar en tiempos de pandemia COVID-19 2020*. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/919/1124>
- Méndez, S., González, L., Pedrero, E., Rodríguez, R., Benítez, M., Mora, C., & Ordoñez, A. (2018). *Universidad Camilo José Cela*. Obtenido de Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes: <https://www.ucjc.edu/wp-content/uploads/Estudio-UCJC-y-MADRID-SALUD-2018.pdf>
- Mestre, J., & Palmero, F. (2004). *Procesos Psicológicos Básicos - Una guía académica para los estudios en Psicopedagogía, Psicología y Pedagogía*. Madrid: McGRAW-HILL.

- Morales, S. (2019). Derechos digitales y la regulación de internet. En O. Grillo, & e. al, *Tecnologías digitales: miradas críticas de la apropiación en América Latina* (págs. 36-40). Montevideo: CLACSO.
- Muñoz-Fernández SI, M.-V. D.-P.-G.-A. (22 de 05 de 2020). *Acta Pediatr Mex*. Obtenido de Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- NNUU. (2020). *NACIONES UNIDAS*. Obtenido de Aniversario 75NU: <https://www.un.org/es/un75/impact-digital-technologies>
- OMS. (27 de 04 de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de COVID-19: cronología de la actuación de la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Opp, R. (26 de Abril de 2021). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD*. Obtenido de <https://www.undp.org/es/blog/la-tecnolog%C3%ADa-digital-est%C3%A1-transformando-el-desarrollo-el-pnud-tambi%C3%A9n-se-transforma>
- OPS. (25 de 03 de 2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de El aislamiento domiciliario: <https://www.paho.org/es/noticias/25-3-2020-aislamiento-domiciliario-es-medida-prevencion-salud-publica-para-evitar>
- Parra, V., Velázquez, Y., Zamorano, B., Peña, F., & Ruiz, L. (2021). Uso y características de conductas problemáticas de TICsen estudiantes universitarios. *Edúcate Con Ciencia*, 186-208.
- Puertas, J., Romero, B., Mariño, C., & Cruz, M. (2021). La Terapia Cognitiva-Conductual Como Amortiguadora De Los Efectos Psicológicos Negativos Del Confinamiento Por La Covid-19 En Mujeres Embarazadas. *Revista Especializada en Salud Pública*, 3-14.
- Ramírez, G., de la Concepción, M. P., & Mustelier, R. (2020). *Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19*. . Obtenido de Revista Cubana de Pediatría, 1-19: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500016&lng=es&tlng=es.
- Real Academia Española. (2005). *Diccionario panhispánico de dudas*. Madrid : Asociación de Academias de la Lengua Española y Santillana Ediciones Generales.

- RTVE. (15 de 07 de 2021). *Radio Television Española*. Obtenido de <https://www.rtve.es/noticias/20210715/pandemia-deja-juventud-tecnologicamente-saturada/2130340.shtml>
- Ruiz, M. A., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductual*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., & Chorot, J. E. (27 de 04 de 2020). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Obtenido de Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional: <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569/pdf>
- Tecnomagazine. (2018). *Tecnología Digital*. Obtenido de <https://tecomagazine.net/tecnologia-digital/>
- Torres Abarca, M., Almazán Hernández, A., & Dienheim Barriguete, P. (2020). *Estado emocional durante el aislamiento por Covid19*. Obtenido de Milenaria, Ciencia y Arte: <http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/119/61>
- UNICEF. (09 de 2020). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia* . Obtenido de El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- UNICEF. (2021). *UNICEF URUGUAY*. Obtenido de Cinco formas en que la pandemia impactó a los adolescentes: <https://www.unicef.org/uruguay/cinco-formas-en-que-la-pandemia-impacto-los-adolescentes>

Anexos

Anexo 1

Cuestionario de la encuesta realizada a 122 adolescentes, estudiantes de una Unidad Educativa de Guayaquil

	UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTIAGO DE GUAYAQUIL
	Fecha: _____

Los datos aquí proporcionados tienen fines de investigación académica y en ningún momento constituye una evaluación psicológica, únicamente pretende conocer algunos aspectos sociales. Por ello los datos permanecerán en absoluta reserva.

