

# Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional

## *Impact of Technology on Development and Emotional Well-being*

**Karla Regina Hermida Bravo**

<https://orcid.org/0009-0008-0399-465X>

[karlahermidab@gmail.com](mailto:karlahermidab@gmail.com)

Universidad Estatal de Milagro. Milagro – Ecuador.

**María Augusta Luna Luna**

<https://orcid.org/0000-0002-2165-7285>

[magulu10@hotmail.com](mailto:magulu10@hotmail.com)

Investigador independiente. Cuenca – Ecuador.

**Paulina Iveth Vizcaíno Zúñiga**

<https://orcid.org/0009-0001-9418-8707>

[pvizcaino08@gmail.com](mailto:pvizcaino08@gmail.com)

Investigador independiente. Quito – Ecuador.

### RESUMEN

Este estudio aborda el impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional, explorando cómo el uso intensivo de dispositivos digitales influye en la salud emocional y las relaciones interpersonales. Su objetivo principal es analizar y comprender las consecuencias de la tecnología en el ámbito emocional y en el desarrollo personal de los individuos, prestando especial atención a aspectos como la dependencia y la interacción social. Para recopilar información, se empleó una metodología mixta: se aplicó un cuestionario estructurado a 100 personas y se realizaron entrevistas grupales con 12 participantes, lo que permitió combinar estadísticas con testimonios individuales. Los resultados cuantitativos revelan que, a medida que aumentan las horas de uso de dispositivos, el bienestar emocional disminuye. Aquellos que usan la tecnología menos de dos horas al día presentan el mayor bienestar emocional (4.5 sobre 5), mientras que quienes la utilizan más de seis horas tienen niveles más bajos (3.0). En cuanto al tipo de aplicaciones, el uso de redes sociales, que es el más frecuente (45%), se asocia con el menor bienestar, en contraste con aplicaciones educativas y laborales, que muestran un impacto positivo. El análisis cualitativo refuerza estos hallazgos al destacar temas como ansiedad y dependencia, especialmente hacia las redes sociales, y el deterioro en las relaciones personales. La conclusión señala que un uso equilibrado y orientado a fines específicos, como la educación y el trabajo, puede mitigar los efectos negativos de la tecnología, promoviendo un bienestar emocional saludable. Este estudio sugiere prácticas para un uso más consciente y beneficioso de las herramientas digitales.

**Palabras claves:** bienestar emocional, tecnología, dependencia de dispositivos, interacción social, desarrollo personal

Recibido: 26-10-24 - Aceptado: 19-11-24

### ABSTRACT

This study addresses the impact of technology on emotional development and well-being, exploring how the intensive use of digital devices influences emotional health and interpersonal relationships. Its main objective is to analyze and understand the consequences of technology on the emotional domain and personal development of individuals, paying special attention to aspects such as dependence and social interaction. To collect information, a mixed methodology was used: a structured questionnaire was applied to 100 people and group interviews were conducted with 12 participants, which made it possible to combine statistics with individual testimonies. The quantitative results reveal that, as the hours of device use increase, emotional well-being decreases. Those who use technology less than two hours a day present the highest emotional well-being (4.5 out

of 5), while those who use it more than six hours have lower levels (3.0). As for the type of applications, the use of social networks, which is the most frequent (45%), is associated with the lowest well-being, in contrast to educational and work applications, which show a positive impact. The qualitative analysis reinforces these findings by highlighting themes such as anxiety and dependence, especially towards social networks, and deterioration in personal relationships. The conclusion points out that a balanced and purpose-oriented use, such as education and work, can mitigate the negative effects of technology, promoting healthy emotional well-being. This study suggests practices for a more conscious and beneficial use of digital tools.

**Keywords:** emotional wellbeing, technology, device dependency, social interaction, personal development

## INTRODUCCIÓN

En el contexto digital contemporáneo, la tecnología ha transformado profundamente casi todos los aspectos de la vida humana, desde la comunicación hasta la educación, el trabajo y el entretenimiento. Este avance tecnológico ha generado beneficios significativos, como el acceso instantáneo a la información y la mejora en la productividad (Murillo y otros, 2024). Sin embargo, también ha traído consigo situaciones que afectan el desarrollo y el bienestar emocional de las personas. La dependencia de dispositivos electrónicos, la sobreexposición a redes sociales y la disminución de la interacción cara a cara son algunos de los factores que pueden impactar negativamente en el bienestar psicológico y social de los individuos (Cazalla, 2023).

