

Conductas adictivas por el uso de aparatos tecnológicos de los estudiantes del tercero de bachillerato

Addictive behaviors due to the use of the technological devices among third-year high school students

Nathaly Paredes

ORCID: 0009-0002-4030-4925
Universidad Nacional de Loja
nathaly.s.paredes@unl.edu.ec

Gloria Michay

ORCID: 0000-0001-6528-5105
Universidad Nacional de Loja
cecibel.michay@unl.edu.ec

Jorge González

ORCID: 0000-0003-1022-0915
Universidad Nacional de Loja
jorge.i.gonzalez@unl.edu.ec

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo diagnosticar las conductas adictivas asociadas al uso excesivo de dispositivos tecnológicos en estudiantes de tercero de bachillerato de instituciones educativas fiscales urbanas de la parroquia Sucre, provincia de Loja, Ecuador; el estudio empleó una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental, descriptivo y transversal, donde se aplicó el método analítico-deductivo y se utilizó la técnica de la encuesta a una muestra no probabilística de 68 estudiantes. El instrumento fue un cuestionario validado, estructurado en seis dimensiones clave (como alteraciones del sueño, aislamiento socioafectivo y control de impulsos), valoradas mediante una escala Likert de tres niveles, cuyos resultados revelaron una frecuencia significativa de conductas disfuncionales, siendo las dimensiones con mayor incidencia el aislamiento socioafectivo (reportado "a veces" por el 68% de los encuestados), el escaso control de impulsos (66%) y las dificultades en la toma de decisiones (67%). Además, alteraciones como los trastornos del sueño y la dispersión de la atención también estuvieron presentes, aunque con porcentajes ligeramente inferiores. En conclusión, el estudio confirma que los estudiantes presentan indicadores consistentes de un uso problemático de la tecnología, el cual impacta de forma más acentuada en dimensiones psicosociales, emocionales y cognitivas, estos hallazgos empíricos subrayan la necesidad urgente de que las instituciones educativas implementen programas sistemáticos de educación y alfabetización digital, dichos programas deben estar orientados a fomentar la autorregulación, la gestión del tiempo en línea y un uso consciente, crítico y equilibrado de los dispositivos tecnológicos, con el fin de mitigar los riesgos identificados y promover el bienestar integral del alumnado.

Palabras clave: Dispositivos tecnológicos; conductas adictivas; rendimiento académico; educación digital; estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to diagnose addictive behaviors associated with the excessive use of technological devices among third-year high school students in public urban educational institutions in the parish of Sucre, province of Loja, Ecuador. The study employed a quantitative methodology with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design, applying the analytical-deductive method and using a survey technique on a non-probabilistic sample of 68 students. The instrument was a validated questionnaire structured around six key dimensions (such as sleep disturbances, socio-emotional isolation, and impulse control), assessed using a three-level Likert scale. The results revealed a significant frequency of dysfunctional behaviors, with the dimensions with the highest incidence being socio-emotional isolation (reported "sometimes" by 68% of respondents), poor impulse control (66%), and difficulties in decision-making (67%). In addition, disturbances such as sleep disorders and

attention deficit were also present, although with slightly lower percentages. In conclusion, the study confirms that students show consistent indicators of problematic technology use, which has a more pronounced impact on psychosocial, emotional, and cognitive dimensions. These empirical findings underscore the urgent need for educational institutions to implement systematic digital education and literacy programs. Such programs should be geared toward promoting self-regulation, online time management, and conscious, critical, and balanced use of technological devices, in order to mitigate the identified risks and promote the overall well-being of students.

Keywords: Technological devices; addictive behaviors; academic performance; digital education; students.

Introducción

La presente investigación se enfoca en diagnosticar las conductas adictivas derivadas del uso excesivo de dispositivos tecnológicos en el alumnado que cursa el último año de bachillerato en instituciones educativas fiscales urbanas, un fenómeno que impacta significativamente su rendimiento académico. Al respecto, Alarcón (2021) señala que estas conductas adictivas se caracterizan por la incapacidad de controlar el uso de la tecnología, la priorización de esta sobre otras actividades y la aparición de malestar psicológico cuando se restringe su acceso. En la actualidad, la dependencia de dispositivos como teléfonos inteligentes y computadoras ha generado preocupación por sus efectos negativos en la concentración, las relaciones interpersonales y la autorregulación emocional de los jóvenes (Núñez, 2023). Ante esta problemática, el estudio busca analizar la magnitud del fenómeno, identificando tanto los factores que contribuyen a la adicción tecnológica como las disfunciones y comportamientos asociados a su uso prolongado.

