Convicciones |vol. 8, no. 16, pp. 72-80 |Julio-Diciembre 2021 |E-ISSN 2385-7589

La influencia de los Smartphone en la comunicación intrafamiliar

The influence of smartphones on intra-family communication

1. Karla Yuleysy Burgos-Guillen
2. Merlin Andrea Rodríguez-Contreras
3. Miguel Angel Parada-Castillo
4. Luz Marina Perozo-Parada*

Recibido: diciembre 3 de 2021
Aprobado: marzo 30 de 2022

Resumen

En el siguiente artículo se analiza la influencia de la tecnología en los hogares, inclinándonos por los aspectos negativos y positivos, la importancia del dialogo familiar y la escucha activa que se debe fomentar en cada uno de los hogares, encontrando como resultado que la tecnología en los hogares ha llegado de una manera más negativa ya que provoca el alejamiento de los miembros que la componen y las consecuencias que trae el mal uso de ella, tomando como base una perspectiva diferente a lo que se está acostumbrando en la vida diaria y haciendo un repaso por las diferentes afectaciones psicológicas que atraen el mal uso de esta tecnología en las personas que lo rodean y en el mismo usuario.

Palabras clave: Actualidad, comunicación activa, familia, adicción a los Smartphone, Afectación psicológica.

Abstract

The following article analyzes the influence of technology in homes, leaning towards the negative and positive aspects, the importance of family dialogue and active listening that should be encouraged in each of the homes, finding as a result that technology in Homes has arrived in a more negative way since it causes the separation of the members that compose it and the consequences that the misuse of it brings, based on a different perspective from what is getting used to in daily life and making a review of the different psychological effects that the misuse of this technology attracts in the people around it and in the user himself.

Keywords: Actuality, active communication, family, Smartphone addiction, Psychological affectation.

1. Estudiante de Administración Financiera, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, est_oa_cruz@fesc.edu.co, Cúcuta-Colombia.
2. Estudiante de Administración Financiera, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, est_ca_gutierrez@fesc.edu.co, Cúcuta-Colombia.
3. Estudiante de Administración Financiera, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, est_ja_rolon@fesc.edu.co, Cúcuta-Colombia.
4. Docente, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta-Colombia.
***Autor de Correspondencia: doc_bm_rolon@fesc.edu.co**

© 2021. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

La idea principal de este artículo es analizar qué tanto influye la tecnología en la comunicación en los hogares. Es poner en práctica y conocimiento en los cambios positivos y negativos en los que se ven involucrados los asuntos familiares en el ámbito de la tecnología, ya que esta tiende muchos temas en nuestra sociedad que han revolucionado nuestra manera de pensar y actuar. Como indican el autor la tecnología es (Moya Martínez, 2009)"las tecnologías de la información y comunicación (TIC), y en especial internet se desarrollan y se incorporan a la vida de los ciudadanos a una velocidad vertiginosa. Incorporar las TIC a la educación no solo es un desafío, si no que se convierte, en una necesidad para que los jóvenes puedan desenvolverse sin problemas dentro de la nueva sociedad" Desde que la llegada de la tecnología a nuestras vidas, ha revolucionado nuestra manera de vivir, con ella hemos aprendido diversidad de cosas, y es allí donde entramos nosotros (los seres humanos) quienes nos hemos encargado de destruir todo lo que creamos en un principio por un bien para nosotros mismos, la tecnología nos facilita muchas cosas empezando en nuestro estudio, pero también nos aleja de las personas que nos aman y que amamos, esta nos trae una contradicción entre el querer convertirnos en personas sociables y olvidarnos de compartir los momentos más agradables en familia, muchas personas tienden a sus redes sociales donde normalmente un saludo a un ser querido de felicidades se daba con un abrazo y un beso demostrándoles nuestro afecto, pero ahora lo que hacemos es mandar emojis como medio de saludo, lo que nos ha genera la perdida de unión familiar.