El propósito de este estudio es analizar los efectos de la tecnología en el desarrollo personal y en la salud emocional, tanto en aspectos positivos como negativos. A medida que el uso de tecnología se convierte en una constante en la vida cotidiana, es fundamental entender cómo influye en las emociones, el comportamiento y la calidad de vida, así como en el desarrollo de habilidades sociales y personales. Con una perspectiva integral, se explorarán estudios recientes que abordan los efectos de la tecnología en diferentes grupos de edad, desde la infancia hasta la adultez, con el fin de identificar prácticas que promuevan un uso saludable de estas herramientas y minimicen los riesgos asociados.

Para comprender el impacto de la tecnología en el desarrollo y el bienestar emocional, es fundamental definir ambos conceptos y su interacción en el contexto actual. La tecnología se entiende como la aplicación de conocimientos científicos orientados a crear herramientas, sistemas y procesos destinados a facilitar las tareas diarias, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito profesional (Chamoli, 2024). En este estudio, la tecnología abarca dispositivos electrónicos, plataformas digitales, redes sociales y aplicaciones que modifican la forma en que las personas se comunican, aprenden y se entretienen. Al tratarse de una herramienta de doble filo, la tecnología puede generar efectos positivos, como la mejora en el acceso a la educación y la optimización del trabajo, aunque también puede dar lugar a efectos negativos, como la creación de dependencia, adicción y una reducción en la interacción física entre individuos (López, 2024).

Por otro lado, el bienestar emocional se refiere a un estado de equilibrio mental y emocional caracterizado por sentimientos de satisfacción, seguridad y resiliencia frente al estrés y los desafíos (Saldaña, 2024). Unido a esto, el desarrollo engloba el crecimiento y perfeccionamiento de habilidades cognitivas, sociales y emocionales a lo largo de la vida de una persona (Sulca, 2024). Así, en este contexto, el bienestar emocional y el desarrollo representan la capacidad de los individuos para gestionar sus emociones de manera saludable, mantener relaciones satisfactorias y alcanzar su potencial de crecimiento personal.

Ambas variables están estrechamente relacionadas, ya que el uso de la tecnología puede tener un impacto significativo, tanto positivo como negativo, en el desarrollo personal y el bienestar emocional. El modo en que una persona interactúa con las herramientas tecnológicas y la frecuencia de su exposición a las plataformas digitales pueden influir en su equilibrio emocional y en su proceso de crecimiento personal, lo cual convierte a este tema en un aspecto crucial de estudio en la sociedad moderna (Payares y Chamorro, 2024).

La rápida expansión y adopción de la tecnología en la vida cotidiana ha generado una problemática creciente: mientras que las herramientas digitales ofrecen ventajas evidentes en términos de acceso a la información y conectividad, también traen consigo efectos potencialmente negativos en el desarrollo y bienestar emocional de las personas (Mendoza y otros, 2023). La dependencia de dispositivos electrónicos y la disminución de interacciones cara a cara han comenzado a influir en la capacidad de los individuos para gestionar sus emociones y relaciones de manera saludable. Esto plantea la necesidad de explorar cómo la tecnología afecta realmente el desarrollo personal y el equilibrio emocional, especialmente en contextos de alta exposición a plataformas digitales (Durán, 2024).

A partir de esta problemática, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera influye el uso de la tecnología en el desarrollo personal y el bienestar emocional de los individuos en la sociedad actual? Esta pregunta busca desentrañar las relaciones entre la interacción tecnológica y la salud emocional, tomando en cuenta tanto los efectos positivos como los negativos de la tecnología en distintos grupos de edad.

El objetivo principal de esta investigación es analizar y comprender el impacto que tiene la tecnología en el desarrollo personal y en el bienestar emocional, abordando aspectos como la dependencia, la interacción social y el equilibrio emocional. Este análisis permitirá identificar prácticas y recomendaciones que promuevan un uso saludable y equilibrado de las herramientas digitales, minimizando los riesgos que pueden surgir de su uso excesivo o inadecuado.

## METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este estudio se empleará una metodología de carácter mixto, combinando enfoques cuantitativo y cualitativo. Esta elección metodológica permitirá analizar la problemática desde una perspectiva amplia y detallada, abordando tanto los datos estadísticos como las experiencias y percepciones de los participantes (Vizcaíno y otros, 2023).