Las nuevas generaciones, conocidas como nativas digitales, han incorporado naturalmente las herramientas tecnológicas en su vida cotidiana, enfrentando el desafío de la adicción a la tecnología, esto se manifiesta en comportamientos compulsivos que pueden derivar en problemas de salud mental como ansiedad, aislamiento y dificultad para mantener relaciones interpersonales o concentrarse en actividades diarias (Méndez et al., 2024). Es decir, el uso excesivo de dispositivos digitales también afecta el bienestar cognitivo, social y familiar, según Bustamante y Granda (2024) las conductas adictivas se evidencian en la incapacidad de los jóvenes para regular el tiempo frente a las pantallas, generando una necesidad constante de conexión y dificultad para limitar su uso. Esto coincide con lo planteado por Cevallos y Sevilla (2020), quienes resaltan la importancia de fomentar la autorregulación digital desde edades tempranas, desarrollando en los jóvenes habilidades que les permitan gestionar de forma consciente el tiempo destinado a los dispositivos tecnológicos, enfatizando un entorno donde la conexión digital es primordial para preparar individuos

con capacidad crítica, mediante la integración de estrategias pedagógicas para promover una interacción equilibrada.

Por ello, es crucial promover una educación en alfabetización digital donde se fomente hábitos saludables y se establezca límites en el uso de la tecnología (Granda et al., 2021). Siendo importante identificar las distintas tipologías de adicción, por ejemplo, la dependencia de las redes sociales puede llevar a que el ser humano se vea condicionado por esta conexión lo que afecta su autoestima, de igual forma, la adicción a los videojuegos se asocia con comportamientos que afectan el desempeño escolar, por otro lado, la necesidad de cibersexo hace referencia a la búsqueda desmedida de estímulos sexuales en línea, lo que obstaculiza el desarrollo de relaciones emocionales saludables (Parrales et al., 2024). En este sentido, la educación digital debe abordar los riesgos asociados con el apego tecnológico, donde el docente proporcione herramientas que permitan a los estudiantes gestionar su tiempo en línea de manera equitativa, priorizando actividades que contribuyan a su desarrollo integral. Asimismo, es fundamental integrar la competencia digital en el currículo educativo, asegurando que los estudiantes adquieran habilidades críticas para un uso responsable y efectivo de la tecnología (Cañete, 2025).

De acuerdo con lo expuesto, el estudiante actual se desarrolla en un entorno digital por lo que ahora el docente debe adaptarse a su forma de aprender, con una constante preparación que le permita digitalizarse y ser competente para adecuarse a las nuevas tecnologías, en este sentido Infante y Hidalgo (2024) argumentan que el alumnado necesita emplear creativamente los recursos tecnológicos como herramienta para informarse, comunicarse, generar conocimiento, mejorar la calidad de vida y solucionar inconvenientes cotidianos, esto de la mano del educador que pasa a ser su guía e inculca a sus aprendices competencias transversales para favorecer el desarrollo profesional del mismo. Por ello, (Granados et al., 2020) proponen que la tecnología no solo se convierte en una herramienta, sino en un medio que transforma la manera en la que se enseña y aprende, siendo primordial que el docente no solo promueva el uso pedagógico de la tecnología.

En efecto, el empleo constante de la tecnología impacta significativamente diversas dimensiones de la vida del alumnado, afectando aspectos esenciales como la salud mental, las interacciones sociales, el estado físico y el rendimiento académico (Priscal, 2021). Estos hallazgos reflejan una realidad creciente, donde la integración tecnológica en la vida estudiantil ofrece ventajas en el acceso a fuentes confiables, pero también conlleva riesgos cuando el uso es excesivo o no regulado. En este escenario, Magallán (2021) advierte que la generación de nativos digitales presenta mayores tasas de ansiedad y aislamiento social, ya que privilegia las interacciones virtuales sobre las presenciales, agravando la existencia de comunidades virtuales, aunque promueve conexiones globales que fomentan la dependencia emocional y reduce el contacto personal. Para mejor comprensión, en la Tabla 1 se sintetizan los factores psíquicos, sociales y físicos vinculados

al uso prolongado de dispositivos con el propósito de equilibrar las oportunidades digitales con estrategias de bienestar integral.