Según el autor León & Pacheco (2014) "En la actualidad es cada vez más común ver cómo niños y adolescentes, incluso desde muy pequeños, tienen en sus manos distintos equipos tecnológicos como celulares, computadoras, tabletas, etc… Da la impresión que tuviese un manejo de ellos más fluido y especializado que los mismos adultos; y son situaciones como la separación de los padres, desintegración familiar y migración." Por lo tanto, debemos tener en cuenta que cada vez es son más las familias que les hace falta una comunicación más profunda sobre lo habitual, también hay que tener en cuenta que a medida que los padres permitan y den la autorización o les facilite de una manera u otra la tecnología es más probable que la comunicación y los sentimientos que se deben de tener en el vínculo sea menos afectivos y entendibles.

La influencia de la tecnología en los hogares

Tecnología tiene sus pros y contras, pero actualmente se va influenciando negativamente por que ha llevado a considerar más importante una pantalla de distintos dispositivos y la verdadera importancia de un vínculo familiar, Según en el siguiente escrito (Téllez, 2018)"Las nuevas tecnologías traen consigo muchos beneficios, pero a la vez, pueden generan nuevos retos y dificultades. No solo los hijos cuentan con aparatos tecnológicos de última generación, sino también los padres, por lo que muchos de estos problemas se presentan en el contexto familiar" A sí mismo la falta de comunicación se considera parte por el mal uso de las tecnologías ya que eso conlleva a la a lejanía de un vínculo familiar.

La tecnología ha avanzado y ha tenido un factor muy importante en cada vínculo en el cual estamos involucrados, sobre todo en el vínculo familiar ya que ha causado efectos positivos o negativos:

– En su aspecto negativo es la falta de la interactividad familiar por el mal uso de las tecnologías, allí se pierden sentimientos y su vínculo puede ser trato con monotonía.
– En el aspecto positivo ayuda a estar enterado de las afectaciones por el que se vive día a día en una parte diferente al nuestro, también se puede interiorizar o mantener una comunicación con familiares o demás personas que no se encuentren en mismo lugar como lo es habitualmente.

El entorno de la tecnología también depende de su buen uso ya que si se tiene en cuenta es más práctico de lo habitual, la tecnología ayuda a tener creatividad, a diseñar, interactuar, diseñar distintos aspectos que se pueden considerar en una tarea diaria (escolar, profesional) Continuando con la citación anterior (Téllez, 2018) “Debemos aprender cuándo es necesario usar los aparatos tecnológicos y cuándo no. Para Téllez, es importante “tener conciencia de qué es lo que (la tecnología) está causando con nuestras relaciones”. Para ello tener es muy importante tener el control de la tecnología que se pueda tener en el hogar, cabe resaltar que la comunicación y el respeto que se puede tener a la hora de dicho control, ya que se considera necesario mantener dichas órdenes para su respectivo uso.

El impacto de la tecnología en el día a día de los jóvenes.

La tecnología posee un gran impacto en el día a día de los jóvenes, y es que, como todos sabemos, los jóvenes son los que más se sumergen en el mundo de la tecnología y el internet, como nos dice (Flores Lagla et al., 2017) “Ahora es muy común encontrar a un estudiante sumergido en el mundo del internet, debido a que los jóvenes manejan a la perfección las redes sociales, porque les permite realizar una variedad de actividades”, las nuevas generaciones se sienten muy atraídos por el gran número de actividades que permiten realizar los dispositivos electrónicos, y olvidan mucho su vida real, muchos no suelen aprovechar los grandes beneficios que ofrece la tecnología y por el contrario, su mal uso hace que están ventajas jueguen en su contra, esto impacta de manera muy negativa en sus deberes tales como el trabajo o el estudio, debido que la mayor parte del tiempo están frente a una pantalla, su rendimiento en dichos deberes disminuye al prestarles la suficiente atención.

Esta adicción a los Smartphone hace que los jóvenes sean menos sociables con los que están a su alrededor, se estresen con más facilidad, y pierdan eficiencia con sus labores diarias, además de que, con el tiempo, esta adicción genera una especie de “pereza” en los jóvenes la cual causa que les desmotive realizar cualquier actividad que no incluya sus dispositivos electrónicos.