Encuesta dirigida a Adolescentes de Unidad Educativa de la ciudad de Guayaquil

Objetivo: Identificar el uso que le da el adolescente a la tecnología digital; dirigido a estudiantes de 8vo de básica hasta 10mo de EGB

Datos Informativos:

Edad: _____ Sexo: Masculino _____ Femenino _____

Cuestionario (Marca con una X la respuesta que más se acerca a situación):

1. ¿Como definiría su nivel de socialización?

Tengo muchos amigos	No tengo muchos amigos	Tengo suficientes amigos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿Cómo son mis relaciones con mi círculo familiar mas cercano?

Malo	Medio bueno	Bueno
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APARTADO INTERNET

3. ¿Tu tiempo de conexión a internet esta?:

Entre 1 a 2 horas	Entre 2 a 5 horas	Entre 5 a 10 horas	Mas de 10 horas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a estar conectado a Internet?

SI	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Me conecto con personas que sólo conozco online, sin haberlas visto nunca en la vida real?

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1

6. ¿Soy capaz de madrugar para tener tiempo de conectarme antes de empezar mis actividades del día?

Muchas veces

Algunas veces

Pocas veces

Nunca

7. ¿Puedo mantenerme despierto hasta altas horas de la noche para estar conectado?

Muchas veces

Algunas veces

Pocas veces

Nunca

8. ¿En ciertas épocas (por ejemplo, exámenes del colegio) decides desconectarte de Internet o reducir el tiempo de uso?:

Muchas veces

Algunas veces

Pocas veces

Nunca

9. ¿En ocasiones he dejado de lado actividades físicas como deporte, salir al cine o con amigos; para permanecer conectado?:

Muchas veces

Algunas veces

Pocas veces

Nunca

10. ¿En alguna ocasión has intentado desconectarte de Internet por horas o días sin conseguirlo?:

Muchas veces

Algunas veces

Pocas veces

Nunca

11. ¿La manera más común de permanecer en contacto con mis amigos es?:

Chat en el celular

Redes sociales

Juegos en línea

Videollamadas

APARTADO TELEFONO CELULAR Y MENSAJERIA INSTANTANEA

12. ¿El principal uso que le doy a mi teléfono celular es?:

Chat o llamadas

Redes sociales

Juegos

Tomar fotos y videos

Consultas en internet

Música y YouTube

13. ¿En ocasiones se me pasan las horas usando mi teléfono celular, sin que me dé cuenta?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

14. ¿En ocasiones reviso mi teléfono celular, aunque no haya sonado, solo para verificar novedades?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

15. ¿Si me siento aburrido mi primer impulso es tomar el teléfono celular?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

16. ¿Si algún día no tiene su teléfono celular (lo olvido, perdió, está en mantenimiento, etc.) se siente extraño como si le faltara algo importante?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

17. ¿Mi familia o amigos me han llamado la atención por permanecer en el celular cuando estamos en la calle y en actividades sociales, fiestas, snack, deportes, cine, etc.?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

18. ¿En ocasiones he querido reducir el tiempo que utilizo mi celular sin conseguirlo?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

19. ¿Cuándo uso el chat, mis pláticas resultan divertidas y extensas?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

20. ¿Mientras uso el chat soy capaz de decir cosas que no me atrevería a decir en persona?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

21. ¿Mientras uso el chat le he hablado de mi interés romántico a alguien?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

22. ¿Mientras chateo con alguien tengo forma de saber si con quien estoy hablando es quien dice ser (audio, videollamadas, Skype)?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

APARTADO REDES SOCIALES

23. ¿Consideras que pasas más tiempo del necesario en redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, etc.)?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

24. ¿Te han dicho alguna vez que colocas demasiada información y fotos en tus redes sociales?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

25. ¿Si quiero conocer a alguien de mi entorno (colegio, barrio,) la forma más fácil es contactar a través de alguna red social?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

26. ¿Cuándo tengo interés en alguien reviso todas sus publicaciones para conocer más de esa persona?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

27. ¿Cuándo tengo interés romántico en una persona reviso sus redes para saber si tiene pareja o alguna relación?:

Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

28. ¿Consideras que una charla psicoeducativa te ayudaría a conocer nuevas formas de manejar de la tecnología?

Si	No

Agradecemos su colaboración.

