



1859

unl

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE SALUD HUMANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa
de la Ciudad de Loja, Periodo 2022.

Trabajo de integración curricular
previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología Clínica

AUTOR:

Jeleen Cristhina Romero Romero

DIRECTOR:

Psicóloga Clínica Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mg.Sc.

LOJA-ECUADOR
2022

CERTIFICADO

12 de septiembre de 2022

DE: Psc. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mg.Sc.
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

PARA: Dra. Ana Catalina Puertas Asanza Mg.Sc.
DIRECTOR/A DE LA CARRERA DE PSICOLGÍA CLÍNICA

ASUNTO: CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que una vez asesorada, monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del trabajo de integración curricular del tema: "Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022" de autoría de la Srta. Jeleen Cristhina Romero Romero con c.i. 1105229940, el mismo cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de integración curricular se encuentra culminado y aprobado, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.



Firmado digitalmente por:
GABRIELA
FERNANDA ROJAS
MUÑOZ

.....
FIRMA

PSC. CL. GABRIELA FERNANDA ROJAS MUÑOZ MG.SC
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

AUTORÍA

Yo, **Jeleen Cristhina Romero Romero**, declaro ser autor/a del presente trabajo de investigación curricular y examino expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de integración curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cedula de Identidad: 1105229940

Fecha: 14/09/2022

Correo electrónico: jeleen.romero@unl.edu.ec

Teléfono o Celular: 0994037730

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Jeleen Cristhina Romero Romero declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado DEPENDENCIA AL MÓVIL Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022, como requisito para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Digital Institucional (RDI), en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de septiembre del dos mil veintidós.

Firma:



Autora: Jeleen Cristhina Romero Romero

Cedula: 1105229940

Dirección: Manuela Cañizares y Vicente Yaguachi, Celica

Correo electrónico: jeleen.romero@unl.edu.ec

Teléfono: 072657634

Celular: 0994037730

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Psc. Cl. Gabriela Rojas Muñoz Mg.Sc.

Tribunal de Grado:

- **Presidenta:** Dra. Ana Puertas.
- **Vocal 1:** Psc. Cl. Cindy Cuenca.
- **Vocal 2:** Psc. Marco Sánchez

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada principalmente a mi Dios, quien ha estado presente durante este arduo camino para conseguir mis objetivos y mis sueños; siempre está guiándome y dotándome de sabiduría.

A mis padres, Pablo Romero y Carmen Amparo Romero, quienes decidieron apoyarme sin importar todo el esfuerzo que debían hacer para que yo, su hija, sea una profesional. Gracias por su dedicación a mi formación desde que era una niña y, sobre todo, por sus constantes motivaciones que fueron motor de impulso para que yo siga luchando por mis metas.

A mi hermanas y hermanos, quienes en todo momento me brindaron su apoyo y su ánimo; gracias por apoyarme y alentarme en cada momento de este camino hacia la profesionalidad.

A mi cuñado Rafael Ortega y hermana Jessika Romero, grandes personas que han actuado como pilar fundamental para el cumplimiento de mis objetivos, pues desde mis inicios como estudiante universitaria han estado ofreciéndome su apoyo incondicional.

A mis demás familiares y amigos/as quienes han estado pendientes de todo mi proceso y han sabido mostrarse con palabras inspiradoras y consejos.

La confianza en uno mismo es la que nos impulsa a llegar y cumplir nuestros sueños, metas y objetivos.

Jeleen Cristhina Romero Romero

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a mi Dios, por haberme dado la vida y haber guiado mi formación academia, bendiciéndome en cada paso que daba.

Mi especial agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Salud Humana y a la Carrera de Psicología Clínica por haber permitido formarme como profesional durante cuatro años de carrera. De igual manera, a mis estimados docentes, quienes no solo me han impartido conocimiento, sino que han sido un apoyo, guía y orientación en toda mi formación académica, y por sus grandes enseñanzas que sin duda me servirán para mi futuro profesional, así mismo al personal administrativo por su ardua labor en acelerar todo tramite que realizaba. Sobre todo, agradezco a mi apreciada directora del trabajo de integración curricular Psic. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz, por su gentileza, disposición, apoyo y dirección durante el desarrollo de esta investigación.

Al Rector Juan Luna Rengel Mgt. de la Unidad Educativa “Lauro Guerrero”, por la apertura y gentileza de haberme brindado el espacio para poder llevar a cabo mi investigación.

A mis amigos con quienes hemos compartido momentos felices durante el transcurso de la carrera, les agradezco por su amistad y sus palabras de aliento. Y sin duda, agradezco a toda mi familia Romero Romero, por estar siempre en cada logro de mi vida.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
CERTIFICADO	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE ANEXOS	xi
1. Título.....	12
2. Resumen.....	13
2.1 Abstract	14
3. Introducción	15
4. Marco Teórico.....	17
4.1 Capítulo I: Dependencia al Móvil.....	17
4.1.1 Antecedentes:.....	17
4.1.2 Definiciones	18
4.1.3 Dimensiones de la Dependencia al Móvil	19
4.1.4 Características de la Dependencia al Celular	20
4.1.5 Factores de Riesgo	20
4.1.6 Consecuencias del Incorrecto Uso del Móvil	21
4.1.7 Manifestaciones.....	23
4.1.8 Clasificación del Nivel de Dependencia	24
4.1.9 Adolescencia y el Teléfono Móvil	25
4.1.10 Evaluación y Diagnóstico	26

4.1.11 Intervención o Tratamiento	27
4.2 Capítulo II: Habilidades Sociales	33
4.2.1 Antecedentes	33
4.2.2 Definiciones	34
4.2.3 Como se Enseñan y Aprenden las Habilidades Sociales.....	35
4.2.4 Características de las Habilidades Sociales	36
4.2.5 Clases de Habilidades Sociales	37
4.2.6 Dimensiones de las Habilidades Sociales	37
4.2.8 Etiología del Déficit de Habilidades Sociales.....	38
4.2.9 Consecuencias del Déficit de Habilidades Sociales	39
4.2.10 Evaluación y Diagnostico	39
4.2.11 Intervención o Tratamiento	40
5. Metodología	42
5.1 Diseño de Investigación	42
5.2 Tipo de Estudio	42
5.3 Área de Estudio.....	42
5.4 Población y Muestra	42
5.5 Criterios de Inclusión y Exclusión	43
5.5.1 Criterios de Inclusión	43
5.5.2 Criterios de Exclusión.....	43
5.6 Instrumentos de Recolección de Datos	43
5.6.1 Test de Dependencia al Móvil.....	43
5.6.2 Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.....	44
5.7 Consideraciones Éticas	45
5.8 Procedimiento por Objetivos.....	45
6. Resultados	47
6.1 Primer Objetivo Específico:	47
6.2 Segundo Objetivo Específico:	48
6.3 Objetivo General:	49
6.4 Tercer Objetivo Específico:	51

