



USO DE TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES: ¿HÁBITO O VICIO?

Alberto Gaona Molina

*Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
0934267a@uminch.mx*

Joanna Koral Chávez López

*Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
joanna.chavez@umich.mx*

Victoria González Ramírez

*Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
victoria.gonzalez@umich.mx*

Área Temática: Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en educación

Línea Temática: Saberes digitales de docentes y estudiantes: TIC en educación básica, media superior y superior.

Tipo de Ponencia: Reporte final de investigación.



Resumen

El uso de tecnologías es una de las prácticas más comunes en la sociedad actual, debido a que la mayoría de las actividades cotidianas involucran el uso de algún dispositivo tecnológico para facilitar las tareas o como medio de entretenimiento, causando que las personas se sientan atraídas a la utilización de estos dispositivos, generando consecuencias en la vida de las personas.

El presente trabajo se basó en una metodología cuantitativa, diseño cuasiexperimental, alcance descriptivo. Y se realizó con el propósito de conocer como es uso de tecnologías en estudiantes de educación media superior y superior. Se trabajó con dos grupos conformados por 100 participantes cada uno, con edades comprendidas entre los 15 y los 43 años. Los participantes fueron estudiantes de nivel medio superior y de nivel superior de las licenciaturas de Derecho y Ciencias Sociales, Historia, Nutrición Humana y Odontología de la UMSNH en Morelia, Michoacán. Se aplicó una entrevista cerrada para medir los hábitos de uso de tecnologías.

Los hallazgos muestran que la mayoría de los participantes dedican entre 3 y 5 horas diarias al uso de tecnologías, principalmente en el uso de redes sociales y en realizar trabajos académicos, además de dedicarles entre 1 y 3 horas diarias a actividades de ocio como ver videos en el celular.

Palabras clave: Adolescentes, uso de Tecnologías.

Introducción

En la actualidad las personas se encuentran en un mundo en el que todo gira en torno a facilitar el trabajo a partir de la utilización de distintos dispositivos, desde emplear objetos de uso doméstico, el uso de internet, utilizar un automóvil para llegar a un lugar determinado, o el uso de celulares de última generación, todos estos dispositivos se encuentran englobados en un mismo término: tecnologías. Las tecnologías tienen como principal característica el tratar de resolver un problema o satisfacer una necesidad del ser humano, sin embargo, muchas de las actividades que las personas realizan involucran el uso de algún dispositivo tecnológico, ya sea en el hogar, para pedir comida, como medio de entretenimiento u ocio, en la escuela como herramienta para la búsqueda de información, o en el ámbito laboral para realizar actividades por medio de la computadora. Es por ello que en este capítulo se describirá a que nos referimos con tecnología, desde cuales fueron sus orígenes hasta una descripción de sus principales características; posteriormente centraremos nuestra atención en las tecnologías de la información y de la comunicación, detallando las principales tecnologías que las conforman (televisión, celular, internet, redes sociales, y videojuegos) teniendo una breve reseña histórica de ellas, la descripción de sus principales características y finalmente como es que se encuentran clasificadas.

El uso de las tecnologías es predominante entre la población mexicana, de acuerdo a datos proporcionados por la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) desarrollada por el INEGI (2021), se encontró que para el 2020 el 91.8% de la población posee un teléfono inteligente (*Smartphone*); mientras que el 78.3% de la población es usuaria activa de internet, siendo los *Smartphone*, las computadoras portátiles y los televisores con acceso a Internet los principales aparatos utilizados para este fin.

Llamas (2020) establece que las tecnologías engloban las técnicas y conocimientos aplicados para alcanzar un objetivo en particular o para la resolución de problemas, clasificándolas de la siguiente manera: Tecnología flexible y tecnología fija, Tecnología blanda y tecnología dura, Tecnología limpia y tecnología de materiales, Tecnología de operación y tecnología de producto

El uso de estos dispositivos representa una revolución tecnológica que tuvo sus orígenes en 1969, con la creación del Internet por parte del Departamento de Defensa de los Estados Unidos, hecho que permitió el desarrollo y la globalización de nuevos dispositivos tecnológicos, tales como las computadoras personales, la introducción de los teléfonos móviles, las tabletas, etc., convirtiendo a la tecnología digital en un aspecto importante en la vida diaria de las personas (Araby Diaz, 2015). Estos cambios en la vida de los sujetos también han repercutido en su anatomía, ya que se ha observado que el cerebro humano se ha modificado a partir del uso de los distintos dispositivos inteligentes (Small y Vorgan, 2008 citado en (Raynaudo y Borgobello, 2016).

De acuerdo con Del Moral y Rodríguez (2021) las principales características de las tecnologías son las siguientes: Utilidad, Diversidad, Servicio, Impulso Científico, Creatividad, Productividad, Universalidad, Especialización, Impulso de la Sociabilidad, Desarrollo Energético, Conectividad y Comodidad.

De acuerdo con Mao (2009) las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICS) pueden llegar a definirse como el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información presentada en diferentes códigos (texto, imagen, sonido).