Tabla 1
Factores psíquicos, sociales y físicos por el uso de aparatos tecnológicos

Factores psíquicos, sociales y físicos por el uso de aparatos tecnológicos					
Factores psíquicos		Factores sociales		Factores físicos	
Baja Autoestima:	Las personas con poca confianza en sí mismas pueden acudir a la tecnología como una forma de escape a problemas de la vida diaria.	Aislamiento social:	La falta de relaciones interpersonales fuera del entorno digital puede hacer que las personas dependan de la tecnología para sentir pertenecen al mundo actual.	Alteraciones del sueño:	El uso prolongado de pantallas, especialmente antes de dormir, puede generar insomnio.
Ansiedad y depresión:	El uso excesivo de dispositivos digitales puede ser una salida para quienes se encuentran con inconvenientes académicos, sociales o familiares.	Modelo familiar:	Creer en un entorno donde los padres o familiares tienen preferencia por estos aparatos puede influir en la toma de decisiones.	Fatiga visual y dolores musculares:	El uso permanente de pantallas puede causar fatiga ocular o problemas relacionados con la columna.
Refuerzo inmediato:	La asistencia instantánea que proveen las redes sociales, videojuegos o internet ayuda a mantener un comportamiento adictivo.	Presión social y modas:	El deseo de ser parte de un grupo y mantenerse actualizado con las últimas modas digitales puede fomentar el uso excesivo de este tipo de tecnologías.	Sedentarismo:	La falta de actividad física debido al tiempo excesivo frente a dispositivos puede generar aumento de peso.

Fuente: Adaptado de (Ruiz y Murillo, 2025), (Tamayo, 2025).

La anterior tabla demuestra de manera clara como el uso constante de la tecnología afecta considerablemente el bienestar humano, en este sentido Carvajal et al. (2020) señalan que, a nivel psicológico, provoca niveles

elevados de estrés, ansiedad e incluso síntomas depresivos o problemas emocionales debido a que muchos usuarios son dependientes de dispositivos digitales como mecanismo de evasión al mundo real, mientras que en el entorno social, la conexión virtual sustituye el contacto físico entre personas, lo que genera un estilo de vida sedentario que, a largo plazo, incrementa el riesgo de padecer alguna enfermedad. Esto guarda relación con lo que manifiesta León (2025), donde la tecnología puede ser un aliado para mejorar la eficiencia en múltiples tareas diarias, pero es esencial considerar sus efectos o comportamientos adversos.

En consecuencia, la automatización digital es un punto importante a tener en cuenta ya que limita el pensamiento crítico de los usuarios, mientras que la sobreestimulación afecta la atención, por tanto, es crucial fomentar un equilibrio entre innovación y conciencia de uso, promoviendo herramientas que sustenten las capacidades humanas (Pujol, 2024). En referencia con lo anterior, no todo avance tecnológico implica un beneficio para el desarrollo cognitivo ya que, si los equipos digitales se utilizan de forma neutral o sin una guía pedagógica, los usuarios pueden volverse dependientes de ellas, perdiendo habilidades como el análisis, la reflexión o la resolución creativa de problemas, es aquí donde la tecnología debe ser un medio que potencie las capacidades humanas y no las restrinja. Por ende, es relevante que los educadores no dejen de lado el uso consciente de las herramientas digitales para integrarlas de manera reflexiva, creativa y con propósitos formativos claros en el ámbito educativo (Chancusig, 2023). Es decir, los maestros deben establecer estrategias pedagógicas para prevenir dichas conductas por el uso incontrolado de aparatos tecnológicos, promoviendo un entorno educativo equilibrado sobre el tiempo de exposición a las pantallas en los adolescentes.

Por otra parte, el contacto de plataformas y dispositivos electrónicos con menores de edad, a menudo puede provocar diversas disfunciones que tienen un efecto perjudicial tanto en su bienestar físico como emocional, siendo las alteraciones del sueño, déficit atencional y la utilización de la tecnología para evitar problemas cotidianos, donde el aislamiento socioafectivo y el caso de control de impulsos derivados de la interacción en entornos virtuales sin reglas ni control adecuado son fenómenos presentes en el mundo digital (MINEDUC, 2021).

En relevancia con lo anterior, los jóvenes pueden desarrollar una desconfianza en relación con aspectos de su entorno, adoptando valores y creencias perjudiciales para su desarrollo integral, evidenciándose la necesidad responsable del uso de las tecnologías para mitigar efectos adversos en el bienestar psicológico de los adolescentes (Huaycani, 2024). Para esto es indispensable que las instituciones educativas como las familias establezcan pautas claras para el uso responsable de la digitalización actual, priorizando el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y cognitivas que permitan que el alumno construya activamente su conocimiento.

A partir del análisis del impacto del uso excesivo de la tecnología en

los participantes, el presente trabajo pretende diagnosticar las conductas adictivas desarrolladas en torno a los dispositivos tecnológicos, identificando factores influyentes en el desarrollo y posibles consecuencias que este uso inadecuado tiene en el ámbito académico y social. En este contexto, existe la necesidad de investigar ¿Cuáles son las conductas adictivas asociadas al uso de dispositivos tecnológicos en los estudiantes de tercero de bachillerato de las Instituciones Educativas Fiscales ubicadas en el casco urbano? aportando información valiosa que fomente el uso responsable y consciente de la tecnología dentro del entorno educativo.