El impacto de la tecnología en la pandemia

La tecnología ha tenido un gran impacto durante la época de la pandemia, y es que esa limitación de movimiento por nuestras ciudades y sobre todo por tanto tiempo, obligo a muchos a recurrir a nuevos métodos de distracción, comunicación, educación o trabajo, y estos nuevos métodos estaban en la tecnología, sin embargo, el mal uso de la tecnología aumento durante la pandemia, ya que quienes estaban ya en el mundo del internet intensificaron aún más su tiempo frente a las pantallas, y muchos que aún no habían entrado a este mundo, también se vieron atrapados en sus grandes posibilidades, y es que de acuerdo con (Cívico Ariza, Cuevas Monzonís, Colomo Magaña, & Gabarda Méndez, 2021)“hay una mayor preocupación familiar por la utilización de las diferentes tecnologías durante el confinamiento y que hay diferencias en función del género, siendo mayor la preocupación por el consumo del móvil” los dispositivos móviles fueron el colchón de muchos hogares en esta pandemia, la adicción por estos pequeños aparatos se disparó y esto empezó a preocupar a muchas familias.

Las soluciones a estos problemas de uso intensivo de los Smartphone eran complicadas, ya que incluso las labores diarias que mantenían a los jóvenes lejos de los Smartphone tales como el estudio o sus trabajos, se habían convertido en un motivo más para usar el los Smartphone, debido a que todas estas labores se habían convertido en dependientes de la tecnología, además, esto traía consigo problemas adicionales como por ejemplo la distracción que generan los mismos Smartphone, los jóvenes podrían no prestar la suficiente atención a sus labores por estar en otras cosas como las redes sociales y por ende bajar su rendimiento de manera alarmante.

Impacto negativo de la tecnología

Según el artículo (Bermello, 2016) “tiene una influencia negativa en los adolescentes y jóvenes ya que reduce las habilidades de comunicación e interacción social, la productividad, y por lo tanto las personas pasan menos tiempo con otras personas, experimentando más estrés, y sintiéndose más solitarios y deprimidos; por tanto reducir los efectos negativos de tecnologías e identificar los grupos sociales afectados.” Hay que tener en cuenta que este impacto es causado por la pérdida de comunicación que está dentro de su entorno y que es a veces suele ser difícil de evitar dichos sucesos ya que en su círculo familiar no hay una interactividad continua, y es por esto que la comunicación familiar es de gran importancia, ya que puede reducir todos estos efectos negativos que produce el uso de la tecnología en los hogares, pero esta requiere del esfuerzo de cada integrante; ade más de influir de manera negativa en otras áreas como la eficiencia de sus labores diarias estudio trabajo).

Según el siguiente escrito (Solera Jarquin, 2019) “Pérdida de noción del tiempo: las personas pasan muchas horas con los teléfonos celulares, olvidan sus responsabilidades y cuando se dan cuentan tienen muchas actividades por realizar y nada de tiempo”. Esto nos involucra en un ámbito donde la tecnología afecta no solo la convivencia en nuestros hogares sino también de una forma individual o interna, como se plantea dicha citación.

Impacto positivo de la tecnología

Según el siguiente escrito (Herrera, DePonte, & Alexandra, s.f)“La tecnología ha beneficiado en muchos aspectos a la familia, ya que ha permitido el acceso información, colaboración y entretenimiento. Así como también ha contribuido con aquellas que se encuentran a distancia, con el uso de las video llamadas y el chat instantáneo.” Y es aquí donde nos colocamos a pensar lo bueno y útil que ha sido la tecnología en nuestras vidas, ya que en nuestra actualidad lo es todo, ya que por medio de ella podemos aprender a diario a comunicarnos con seres queridos que por grandes dificultades no pueden dirigirse hacia donde nos encontramos.