Para Sánchez *et al.*, (2015) el uso de las tecnologías se ha convertido en algo imprescindible para la vida cotidiana de los individuos, ya que estas se utilizan en la mayoría de los ámbitos de la persona, como el estudio, el trabajo, las relaciones interpersonales, la adquisición de bienes y servicios o como forma de diversión, entre otros, simplificando considerablemente las tareas cotidianas, al grado de que en la actualidad se encuentra extraño encontrar un hogar en el que no se utilicen las nuevas tecnologías (Echeburúa y Requensens, 2012)

Cabe recalcar que la función primordial de las nuevas tecnologías es la de divertir y entretener a los sujetos que las utilizan, sin embargo, no se debe de dejar de lado el papel que desempeñan en el desarrollo del aprendizaje y la plasticidad cerebral (Krotoski, 2010; citado en Chacón y Moncada, 2012).

Por lo tanto, al vivir en una era digital se ha convertido en algo indispensable aprender a utilizar las tecnologías de la manera más correcta para aprovechar todas las ventajas que estas pueden ofrecer al ser humano y mejorar su calidad de vida (Linarez y Quintero, 2012).

Los aparatos tecnológicos más comunes son celular, internet, videojuegos y televisión, ya que gran parte de las actividades que se realizan día a día se hacen con alguna de estas tecnologías de por medio, teniendo la característica de hacer que la vida cotidiana sea más sencilla, creando nuevas y mejores tecnologías para resolver los problemas y las necesidades que se le presentan a la sociedad.

En que el uso de las tecnologías tenga efectos positivos o negativos, dependerá más de la finalidad de uso, que del tiempo invertido en ello. Cada una de las tecnologías que se utilizan en la actualidad tiene implicaciones positivas, como herramientas de apoyo para la realización de actividades en una menor cantidad de tiempo; e implicaciones negativas, como la generación de adicción o dependencia a las mismas, en la que la vida de las personas va a girar en torno al uso de estos dispositivos.

A partir de lo anterior, surgen las siguientes interrogantes: ¿Cómo es el hábito de uso de tecnologías en estudiantes de educación media superior y superior? ¿Existe diferencia en el uso de tecnologías base al grado académico? En este sentido, el objetivo del presente estudio se enfocó a identificar los hábitos de uso de las tecnologías en estudiantes educación media superior y superior.

Método

La presente investigación se realizó a partir del enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental de alcance descriptivo.

Participantes

Para la realización de esta investigación se contó con una muestra total de 200 participantes, de los cuales, 42.5% fueron hombres mientras que 57.5% fueron mujeres, encontrándose en un rango de edad entre 15 y 43 años, con un promedio de 19 años de edad.

Los 200 estudiantes fueron divididos de acuerdo a su nivel educativo, conformándose 2 grupos de 100 participantes cada uno, uno de nivel medio superior y otro de nivel superior. El primer grupo estuvo integrado por estudiantes de nivel medio superior; el cuál constó de 2 subgrupos de 50 participantes cada uno; uno se encontró integrado por estudiantes de *preparatoria pública* con un rango de edad entre los 15 y 20 años de edad, mientras que el otro quedó integrado por estudiantes de *preparatoria privada* con un rango de edad entre los 15 y 19 años de edad

El segundo grupo estuvo conformado por estudiantes de nivel superior (universidad); el cuál se dividió en 4 subgrupos de 25 participantes cada uno; el primero se conformó de estudiantes de la *Facultad de Derecho y Ciencias Sociales* con un rango de edad entre los 20 y 43 años de edad, teniendo a 3 participantes mayores de 30 años y 1 participante mayor de 40 años; el segundo se integró de estudiantes de la *Facultad Historia* con un rango de edad entre los 18 y 24 años de edad; el tercero se constituyó con estudiantes de la *Facultad de Nutrición Humana* con un rango de edad entre los 17 y 20 años de edad; y el cuarto estuvo formado por estudiantes de la *Facultad de Odontología* con un rango de edad entre los 18 y 26 años de edad.

Criterios de inclusión:

- Estar en estrecho uso con las tecnologías.
- Estar inscritos alguna de las instituciones educativas anteriormente descritas
- No presentar cuadros de depresión, lo cual se identificó a través de la aplicación del test de depresión de Zung (1991). Teniendo como resultado que un 11.5% de la población total de estudiantes presentaron puntajes que indican la presencia de una depresión moderada o de una depresión severa, sin embargo, también se demostró que el 88.5% restante de los participantes obtuvieron puntajes que indican que se encuentran en un estado emocional normal y sin depresión.

Variables

Hábitos de uso de las nuevas tecnologías: hace referencia a las conductas realizadas por el individuo en relación a la utilización de las tecnologías que se encuentran a su alcance, caracterizadas por el tiempo que le dedican y al uso que hacen de ellas. Para la evaluación de esta variable se creó en esta investigación una entrevista cerrada para medir los hábitos diarios y semanales de nuevas tecnologías.