Asimismo, la investigación se realizó bajo el método analítico-deductivo, utilizando la técnica de recolección de datos la encuesta mediante el empleo de un cuestionario realizado a partir de la guía de promoción de derechos en el uso seguro del internet desde las familias, contando con una población de instituciones educativas de la parroquia Sucre, de los cuales se seleccionó una muestra de 68 individuos correspondientes a establecimientos educativos fiscales, permitiendo recoger datos cuantitativos que fueron interpretados a través de un análisis descriptivo de tipo no experimental.

Materiales y Métodos

Este documento se enmarcó en una metodología cuantitativa con diseño no experimental, de carácter descriptivo y de diseño transversal, en el que no se manipulan las variables, asimismo se aplicó el método analítico-deductivo, el cual permitió partir de principios generales sobre el uso seguro del internet, para luego establecer conclusiones específicas basadas en el análisis de la realidad observada en las instituciones educativas, donde la población estudiada estuvo representada por educandos de diversas unidades educativas ubicadas en la parroquia Sucre, perteneciente a la provincia de Loja, para lo cual se realizó una selección muestral no probabilística conformada por 68 participantes pertenecientes exclusivamente a instituciones fiscales, lo que permitió obtener datos representativos del entorno educativo público en dicha zona.

En este sentido, el contexto del estudio se desarrolló en el entorno escolar de la parroquia Sucre, donde es notoria la necesidad de incitar el uso responsable de la tecnología en niños, niñas y adolescentes, utilizando la técnica de la encuesta para la selección de información, empleando como herramienta un cuestionario previamente validado por evaluación de especialistas para su aplicación correcta, se lo elaboró específicamente para abordar diversas manifestaciones conductuales y emocionales asociadas al uso excesivo de tecnología, organizándolo en seis dimensiones claves alineadas con las categorías conceptuales previamente identificadas en el marco teórico como son: alteraciones en el descanso nocturno, falta de concentración, evasión de soluciones problemáticas, desconexión emocional y social, impulsividad e indecisión.

Cada dimensión estuvo compuesta por dos ítems, formulados en función de indicadores observables en el comportamiento de los estudiantes, en total, el cuestionario incluyó doce ítems de respuestas cerradas, estructurados bajo una escala tipo Likert con una valoración de tres niveles: 3 (siempre), 2 (frecuentemente) y 1 (a veces). Este abordaje cuantitativo permitió sistematizar las evaluaciones subjetivas que los participantes manifestaron sobre sus prácticas tecnológicas cotidianas, facilitando la identificación de patrones repetitivos en su conducta diaria.

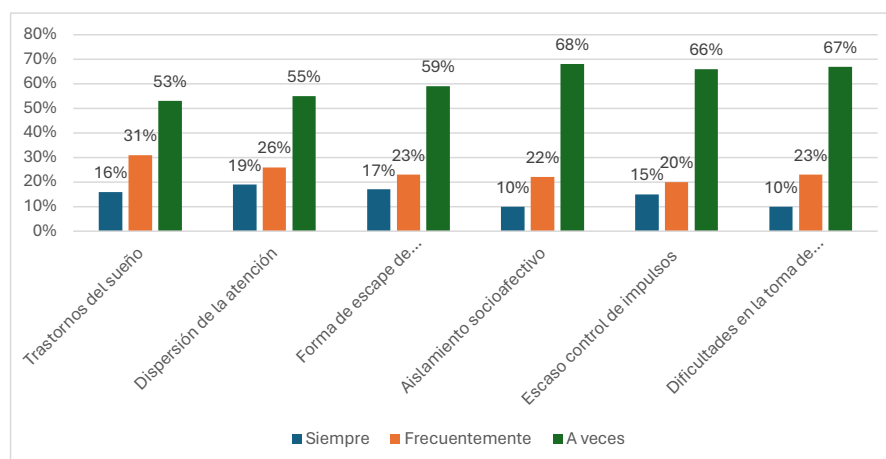
Por otra parte, los datos fueron tabulados y analizados mediante técnicas descriptivas, calculando frecuencias (absolutas y relativas) junto con sus correspondientes porcentajes con el propósito de obtener un promedio general por cada dimensión evaluada, de esta manera se logró establecer con claridad qué tipo de comportamientos son más frecuentes entre los estudiantes y en qué medida se relacionan con posibles conductas adictivas al uso de dispositivos tecnológicos. Además, el análisis brindó una visión comparativa entre las distintas dimensiones, lo que ayudó a la interpretación de los resultados que orienten a proponer acciones preventivas y correctivas en el contexto educativo.