Anexo 2

Cuestionario de la entrevista realizada a una psicóloga clínica de una Unidad Educativa de Guayaquil



UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTIAGO DE
GUAYAQUIL

Los datos aquí proporcionados tienen fines de investigación académica y en ningún momento constituye una evaluación psicológica, únicamente pretende conocer algunos aspectos sociales. Por ello los datos permanecerán en absoluta reserva.

Entrevista

Entrevistadoras: Melba Carvache - Jhiomira Panchana

Entrevistada: Psic. Cl. Estefanía Chacón

Objetivo: Conocer la respuesta de un profesional de la salud mental acerca del uso de la tecnología en los adolescentes de 11 a 15 años y sus efectos en las habilidades sociales post pandemia

Anteriormente en la institución donde labora se realizó una encuesta a los estudiantes de 8vo, 9no y 10mo con la finalidad de conocer el uso que le otorgan a la tecnología. A través de las respuestas dadas se pudo apreciar una normalización al respecto del uso de la tecnología, por lo que, esta encuesta tiene como fin el poder conocer su opinión al respecto del tema.

1. ¿Cómo considera que ha afectado el uso de la tecnología en el adolescente en el área académica interdisciplinaria?

Considero que lo que ha afectado en el área académica es el mal uso de la tecnología que le dan los adolescentes. Si bien, es cierto cuando iniciaron las clases presenciales, la tecnología fue el único puente que permitió que los estudiantes tengan acceso a la educación, pero ahora en presencialidad si se ha visto afectado, el abuso del uso, la falta de control parental en el contenido que los adolescentes consumen afecta académicamente.

2. ¿Cómo considera que ha afectado el uso de la tecnología en el adolescente en sus habilidades sociales?

Considero que la forma en que ha afectado es en la relación con el otro; la tecnología en clases virtuales funcionaba como broche y seguridad para el adolescente frente a inseguridades por cambios propios de su edad. Sabemos

que es una etapa de transición de los cambios corporales, surgimiento de relaciones afectivas, la afirmación de identidades femeninas y masculinas, etc. Al regresar a clases presenciales, ya no había pantalla, ya no había un botón que le permita "desactivar", "apagarse" o "silenciarse"; era el adolescente expuesto ante todos, sin herramientas, sin recursos sociales, lábiles emocionalmente que solo la mirada del otro lo invade de angustia y desestabiliza, dejándolo sin piso. Es por lo que me atrevo a decir que las habilidades sociales es el área que más afectada dejó la pandemia. Y lo que queda ahora, es otorgarles herramientas, reforzar y reaprender habilidades sociales que fortalezcas sus vínculos.

3. Usted como profesional considera que los adolescentes de 11 años a 15 años tienen el uso o abuso de la tecnología digital (refiriéndonos al: internet, chat, mensajería, videollamadas)

Si, considero que la etapa en la que se encuentra es una etapa vulnerable, donde resurgen nuevos significados y cambios no solo a nivel físico, sino también mental, por lo que marcar límites es lo que más difícil les resulta, para ellos todo tiene que exacerbarse y pasar a los extremos. Se les imposibilita regularse si no cuentan con la presencia de un adulto y en la mayoría de los casos esa es la parte más afectada, la falta de control parental del contenido al que se encuentran expuestos en redes, video juegos y demás plataformas digitales.

4. Cuando le preguntamos a los adolescentes en referencia al uso del internet, muchos dijeron que dejan de lado el uso del internet en tiempos de exámenes. ¿Usted considera que eso pueda ser cierto? ¿Acaso los padres limitan su uso?

Uno de los problemas que estamos teniendo en la actualidad, es precisamente la falta de control y límites parental en el uso de la tecnología. Sin embargo, cuando se trata de exámenes creería que el instigador regulador más que el padre, es el temor de perder la beca estudiantil que la fundación renueva cada año solo a los promedios superior a ocho.

- 5. En su experiencia, y en el trabajo que tiene entre los adolescentes de 11 y 15 años, le preguntamos a ellos si en alguna ocasión han intentado desconectarse del internet, pero no se les hace fácil. ¿Por qué cree que se debe a esto?**

Como lo mencionaba en las preguntas anteriores, la adolescencia en muchos contextos se convierte en un periodo de vulnerabilidad; es una etapa de mayor curiosidad y acercamiento a experiencias afectivas y sexuales. La tecnología de cierta manera les otorga aquello, les da respuestas inmediatas y los sumerge en una realidad a su medida y preferencias. Además, es importante señalar que la generación a la que pertenecen son generación Z, nativos digitales que están en constante búsqueda de información y por la misma etapa la puesta de límites es algo que se resisten, y la única manera de regularse es mediante una conducta modelo de un adulto que se regule, un detalle difícil en la actualidad, ya que la tecnología no solo consume a los adolescentes, sino a toda la familia, fortaleciendo un vínculo digital, dejando de lado el contacto físico.