Instrumentos

Los instrumentos que se aplicaron en esta investigación fueron los siguientes:

1. Escala de **Depresión** de Zung (1991) el cual consta de 20 ítems en escala tipo Likert con 4 opciones de respuesta (nada o pocas veces, algunas veces, muchas veces y la mayoría de las veces o siempre), y contando con 10 reactivos elaborados de forma positiva y otros 10 de forma negativa. La fiabilidad de la prueba reporta un Alpha de Cronbach de .890. Para la obtención del índice de depresión primeramente se realizó la sumatoria de cada uno de los puntajes de cada ítem, teniendo un rango de puntaje entre 20 – 80 puntos, para posteriormente transformar dicha puntuación bruta en un índice porcentual con valores entre los 25 – 100 puntos. Finalmente, con el índice porcentual se estableció una impresión clínica con los siguientes puntos de corte:
 - Debajo de 50 = Normal sin psicopatología.
 - 50 – 59 = Presencia de depresión mínima o ligera.
 - 60 – 69 = Presencia de depresión moderada o marcada.
 - 70 o más = Presencia de depresión severa o extrema.
2. Entrevista cerrada para conocer sobre sus **hábitos de uso de las nuevas tecnologías**. La entrevista consta de 13 reactivos de hábitos diarios, cada uno con 5 tipos de respuesta (0 horas, 1 – 60 minutos, 1 – 3 horas, 3 – 5 horas y más de 5 horas). Se crearon categorías dependiendo del tipo de tecnología utilizada, a través de los puntajes de los siguientes ítems:
 - Ítems 2, 3, 4, 5 y 10 – Nivel uso de celular.
 - Ítems 9, 12 y 13 – Nivel motriz.
 - Ítems 1 y 11 – Nivel uso de televisión.
 - Ítems 6, 7 y 8 – Nivel uso de computadora.
 -
 -
 -
 -
 -
 -

Resultados

Uso de Facebook

Los resultados del hábito diario concerniente al tiempo que le dedican al uso de *Facebook*, mandando o recibiendo mensajes, muestran que el 26.8% de estudiantes de preparatoria pública le dedican un máximo de 1 hora al día; mientras que el 31.8% de los estudiantes de preparatoria privada le dedican entre 3 y 5 horas diarias. En cambio, en los estudiantes de universidad se reveló que el 45.8% de los estudiantes de Derecho le dedican más de 5 horas diarias al uso de *Facebook*; el 47.6% de los alumnos de Historia pasan un máximo de 1 hora en la aplicación; y, por último, de los participantes de Nutrición y Odontología, el 47.8% y el 37.5%, respectivamente, utilizan *Facebook* entre 1 y 3 horas (Figura 1).

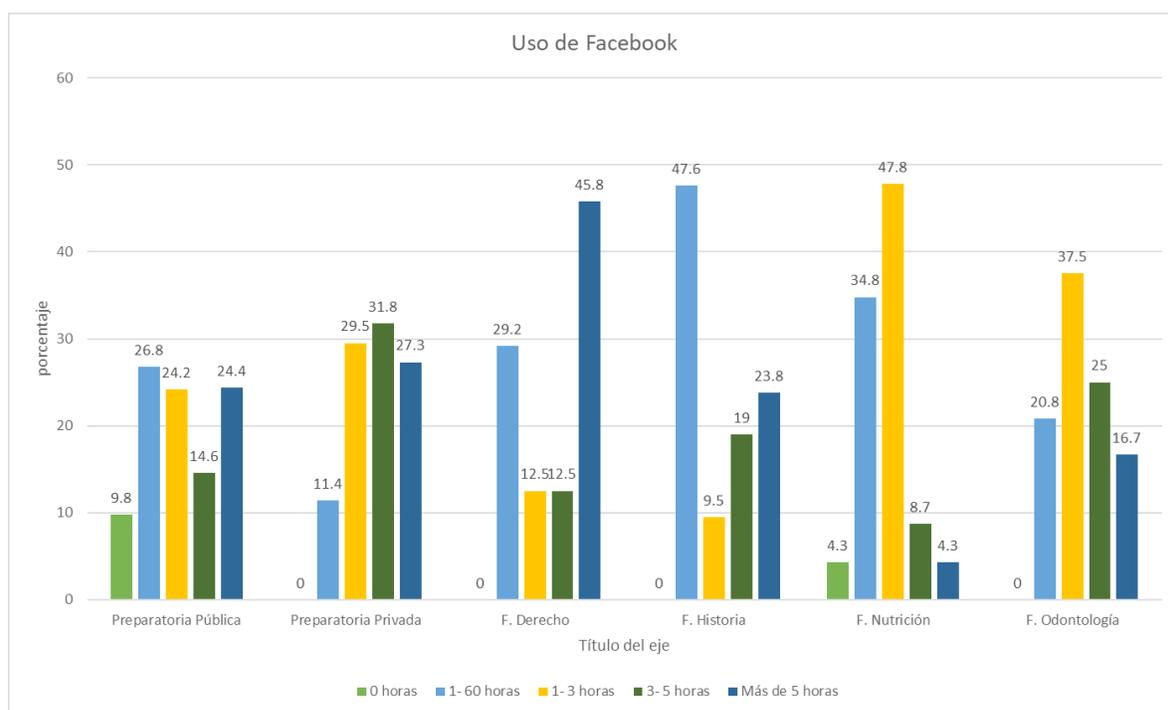


Figura 1. Horas (%) dedicadas a estar en Facebook.

Uso de WhatsApp

Con respecto a los resultados encontrados en el uso de *WhatsApp*, indica que el 34.1% de los alumnos de preparatoria pública pasan más de 5 horas diarias en la aplicación; mientras que el 34.2% de los estudiantes de preparatoria privada le dedican entre 1 y 3 horas al día. Por otra parte, en los alumnos de universidad se mostró que el 50% de los estudiantes de las facultades de Derecho y Odontología pasan más de 5 horas diarias en *WhatsApp*; en cambio el 47.6% de los participantes de Historia le dedican 60 minutos al día; y el 39.1% de los estudiantes de Nutrición utilizan *WhatsApp* entre 1 y 3 horas diarias (Figura 2).