7. Discusión.....	63
8. Conclusiones	66
9. Recomendaciones.....	67
10. Bibliografía.....	68
11. Anexos.....	81
Anexo 1. Oficio de Estructura y Coherencia	81
Anexo 2. Asignación de Directora del Trabajo de Titulación	82
Anexo 3. Solicitud y Aprobación para la Aplicación de Reactivos.....	83
Anexo 4. Consentimiento y Asentimiento Informado	84
Anexo 5. Tests de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz	86
Anexo 6. Escala de Habilidades Sociales de Goldteins.....	88
Anexo 7. Evidencia fotográfica.....	91
Anexo 8. Resultados Complementarios	93
Anexo 9. Normas de Convivencia.....	98
Anexo 10. Reflexiones	99
Anexo 11. Boletín Informativo	100
Anexo 12. Programación de Actividades	101
Anexo 13. Certificado del Abstract	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	47
Tabla 2.....	48
Tabla 3.....	49
Tabla 4.....	93
Tabla 5.....	93
Tabla 6.....	93
Tabla 7.....	94
Tabla 8.....	94
Tabla 9.....	94
Tabla 10.....	95
Tabla 11.....	95
Tabla 12.....	95
Tabla 13.....	96
Tabla 14.....	97
Tabla 15.....	97

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Oficio de Estructura y Coherencia	81
Anexo 2. Asignación de Directora del Trabajo de Titulación	82
Anexo 3. Solicitud y Aprobación para la Aplicación de Reactivos.....	83
Anexo 4. Consentimiento y Asentimiento Informado	84
Anexo 5. Tests de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz	86
Anexo 6. Escala de Habilidades Sociales de Goldteins.....	88
Anexo 7. Evidencia fotográfica	91
Anexo 8. Resultados Complementarios	93
Anexo 9. Normas de Convivencia.....	98
Anexo 10. Reflexiones	99
Anexo 11. Boletín Informativo	100
Anexo 12. Programación de Actividades	101
Anexo 13. Certificado del Abstract	102

1. Título

Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022.

2. Resumen

El teléfono móvil ha permitido que las relaciones se refuercen y la comunicación se vuelva instantánea sin importar la distancia o el espacio, el cual ha tenido una gran acogida en las personas especialmente en los adolescentes, quienes han hecho un uso masivo de este dispositivo gracias a sus características y funciones que les ofrece. Sin embargo, su uso desmedido ha llegado a provocar una dependencia al dispositivo, lo cual puede acarrear varias consecuencias negativas tanto a nivel personal, familiar y social, especialmente las habilidades sociales que son importantes dentro de esta etapa que se espera se desarrollen de manera adecuada. Frente a esta situación, se da respuesta a la pregunta de investigación planteada: ¿cuál es la relación que existe entre la dependencia al móvil y las habilidades sociales en adolescentes del Colegio Militar Lauro Guerrero?. Este estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal, de carácter descriptivo correlacional en el que participaron 132 estudiantes. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron a través del Test de Dependencia al Móvil y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein. Los resultados obtenidos mostraron que la mayor parte de la población presenta un nivel moderado de dependencia al móvil; en cuanto a las habilidades sociales se determinó que en gran parte prevaleció un buen nivel de habilidades sociales. Se determinó que no existe relación entre la dependencia al móvil y habilidades sociales mediante la elaboración de la tabla cruzada y como complemento se aplicó la prueba estadística Tau c de Kendall, donde se evidenció que a mayor dependencia al móvil las habilidades sociales no se vieron afectados. Por ello, se desarrolló un plan de promoción enfocada en Salud Mental para promover el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Dependencia al Celular; Relaciones Interpersonales; Comunicación Verbal; Comunicación no Verbal; Estudiantes.

2.1 Abstract

The cell phone has allowed that relationships be strengthened and communication become instantaneous regardless of distance or space, which has had a great reception in people especially in adolescents, who have made a massive use of this device due to features and functions it offers. However, its excessive use led to a dependence on the device, which can lead to several negative consequences at personal, family and social level, especially in social skills that are important at this stage, which are expected to develop properly. In view of this situation, the investigation question presented is answered: what is the relationship between cell phone dependence and social skills in adolescents of Lauro Guerrero Military School? This study had a quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational approach in which 132 students participated. The instruments used for data collection were the Cell Phone Dependence Test and Goldstein's Social Skills Scale. The results obtained showed that most of the population presented a moderate level of cell phone dependence; for social skills, it was determined that a good level of social skills prevailed in most of the population. It was determined that there is no relationship between cell phone dependence and social skills through the elaboration of the cross table and as a complement, Kendal's Tau c statistical test was applied, which showed that a greater dependence on cell phones, the higher the social skills were not affected. Therefore, a promotion plan focused on Mental Health was developed to promote the correct use of cell phones and to enhance social skills in adolescents.

KEY WORDS: Cell Phone Dependence; Interpersonal Relationships; Verbal Communication; Nonverbal Communication; Students.

3. Introducción

Hoy en día el ser humano vive en un mundo donde la tecnología ha avanzado, y junto a ella se ha transformado la manera de relacionarnos y comunicarnos. Uno de los aparatos que ha permitido este fenómeno el teléfono móvil, siendo el más usado a nivel mundial en un 91,7% (Yi Min Shum, 2021). En efecto, es tan atractivo para todas las personas en especial para los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa evolutiva de cambios; se vuelven los más potenciadores consumidores masivos. (Chóliz 2012)

Los adolescentes hacen un uso continuo del teléfono móvil, esto debido a sus grandes característica y funciones que les brinda constantemente como proporcionarles autonomía, identidad y prestigio, aplicaciones tecnológicas, actividad de ocio, fomento y establecimiento de relaciones interpersonales, de tal manera que los lleva a caer desde su uso hasta una dependencia. (Rodríguez et al., 2019)

Para Valdelomar y Cervantes (2017) la dependencia al móvil es la pérdida de la noción del tiempo e implica el abandono de actividades cotidianas, adoptando una repetición del comportamiento con la finalidad de conseguir el placer. Según Cerro Herrero et al. (2020) en su investigación existe un 51,3 % de dependencia al teléfono móvil y 23,6 % de adictos, evidenciando un problema en su uso y abuso en los jóvenes extremeños.

Si bien el teléfono móvil ha permitido que la comunicación sea al instante sin importar la distancia y que las relaciones se vuelvan estrechas, es evidente que el hacer un uso excesivo del móvil y el no tener un control de él, puede ocasionar consecuencias a nivel social, conductual y afectivo (Besoli et al., 2018), en especial mayores consecuencias en las habilidades sociales, que trae consigo una variedad de implicaciones que conduce a aislar las amistades, disminuir las interacciones, volverse menos sociables y comprometer su lenguaje verbal y no verbal (Tejeiro Salguero et al., 2009).

En el estudio de Sandoval y Torres (2019) encontró que a mayor dependencia al móvil se asocia un nivel menor de habilidades sociales y viceversa. Al igual que en el estudio de Viracocha (2017) determino que a mayor uso del dispositivo móvil mayor afectación en el desarrollo de las habilidades sociales.

Así, al hacer un uso excesivo del teléfono móvil los adolescentes no desarrollaran sus habilidades sociales o presentan mayor dificultad para iniciar o mantener una comunicación, de relacionarse satisfactoriamente, de expresar sentimientos y emociones, tener un autocontrol y

empatía en momentos de enfado, formular una queja o establecer metas. (Goldstein et al., citado en Peñafiel y Serrano, 2010).

En cambio, en otro estudio llevado a cabo por Roman y Calla (2021) encontraron que no existe la relación entre la dependencia al celular y las relaciones interpersonales en los estudiantes, es decir las relaciones interpersonales no se han visto afectadas o perjudicadas por la dependencia al móvil.