Resultados y Discusión

El presente estudio, desarrollado en la parroquia Sucre de la provincia de Loja, tuvo como objetivo principal identificar y analizar las principales alteraciones conductuales y emocionales asociadas al uso de dispositivos tecnológicos en una muestra de estudiantes de último año de bachillerato de instituciones educativas fiscales, en el cual se utilizó un instrumento estructurado en seis dimensiones clave (trastornos del sueño, dispersión de la atención, uso como mecanismo de escape, aislamiento socioafectivo, escaso control de impulsos y dificultades en la toma de decisiones), el cual fue evaluado mediante una escala Likert de tres niveles, logrando cuantificar la frecuencia percibida de estas disfunciones. La Figura 1, que sintetiza los resultados porcentuales, sirve como eje central para la discusión, por tanto, el análisis de los datos no solo revela la prevalencia de conductas potencialmente adictivas, sino también ilumina la forma en que estas prácticas tecnológicas incluyen y modifican dimensiones fundamentales del desarrollo adolescente, como el bienestar emocional, la socialización y el desempeño académico; los hallazgos por lo tanto, trascienden la mera descripción estadística para situarse como un insumo crítico que demanda la formulación de estrategias educativas y orientativas tendientes a regular el uso tecnológico y fomentar un equilibrio saludable entre la vida digital y las actividades cotidianas.

Figura 1

Frecuencia de disfunciones conductuales asociadas al uso tecnológico en estudiantes ($n = [68 \text{ participantes}]$).



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos muestran un panorama claro y preocupante sobre la relación entre los jóvenes y la tecnología, un primer patrón observable es que, en todas las dimensiones evaluadas, la categoría "a veces" concentra los porcentajes más altos, oscilando entre el 53% y el 68%. Esto sugiere que, si bien las conductas disfuncionales no son necesariamente constantes o extremas para la mayoría, su ocurrencia es significativamente frecuente, señalando una normalización de patrones que pueden erosionar progresivamente la salud conductual y emocional.

Asimismo, las dimensiones con mayor incidencia fueron el aislamiento socioafectivo (68% "a veces", 22% "siempre"), el escaso control de impulsos (66% "a veces") y las dificultades en la toma de decisiones (67% "a veces"), estos datos son particularmente reveladores, ya que apuntan a un núcleo de afectación centrado en la autorregulación y la interacción social; el alto porcentaje en "aislamiento socioafectivo" indica una tendencia hacia la sustitución o el detrimento de las relaciones cara a cara, un fenómeno ampliamente documentado donde la interacción digital, a menudo más controlada y menos demandante emocionalmente, se convierte en un refugio que puede debilitar las habilidades sociales básicas y el desarrollo de vínculos profundos.

La simultánea prevalencia de problemas en el control de impulsos y la toma de decisiones sugiere una conexión intrínseca: la exposición constante a estímulos digitales inmediatos y gratificantes (notificaciones, "likes", recompensas en juegos) podría estar mermando la capacidad de los adolescentes para tolerar la frustración, posponer la gratificación y evaluar consecuencias a largo plazo, habilidades ejecutivas esenciales para la vida adulta.

En un segundo nivel de frecuencia, pero no por ello menos importante,

se encuentran los trastornos del sueño (53% "a veces", 31% "frecuentemente"), la dispersión de la atención (55% "a veces") y el uso como mecanismo de escape (59% "a veces"), estos hallazgos delinean un círculo vicioso: la tecnología se utiliza para evadir problemas o responsabilidades, conducta que puede alargar el tiempo de uso hasta altas horas de la noche (afectando la calidad y cantidad del sueño debido a la luz azul y la sobrestimulación mental), lo que a su vez genera fatiga y menor capacidad de concentración al día siguiente, reforzando así la necesidad de evasión, este patrón es coherente con modelos teóricos sobre la adicción a Internet y los videojuegos, donde el uso escapista es un predictor fuerte de dependencia.

Estos datos permiten evidenciar las dimensiones con mayor incidencia fueron el aislamiento socioafectivo, el escaso control de impulsos y los desafíos en el proceso de decisión de los jóvenes, todas con porcentajes superiores al 65% en la categoría "a veces", lo que evidencia una frecuencia significativa de estas conductas disfuncionales en los estudiantes evaluados, sin embargo, en trastornos del sueño, dispersión de la atención y uso como mecanismo de escape se registraron porcentajes ligeramente inferiores, los cuáles permiten advertir que estos comportamientos también forman parte del patrón general de afectación, donde la disminución en la calidad del sueño y la tendencia a evadir responsabilidades mediante el uso de dispositivos representan señales de alerta que deben ser abordadas desde el entorno educativo y familiar.