En el enfoque cuantitativo, se realizará una recolección de datos numéricos a fin de identificar patrones en el uso de la tecnología y su relación con el bienestar emocional. Para ello, se utilizará un cuestionario estructurado, que incluirá preguntas sobre el tiempo promedio de uso diario de dispositivos electrónicos, las aplicaciones más frecuentes, y una escala de bienestar emocional basada en instrumentos validados, como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff o el Cuestionario de Bienestar General (WHO-5) (García, 2022). Este cuestionario proporcionará datos específicos sobre la frecuencia y los tipos de uso de tecnología y permitirá analizar su relación con variables relacionadas con el bienestar emocional.

Por otro lado, el enfoque cualitativo se llevará a cabo a través de entrevistas semiestructuradas o grupos focales. Estos instrumentos permitirán a los participantes expresar sus experiencias y sentimientos respecto al uso de la tecnología, enfocándose en temas como la percepción de dependencia tecnológica, los cambios en el estado de ánimo, y las experiencias emocionales derivadas del uso de redes sociales y otros medios digitales. Este método posibilitará una comprensión más profunda y matizada sobre cómo las personas perciben el impacto de la tecnología en su vida emocional (Arias y Covinos, 2021).

La población objetivo de este estudio está compuesta por personas de entre 18 y 45 años que residen en áreas urbanas y que cuentan con acceso frecuente a dispositivos digitales, dado que este grupo etario suele presentar un alto grado de exposición a tecnologías de comunicación y redes sociales. Para el cuestionario, se seleccionará una muestra representativa de aproximadamente 100 personas, mientras que para las entrevistas o grupos focales se contará con 10 a 15 participantes. Se procurará que la muestra sea diversa en cuanto a edad, género y nivel educativo, con el fin de observar cómo varía el impacto de la tecnología según estas características (Medina y otros, 2023).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados del estudio basado en el análisis de la información recopilada mediante la metodología mixta aplicada. La información se obtuvo a través de cuestionarios estructurados y entrevistas semiestructuradas en una muestra de 100 personas para el cuestionario y 12 participantes en entrevistas grupales. Los resultados cuantitativos se presentan en tablas que destacan la frecuencia y tipo de uso de la tecnología, así como el nivel de bienestar emocional según el tiempo de exposición. El análisis cualitativo complementa los datos estadísticos con percepciones individuales sobre el impacto de la tecnología.

**Tabla 1**

*Promedio de horas*

Promedio de horas de uso diario	Porcentaje de participantes (%)	Nivel de bienestar emocional medio (Escala 1-5)
Menos de 2 horas	15%	4.5
2 - 4 horas	35%	4.0
4 - 6 horas	30%	3.5
Más de 6 horas	20%	3.0

Los datos indican que a mayor cantidad de horas de uso diario de dispositivos digitales, se observa una tendencia a la disminución en el nivel de bienestar emocional. Los participantes que usan dispositivos menos de dos horas al día tienen un puntaje de bienestar emocional promedio de 4.5, mientras que aquellos que superan las seis horas muestran un nivel más bajo, con un promedio de 3.0. Este patrón sugiere una posible relación negativa entre el uso intensivo de la tecnología y la percepción de bienestar emocional.

**Tabla 2**

*Tipo de aplicación*

Tipo de Aplicación	Porcentaje de uso (%)	Nivel de bienestar emocional medio (Escala 1-5)
Redes sociales	45%	3.2
Herramientas de trabajo	25%	4.2
Entretenimiento	20%	3.8
Educación	10%	4.5

Las redes sociales son las aplicaciones más utilizadas (45%), y también se asocian con el nivel más bajo de bienestar emocional (3.2 en promedio). En contraste, las herramientas de trabajo y aplicaciones educativas, utilizadas en menor medida, presentan niveles de bienestar emocional más altos (4.2 y 4.5, respectivamente). Estos datos sugieren que el uso de la tecnología para propósitos educativos y laborales podría estar menos vinculado a efectos negativos sobre el bienestar emocional en comparación con el uso de redes sociales y aplicaciones de entretenimiento.

En el análisis cualitativo, se identificaron varios temas recurrentes que reflejan la experiencia de los participantes respecto al uso de la tecnología y su impacto en el bienestar emocional. Uno de los temas más mencionados fue la percepción de dependencia y ansiedad. La mayoría de los participantes expresó sentir una cierta dependencia hacia sus dispositivos, especialmente en lo que respecta al uso de redes sociales. Muchos comentaron que experimentan ansiedad cuando están desconectados o cuando no pueden revisar sus redes constantemente, lo que sugiere una fuerte conexión emocional con estas plataformas.