Por esta razón, se vio necesario la realización de esta investigación, la cual tuvo como objetivo general: determinar la relación que hay entre la dependencia al móvil y las habilidades en los estudiantes de bachillerato del colegio “Militar Lauro Guerrero”, periodo 2022, ya que permite conocer si al existir una dependencia al móvil las habilidades sociales se ven afectadas o por el contrario que estas no se vean perjudicadas. Y como objetivos específicos: evaluar los niveles de dependencia al móvil en los adolescentes mediante la aplicación del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, identificar los niveles de habilidades sociales en los adolescentes a través de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstain y elaborar un Plan de Promoción en Salud Mental para promover el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes.

Los resultados de este estudio aportan datos de interés, por una parte, se trata de una problemática poco investigada y se conocen poca evidencia acerca de las dos variables estudiadas en los adolescentes.

Para llevar a cabo esta investigación se realizó un enfoque cuantitativo transversal, con un análisis de diseño descriptivo correlacional, cuya población fueron los estudiantes que conforman el bachillerato de la Unidad Educativa “Lauro Guerrero”, quedando con una muestra de 132 estudiantes seleccionados a partir de la técnica de muestreo no probabilístico intencional, con criterios de inclusión y exclusión.

El documento se encuentra estructurado en dos capítulos, en el capítulo I se describe la información acerca de la dependencia al móvil, su antecedente, definición, dimensiones, características, factores de riesgo, consecuencias, manifestaciones, clasificación del nivel, adolescencia y el teléfono móvil, evaluación e intervención. En el Capítulo II se establece toda la información acerca de las habilidades sociales, antecedentes, definición, como se enseñan y aprenden las habilidades sociales, características, dimensiones, etiología, consecuencias, evaluación e intervención.

4. Marco Teórico

4.1 Capítulo I: Dependencia al Móvil

4.1.1 Antecedentes:

La primera generación de teléfonos móviles se creó en 1982, los laboratorios Bell en Estados Unidos crearon el móvil que conocemos en nuestros días, aunque con el paso de los años han ido surgiendo los avances. Estos teléfonos, de primera generación “se apoyaba en tecnología AMPS (Advanced Mobile Phone System).”, por lo general, estos dispositivos se crearon en Inglaterra y Japón, lugares en donde tomaron el nombre de Total Access Communications System (TACS). (Cerdeño, 2013)

Sin embargo, a inicios de 1973, el ingeniero Martin Cooper, del Centro de Empresa de Telecomunicaciones Motorola, desarrolló una manera más cómoda, y ágil para poder comunicarse, los primeros teléfonos sin cables (Holguin, 2020). Para Holguin (2020) la primera generación llegó cuando la compañía de Ericsson lanzó el sistema Nodric Mobile Telephony de 450 MHz (megahercio), de esta forma, surgió el primer paso para lograr alcanzar los actuales móviles.

En 1990 aparecen los teléfonos de segunda generación. En el origen de esta generación se incorporaron diferentes tecnologías para mejorar las comunicaciones móviles entre las que se incluyeron los sistemas GSM, IS-136, iDEN e IS-95, donde la telefonía y la comunicación lograron alcanzar una calidad destacada e imperante gracias a la utilización de las frecuencias de 900 y 1800 MHz (Holguin, 2020). Pero lo más importante es la digitalización, ya que se alcanzó una excelente calidad de voz superior a las comunicaciones analógicas, permitiendo la fabricación de teléfonos celulares más portátiles y económicos, y la compatibilidad con la Red Digital de Servicios Integrados. (Holguin, 2020)

En 1999 se implementó la cámara en el móvil de Kyocera VP-210, el cual solo se vendió en Japón (Márquez, 2022). Esta era una de las peculiaridades con las que contaban los teléfonos de tercera generación, ya que además de este gran salto tecnológico, los teléfonos móviles contaban con el servicio de internet, permitiendo la transmisión de datos; además, se le añaden video juegos y su tecnología parecía apartarse al mundo empresarial y doméstico.

Una vez, incorporado todos estos avances, la verdadera revolución de la que nos habla Cereño, “es la llegada de la telefonía de cuarta generación, con una transmisión de voz y datos a una mayor velocidad, procurando convertir al aparato en una pieza vital para el bienestar social y el mundo del ocio” (Cerdeño, 2013). Hoy en día nuestros teléfonos cuentan con Apps

(aplicaciones) para distraernos, divertirnos, relacionarnos con familiares o amigos que no se tiene un contacto continuo, incluso de llegar a conocer personas de culturas distintas, en donde podemos aprender nuevos idiomas, historia, ciencia, entre otras cosas, de tal manera que permite ir tejiendo conexiones personales y profesionales.

Entonces podemos ver como el celular estuvo en su momento orientado a la comunicación y transmisión de voz, pero actualmente ha llegado a involucrar todo tipo de aplicaciones multimedia que ha pasado ser una herramienta indispensable para el diario vivir. Como sabemos ya no es el simple hecho estar conectado en cualquier lugar o comunicarse cuando se desee, “sino el poder informativo que se le atribuye al ser humano, el cual tiene al alcance de su mano todo conocimiento que desee, con el toque de su dedo, podrá realizar lo que la ficción llama magia” (Vargas y Cardona, 2016, pp. 25-40).

4.1.2 Definiciones

Es importante señalar que el fenómeno, dependencia al teléfono móvil se remonta a varios años atrás. Dado que, en un principio, se presentó como un medio para solucionar las necesidades básicas de comunicación a larga distancia, permitiendo efectivamente la adaptación de la herramienta gracias a su fácil movilidad, sin embargo, hoy en día el teléfono móvil se ha convertido en un elemento importante en la vida cotidiana de las personas, que incluso actualmente ya dependen de este objeto para todo tipo de actividad (Pinargote, Maldonado, Pin, y Pérez, 2022).

Para Rueda Espinoza y Paredes Saraguay (2019) la dependencia al móvil es un término nuevo, controversial y de interés para los investigadores, los cuales le han dado una variedad de denominaciones a esta problemática (uso abusivo, uso desadaptativo, uso compulsivo y comportamiento adictivo del celular). De esta manera vamos a ver algunas definiciones:

De acuerdo con Songli Mei, y otros (2018) la dependencia al móvil hace referencia a una adicción conductual o tecnológica que provoca un deterioro social y afectivo en la persona.

Chóliz (2010) entiende a la conducta adictiva al móvil como una dependencia que se caracteriza por presentar tolerancia, síndrome de abstinencia, falta de control y problemas para llevar a cabo actividades diarias.

Según Valdelomar y Cervantes Zegarra (2017) la dependencia al móvil es cualquier conducta que aísla a la persona de sus actividades como el conversar con amigos o jugar físicamente, adoptando una repetición del comportamiento que le causa placer.

Citando a Valencia (2018) la dependencia al móvil es esa actitud que aparta al individuo de las personas que lo rodean a diario, con el pretexto de tener un acercamiento con las amigas, familiares o aún peor con personas desconocidas a través del teléfono celular.

Desde otra referencia la dependencia al móvil es un trastorno adictivo, ya que causa placer de tal manera que atrae a las personas, especialmente a los adolescentes que se encuentran largas horas frente a un dispositivo (Oleas Nieto & Valla Guacho, 2021).

Desde el punto de vista de Cascardo y Veiga (2018) la nomofobia es el miedo irracional de no poder usar el teléfono celular o no tenerlo disponible en algún momento. La fobia tiene dos características: la primera es la presencia de síntomas de ansiedad o inquietud cuando no puede usar el dispositivo, y segundo es la dependencia al celular para realizar tareas cotidianas.