También el autor Bas Peña & Pérez de Guzmán Puya (2010)“Los padres y madres actuales optan mayoritariamente por una educación para la libertad, valorizando la comunicación, el diálogo y la tolerancia. El principal objetivo de la educación consiste en proporcionar a los niños y niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación global que les permita conformar su propia identidad.” Cabe de resaltar que la tecnología en este tiempo ha sido de gran ayuda para la comunicación e interacción sobre en el sistema de educacional y el cual es muy favorable a la hora de saber el uso adecuado de la tecnología.

La importancia del dialogo familiar

La autora indica Fetreros (2017) “Una de las costumbres que no debe perder nunca una familia es el diálogo; hay que intentar fomentarlo y promoverlo todos los días. El diálogo favorece valores importantes como la comu nicación, la tolerancia hacia los demás y la capacidad de admitir errores. Mediante el diálogo, los padres y los hijos tienen la oportunidad de conocerse mejor”. A si mismo debemos comprender que el dialogo en el entorno familiar es importante ya que ayuda a reforzar e interiorizar sobre cada uno de los integrantes de una familia, para una mejor compresión y comunicación al cual puede ser más interactiva y precisa, a la hora de intentar dialogar es importante que los padres estén activos antes las necesidades de sus hijos ya que así podrían brindarles seguridad y confianza.

Escucha activa

Si en nuestros hogares mantuviéramos siempre la escucha activa, no nos viéramos tan involucrados como lo notamos en nuestra actualidad, ya que esta se beneficia más en un entorno negativo que positivo y es allí donde entra la tecnología y hace un cambio muy grande en nuestras vidas, según la autora Venegas Ardila (2016) “La familia como grupo social y estudio de la psicología no está ajena a estas transformaciones, por un lado al ser algo novedoso muchos padres parecen tener una sensación de impotencia, desconocimiento e incertidumbre en su vida cotidiana que repercute en las relaciones familiares y en el papel que cada uno desempeña en la misma.” A la hora de tener una buena comunicación en diferentes vínculos cabe resaltar que se tiene en cuenta las ideas y opiniones que se determinan en algunas tomas de decisiones, para hacer partícipe de cada una de las propuestas que se estén planteando y hacer que dicho vinculo no se debilite ni se vea afectado.

Ahora bien según el autor Campo (2020)“-Pensar que en la comunicación intervienen dos personas de forma activa. Esto significa que los dos tienen cosas que comunicar y, por tanto, hay que saber esperar el turno y saber escuchar. - No siempre hay que comunicar o transmitir algo, sino que puede que nuestros hijos necesiten ser escuchados, aunque no sepan pedírnoslo directamente.” Donde nos hable sobre las pautas que debemos tener en cuenta para mantener una buena escucha activa; proporcionando a nuestros hijos confianza veremos cómo podemos alejar a nuestros hogares de toda aquella distrac ción que nos alejes de ellos mismos, porque al escuchar estamos proporcionado un interés mutuo y ante todo una protección de seguridad y amor que es lo que cada uno de nosotros necesitamos.

Los cambios psicológicos que contraen el uso de los Smartphone en los hogares.

Todo lo que genera un tipo de adicción o uso intensivo de algo, causa de alguna manera, un tipo de Afectación psicológica, y el uso de los Smartphone no es la excepción, dentro de las principales teorías psicológicas relacionadas con el uso intensivo de los Smartphone encontramos las siguientes: teoría de usos y gratificaciones, teoría de la autodeterminación, teoría social cognitiva y la teoría de dependencia al medio. El empleo y uso de estas bases teóricas nos pueden dar una mejor visión de comprender de manera científica el uso de los Smartphone.

La teoría de los medios nos dice que los usuarios emplean normalmente los medios de comunicación para alcanzar diversos objetivos y fines personales, todo esto motivado por las comodidades y utilidades que ofrecen los Smartphone para alcanzarlos. El Smartphone ofrece también la posibilidad de múltiples usos y gratificaciones como las "utilitarias": funcionalidades del dispositivo, y las "hedónicas" :relacionadas con el ocio y las relaciones interpersonales (Pari Ccama, 2019). “Gaspar, 2015”.