- 6. ¿Ha tenido usted inconvenientes con los adolescentes porque usan el teléfono celular dentro de la unidad educativa?**

No, una de las reglas de la UE, es prohibido el uso del celular, para precautelar la integridad y seguridad de ellos frente a la delincuencia. Solo es permitido en casos de emergencia, pero lo deben entregar por la mañana, en la entrada a la inspectora general y lo retiran a la salida.

- 7. En la encuesta que le realizamos a los adolescentes de entre 11 y 15 años, pudimos detectar que les resultan divertidas las pláticas extensas por medio del chat, ¿Debido a qué cree que se da esto?**

Bueno, creería que depende del caso a caso. Puede ser que esa muestra de población que contestó que le resultan divertidas las pláticas extensas, pasen todo el día solos en casas y para ellos una conversación por chat es una rutina normal, no cuentan con más forma de vincularse que mediante el uso de la tecnología es lo que más les funciona por ahora y prefieren escribir a socializar mediante el contacto de mirada y voz. Y es que si, en la actualidad esos objetos

tanto el de la mirada como la voz les angustia. No saben como responder y solo lo hacen entrando en crisis de ansiedad, pánico y pensamientos que distorsionan la realidad.

Anexo 3

Cuestionario MULTICAGE-TIC

		SÍ	NO
1	¿Crees que deberías dedicar menos tiempo a estar conectado con objetivos distintos a los de tus estudios?		
2	¿Se han quejado tus familiares de las horas que dedicas a estar conectado?		
3	¿Te cuesta trabajo permanecer desconectado varios días seguidos?		
4	¿Tienes problemas para controlar el impulso de conectarte o has intentado sin éxito reducir el tiempo que dedicas a estar conectado?		
5	¿Utilizas el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debieras?		
6	¿Te han comentado en alguna ocasión, tus familiares o amigos, que utilizas mucho el móvil para hablar o enviar mensajes?		
7	Si algún día no tienes tu móvil ¿te sientes incómodo o como si te faltara algo muy importante?		
8	¿Has intentado reducir el uso de tu móvil sin conseguirlo de forma satisfactoria?		
9	¿Crees que deberías dedicar menos tiempo a jugar a la videoconsola o juegos de ordenador o del móvil?		
10	¿Se queja tu familia de que pasas demasiado tiempo jugando con la videoconsola o el ordenador o el móvil?		
11	¿Te cuesta trabajo estar varios días sin usar tu videoconsola o tus juegos de ordenador o el móvil?		

		SÍ	NO
12	¿Has intentado sin conseguirlo reducir el tiempo que dedicas a jugar con tu videoconsola o tu ordenador o tu móvil?		
13	¿Crees que deberías dedicar menos tiempo a chatear con tus contactos por WhatsApp u otra App similar a través del móvil?		
14	¿Te han dicho tus familiares o amigos que pasas demasiado tiempo chateando a través del WhatsApp u otra App similar?		
15	¿Te cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el WhatsApp u otra App similar para comprobar si hay nuevos mensajes?		
16	¿Has intentado alguna vez sin conseguirlo reducir el tiempo que dedicas al WhatsApp u otra App similar?		
17	¿Crees que deberías dedicar menos tiempo a participar en redes sociales, como Instagram, Snapchat, Ask o similares?		
18	¿Te han dicho tus familiares o amigos que pasas demasiado tiempo consultando y comunicándote a través de Instagram, Snapchat, Ask o similares?		
19	¿Te cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el Instagram, Snapchat, Ask o similares, para comprobar si hay nueva información?		
20	¿Has intentado alguna vez sin conseguirlo reducir el tiempo que dedicas al Instagram, Snapchat, Ask o similares?		

Anexo 4

Lista de Evaluación de habilidades Sociales

LISTA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES*

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios

N = NUNCA
RV = RARA VEZ
AV = A VECES
AM = A MENUDO
S = SIEMPRE

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4. Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					

* Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESH "HD-HN".