Teniendo en cuenta estas definiciones se puede hacer mención que la dependencia al móvil es todo comportamiento en el cual es imposible abandonarlo, de tal manera que a la larga este traerá un desinterés por mantener las relaciones interpersonales y que a su vez sin pretender van dejando sus actividades diarias con tal de hacer uso del celular.

4.1.3 Dimensiones de la Dependencia al Móvil

Teniendo en cuenta a Chóliz y Villanueva (2011) tenemos las siguientes dimensiones:

Abstinencia. Se enuncia por un severo malestar inducido cuando no se tiene la posibilidad de utilizar el móvil o por un largo tiempo que no se puede usar, de la misma manera, si el celular presenta algún problema en su funcionamiento o alguna dificultad en su uso generaría reacciones negativas emocionalmente exageradas.

Abuso y dificultad en controlar el impulso. Refiere al uso excesivo del móvil en cualquier momento y situación, el cual se encuentra relacionada con una de las características principales de los trastornos adictivos: en que muestra dificultad para dejar de consumir, en este caso, para dejar de utilizar el móvil, siendo así tan evidente la dificultad de controlar la conducta. Algunas de las aplicaciones que dificultan el control conductual es la mensajería (WhatsApp, Line o Viber).

Problemas ocasionados por el uso excesivo. Evalúa las consecuencias negativas que se puedan dar por el uso excesivo e inapropiado del móvil, por lo que puede provocar problemas en el entorno de la persona, causando gastos excesivos, interferencia en las actividades esenciales e incluso darse problemas en las relaciones interpersonales.

Tolerancia. Es una característica singular de los trastornos adictivos ya que menciona la necesidad de utilizar cada vez más el móvil para conseguir el mismo placer (pp. 165-184).

4.1.4 Características de la Dependencia al Celular

Según Chóliz (2012), los síntomas característicos de la dependencia al teléfono móvil consisten en:

El uso excesivo, esta se manifiesta en un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.

Problemas, especialmente con los padres, asociado con el uso excesivo de los teléfonos móviles.

La interferencia con la escuela u otras actividades personales.

Un aumento gradual en el uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos que funcionan con nuevos modelos.

La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando ha transcurrido un periodo de tiempo sin manejar el teléfono móvil y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve inhabilitado. (pp.165-184)

De la misma manera Rodríguez et al. (2018) esquematizan cuatro características de la dependencia al celular: consciente y problemático uso del teléfono móvil que ocasiona conflictos familiares e interés reducido por las actividades cotidianas, preferencia del empleo del celular frente a otras actividades sociales, familiares, laborales, físicos y/o mentales que a menudo se acompañan de problemas de sueño, manifestaciones psicológicas procedentes del uso excesivo del celular como irritabilidad, abstinencia, autocontrol deficiente y poca tolerancia a la frustración, percepción de soledad y ansiedad cuando no cuenta con el teléfono móvil (pp. 35-42).

4.1.5 Factores de Riesgo

Según Clayton (1992), citado en Becoña, y otros, 2011, p. 48) un factor de riesgo es “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento)”.

Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) proponen cuatro factores de riesgo para desarrollar una dependencia al teléfono móvil:

El primer factor de riesgo es la característica del teléfono móvil su función comunicativa. Este genera recompensas debido a que ofrece la posibilidad de comunicarse con cualquier persona

en cualquier momento, aparte de ser atractivos y llamativos, con aplicaciones de internet, pagos comprensibles y con la posibilidad de comunicarse en cualquier lugar donde se encuentre la persona.

El segundo factor tiene que ver con las características de la personalidad o estados emocionales que acrecientan la vulnerabilidad psicológica en una persona. La persona con una baja autoestima busca apoyo en los demás y una aprobación social; personas impulsivas y extrovertidas al estar en grandes círculos de amistades buscan sensaciones y experiencia generales, en el cual se le dificulta reflexionar en las consecuencias y falta de perseverancia.

El tercer factor de riesgo es la presión social, convirtiéndose en un facilitador de las relaciones interpersonales pues permite el contacto permanente con los demás favoreciendo la percepción de proximidad y pertenencia al grupo, además es usado también para la formación de la identidad personal e imagen. En relación con el tipo o marca de celular que los jóvenes y adolescentes usen se relaciona con la percepción del incremento del estatus social, ejerciendo presión social entre los mismos.

El cuarto factor de riesgo hace referencia a las variables sociodemográficas que señalan que la población más vulnerable a la adicción al teléfono móvil son los jóvenes y adolescentes (p. 135)

También encontramos dentro de los factores personales la edad y el género que se han configurado como dos potentes predictores de una mayor implicación en procesos adictivos, igualmente hallamos las variables psicológicas o individuales como la autoestima, y la impulsividad (Muñoz-Rivas & Shih, 2016).

De igual manera, otro factor de riesgo es cuando se usa de manera excesiva el celular, en el cual los adolescentes entran en un encierro interpersonal dando lugar a ser víctimas de bullying, acoso o burlas por parte de compañeros, familiares y personas cercanas, también ven el celular como salida para resolver las deficiencias de la comunicación interpersonal, pero su conducta llega a manifestarse, y se genera nuevos problemas como el abandono de estudios, responsabilidades, reducción del rendimiento educativo y problemas familiares (Chávez Incil, 2021).

4.1.6 Consecuencias del Incorrecto Uso del Móvil

Actualmente se considera que toda persona que disponga de un teléfono móvil que abuse o lo utilice de manera inadecuada puede contraer algunas consecuencias, sin importar los años ni el nivel educativo del sujeto. Sin embargo, los adolescente y jóvenes son los más vulnerables de

sufrir consecuencias derivadas de la dependencia al móvil, ya que como hemos visto esta es la población con mayor prevalencia de esta problemática actualmente.

Según Morales (2012) la adicción al teléfono móvil afecta a los siguientes aspectos:

- Aspecto económico: El adicto al teléfono móvil gasta en forma exagerada con el único propósito de estar comunicado y poder realizar llamadas o enviar mensajes, incluso cometer pequeños hurtos en el ámbito familiar o laboral para hacer frente a los gastos derivados del abuso del móvil.
- Aspecto personal: El teléfono móvil genera grados de angustia, desesperación e inseguridad, afectando emocionalmente a la persona, sin dejar fuera el descontrol físico, porque los adictos manifiestan taquicardia, estrés y sudoración de manos por no tener el celular cerca.
- Aspecto familiar: El adicto al teléfono celular presenta problemas en su hogar, pues el uso exagerado del aparato genera discusiones, pleitos y malestares; pudiendo llegar incluso a la ruptura matrimonial, separación o desintegración familiar.
- Aspecto laboral: Por utilizar de forma excesiva el teléfono, provoca desconcentración en el rendimiento laboral, debido a que recibe constantes llamadas o enviar mensajes de texto, le desvían de sus tareas laborales.
- Aspecto académico: El adicto al teléfono móvil presenta problemas de baja atención, concentración y disminución en su rendimiento académico (pp. 94-102).