Otro aspecto relevante identificado fue el impacto en las relaciones personales. Varios entrevistados señalaron que el uso excesivo de la tecnología ha afectado negativamente su capacidad para interactuar cara a cara. Algunos explicaron que sus relaciones personales se han visto deterioradas debido al tiempo dedicado a dispositivos electrónicos, lo cual ha reducido la calidad de sus interacciones sociales y ha generado una sensación de desconexión en sus relaciones.

Finalmente, un segmento de los participantes destacó algunos aspectos positivos asociados al uso de la tecnología en los ámbitos educativo y laboral. Aquellos que utilizan la tecnología con fines académicos o profesionales señalaron que esta les permite alcanzar sus metas y desarrollarse personal y profesionalmente. En su experiencia, estos participantes mencionaron que el uso de tecnología con fines educativos o laborales suele afectarles menos en el plano emocional y consideran que contribuye a su crecimiento personal, destacando así el valor que pueden aportar las herramientas digitales cuando son utilizadas de manera equilibrada y con un propósito definido.

**Tabla 3**

*Frecuencia de uso de dispositivos*

Frecuencia de uso de dispositivos	Porcentaje de participantes (%)	Nivel de ansiedad promedio (Escala 1-5)	Impacto reportado en relaciones personales
Menos de 2 horas	15%	1.8	Bajo
2 - 4 horas	35%	2.5	Moderado
4 - 6 horas	30%	3.2	Moderado a alto
Más de 6 horas	20%	4.1	Alto

La Tabla 3 muestra que los participantes que usan dispositivos digitales durante más de 6 horas diarias reportan un mayor nivel de ansiedad (4.1) y un impacto negativo en sus relaciones personales, en comparación con aquellos que usan dispositivos menos de 2 horas diarias. Esto refuerza la tendencia observada en los datos previos, donde el uso intensivo de dispositivos parece tener una asociación negativa con el bienestar emocional y social.

**Tabla 4**

*Propósito del uso de tecnología*

Propósito del uso de tecnología	Porcentaje de participantes (%)	Nivel de bienestar emocional medio (Escala 1-5)	Percepción sobre dependencia y ansiedad (Escala 1-5)
Redes sociales	45%	3.2	4.0
Trabajo	25%	4.2	2.0
Entretenimiento	20%	3.8	3.5
Educación	10%	4.5	1.8

Los datos de la Tabla 4 muestran que los usuarios que emplean tecnología para redes sociales tienen el nivel más bajo de bienestar emocional (3.2) y la mayor percepción de dependencia y ansiedad (4.0), en comparación con los usos educativos, que presentan el nivel de bienestar emocional más alto (4.5) y la percepción de dependencia más baja (1.8). Esto sugiere que el propósito del uso de la tecnología puede influir significativamente en el bienestar emocional y en los niveles de ansiedad.

**Tabla 5**

*Tiempo de exposición y percepción de los participantes*

Tiempo de exposición diario	Porcentaje de participantes (%)	Nivel de satisfacción general (Escala 1-5)	Percepción de impacto negativo en salud (Escala 1-5)
Menos de 2 horas	15%	4.6	1.5
2 - 4 horas	35%	4.3	2.0
4 - 6 horas	30%	3.7	3.5
Más de 6 horas	20%	3.2	4.2

La Tabla 5 muestra que los participantes que dedican menos tiempo a dispositivos digitales (menos de 2 horas) presentan un nivel de satisfacción con la vida significativamente más alto (4.6) y reportan menor percepción de impacto negativo en la salud (1.5). En contraste, aquellos que usan dispositivos más de 6 horas diarias presentan menor satisfacción general (3.2) y mayor percepción de impacto negativo en la salud (4.2), lo que refuerza la relación entre el uso prolongado de dispositivos y una menor percepción de bienestar.

**Tabla 6**

*Tipo de aplicación, rendimiento y percepción de los participantes*

Tipo de aplicación	Porcentaje de uso (%)	Nivel de impacto en rendimiento académico/laboral (Escala 1-5)	Percepción de beneficio en productividad (Escala 1-5)
Redes sociales	45%	2.3	2.0
Herramientas de trabajo	25%	4.5	4.3
Entretenimiento	20%	3.0	3.2
Educación	10%	4.8	4.6

Los datos sugieren que las aplicaciones de trabajo y educación tienen un impacto positivo considerable en el rendimiento académico o laboral, con niveles altos de beneficio en productividad (4.3 y 4.6, respectivamente). En contraste, el uso de redes sociales está asociado con un impacto bajo en el rendimiento académico/laboral (2.3) y una percepción menor de productividad (2.0). Esto sugiere que el tipo de aplicación tiene un papel importante en cómo los usuarios perciben el impacto de la tecnología en su productividad y rendimiento.