Las personas tienen como principal sistema de empleo en los Smartphone sus funciones de comunicación, tales como llamadas de voz, mensajes, mensajería instantánea (como el WhatsApp o Mesenger) o video llamadas, redes sociales o la principal función de los móviles, recibir y enviar llamadas, todo esto ha sido renovado o directamente innovado de los Smartphone, y es que estas nuevas tecnologías aparte de ofrecer más que las tecnologías antiguas, también ofrecen mayor facilidad y comodidad, ya que también se permiten enviar fotos y videos las cuales llegan a destino en cuestión de segundos, o enviar mensajería de manera instantánea y sin costo adicional.

En los usuarios más jóvenes la cosa cambia un poco, ya que estos en su mayoría usan sus Smartphone para fines de entretenimiento, a lo cual además de la mensajería y redes, se le añaden los videojuegos o plataformas de videos (YouTube, Twich o tik tok) y desde ahí empiezan a expresar sus identidades personales y comienzan a construir relaciones interpersonales.

La teoría de la autodeterminación, se basa en la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y la capacidad de relacionarse. Analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o auto determinadas. Establece el grado en que las personas ejecutan las acciones al nivel más alto de reflexión y con un sentido de elección en función de su propia voluntad (Pari Ccama, 2019).

Uso excesivo del móvil: aislamiento social y peor adaptación psicológica.

A mayor adicción al teléfono móvil también aumentaron los niveles de estrés psicológico de los usuarios. Aparecieron también consecuencias negativas similares a las de otras adicciones, como sucede con la adicción al juego, así como la mala adaptación psicológica y un aumento de los problemas y los conflictos con familiares y amigos. Utilizar el teléfono móvil de un modo compulsivo y contra la creencia de algunos ingenuos, hará tener menos amigos y más estrés. Es mucho el tiempo empleado en estos equipitos, artilugios que nos hacen perder útiles amistades y restado a cultivar las más sanas y provechosas relaciones sociales en el bien presente y futuro de la propia persona (IntraMed, 2019).

Otros estudios similares también comparten la idea de cómo las tecnologías de la comunicación actuales pueden llegar a conducir al aislamiento social, y eso tiene consecuencias negativas para el bienestar en la vida de las personas afectadas por esta adicción a su celular. El uso intensivo de los dispositivos móviles puede aumentar los niveles de estrés psicológico de sus usuarios. Además, la dicción a los dispositivos móviles puede crear consecuencias negativas muy similares a otras adicciones, como sucede con la adicción a los videojuegos, así como una mala adaptación psicológica y un aumento notorio en los problemas y conflictos que existes con los amigos, familiares y quienes lo rodean en general (Medina Fernández, 2019).

El mal uso de los teléfonos móviles provoca, aunque (muchos no lo crean) que tengas menos amigos y más estrés, es tanto el uso y atención que se le da a estos aparatos, que, nos olvidamos de las útiles amistades y cultivar relaciones sociales sana y provechosas, que puedan servirnos en el presente y a futuro. Más estudios similares también nos dicen cómo es que las tecnologías de comunicación actuales pueden llevar a sus usuarios a un aislamiento social, y esto por obvias razones, traerá consecuencias muy negativas en la vida de estos adictos a los Smartphone (SINC, 2019).

La vida en el mundo digital es actualmente una realidad social, videos, películas, series, juegos y redes sociales, son la rutina de muchos jóvenes en su día a día, además, la pandemia por el Covid-19 hizo más fuerte aún esta adicción a los dispositivos, llegando a ser el mejor medio de interacción de las personas y de información, aunque en este campo, también pueden agregarse las muy frecuentes fakes news, en su traducción, noticias faltas, son vistas por muchas personas en el mundo, y una gran parte de ellos termina desinformándose y desinformado a otros, creando así, un problema adicional a los que ya provoca la misma adicción a los Smartphone , los cuales desde la ansiedad, a algunos tan graves como la depresión, de acuerdo con los psicólogos consultados por El Diario (2022).