Así también, el uso excesivo del teléfono móvil en adolescentes puede dar lugar ciertas conductas desadaptadas y problemáticas: en el ámbito de la salud los móviles emiten ondas emitidas que pueden llegar afectar la función cerebral. (Echeburúa Odriozola, Labrado, & Becoña Iglesias, 2009)

También encontramos algunas de las consecuencias al abusar del móvil como ansiedad, estrés, irritabilidad, tristeza, menos interés y placer por las relaciones sociales directas, aislamiento, procrastinación, pérdida de concentración, baja atención, insomnio o dificultades del sueño, necesidad de agradar a los otros o de mimetizarse con las últimas tendencias, creando un vacío interior al no saber quiénes son, inestabilidad anímica y baja autoestima al necesitar estar más pendiente de mensajes, llamadas o likes de los demás que de sí mismo (Proceedings of the National Academy of Sciences, 2020), infiere con las tareas académicas y disminuye el rendimiento (Pedrero, 2012).

Estas consecuencias mencionadas por el abuso al teléfono móvil “conduce a un aislamiento progresivo y a la aparición de todo tipo de problemas físicos, psicológicos y sociales que conforman la clínica de las ciberadicciones” (Terán, 2019. p. 138). Como lo menciona Echeburúa et al. (2009) puede presentar destrucción del vínculo social debido a que el teléfono móvil se interpone en la comunicación con quienes nos rodean, como se puede evidenciar las formas de relacionamiento social se han modificado desde que el celular está presente en todos los aspectos de la vida, en la intimidad del hogar, en la escuela, trabajo, sitios de diversión, etc. Lo que se llega a observar, es que la humanidad digitalizada se encuentra en una batalla por encontrar un punto de equilibrio en donde el uso de la tecnología no sea un impedimento para conservar las relaciones físicas, o reales, mismas que han servido para construir las sociedades.

4.1.7 Manifestaciones

En los manuales del DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales) y CIE 10 (Clasificación internacional de enfermedades, décima edición) no toma en cuenta la dependencia al móvil debido a que es inespecífico su definición en relación con la adicción (American Psychiatric Association (APA) , 2014). De tal manera, no se ha encontrado criterios diagnóstico para la dependencia al móvil, pero actualmente está tomando mucha relevancia debido a su gran problema actual que incluso se ha empezado a llevar estudios, por lo que se espera que sea tomado en cuenta posteriormente.

Como se mencionó algunos investigadores han llevado estudios en los cuales han elaborado una clasificación de características diagnósticas basándose en el DSM IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) (Muñoz y Rivas, 2005; García y Caballero, 2006; Labrador y Villadangos, 2010; Chóliz, 2010). Cabe recalcar que el uso de dispositivos móviles se los considera una conducta adictiva debido al tiempo y atención empleada por las personas en sustitución de otras conductas o actividades, con la consiguiente pérdida de control.

Villanueva (2012) propone algunas características diagnósticas del DSM-IV-TR de la dependencia a sustancias y adapta los mismos para la detección de dependencia del teléfono móvil:

Dependencia del Teléfono Móvil. Patrón de uso del teléfono móvil desadaptativo que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por tres (o más) de los siguientes ítems en algún momento:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes ítems:

- a) Se necesita un uso marcadamente creciente del teléfono móvil para experimentar las sensaciones de gratificación deseadas
 - b) El efecto perdura menos en el tiempo o es menor con el uso continuado del teléfono móvil
2. Abstinencia, definida por cualquiera de los siguientes ítems:
 - a) Aparecen síntomas muy similares al síndrome de abstinencia presente en otras adicciones (p.ej., ansiedad, inquietud, mal humor, irritabilidad, malestar general, sensación vacío o extrañeza...) ante la imposibilidad de usar el teléfono móvil
 - b) Se usa el teléfono móvil (o se realizan conductas muy similares como puede ser el uso del teléfono fijo o Internet) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia
 3. Uso mayor o durante un período más largo del que inicialmente se pretendía
 4. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir su uso
 5. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con el teléfono móvil
 6. Reducción de importantes actividades sociales o recreativas
 7. Realización de la conducta a pesar de tener conciencia de que ello le causa problemas.
- (p. 59)

Para Morales (2012) el hecho de no disponer un teléfono móvil en la mano, no poderlo utilizarlo por olvido o por cualquier otra razón, ya sea que la batería esta descargada, no disponga de cobertura o se encuentre dañado, provoca síntomas, conductas y comportamientos típicos de cualquier adicción como ansiedad, angustia, desesperación, irritabilidad, aislamiento, inseguridad, pánico y nerviosismo.

4.1.8 Clasificación del Nivel de Dependencia

Según Villanueva (2012) se puede clasificar el uso del teléfono orientado a la dependencia en tres grandes grupos en función de la cantidad, frecuencia e intensidad, en que la misma interfiere en su normal integración con su medio familiar, social, laboral, entre otros; esta clasificación:

1. Uso no problemático: El uso que el sujeto hace del teléfono no produce consecuencias negativas sobre él ni sobre su entorno. La cantidad, frecuencia, usos, funciones, etc., se los considera “normales” en comparación con el grupo de referencia del individuo.
2. Uso problemático - abuso: El uso del teléfono móvil empieza a ser perjudicial para el sujeto y/o para su entorno. Aquí ya se dan las primeras consecuencias negativas relacionadas con

el uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil. A pesar de ello, el sujeto mantiene una cierta “normalidad” en su día a día.

3. Uso patológico - dependencia: El teléfono móvil pasa a ser el eje principal de la vida del sujeto. Estaríamos ya refiriéndonos a una dependencia, con consecuencias graves tanto para el sujeto como para el entorno inmediato (p. 54).

4.1.9 Adolescencia y el Teléfono Móvil

El telefono movil hoy en día es aparato indispensable en la vida de los adolescentes, no solo por el echo de que permite la comunicación, sino que su amplia gama de aplicaciones que permite hacer uso de este implique su utilizacion cada vez, gracias a sus funciones como mensajería instantánea, navegación por Internet, uso de redes sociales, música, videojuegos, noticias, fotografía y video, etc., ademas de facilitar socializar con sus pares. (Cerrato, 2006)

La adolescencia es una etapa de gran importancia debido a que sucede grandes cambios a nivel biológico, psicológico, social que cada adolescente transita de manera única. (Moreno A. , 2015)

Pinargote et al. (2022) destacan algunas características que hacen que los teléfonos móviles tengan tal impacto en el mundo adolescentes.

- Autonomía: precisa el espacio personal y otorga cierta autonomía respecto de padres o familiares.
- Identidad y prestigio: las marcas de telefonía móvil, la mejor tecnología, la moda les otorga un cierto estatus en el grupo social, pero mas allá de esto para algunos adolescentes el teléfono móvil se convierte en un objeto personalizable, donde puede reflejar su personalidad y valores.
- Aplicaciones tecnológicas: la tecnología y la innovación informática son sumamente atractivas para los jóvenes.
- Actividad de ocio: la innovación no es solo un servicio de comunicación, sino también un servicio de disfrute del tiempo libre a través del juego.
- Fomento y establecimiento de relaciones interpersonales: las diferentes aplicaciones de los teléfonos inteligentes pueden establecer relaciones interpersonales especiales, expresar amistad, lograr comunicaciones específicas o incluso llamadas pérdidas. (p. 25)

Como podemos evidenciar que al ser tan atractivo el móvil se ha convertido parte de los adolescentes, siendo en esta etapa los que lo usan más y con mucha facilidad de manejarlo. Lasén

(2006) menciona que el hacer uso del teléfono móvil conlleva a la renegociación de normas sociales para expresar emociones en público, y también involucradas en el manejo y expresión de emociones y sentimientos. De tal manera, que los adolescentes pueden considerar al dispositivo como una vía de expresar su estado de ánimo, ayudándoles a afrontar situaciones que no podrían llevar a cabo presencialmente.