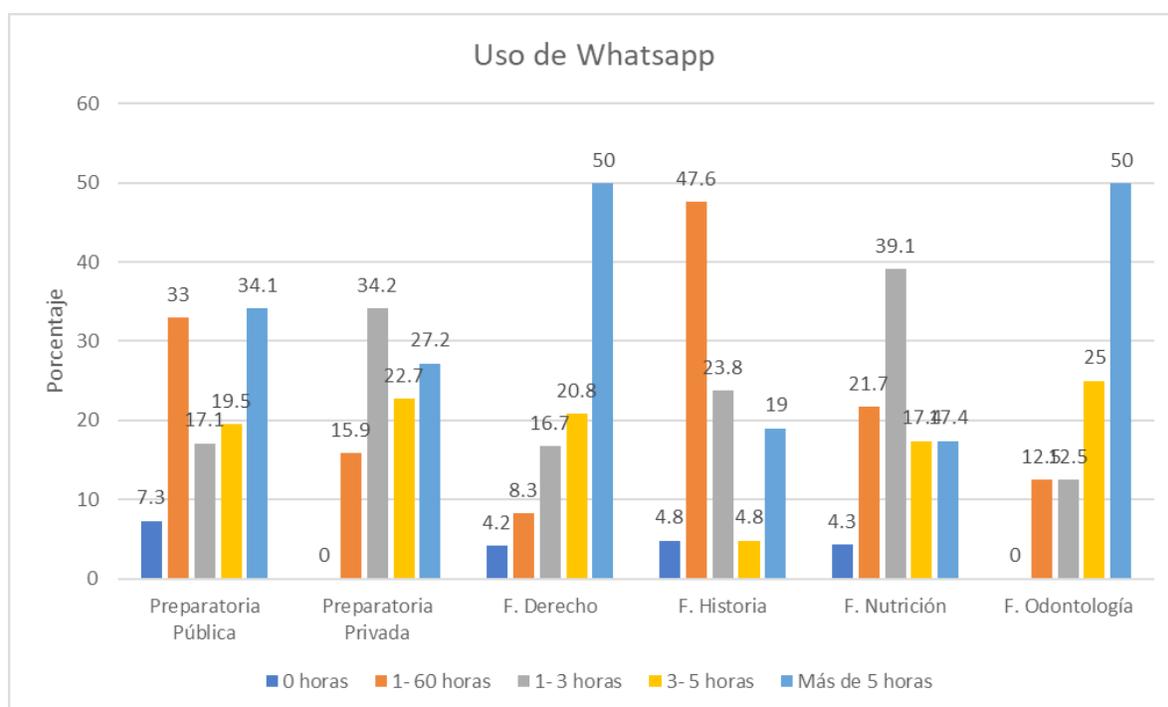


Figura 2. Horas (%) dedicadas a estar en WhatsApp.

Uso de Internet

Los principales resultados en el hábito diario respecto a las horas que le dedican a navegar por internet, se observó que el 45.5% de los estudiantes de preparatoria privada pasan navegando en Internet un máximo de una hora diaria; mientras que en los estudiantes de preparatoria pública se pudo observar que el 26.8% le dedican entre 1 y 3 horas al día. En tanto que los estudiantes de universidad, mostraron que los mayores porcentajes de los participantes de las facultades de Derecho (33.3%), Historia (38.1%) y Nutrición (43.5%) navegan por Internet un máximo de 1 hora diaria; mientras que el 45.8% de los alumnos de Odontología pasan entre 1 y 3 horas al día en Internet (Figura 3).