Esta investigación demuestra que el uso constante de dispositivos tecnológicos por cursantes del último año de bachillerato en establecimientos educativos fiscales de la parroquia Sucre, provincia de Loja, está asociado a diversas alteraciones conductuales y emocionales, siendo las más frecuentes el aislamiento socioafectivo, el escaso control de impulsos e inconvenientes en la toma de decisiones, estas dimensiones registraron porcentajes superiores al 65% en la categoría "a veces" señalando que dichas actitudes no son persistentes, pero sí ocurren con una frecuencia significativa que no debe ser ignorada. De este modo, los resultados de este estudio encuentran sólidos puntos de convergencia con investigaciones previas, lo que valida las observaciones y al mismo tiempo permite una discusión matizada sobre los contextos específicos.

En primer lugar, la relación entre uso tecnológico y trastornos del sueño hallada aquí (84% de los estudiantes reporta algún grado de alteración) es respaldada por la literatura de Castillo (2020), en su estudio sobre el consumo excesivo de tecnología en adolescentes, se identificó que "irme a dormir más tarde de lo que debería" era una de las conductas más asociadas al uso del móvil. Su hallazgo de que un mayor tiempo de uso (promedio de 2.09 horas diarias en su muestra) se correlacionaba con una menor percepción de riesgo y puntuaciones más bajas en escalas de uso problemático, ofrece una capa explicativa adicional a los datos obtenidos en el presente estudio; si bien la presente investigación no midió la percepción de riesgo de manera explícita, es plausible hipotetizar que la normalización del uso nocturno observada en la parroquia Sucre esté vinculada a

una subestimación de sus consecuencias negativas sobre el descanso y por extensión, sobre la salud cognitiva y el rendimiento escolar, esta es un área que futuras investigaciones en el contexto local deberían explorar para diseñar intervenciones más efectivas que modifiquen no solo la conducta, sino también las creencias subyacentes.

Respecto a las dimensiones socioafectivas y de autorregulación, los hallazgos de Tahull y Montero (2024) proporcionan un marco contextual crucial, ellos reportan que un 15% de los adolescentes se conecta "todo el día" entre semana y un 31.4% más de 5 horas los fines de semana, estos patrones de hiperconectividad son el caldo de cultivo probable para el aislamiento socioafectivo y las dificultades de control de impulsos que se ha identificado; los autores antes mencionados destacan la dualidad emocional de la experiencia digital: por un lado, los adolescentes reportan sentimientos de alegría y tranquilidad durante el uso; por otro, este bienestar digital contrasta con conflictos y dificultades en las interacciones presenciales.

Esta separación explica coherentemente el resultado del presente estudio con un 68% en aislamiento socioafectivo "a veces", donde el entorno digital se percibe como un espacio de bajo riesgo emocional, pudiendo controlar la auto-presentación y obtener validación inmediata, lo que puede hacer que las interacciones reales, con su inherente complejidad e imprevisibilidad, resulten menos atractivas o más estresantes, llevando a un retraimiento gradual.

Sin embargo, es importante señalar una divergencia conceptual que emerge de la contrastación, mientras que en el presente estudio y el de Tahull y Montero (2024) sitúan las alteraciones conductuales como centrales, Castillo (2020) introduce un matiz importante al señalar que, en su investigación, el consumo de videojuegos no fue percibido como un riesgo significativo para el desempeño escolar por los propios actores; esta discrepancia en la percepción de riesgo según el tipo de tecnología (móvil vs. videojuegos) es una limitación reconocida en el presente documento, que abordó el uso de "dispositivos tecnológicos" de manera genérica. A partir de ello, futuras investigaciones deberían desagregar el análisis por tipo de dispositivo (smartphone, consola, computadora) y actividad (redes sociales, juegos en línea, streaming), ya que el impacto psicosocial puede variar sustancialmente; por ejemplo, los juegos multijugador en línea pueden fomentar un sentido de comunidad que mitigue el aislamiento, pero exacerbar los conflictos familiares por el tiempo dedicado, mientras que el uso pasivo de redes sociales puede estar más ligado a la comparación social y la ansiedad.