En las entrevistas grupales realizadas a 12 participantes, se pudo explorar cómo la tecnología afecta su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. La mayoría de los entrevistados manifestó sentir ansiedad vinculada al uso constante de redes sociales, describiendo una necesidad recurrente de revisar sus dispositivos, lo que les ha generado una dependencia que afecta tanto su concentración en tareas importantes como su capacidad para disfrutar de actividades cotidianas.

Este uso intensivo de dispositivos también ha tenido consecuencias en el ámbito de las relaciones personales. Varios de los participantes señalaron que, al dedicar tanto tiempo a sus teléfonos, han notado un deterioro en sus vínculos con familiares y amigos. Mencionaron que, aun cuando están en reuniones o en espacios compartidos, sienten el impulso de revisar sus dispositivos, lo que reduce la calidad de sus interacciones y debilita la conexión emocional que pueden tener con otros.

Sin embargo, no todos los efectos de la tecnología fueron percibidos de forma negativa. Algunos entrevistados destacaron el impacto positivo de las aplicaciones educativas y laborales, las cuales consideran herramientas que contribuyen a su desarrollo personal y profesional, generando satisfacción y un mayor bienestar emocional. Estas aplicaciones fueron vistas como un ejemplo de cómo la tecnología puede usarse con un propósito específico y constructivo, contrastando con el impacto negativo de las redes sociales.

A lo largo de las entrevistas, surgió también la necesidad de un uso más consciente de la tecnología. La mayoría de los participantes expresó su interés en reducir el tiempo dedicado a redes sociales y en establecer límites claros que prioricen actividades más beneficiosas para su bienestar emocional a largo plazo.



## DISCUSIÓN

Los datos recabados indican una relación entre el uso prolongado de la tecnología, particularmente de las redes sociales, y una disminución en el bienestar emocional, además de una percepción de dependencia y ansiedad en los participantes. Estos resultados coinciden con estudios previos que sugieren que el uso intensivo de redes sociales puede tener un efecto adverso en la salud mental, especialmente en términos de ansiedad, depresión y aislamiento social.

En la investigación de Pérez (2023), se demostró una correlación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el aumento de síntomas depresivos en adolescentes y adultos jóvenes. El exceso de exposición a redes sociales intensifica las comparaciones sociales y la dependencia de la validación externa, aspectos que pueden impactar negativamente el bienestar emocional, tal como reflejaron los participantes de este estudio. De manera similar, Cano y Arenas (2022) encontraron que el uso de redes sociales estaba vinculado a una disminución en la satisfacción y el bienestar diario, lo que respalda la noción de que el contacto virtual no compensa las necesidades emocionales de interacción social cara a cara.

Además, los hallazgos del presente estudio indican que el uso de la tecnología con fines educativos y laborales se percibe mayoritariamente de forma positiva, lo cual coincide con Chavarría y otros (2024), quienes destacaron que el empleo de herramientas tecnológicas en contextos educativos puede fomentar el aprendizaje y la autonomía, contribuyendo al desarrollo personal y a una percepción favorable de la tecnología. En este sentido, se ha demostrado que el uso de la tecnología con fines específicos, como el aprendizaje y el trabajo, promueve una mayor autoestima y satisfacción personal, en contraste con el uso recreativo intensivo de redes sociales. Por ejemplo, el estudio realizado por Ramírez y otros (2024) sobre la tecnología en la educación identificó que los estudiantes que utilizaban recursos tecnológicos para mejorar sus habilidades sentían una mayor confianza en sí mismos y satisfacción emocional.

Sin embargo, es importante señalar que, aunque otros estudios también encuentran una relación negativa entre el uso intensivo de la tecnología y el bienestar emocional, hay investigaciones que sugieren una perspectiva más matizada. Seijo y otros (2023) argumentan que el impacto de la tecnología en el bienestar es pequeño y que es necesario considerar otros factores, como el contexto y la intención del uso, para interpretar los efectos en el bienestar emocional. En este estudio, se reflejó que los participantes que utilizaban la tecnología principalmente para fines educativos o laborales presentaban niveles de bienestar significativamente más altos que aquellos que la empleaban para redes sociales y entretenimiento.