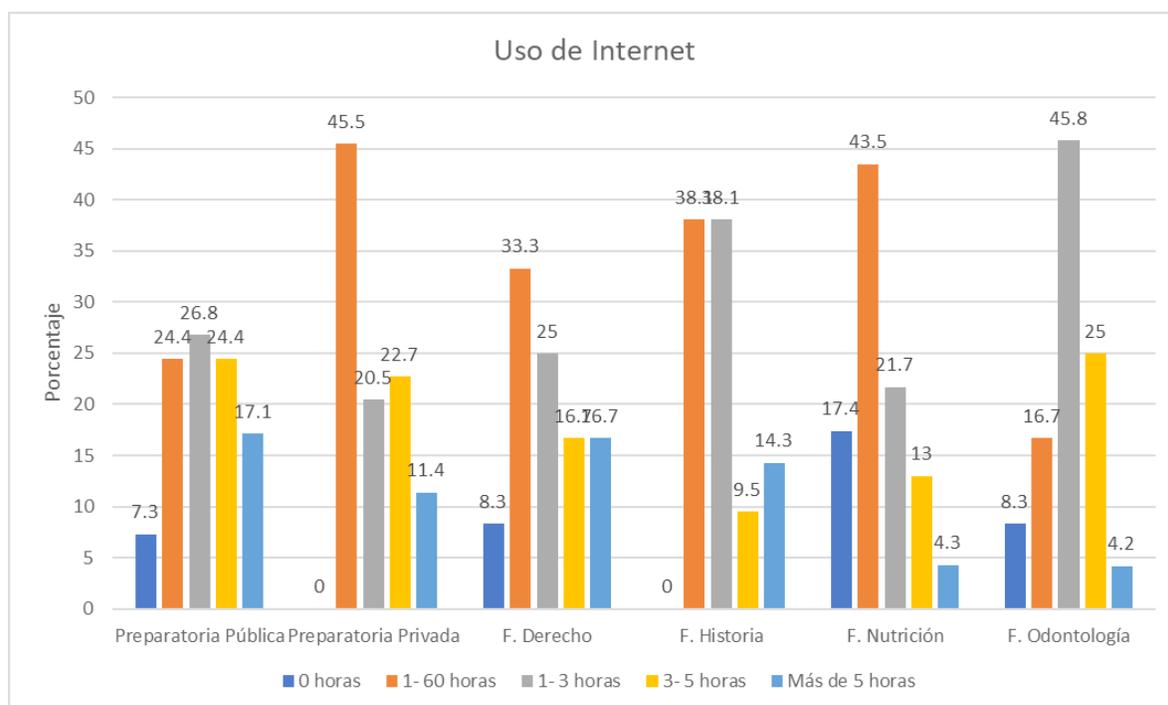


Figura 3. Horas (%) dedicadas a navegar por Internet.

Uso de computadora

En cuanto al hábito diario correspondiente a las horas que pasan realizando tareas en la computadora, el 43.2% de los alumnos de preparatoria privada pasan en entre 1 y 3 horas en la computadora; mientras que en los participantes de preparatoria pública el 39% de los estudiantes le dedican un máximo de 1 hora diaria. Mientras que los alumnos de universidad, la mayoría de los participantes de las facultades de Historia (47.6%), Nutrición (43.5%) y Odontología (41.7%) le dedican entre 1 y 3 horas a realizar tareas en la computadora (Figura 4).

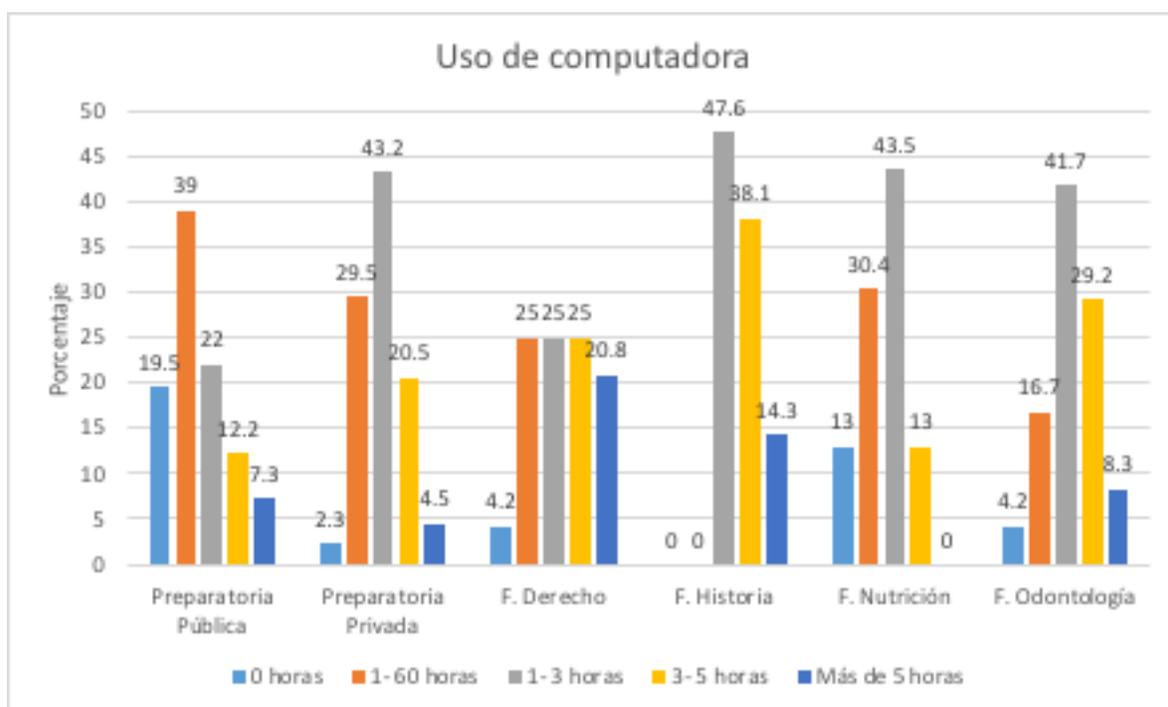


Figura 4. Horas (%) dedicadas a realizar tareas en la computadora.

Uso de celular

Con respecto a los resultados conseguidos en el hábito diario relacionado con el tiempo que dedican a ver videos en el celular o computadora, indican que en el 52.3% de los estudiantes de preparatoria privada y el 29.3% de los participantes de preparatoria publica ven videos en el celular entre 1 y 3 horas diarias. En cambio, los estudiantes de universidad, reveló que la mayoría de los estudiantes de las facultades de Derecho (33.3%), Historia (42.9%) y Nutrición (47.8%) ven videos en el celular un máximo de 1 hora diaria; mientras que el 41.7% de los participantes de la facultad de Odontología le dedica entre 1 y 3 horas (Figura 5).