N= Nunca, RV= Rara Vez, AV= A veces, AM= A menudo, S= Siempre

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.					
10. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17. Me deajo entender con facilidad cuando hablo.					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20. Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23. No me siento contento (a) con mi aspecto fisico.					
24. Me gusta verme arreglado (a).					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					

N= Nunca, RV= Rara Vez, AV= A veces, AM= A menudo, S= Siempre

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
28. Puedo hablar sobre mis temores.					
29. Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera.					
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33. Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38. Hago planes para mis vacaciones.					
39. Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					
40. Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES*

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.*	5	4	3	2	1
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto. *	5	4	3	2	1
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.	1	2	3	4	5
4. Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito. *	5	4	3	2	1
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.	1	2	3	4	5
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.	1	2	3	4	5
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.	1	2	3	4	5
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa. *	5	4	3	2	1
9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.	1	2	3	4	5
10. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.	1	2	3	4	5
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola. *	5	4	3	2	1
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla. *	5	4	3	2	1
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	1	2	3	4	5
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.	1	2	3	4	5
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender. *	5	4	3	2	1
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	1	2	3	4	5
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	1	2	3	4	5
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias. *	5	4	3	2	1
20. Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	1	2	3	4	5

* Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESH "HD-HN".

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES*

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.	1	2	3	4	5
23. No me siento contento con mi aspecto físico. *	5	4	3	2	1
24. Me gusta verme arreglado (a).	1	2	3	4	5
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).	1	2	3	4	5
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno. *	5	4	3	2	1
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	1	2	3	4	5
28. Puedo hablar sobre mis temores.	1	2	3	4	5
29. Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera. *	5	4	3	2	1
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).	1	2	3	4	5
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	1	2	3	4	5
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
33. Rechazo hacer las tareas de la casa. *	5	4	3	2	1
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.	1	2	3	4	5
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema. *	5	4	3	2	1
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.	1	2	3	4	5
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas. *	5	4	3	2	1
38. Hago planes para mis vacaciones.	1	2	3	4	5
39. Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.	1	2	3	4	5
40. Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a). *	5	4	3	2	1
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as).	1	2	3	4	5
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	1	2	3	4	5

NOTA: LOS ASTERISCOS (*) SON RESPUESTAS DE VALOR INVERSO

CUADRO DE AREAS Y DE ITEMS

AREAS DE LA LISTA DE	ITEMS
ASERTIVIDAD	1 AL 12
COMUNICACION	13 AL 21
AUTOESTIMA	22 AL 33
TOMA DE DECISIONES	34 AL 42

CATEGORIAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIAS	PUNTAJE DIRECTO DE ASERTIVIDAD	PUNTAJE DIRECTO DE COMUNICACIÓN	PUNTAJE DIRECTO DE AUTOESTIMA	PUNTAJE DIRECTO DE TOMA DE DECISIONES	TOTAL
MUY BAJO	0 A 20	MENOR A 19	MENOR A 21	MENOR A 16	MENOR A 88
BAJO	20 A 32	19 A 24	21 A 34	16 A 24	88 A 126
PROMEDIO BAJO	33 A 38	25 A 29	35 A 41	25 A 29	127 A 141
PROMEDIO	39 A 41	30 A 32	42 A 46	30 A 33	142 A 151
PROMEDIO ALTO	42 A 44	33 A 35	47 A 50	34 A 36	152 A 161
ALTO	45 A 49	36 A 39	51 A 54	37 A 40	162 A 173
MUY ALTO	50 A MAS	40 A MAS	55 A MAS	41 A MAS	174 A MAS

Anexo 5

Ficha de perfil diagnóstico de la Lista de Evaluación de habilidades Sociales

PERFIL DIAGNOSTICO DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: M (____) F (____)