La discusión de estos resultados no estaría completa sin considerar el contexto ecológico en el que se dan estas conductas, la muestra conformada por estudiantes de bachillerato de instituciones fiscales en una parroquia específica de Loja, invita a reflexionar sobre factores socioculturales y familiares particulares. ¿El uso excesivo y las disfunciones asociadas

son una respuesta al estrés académico de fin de ciclo? ¿Existen ofertas limitadas de actividades recreativas, culturales o deportivas alternativas en la comunidad? ¿Cuál es el rol modelador y regulador de las familias? La investigación sugiere que dinámicas familiares disfuncionales, la falta de supervisión parental y la ausencia de reglas claras sobre el uso de la tecnología son factores de riesgo significativos para el desarrollo de conductas problemáticas.

El hecho de que las dimensiones de control de impulsos y toma de decisiones hayan resultado tan prevalentes subraya una crisis en el desarrollo de las funciones ejecutivas, el cerebro adolescente responsable de estas funciones, es especialmente vulnerable a los estímulos hiperestimulantes y de recompensa inmediata que ofrecen las plataformas digitales. El uso constante puede, por tanto, no solo reflejar, sino también configurar patrones neuronales que privilegien la impulsividad sobre la reflexión, esto trasciende el ámbito de lo "conductual" para adentrarse en el de lo "neurocognitivo", con implicaciones a largo plazo para la autonomía y la capacidad de afrontamiento de los jóvenes a la vida cotidiana.

En definitiva, este estudio confirma, en el contexto específico de la parroquia Sucre, Loja, lo que una creciente cantidad de investigaciones internacionales ya señalaba: el uso excesivo y sin control de dispositivos tecnológicos está fuertemente relacionado con una serie de alteraciones en la conducta y las emociones de los adolescentes, los problemas de aislamiento social, la dificultad para controlar los impulsos y tomar decisiones, junto con las alteraciones del sueño y la falta de atención, no son hechos aislados; por el contrario, son partes conectadas de un mismo fenómeno, donde la vida digital y la social se entrelazan, a menudo con efectos negativos.

Conclusiones

La presente investigación permitió identificar que los estudiantes de tercero de bachillerato de instituciones educativas fiscales urbanas presentan conductas indicativas de un uso problemático de la tecnología, este patrón se manifiesta con mayor frecuencia en dimensiones psicosociales críticas para su desarrollo: el aislamiento socioafectivo (reportado "a veces" por el 68% de la muestra), el escaso control de impulsos (66%) y las dificultades en la toma de decisiones (67%), estos hallazgos confirman la hipótesis inicial, estableciendo una relación evidente entre el consumo excesivo de dispositivos tecnológicos y alteraciones significativas en el comportamiento, así como en el desarrollo emocional, cognitivo y relacional característico de la adolescencia.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio demostró la utilidad del enfoque cuantitativo no experimental para diagnosticar de manera objetiva estas conductas, el instrumento diseñado, estructurado en seis dimensiones clave, resultó efectivo para medir la frecuencia y el alcance del fenómeno en la población estudiada, validándose como una herra-

mienta práctica para evaluaciones futuras en contextos similares; asimismo, los resultados aportan evidencia empírica relevante y contextualizada para el ámbito educativo local, si bien estos datos coinciden con estudios internacionales que advierten sobre los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología, su principal valor radica en cuantificar y especificar el problema dentro de la realidad concreta de la parroquia Sucre, esto trasciende la percepción general y proporciona una base factual sólida para la toma de decisiones.

En consecuencia, y como derivación directa de la evidencia recogida, se subraya la necesidad urgente de implementar programas sistemáticos de educación digital dentro del entorno escolar, dichos programas deben trascender la enseñanza de competencias técnicas para enfocarse de manera prioritaria en el desarrollo de habilidades de autorregulación, pensamiento crítico y uso consciente de la tecnología, siendo fundamental formar a los estudiantes en la gestión del tiempo de pantalla, la protección de la higiene del sueño, el reconocimiento de los mecanismos de recompensa inmediata de las plataformas digitales y el fomento de la interacción social presencial.

De forma paralela, es imprescindible involucrar a las familias mediante estrategias de orientación que las capaciten para establecer normas saludables, supervisar el uso de manera respetuosa y modelar prácticas digitales equilibradas en el hogar, ya que la acción coordinada entre la escuela y la familia se presenta como un factor indispensable para la efectividad de cualquier intervención.

Finalmente, este estudio no agota la discusión, sino que establece un punto de partida para la acción y la investigación futura, ya que los resultados sirven como línea base para monitorear la evolución del fenómeno y para evaluar el impacto de las políticas que se implementen; en este contexto; se recomienda profundizar en investigaciones posteriores, en las motivaciones psicológicas y el entorno familiar detrás del uso excesivo, así como en el análisis diferenciado por tipo de dispositivo y contenido digital. La tarea por delante es compleja, pero la claridad de los datos presentados exige una respuesta coordinada, proactiva y fundamentada por parte de la comunidad educativa, las familias y las instituciones, cuyo objetivo final debe ser empoderar a los jóvenes para que sean usuarios responsables y críticos de la tecnología, capaces de aprovechar sus beneficios sin comprometer su bienestar integral, su desarrollo social y su proyecto de vida.