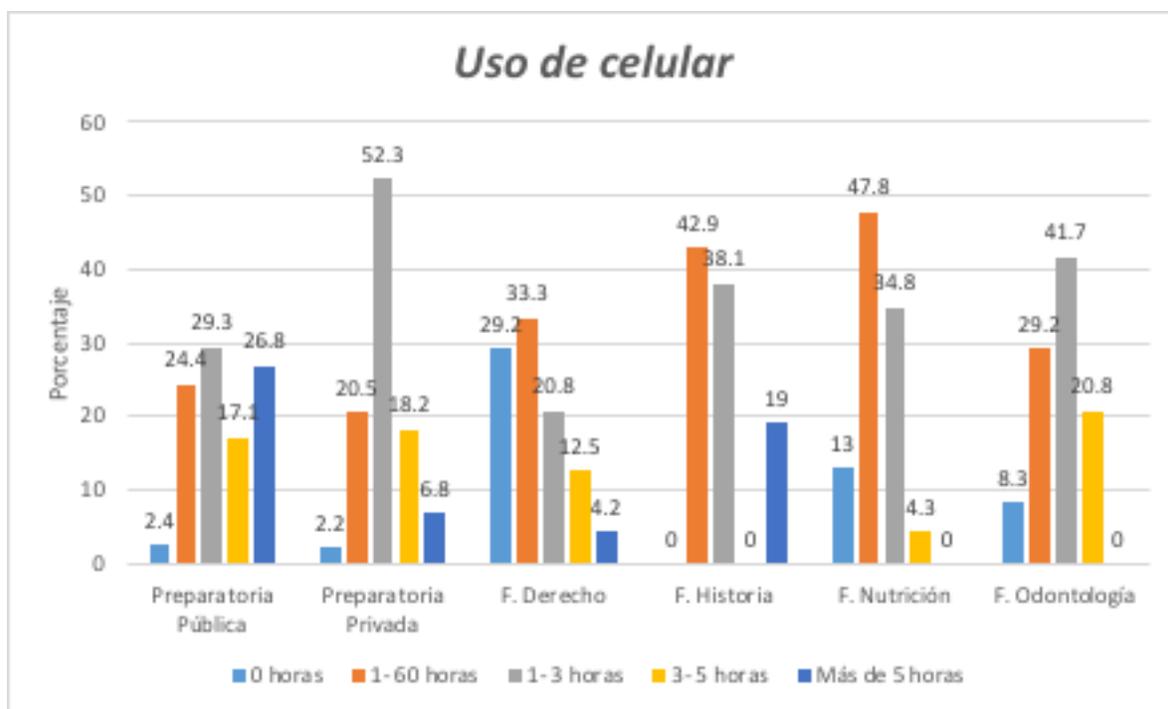


Figura 5. Horas (%) dedicadas a ver videos en el celular.

Uso de Videojuegos

Los resultados correspondientes al hábito diario del uso de videojuegos, muestra que la mayoría de estudiantes de preparatoria pública (43.9%) y privada (52.3%) no le dedican tiempo al uso de videojuegos. De igual manera en los alumnos de universidad, se muestra que la mayoría de estudiantes de las facultades de Derecho (87.5%), Historia (57.1%), Nutrición (78.3%) y Odontología (75%) no le dedican tiempo del día al uso de videojuegos (Figura 6).

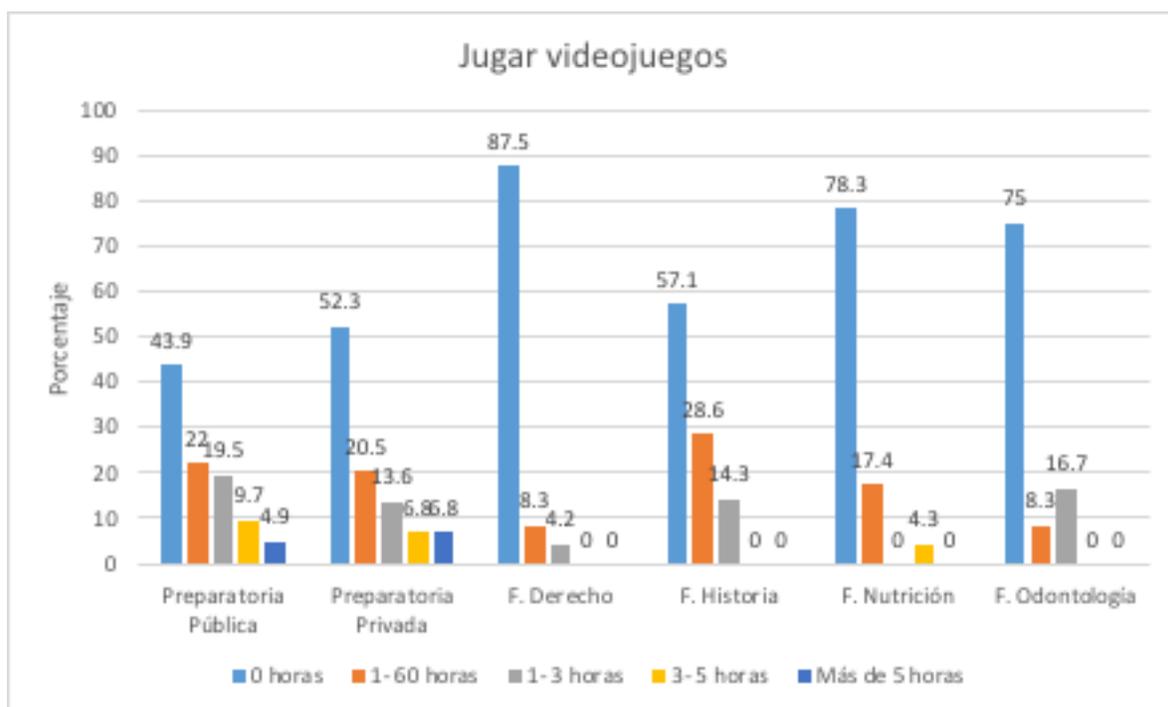


Figura 6. Horas (%) dedicadas a jugar videojuegos.