COLEGIO: _____ AÑO DE ESTUDIO: _____

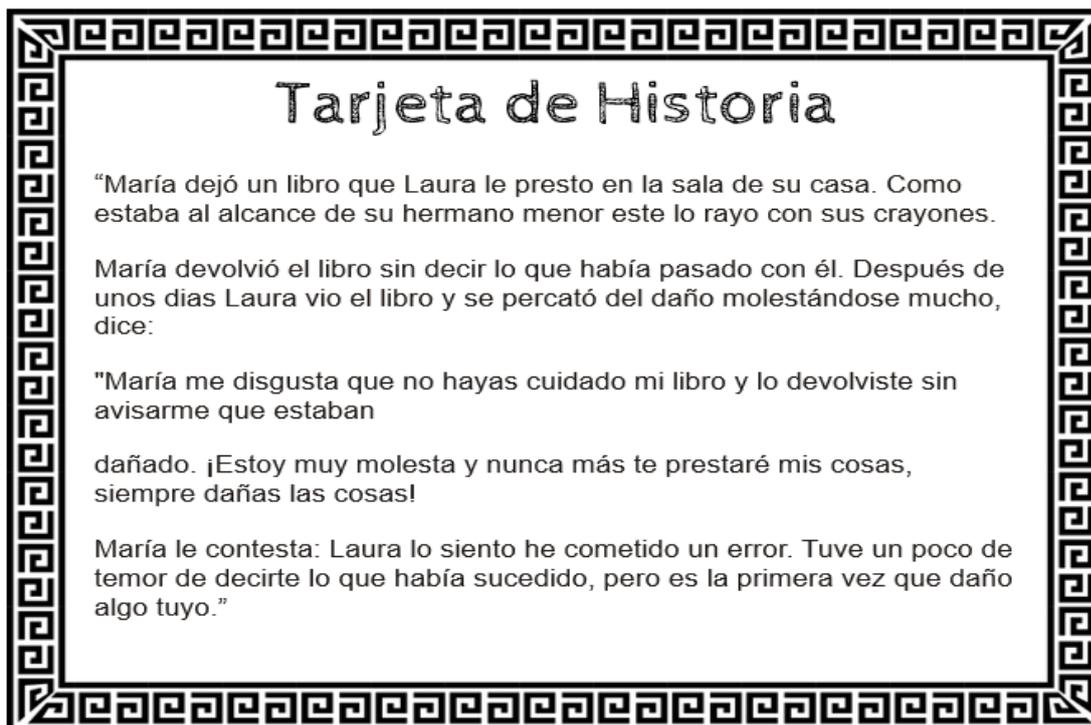
NOMBRE DE EVALUADOR: _____

FECHA: _____

Categorías		Muy bajo	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto	Muy alto
Áreas	Puntaje							
Asertividad								
Comunicación								
Autoestima								
Toma de Decisiones								
Puntaje Total								