Según Rodríguez et al. (2019) en la actualidad las adicciones modernas vendrían ser “la adicción a la tecnología, principalmente los videojuegos, computadoras y celulares, ocupa un puesto relevante en el marco de los consumos adictivos” (p. 211). Las adicciones a la tecnologías son consideradas como adicciones comportamentales o no químicas que están dadas por la interacción entre seres humanos y la tecnología, pudiendo ser pasivas o activas, en el primer caso vendría ser la televisión y en la segunda el celular (Griffiths, 2005).

Vicente-Escudero et al. (2019) enfatiza que a pesar de que los adolescentes pasan horas en móvil, puede tener algo positivo, como el mejorar la socialización, siendo este un facilitador de relaciones interpersonales que permite una sensación subjetiva de proximidad y de pertenencia al grupo, el cual el hacer uso del móvil facilita que las relaciones se mantengan a pesar del tiempo que haya transcurrido, es decir permite cierto grado de contacto con personas que no las ha visto en mucho tiempo (Lasén, 2006). A diferencia de Pinargote et al. (2022) señala que un uso abusivo del móvil está relacionado con la irritabilidad, ansiedad, impulsividad, y falta de interés en las interacciones sociales.

Por ello, a pesar de que sea una herramienta de utilidad el móvil, que brinda una variedad de funciones sociales y personales, su uso desmedido, inapropiado o excesivo puede conducir a problemas, en la interacción con la familia, amigos y en otros aspectos. Su consumo excesivo implica interferencia en otras actividades de la vida diaria, como alterar las relaciones interpersonales o incluso llegar a afectar la propia salud o bienestar. (Moreno A. , 2015)

4.1.10 Evaluación y Diagnóstico

Test de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz. Para poder evaluar la primera variable de la investigación se utilizó la prueba de Dependencia al Móvil de Chóliz (2010), llevado a cabo en la Universidad de Valencia, España. Es un instrumento que mide el nivel de dependencia al teléfono móvil, que está basado en los criterios diagnósticos del DSM -IV-TR, correspondiente a la dependencia de sustancias y mide cuatro dimensiones: abstinencia, abuso y dificultad en control de impulsos, problemas relacionados al uso excesivo y tolerancia e interferencia con otras

actividades. Además, este test fue estandarizado en Arequipa, por Gamero, Gamero, Flores, Arias, Ceballos, Román y Marquina (2016), cuyo cuestionario posee 22 ítems en escala de tipo Likert.

4.1.11 Intervención o Tratamiento

Debido a que es una problemática poco conocida, actualmente existen pocos programas de prevención y promoción, en consecuencia, pocos centros que lleven a cabo una intervención en dependencia al móvil.

A continuación, se describen abordajes relevantes para trabajar a nivel de promoción en salud mental para el correcto uso del móvil:

Psicoeducación. Es una técnica que implica un proceso educativo orientada a brindar de forma sistemática información acerca de temáticas específicas que se desea dar a conocer a una población en particular. Su finalidad es desarrollar en las personas conductas sanas para evitar daños a la salud o la aparición de enfermedades. Se la utiliza en programas de promoción y prevención en salud mental. (Tena, 2020)

Por consiguiente, se utiliza esta técnica para impartir información a los adolescentes con respecto a temáticas específicas que podrían o no tener conocimiento con respecto al uso del móvil. Donde permita identificar señales de alarma, que medidas saludables tomar en cuanto a su uso, saber cómo lo ha estado usando, y que estrategias o pautas tomar en casos donde se ha observado un exceso o dependencia al dispositivo.

Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas (PREVTEC 3.1). Es un programa de prevención del abuso y la dependencia de las tecnologías que trabaja con una estructura en módulos. Esta estructura modular es una ventaja ya que puede utilizarse de forma independiente para cualquiera de tres temáticas que aborda: móvil, videojuegos e Internet (Choliz.M, 2011). Se puede dar tanto en grupo o individualmente. Pretende informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso de las tecnologías.

Cada uno de los módulos tiene la siguiente estructura: En la primera sesión se requerirá de información, evaluación del uso, abuso o dependencia, y él envió de actividades para la casa. En la segunda sesión se abarca un análisis de los resultados de las actividades, se hace presente la visualización de video (enganchados al móvil), viñetas, y la culminación de actividades para la casa. En la tercera sesión de igual manera se analiza los resultados de las actividades, se visualiza un video, viñetas y por último una evaluación del programa.

Algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para prevenir el abuso o dependencia del móvil son:

Utilizar tarjeta prepaga o alguna forma de contrato que permita limitar el consumo, ya que el joven aprende a tener en cuenta el coste real de cada llamada o mensaje y relacionarlo con su propia disponibilidad económica. En definitiva, un entrenamiento en autocontrol de comunicación eficiente.

Apagar el móvil por la noche. Puede ser una buena medida, no sólo para dormir, sino también para adquirir un patrón apropiado de uso, ya que utilizar el fijo una vez que uno se encuentra en el domicilio, no sólo suele resultar más barato, sino que permite reducir el hábito y la frecuencia de uso del móvil.

Desconectar el móvil, o al menos ponerlo en silencio, durante los periodos en los que se estén realizando otras actividades cuya interrupción sea perjudicial o inconveniente. El móvil puede interrumpir cualquier actividad que exija una continuidad sin interrupciones externas (conversaciones, estudio, lectura, etc.) o incluso otras cuya coincidencia sea realmente peligrosa, como es el caso de la conducción.

Dedicar un tiempo para revisar los mensajes o llamadas recibidas. El objetivo es esencialmente el mismo que el que hemos indicado en los puntos anteriores, que no es otro que el de evitar la intrusión del móvil cuando ésta sea inconveniente. No obstante, para evitar que se pierdan oportunidades para la comunicación, puede dedicarse un tiempo diariamente para revisar las llamadas o mensajes recibidos.

Llevar un registro de las llamadas o mensajes que se han enviado, así como del gasto ocasionado. Lo verdaderamente eficaz, no sólo por tener una constancia, sino para que efectivamente produzca un cambio, es constatarlo inmediatamente, bien con una sencilla tarjeta de autorregistro o bien aprovechando la propia tecnología del móvil. (Files, 2009, pp. 104-105)

De esta manera, una de las actividades que tiene como finalidad de que se adquiera un apropiado de uso del teléfono, recomienda que se realice las siguientes tareas durante la semana:

Primero llevar un registro de cuántas llamadas y mensajes se realiza en el día; 2) anotar el tiempo que se ha dedicado a cada llamada; poner un límite diario para llamadas y mensajes; apagar el móvil a la hora de acostarse, para esto utilice una tabla para llevar el registro, donde las columnas indiquen el día de la semana, mientras que las filas hagan referencia a

las llamadas enviadas, mensajes enviados y a si has se apagado el móvil al acostarte. Para registrar las llamadas se debe anotar cada llamada con un número e indicar entre paréntesis los minutos que has estado hablando. En el caso de los mensajes simplemente se debe anotar el número de mensajes que se ha enviado cada día. En la última fila se debe señalar si a apagado el móvil cada día al acostarte, respondiendo SI o NO. (Madrid & Chóliz, 2017, pp. 135-142)

Consideraciones sobre el Uso del Móvil según Carbonell et al (2010). En esta misma línea mencionan que los teléfonos móviles, al contar con unas características únicas, requieren intervenciones determinadas, siendo el contexto educativo y en especial por parte de los docentes, que deberían ahondar y contrastar para evitar un abuso en el móvil, ya que el adolescente toma decisiones si tenerlo consigo y que uso dar de acuerdo a su interés, perjudica que la persona adulta se le dificulte ser mediador entre un teléfono móvil y el adolescente, o compartir su uso. No obstante, ofrece un programa de revisión que puede ser útil:

Comprar el móvil en el momento adecuado: comprar un móvil demasiado pronto es provocarlo a usarlo de manera inadecuada, y comprarlo demasiado tarde puede limitar la socialización del adolescente. Hay que adecuarse a su grupo de amigos y a su desarrollo madurativo.