Discusión

Esta investigación se realizó con el objetivo principal de conocer los hábitos de uso de tecnologías en los estudiantes de preparatoria y universidad; esto debido a la globalización tecnológica, es decir el crecimiento y desarrollo que están teniendo los distintos dispositivos tecnológicos (televisión, celular, Internet, y videojuegos) en todo el mundo y que han ayudado a las personas a estar en contacto en cualquier lugar y a cualquier momento, a acceder a cualquier tipo de información, a generar nuevas formas de trabajo y métodos de educación, etc., lo que ha generado que las tecnologías posean un gran impacto en la vida cotidiana de las personas.

Los resultados mostraron que el uso principal es para revisar sus redes sociales (*Facebook*, *WhatsApp*, *Twitter*, etc.) llegando a pasar en promedio entre tres y cinco horas diarias en dichos sitios, lo cual concuerda con la investigación realizada por la investigación *Digital in 2022* (Kemp, 2022) donde mencionan que en la población mexicana el uso promedio de redes sociales es de tres horas con veinte minutos al día, siendo las plataformas de Facebook (94.3%), WhatsApp (93.4%) y Messenger (80.5%) las más utilizadas dentro de la población mexicana, la razón puede ser la estimulación y el interés que representan estas, en la actualidad, para la población, ya que les permite mantenerse en contacto con su grupo de amigos o familia, conocer personas, además, en la población más joven, la cual representa a la mayoría de los participantes de la presente investigación, el uso de las redes sociales adquiere un valor de identidad y de pertenencia a un grupo, es decir, son lo que publican y el tiempo que pasan en las redes sociales (Haimovichi, 2012).

Por otra parte, la principal actividad de ocio entre los participantes cuando utilizan el celular o la computadora es para ver videos, a lo cual le dedican entre una y tres horas diarias, este tiempo se ajusta a la vida actual de las personas en las que prefieren dedicar su tiempo libre viendo videos, a través de las distintas plataformas existentes como *YouTube*, *Facebook*, *Instagram* o *TikTok*, que realizar otro tipo de actividades recreativas. Esto se ha podido corroborar con los datos obtenidos en la investigación *Digital in 2022* (Kemp, 2022), en donde mencionadas aplicaciones se encuentran entre las más descargadas en la población mexicana, juntando entre todas las aplicaciones para celular más de 4.81 billones de descargas. Una de las posibles explicaciones al aumento en el uso de las aplicaciones que comparten contenido audiovisual, como es el caso de *YouTube* o *TikTok*, se debe a que cada persona es capaz de poder subir y observar en todo momento cualquier tipo de contenido que sea de su agrado, teniendo la posibilidad de omitir aquellos videos que no lo sean, además de la posibilidad de no tener que esperar una hora en específico para ver videos, lo cual les va a generar una sensación de identificación, de poder y de bienestar con ellos mismos (PuroMarketing, 2016).

Conclusiones

Una de las actividades que han tomado mayor relevancia en los últimos años ha sido el uso de las tecnologías, principalmente el uso del celular, del internet, de los videojuegos y de la televisión, ya que estos dispositivos son utilizados en gran parte de las actividades de la vida diaria de las personas, y como tal es importante conocer los efectos que tienen estos dispositivos en la vida de las personas.

Se observó que el tiempo que le dedican los participantes al uso de tecnologías varía dependiendo de la actividad que van a realizar, siendo predominante el tiempo que le dedican al uso de las redes sociales (*Facebook* y *WhatsApp* principalmente), las cuales usan entre tres y cinco horas diarias, esto se podría deber principalmente a que en la actualidad estas redes son su principal forma de comunicación y de socialización con las demás personas; mientras

que otros usos que le dan a las tecnologías tienen que ver con fines académicos, ya sea para realizar trabajos escolares, estudiar o realizar exámenes, y también las utilizan para fines lúdicos, como ver videos en celular para divertirse y pasar un tiempo agradable, a estas actividades los participantes mencionaron que le llegan a dedicar entre una y tres horas diarias.

Es importante conocer el impacto de las nuevas tecnologías en la actualidad, principalmente el uso del internet, de las redes sociales, del celular y de los videojuegos, y conocer cómo ha ido modificando el comportamiento de las personas, ya que en épocas anteriores las personas tenían el hábito de utilizar las tecnologías únicamente como formas de entretenimiento y de diversión, sin embargo esto ha ido cambiando con el paso de los años y han ido tomando una mayor relevancia en la vida diaria de las personas, al punto de que en la actualidad gran parte de las actividades que se realizan a diario requieren del uso de una o más tecnologías, por ejemplo para realizar actividades laborales o como es el caso de la población utilizada en esta investigación para la realización de actividades académicas como tareas, trabajos o exámenes.