Referencias bibliográficas

Alarcón, A. (2021). *El impacto de la era digital y sus consecuencias: Conductas adictivas y autoestima en adolescentes*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50803>

Bustamante, N. y Granda, D. (2024). El nivel de adicciones a redes sociales

en estudiantes adolescentes de una I.E.E de la ciudad de Chiclayo, 2024. *Repositorio Institucional - USS*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/14234>

- Cañete, D. (2025). Inclusión de la competencia digital en el currículo de formación docente en Paraguay. *Revista Colombiana de Educación*, 95, Article 95. <https://doi.org/10.17227/rce.num95-18912>
- Carvajal, S., Espinosa, C. y Restrepo, L. (2020). *Niveles de dependencia en el dispositivo móvil Trabajo de grado 2020-2*. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/843ecde1-5a53-498d-941b-30021d0f9924/content>
- Castillo, M. (2024). *Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes* (p. 1) [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Córdoba (ESP)]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=294037>
- Cevallos, N. y Sevilla, S. (2020). La autorregulación emocional y la comprensión lectora en la era digital. UCV - HACER: *Revista de Investigación y Cultura*, 9(4 (Octubre-Diciembre)), 65-76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7946113>
- Chacusing, F. (2023). Herramientas digitales para fomentar la alfabetización mediática en la era digital. *Revista Ingenio Global*, 2(1), 35-45. <https://editorialinnova.com/index.php/rig/article/view/60>
- Granados, M., Romero, S., Rengifo, R. y Garcia, G. (2020). Tecnología en el proceso educativo: Nuevos escenarios. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 25(92), 1809-1823. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890359>
- Granda, L., Romero, L. y Játiva, D. (2021). El docente y la alfabetización digital en la educación del siglo XXI. *Sociedad & Tecnología*, 4(S2), Article S2. <https://doi.org/10.51247/st.v4iS2.158>
- Huaycani, L. (2024). Problemas emocionales, conductuales y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Francisco Antonio de Zela, Tacna 2023. *Universidad Privada de Tacna*. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/4043>
- Infante, D. y Hidalgo, C. (2024). Competencias de los docentes en el uso pedagógico de las TIC. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 25(52), 74-84. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13676335>
- León, F. (2025). *EL SEDENTARISMO Y MAL USO DE LA TECNOLOGÍA EN ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA* [Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b193744d-4cf6-4eb2-936e-157f7158b2c2/content>

- Magallán, F. (2021). EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE NIÑOS ESCOLARIZADOS (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO). <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000818070/3/0818070.pdf>
- Méndez, M., Noriega, C. y Pérez, G. Estudio de un Caso de Adicción a la Tecnología en un Adolescente con Sintomatología Disocial. *Psychology*, Artículo-e3. <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2024a3>
- MINEDUC [Ministerio de Educación]. (2021). Guía de promoción de derechos en el uso seguro de internet, desde las familias. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/08/Guia-Promocion-de-derecho-en-el-uso-seguro-de-Internet.pdf>
- Núñez, C. (2023). *DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES* [Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5b0db722-274a-412d-853a-57b401b5dea7/content>
- Parrales, K., Muñoz, K., Lidia, P. y Parrales, L. (2024). Impacto de las actividades recreativas con tecnologías y su influencia en las conductas adictivas de los adolescentes. *Journal TechInnovation*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.47230/Journal.TechInnovation.v3.n1.2024.78-87>
- Pujol, A. (2024). Efectos de la sobreestimulación de las redes sociales en la producción creativa de la generación Z. <https://repositori.uib.es/xmlui/handle/11201/167198>
- Priscal, R. (2021). La subversión tecnológica de la vida cotidiana. Un análisis desde el pensamiento complejo de Morin. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.242
- Ruiz, O. y Murillo, D. (2025). Influencia del uso de las TIC en las habilidades cognitivas de los estudiantes de bachillerato. *Revista ULEAM Bahía Magazine: (UBM)*, 6(10), 14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9946152>
- Tahull, J., y Montero, I. (2024). *Los adolescentes frente a las tecnologías digitales. ¿Es posible la espiritualidad, la reflexión y la pausa en una sociedad que cada día va más deprisa?* <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/466453>
- Tamayo, J. (2025). *Vista de Los rezagos de la educación tradicional en los momentos actuales en el Ecuador: Una educación carcelaria dentro de las instituciones educativas*. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v5/n1/165>