Asumir la responsabilidad del gasto: pactar “semanadas”, trabajos alternativos, etc. para fomentar la pedagogía del esfuerzo por parte del adolescente.

Educar para la autorregulación del placer inmediato: educar para la tolerancia a la espera, y pactar el modelo del móvil buscando un equilibrio entre las necesidades y las ilusiones.

Permitir la personalización marcando límites: los adolescentes buscan identificarse con el móvil. Por ello piden modelos determinados, se descargan melodías, juegos y salvapantallas, y decoran los aparatos a su gusto, por lo que se deben ajustarse los límites adecuados.

Conservar sobre el tiempo que se debe invertir hablando en el móvil: pactar el tiempo que dedica a hablar con sus amigos por el móvil con el objetivo de que tome conciencia de ello. Son muy frecuentes las distorsiones temporales y muchas veces pierden la noción del tiempo.

Tener en claro cuando no debe ser usado el dispositivo: se ha de enseñar la normativa al adolescente, y es el adulto quien debe poner los límites desde el respeto y el diálogo, pero si es necesario, debe actuar como elemento de autoridad.

Reemplace el tiempo que le dedica al celular con otras actividades: En el tiempo libre no use constantemente el celular, para ellos lleve a cabo actividades recreativas o emprenda nuevas para su desarrollo personal. Por ejemplo, lea un libro, realice algún deporte favorito, salga a conversar con amigos o amigas, entre otras.

La edad marca pautas de uso diferencial: durante la primera adolescencia el móvil interesa sobre todo para jugar, escuchar música y hacer fotos. Sólo a medida que el adolescente crece, éste se transforma en una herramienta de comunicación. Es aconsejable iniciar la adolescencia con un trabajo dirigido al control de los impulsos. (pp. 11-14)

Modelo cognitivo conductual. Es un modelo formado por teorías del aprendizaje con el procesamiento de la información, se centra como el ser humano aprende conductas durante la infancia y adolescencia. Su enfoque cognitivo conductual permite que las personas tomen conciencia de sus pensamientos y aprendan a manejar de manera más calmada situaciones de estrés. Sirve para tratar una gama de problemas, de ayudar a identificar y afrontar situaciones específicas, además reduce la sintomatología o sus manifestaciones asociadas a la problemática. (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012)

De tal manera que con esta se pretende que los adolescentes aprendan a organizar y gestionar su tiempo, a reconocer los beneficios y peligros del uso del teléfono móvil, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como a cultivar el interés por actividades alternativas y la combinación de varios tipos de estrategias o terapias. De esta manera, algunas de las técnicas más utilizadas que se pueden encontrar son las siguientes:

Técnica de Programación de actividades. Se utiliza para aumentar la cantidad de refuerzos positivos presentes en la rutina diaria de los niños o adolescentes, así como para activar a niños o adolescentes poco activos. Tiene como objetivo controlar el tiempo y realizar algunas actividades agradables, de tal manera que para su programación se puede hacer uso de un horario parecido a una agenda, donde se coloca los días de la semana a lo largo de la hoja y las horas del día en una columna en el lado izquierdo, el cual el espacio o celdas en blanco son para llenar los momentos. En adolescentes, se les invita a registrar sus actividades agradables en los espacios que

corresponden al momento del día en que las hacen, y como adición solicitarles que puntúen su estado de ánimo antes y después de las actividades. (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012)

Actividades Lúdicas y Dinámicas. Permiten promover espacios de convivencia y relajamiento donde a través de estas se pueda ocupar el tiempo con más productividad, animando la atención en el adolescente, el cual apoya y ayuda a agilizar el aprendizaje grupal, dichas actividades se las ha incluido en el diseño del Plan de Promoción en Salud Mental de la presente investigación para promover el correcto uso del móvil en los adolescentes:

- **Dinámica “Presentación por Parejas”.** Es importante crear un ambiente de participación de todos los participantes del grupo, de tal manera que puedan relajarse, tener confianza y comenzar a conocerse. Además, permite a la persona encargada del taller conocer información sobre los integrantes del grupo que considere necesario, y que los miembros conozcan de cada uno aspectos tal vez desconocidos. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)
- **Técnica Didáctica: Método de Preguntas.** Estas están orientadas a introducir al tema, con la ventaja de estimular el pensamiento crítico, desarrolla habilidades para el análisis y síntesis de información, además permite que los estudiantes apliquen verdades "descubiertas" para la construcción de conocimientos y principios, llevando así a su motivación por participar (Gómez, 2007)
- **Presentación del Video.** Es un material atractivo, que puede ser utilizado en la promoción y en la capacitación, facilita el tratamiento de temas nuevos, además, es sumamente eficaz como espejo del comportamiento personal. Permite repetir la acción, mostrando con exactitud los diferentes pasos de un proceso. Para impartir un video este debe conocer el contenido del mismo, al ser educativo deberá tener una duración de 10-30 minutos, y es recomendable combinarlo con la práctica, es decir sobre lo que se vio y la experiencia de cada uno. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)
- **Técnica de “Pro y Contra”.** Para propiciar la reflexión abierta sobre un tema que presenta contradicciones o para analizar en profundidad las ventajas y desventajas de un tema definido. Es usado cuando se ve pertinente la necesidad de aclarar opciones divergentes sobre un tema en específico o cuando se identifica que los participantes y en este caso los adolescentes lleguen a expresarse claramente (Candelo, Ortiz, & Unger, 2003)

- ***Boletines Informativos.*** Tienen el objetivo de proporcionar en forma breve la información básica sobre un tema determinado o simplemente reforzar conocimientos que se han dado antes de otra manera. Una de sus ventajas es que los adolescentes pueden llevar el material a su casa y revisarlo e incluso llevar a cabo lo recomendado. Por ello, estos deben estar orientados a la población que este caso con los adolescentes de tal manera que debe tener un lenguaje y vocabulario sencillo y entendible, tener una información lógica, frases cortas, usar títulos y subtítulos. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)
- ***Dinámica Teléfono Descompuesto.*** Tiene como objetivo desarrollar la capacidad de comunicarse de manera positiva, fomentar un estilo asertivo, a través del cual se puedan decir las cosas sin dañar a los demás y favorecer el desarrollo de habilidades sociales. (Gómez, 2007)

4.2 Capítulo II: Habilidades Sociales

4.2.1 Antecedentes

La relación entre la teoría del Análisis de Conducta y las habilidades sociales tienen el mismo marco conceptual y filosófico, es decir, “el proceso de aprendizaje de las habilidades en la convivencia humana ocurre a través de los mecanismos de variación y selección en sus tres niveles de análisis: filogenética, ontogenético y cultural” (Amaral, P; Pinto, M. 2015. pp. 19).