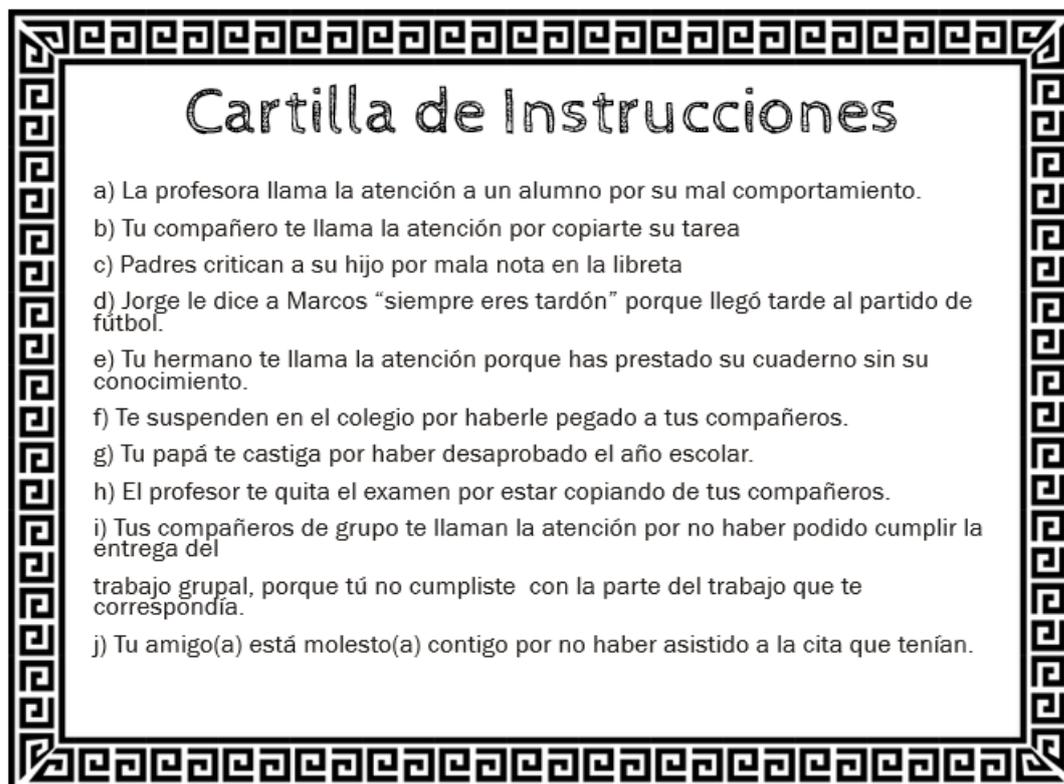
Anexo 5

Tarjeta Historia taller número tres



Anexo 6

Cartilla de instrucciones taller número tres



Anexo 7

Cartilla resolviendo conflictos

Imagina los pequeños pasos o preguntas que debes hacerte para lograr cumplir con estas 3 etapas. Por ejemplo:

**Identificar
el problema**

Pensar: ¿En que me afecta este problema?

**Pensar una
solución**

**Ejecutar
la acción**

The diagram consists of three 3D rectangular boxes arranged horizontally, connected by thin lines. Each box has a green outline and a hatched bottom. The first box on the left contains the text 'Pensar: ¿En que me afecta este problema?'. The second box in the middle is empty. The third box on the right is also empty. Above each box is a bolded title: 'Identificar el problema' for the first, 'Pensar una solución' for the second, and 'Ejecutar la acción' for the third.

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Carvache Quiñonez, Melba Nayeli** con C.C. # **0803911601** y **Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes** con C.C. # **2400316135** autoras del trabajo de titulación: **Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes**, previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 12 de septiembre del 2022

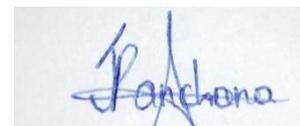
AUTORAS

Carvache Melba.

f. _____

Carvache Quiñonez, Melba Nayeli

C.C.: 0803911601



f. _____

Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes

C.C.: 2400316135

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Análisis comparativo entre el uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes.		
AUTOR	Carvache Quiñonez, Melba Nayeli; Panchana Posligua, Jhiomira Mercedes		
TUTOR	Psic. Cando Zapata, Juan Andrés, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Filosofía, letras y ciencias de la educación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	12 de septiembre de 2022	No. DE PÁGINAS:	107
ÁREAS TEMÁTICAS:	Adolescencia, Habilidades Sociales, Terapia Cognitivo Conductual		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Adolescente; Tecnología Digital; Habilidades Sociales; Post Pandemia, Psicoeducativo		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>La presente investigación consiste en un análisis comparativo del uso y el abuso de la tecnología digital postpandemia y sus efectos en las habilidades sociales de los adolescentes. Las destrezas de interacción social son indispensables en esta etapa evolutiva de acuerdo con la teoría del aprendizaje social. Se caracterizaron los efectos de la pandemia en las habilidades sociales del adolescente, también el uso que da a la tecnología digital se citó antecedes de investigaciones y fuentes bibliográficas confiables. En la investigación se fundamenta teóricamente el aprendizaje social y su relación con las habilidades sociales basados en la terapia cognitivo conductual. Al utilizar un diseño de tipo descriptivo, con una relación establecida de causalidad, con un enfoque mixto en el orden cuantitativo a través de una encuesta realizada adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil; se obtuvo resultados equilibrados en el manejo de tiempo conectados a internet, uso del teléfono celular, mensajería y redes sociales. En la investigación cualitativa a través de entrevista a la Psicóloga Clínica de la unidad educativa, se esbozó que posiblemente el entorno a normalizado un uso de tecnologías digitales en todo momento. El adolescente adquiere habilidades sociales diversas que son positivas, pero deben complementarse con vivencias que no aislen su interacción social directa con los pares. Finalmente se plantea una propuesta de psicoeducación emocional para los adolescentes post pandemia que se enfrentan a una brecha entre el uso y el abuso del uso de las tecnologías digitales y la formación de sus habilidades sociales.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR:	Teléfono: +593988002151 +593993229279	E-mail: melbacarvache05@gmail.com jhiomira10@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs. Teléfono: +593-04-2209210 ext. 1413 - 1419 E-mail: tatiana.torres@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			