Por lo tanto, cuando hablamos de hábitos de uso de tecnologías nos referimos a la conducta de utilizarlas de manera continua pero que la vida de las personas no gira en torno a ellas y tiene un control sobre las mismas, es decir, las utilizan como medio para facilitar su vida o como medio de entretenimiento y diversión, pero estas no son indispensables en su vida diaria y tienen la capacidad para limitar el tiempo que le dedican. Mientras que se puede hablar de un vicio hacia las tecnologías, cuando se pierde el control sobre su uso, en donde la persona le dedica muchas horas a su utilización, cada actividad que realiza gira en torno a ellas y deja de lado la realización de otro tipo de actividades prefiriendo utilizar alguna tecnología.

Bibliografía

- Arab, E., & Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista medica clínica Los Condes*, 7-13. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=DBF7A897A7D3932FB0890C92CC9399D4A411C4292CFE1BD8B8CBAF1259A81B1746883A602C3DB58ADCC1AB18EBD91D85&originRegion=us-east-1&originCreation=20220511063552>
- Chacón, Y., & Moncada, J. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Revista Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43 - 49. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>
- Del Moral, M., & Rodriguez, J. (03 de 01 de 2021). *Características De La Tecnología*. Obtenido de Ejemplode.com: https://www.ejemplode.com/13-ciencia/3449-caracteristicas_de_la_tecnologia.html
- Echeburúa, E., & Requensens, A. (2012). *Adicción a las Redes Sociales y Nuevas Tecnologías en niños y adolescentes*. España: Editorial Pirámide.

- Haimovichi, L. (2012). El impacto de las Redes Sociales en los jóvenes. *Revista Conexión Andrómaco*, 8-9. Obtenido de <https://www.andromaco.com/conexion/articulo/12-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-los-jovenes#:~:text=valor%20de%20identidad-,Las%20motivaciones%20por%20las%20que%20los%20j%C3%B3venes%20utilizan%20una%20red,su%20particular%20lenguaje%20los%20adolescentes>
- INEGI. (22 de Junio de 2021). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH)*. Obtenido de inegi.org.mx: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf
- Kemp, S. (09 de Febrero de 2022). *Digital in 2022: Global Internet Use Accelerates*. Obtenido de We Are Social: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-mexico>
- Linarez, A., & Quintero, M. L. (2012). La actitud de los adolescentes universitarios ante el uso y aplicación del celular e Internet en su desarrollo académico. *Revista digital universitaria*, 3-23. Obtenido de <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art77/art77.pdf>
- Llamas, J. (02 de Junio de 2020). *Tipos de Tecnología*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-tecnologia.html>
- Mao. (21 de Abril de 2009). *¿Qué son las TICs?* Obtenido de Tics: tecnologías de la información y la comunicación: <https://mao9328.wordpress.com/2009/04/21/hello-world/>
- Pérez, M. (01 de Abril de 2015). *¿Sabes cuánto tiempo recomiendan cada día para hacer deberes?* Obtenido de ABC.es: <https://www.abc.es/familia-educacion/20150401/abci-tiempo-dedicado-alosdeberes-201503311353.html>
- Pomalima, R. (09 de Octubre de 2018). *Adicciones y tecnopatías: Uso excesivo de la tecnología*. Obtenido de RPP Noticias: <https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/adicciones-y-tecnopatias-uso-excesivo-de-la-tecnologia-noticia-1155301>
- PuroMarketing. (17 de Octubre de 2016). *Los adolescentes ya ven más videos en YouTube que contenidos de televisión*. Obtenido de PuroMarketing: <https://www.puromarketing.com/45/27828/adolescentes-ven-mas-videos-youtube-contenidos-television>
- Raynaudo, G., & Borgobello, A. (2016). Uso de TIC: Posibles relaciones con habilidades cognitivas e interpersonales en un grupo de adolescentes. *Revista Ciencia, Docencia y Tecnología*, 50 - 74. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14548520003.pdf>
- Rodríguez, A. (25 de Agosto de 2015). *¿Por qué nos sentimos atraídos por las redes sociales?* Obtenido de Hipertextual: <https://hipertextual.com/2015/08/atraididos-por-las-redes-sociales>
- Rodriguez, P. (04 de Diciembre de 2011). *¿Nos hemos vuelto adictos a Internet?* Obtenido de Xataka movil: <https://www.xatakamovil.com/conectividad/nos-hemos-vuelto-adictos-a-internet>
- Sánchez, E. (09 de Abril de 2014). *Los efectos de la televisión sobre nuestro cerebro*. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-efectos-de-la-television-sobre-nuestro-cerebro/>

- Sánchez, E. (18 de Enero de 2018). *Las nuevas tecnologías, ¿cambian el funcionamiento del cerebro?* Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-nuevas-tecnologias-cambian-el-funcionamiento-del-cerebro/>
- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F. J., Aleixandre, R., & Valderrama, J. C. (2015). *Los Adolescentes Y Las Tecnologías De La Información Y La Comunicación*. España: Editorial Ajuntamet de Valencia.
- Zung, W. (1991). *Escala de Depresión de Zung*. Obtenido de http://www.mentalhealthministries.net/resources/flyers/zung_scale/zung_scale_sp.pdf