## CONCLUSIONES

A través del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos, se ha determinado que el uso prolongado de dispositivos digitales, especialmente para actividades recreativas como las redes sociales, se asocia con niveles más bajos de bienestar emocional y una mayor percepción de dependencia y ansiedad. Por el contrario, el uso de la tecnología con fines educativos y laborales muestra una correlación positiva, ya que los participantes que la utilizan en estos contextos reportan niveles más altos de satisfacción personal y bienestar. Por lo tanto, se concluye que la relación entre tecnología y bienestar emocional depende del tipo y la finalidad del uso, lo que subraya la importancia de fomentar un uso equilibrado y consciente de las herramientas digitales.

Los hallazgos muestran que el impacto de la tecnología varía significativamente según el contexto de su uso. Los resultados sugieren que, mientras el uso excesivo de redes sociales puede tener efectos adversos en la salud mental, la utilización de la tecnología en ámbitos educativos y laborales tiende a promover el desarrollo personal y un mayor bienestar emocional. Esto resalta la necesidad de una educación que incluya la alfabetización digital, orientando a los individuos hacia un uso responsable y beneficioso de la tecnología. En consecuencia, se recomienda implementar estrategias para equilibrar el tiempo de uso de la tecnología, enfatizando su aplicación positiva y constructiva, con el fin de maximizar los beneficios que puede ofrecer en el desarrollo personal y el bienestar emocional.

## REFERENCIAS

- Arias, J., y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Cano, A., y Arenas, M. (2022). *Revision sistematica sobre la adiccion a las redes sociales*. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.11799/137255>
- Cazalla, S. (2023). *Los riesgos psicosociales asociados al Teletrabajo: una mejora alternativa vinculada al modelo híbrido*. [Tesis de Maestría, Universidad de Málaga]. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/10630/31535>
- Chamoli, A. (2024). *Estrategia metodológica para desarrollar las competencias digitales en docentes de una universidad nacional de Huánuco*. [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.14005/14847>

- Chavarría, V., Silva, G., Anzules, J., y Naranjo, G. (2024). Uso del aula invertida como herramienta pedagógica en la innovación del aprendizaje. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(4), 557-574. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4.2513>
- Durán, J. (2024). *Impacto de la tecnología digital en el aprendizaje del español en estudiantes chinos de secundaria: evaluación y aplicación de recursos educativos en línea*. [Tesis de Maestría, Universidad Politécnica de Valencia]. <https://doi.org/https://riunet.upv.es/handle/10251/211215?show=full>
- García, C. (2022). *Imagen corporal y bienestar general en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana - 2018*. Universidad Privada del Norte <https://hdl.handle.net/11537/29594>
- López, N. (2024). *Uso de pantallas y dependencia digital entre la población infantil: desafíos, amenazas y oportunidades*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70646>
- Medina, M., Rojas, R., y Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación : Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>
- Mendoza, R., Falcón, A., Meza, M., Estrella, G., La Chira, M., y Castro, G. (2023). *La educación virtual como ciencia: tendencias en herramientas informáticas*. Mar Caribe. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ejbjk>
- Murillo, J., Rubio, S., Balda, M., y Muñoz, D. (2024). Influencia de las Tecnologías de la Información y Comunicación: Retos y Potencialidades en la Educación Superior. *Revista San Gregorio*, 1(57), 170-185. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i57.2564>
- Payares, M., y Chamorro, M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia . <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>
- Pérez, C. (2023). *Efectos de las redes sociales en la psicopatología infantojuvenil*. [Tesis de Pregrado, Universidad de les Illes Balears]. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/11201/162791>
- Ramírez, Y., Aarón, M., León, C., y Solano, A. (2024). Desarrollo de competencias comunicativas y digitales en entornos rurales, apoyados en el aprendizaje horizontal y uso de TIC. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-18. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1566>
- Saldaña, H. (2024). *Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa “Premier School”, 2023*. [Tesis de Pregrado, Universidad Continental] <https://hdl.handle.net/20.500.12394/15339>
- Seijo, D., Vásquez, M., Novo, M., y Fariña, F. (2023). Estudio de los efectos del sentido de pertenencia a comunidades virtuales en el bienestar psicológico y el ajuste al contexto académico. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*, 23(1), 231-249. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31818>
- Sulca, M. (2024). *Inteligencia emocional estudiantil en procesos comunicativos: Una mirada desde la educación, Lima 2024*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/147869>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., y Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina*, 7(4), 9723-9762. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)