Zena Sleiman, psicóloga clínico y directora de Psiconfío —un servicio de atención psicológica vía online, explicó que una de las consecuencias previas a la ansiedad o la depresión es la dependencia al celular, la cual con el paso del tiempo puede llegar a convertirse en una adicción. De acuerdo con la psicóloga el uso constante de los dispositivos móviles, para cualquier fin de entretenimiento, genera una respuesta en el cerebro al liberar dopamina, la cual es la causante de que se cree la sensación de satisfacción que se genera al usar nuestros dispositivos móviles, pero que, a su vez, de transforma en una adicción cuando la persona empieza a sentir en falta, dicha sensación satisfactoria, y empieza a abusar de ella. (El Diario, 2022)

5 efectos psicológicos negativos causados por los Smartphone.

Impacta en el sueño

El sueño es una de las partes más importantes para garantizar nuestro funcionamiento del cerebro y del cuerpo al 100%, sin embargo, diferentes estudios y entidades como la Asociación Americana de Medicina, afirma que la exposición de la luz de las pantallas de los dispositivos móviles puede alterar el proceso de sueño y el correcto fluir del descanso de los usuarios (Universia, 2015).

Evitan el razonamiento

Este es un gran ejemplo de que las facilidades y comodidades que ofrecen los Smartphone puede jugar en nuestra contra, y esto es debido a que ya no se requiere apenas una investigación y razonamiento de nuestras dudas, solo basta con tener un Smartphone e Internet y todas las respuestas estarán de primera mano sin ningún tipo de esfuerzo, creando un mal hábito de razonar poco y tener las respuestas a la mano con solo un par de clics (Universia, 2015).

Aumentan la individualidad

El psicólogo de la Universidad de Derby, Zaheer Hussain en Universia (2015) afirma que el narcisismo en exceso se vincula directamente con la adicción a los Smartphone. Las redes sociales son un claro ejemplo de la individualidad manifestada. ¿Cuántas selfies te tomas por día? La respuesta te servirá para medir tu nivel de dependencia.

Aumentan los niveles de ansiedad

Los Smartphone están encaminados a ser cada día un elemento tan esencial en nuestras vidas que va a ser imposible nada más el hecho de pensar en salir a la calle sin nuestros pequeños dispositivos, y es esto lo que hace pensar a múltiples psicólogos que un nuevo posible síndrome podría aparecer para denominar la dependencia de la gente hacia los Smartphone. En ausencia del teléfono móvil, es posible que los individuos experi menten ansiedad y pánico (Universia, 2015).

Estresan a sus usuarios

Debido al mismo grado de importancia que hablamos antes, es muy posible que se empiece a crear una especie de estrés con el simple hecho de no llevar nuestro Smartphone encima, la costumbre hace que las personas tiendan a estresarse si no cuentan con sus dispositivos móviles para hablar con la familia, pasar el tiempo o evacuar sus dudas de manera fácil y rápida (Universia, 2015).

Conclusiones

Para concluir, se identifica que la tecnología en los hogares ha revolucionado de una manera más negativa que positiva ya que por medio de esta los jóvenes pasan menos tiempo con sus familias y con otras personas, y es que este papel protagónico que están empezando a tomar los Smartphone en nuestra vida, hacen que se involucran más en un mundo donde solo para ellos es considerable el sentirse mejor por medio de una pantalla que con sus familiares o personas que los rodean, y no logran aprovechar la gran ventaja que otorga la tecnología en la realización de las labores diarias. Es por esto que debemos hacer notar a nuestra juventud, pero también a los adultos del hogar, que es muy importante mantener la escucha activa ya que al fortalecer la comunicación y mantenerla siempre activa nos ayuda a que nuestros hogares estén más unidos, alejando un poco aquello que ha hecho que nuestros lasos familiares se desvinculen. Los hogares son los que ponen las reglas y los parámetros para no llegar hasta esta situación, pero vemos que en nuestra actualidad ya la tecnología es un arma fundamental para nuestro por vivir así que ya no es un modo de dejar a un lado de la mesa sino va más allá de las costumbres de cada uno de nosotros, es por esto que debemos aprender a diferenciar lo bueno de lo malo, lo necesario y lo no necesario y sobre todo tener muy presente las consecuencias que están traen en nuestras vidas.

Referencias

Álvarez, R. A., Cordero, N. M., & Salazar, A. Z. (2018). Dialnet. Obtenido de Dialnet: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7220711

Bas Peña, E., & Pérez de Guzmán Puya, M. V. (2010). Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación. Educatio Siglo XXI, 28(1), 41–68. Recuperado a partir de https://revistas.um.es/educatio/article/view/109721

Bermello N. R. C. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. Revista de Ciencias Médicas de la Habana. 22(3):158-172.

Campo., M. (07 de Agosto de 2020). Hacer Familia. Recuperado el 25 de MAYO de 2021, de Hacer Familia: https://www.hacerfamilia.com/educacion/escucha-activa-familia-ser-util-hijos-20181123123323.html

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. Hachetetepé. Revista científica De Educación Y Comunicación, (22), 1204. https://doi.org/10.25267/Hachetepe.2021.i22.1204

El Diario. (2022). Adictos al celular: los efectos psicológicos de la cuarentena. https://eldiario.com/2020/04/15/adictos-al-celular-los-efectos-psicologicos-de-la-cuarentena/

Fetreros, C. (16 de mayo de 2017). Eres mamá. Recuperado el 25 de mayo de 2021, de eres mamá: https://eresmama.com/la-importancia-del-dialogo-la-familia/

Flores Lagla, et al.. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. Boletín Redipe, 6(4), 56-65. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119348

Herrera, R., DePonte, G., & A. P. (s.f.). Influencia del uso de la tecnología en el comportamiento de la sociedad. https://sites.google.com/a/correo.unimet.edu.ve/tecnologia-y-sociedad-influencia-del-uso-de-la-tecnologia-en-el-comportamiento-de-la-sociedad/home/pagina-web-2/pagina-web-2-1

IntraMed. (2019). Uso excesivo del móvil: aislamiento social y peor adaptación psicológica. https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=94050

León, V. & Pacheco, M. (2014). Desarrollo evolutivo de las TIC en la educación en Venezuela. Negotium, vol. 10, núm. 28, mayo-agosto, 2014, pp. 7-27.

Medina Fernández, F. (2019). Aislamiento social por uso excesivo del móvil. https://www.cubahora.cu/blogs/consultas-medicas/aislamiento-social-por-uso-excesivo-del-movil

Moya Martinez, A. M. (24 de Noviembre de 2009). Las nuevas tecnología en educación. Innovacion y experiencia educativas. https://www.iberclase.com/wp-content/uploads/2019/06/ANTONIA_M_MOYA_1.pdf

Pari Ccama, Y.. (2019). Uso de los smartphone en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Comuni@cción, 10(2), 151-159. https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.387

SINC. (2019). Si usas compulsivamente el móvil tendrás menos amigos y más estrés. https://www.agenciasinc.es/Noticias/Si-usas-compulsivamente-el-movil-tendras-menos-amigos-y-mas-estres

Solera Jarquin, D. (22 de 10 de 2019). El impacto negativo de la tecnologia en las personas. https://www.guanacastealaaltura.com/index.php/la-provincia/item/3338-el-impacto-negativo-de-la-tecnologia-en-las-personas), pág. 1.

Téllez, E. (23 de Agosto de 2018). Familia puntocom. Obtenido de https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/la-tecnologia-fomenta-la-desunion-familiar-noticia-1145246

Universia. (14 de Sep de 2015). 6 efectos psicológicos negativos causados por los smartphones. https://www.universia.net/pe/actualidad/vida-universitaria/6-efectos-psicologicos-negativos-causados-smartphones-1131176.html

Venegas Ardila, Y. (2016). Los libertadores fundacion universitaria. trabajo de grado, Fundación Universitaria los Libertadores, Bogotá, Colombia.

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/957/VenegasArdilaYeraldinne.pdf?sequence=2&isAllowed=y