Para llegar a conceptos y explicaciones, se desarrollaron diversos estudios que permitieron comprender estas acciones sociales. Una de las primeras obras sobre la conducta de las personas, fue la de Confucio quien intentó reglamentar el comportamiento a través de las costumbres sociales del Li Ki 2, 500 A.C; describe la cultura china de esta era, incluyendo ritos funerarios, vestuarios, astronomía, economía, historia, entre otros (Zhenjiang, Z. 2014). En el año 200 A. C. el Mahabharata de la India modifica el concepto de costumbres sociales por comportamiento de la gente (Subramaniam, K. 2016). En el siglo XVI y XVII surgen las obras de Guazzo y Castiglione que son influenciadas por el humanismo ético, por lo que predominan el concepto cambia a un comportamiento a través de normas (Gómez, 2010).

Desde este momento, las obras académicas quedan situadas en las últimas investigaciones expuesta, hasta el año de 1949 donde Andrew Salter habla sobre el origen de los movimientos de las habilidades sociales, en donde explica técnicas para aumentar la expresividad verbal y facial, (Amaral, P; Pinto, M. 2015). En el año 1958 Wolpe utiliza el término asertividad definiéndola “como la expresión apropiada de cualquier emoción diferente de la ansiedad, con relación a otra persona” (Dionisio, F; Pérez, Z. 1994. p. 54). Sin embargo, para Salter “el asertividad estaba vinculada con la capacidad del individuo para expresar sus emociones, mientras que la falta de asertividad vinculaba con la inhibición o dificultad para la expresión de las emociones” (Dionisio, F; Pérez, Z. 1994. p. 54). Posteriormente en el año 1960 Zigler y Phillips en su obra Competencia Social, que era una investigación con adultos institucionalizados mostraron que cuanto mayor es la competencia social previa de los pacientes que son internados en el hospital, menos es la duración de su estadía en él y más baja su tasa de recaídas (Bernal, A. 1990. p. 101).

Alberti y Emmons identificaron tres términos básicos de agresión, sumisión y asertividad (Caballo, V. 1983). Por lo que para estos autores la conducta asertiva es: “La conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los

derechos de los otros” (Caballo, V. 1983. p. 54). En el año 1985 Curran, “apunta que la evidencia presentada por estudios como los anteriores es asociacionista fundamentalmente y no implica una relación directa causa-efecto” (Caballo, V. 2007. p. 316)

Ante todo, esto, “según Caballo, el comportamiento social adecuado está asociado a la forma como el individuo demuestra lidiar con la vida, a través de las actitudes, opiniones, respeto a sí mismo y en relación con los otros” (Amaral, P., y Pinto, M. 2015. p. 18). Según Amaral y Pinto (2015) la Organización Mundial Salud utiliza el concepto de habilidades como estrategia preventiva para diversas cuestiones relacionadas con la salud, tales como el uso de sustancias, promiscuidad sexual, entre otros. Para ello, mencionan que estas habilidades sociales consisten en el desarrollo psicosocial necesario para experimentar una realidad con calidad de vida. (Amaral, P; Pinto, M. 2015. p. 19).

4.2.2 Definiciones

A lo largo de la historia no se ha podido definir que es una conducta socialmente habilidosa, se menciona que el dar una definición es imposible debido a que está sujeta al contexto cambiante, en el que se debe considerar la cultura y los patrones de comunicación que varían ampliamente entre culturas. Sin embargo, se recalca se debe tomar en cuenta el contenido y las consecuencias de las conductas interpersonales para definir las habilidades sociales (Caballo V. , 2014).

Algunas definiciones de las habilidades sociales son las siguientes:

Para Caballo (1986) las describe como:

“un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. (p. 15)

Moreno, Moreno, Monjas, y Benito (2000) definen a las habilidades sociales, en un marco conductual,

“como aquellos comportamientos específicos de la situación que maximizan la probabilidad de asegurar o mantener el reforzamiento o decrecer la probabilidad de castigo o extinción contingente sobre el comportamiento social propio”. Por otro lado, definen desde una validación social que son “un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que el niño mantenga relaciones sociales positivas con los otros [...]”

Según Conte (2011) las habilidades sociales son:

“aprendidas, adquiridas, a través de la experiencia y mantenidas o modificadas por las consecuencias sociales de las mismas; en todo este proceso juega un papel fundamental tanto factores intrínsecos de las personas (procesos cognoscitivos), como extrínsecos (ambiente, situaciones), así como también, y de forma principal, a la interacción entre ambos”. (p. 16)

Teniendo en cuenta Dongil y Cano (2014) se pueden definir como:

“un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas”. (pp. 120-150)

Teniendo en cuenta a Peñafiel y Serrano (2010) sostienen que son “conductas o destrezas sociales específicas, requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, como el de hacer amigos” (p. 10).

Entonces podemos decir que las habilidades sociales son un conjunto de conductas manifestadas, las cuales pueden ser identificadas a través de nuestros sentimientos, pensamientos, deseos, opiniones, todo lo que tenga que ver con nuestra manera de interactuar con los demás, y que a su vez pueden adoptar nuevas maneras de exteriorizarlas debido al constante flujo de combinación con el contexto.

4.2.3 Como se Enseñan y Aprenden las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales durante el transcurso de la socialización se aprenden y se desarrollan, de tal manera que se da una interacción constante con el medio, es decir con las demás personas que nos rodean a través de los siguientes mecanismos:

Aprendizaje por experiencias directas: Las conductas interpersonales están en función de las consecuencias de cada comportamiento social. (Rivas, 2002)

Aprendizaje por observación: se aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos. Además, de los modelos simbólicos que influyen en la persona. (Rivas, 2002)

Aprendizaje verbal o instruccional: se aprende a través de lo que dicen los demás, mediante el lenguaje oral, con preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales,

Esta es una forma indirecta de aprender. En el ámbito familiar puede ser informal, a diferencia del contexto educativo suele ser sistemática y directa. (Rivas, 2002)

Aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas. Rotter introduce la noción de que el valor subjetivo de un reforzador debe tenerse en cuenta para predecir correctamente si un individuo emitirá la conducta que conduzca a él. Como vimos antes, las habilidades sociales asumirán mayor importancia y significado si conducen a resultados que la persona valora especialmente. (Rivas, 2002)

Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: consiste en la información por medio de la cual la persona con la que se interactúa comunica su reacción ante nuestra conducta. Esto ayuda a la corrección de este sin necesidad de ensayos, ya que se produce una retroalimentación que se puede entender como refuerzo social administrado por la otra persona durante la interacción (Peñañiel y Serrano, 2010, p. 16).

En definitiva, las habilidades sociales se van adquiriendo a lo largo del proceso de socialización de la persona, es decir a lo largo de la vida, siendo el primer paso en la familia, donde se inicia el proceso para la información de habilidades sociales y continua en la escuela, que enfatiza y ayuda a desarrollar habilidades más complejas y específicas. Paralelamente las relaciones con el grupo de amigos se irán desarrollando, lo que forzara este tipo de aprendizaje. Por ende, estas se aprenden en todo contexto, ya sean personales o ambientales, donde la persona va adaptándose a las diferentes circunstancias que están establecidas en la vida.

4.2.4 Características de las Habilidades Sociales

Con base a Goldstein (1980) citado en Rivas, 2002) las habilidades sociales cumplen las siguientes características:

Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.

Exige la captación y aceptación del otro, y la comprensión de los elementos simbólicos asociados a sus reacciones tanto verbales como no verbales.

Capacidad de jugar un rol, de cumplir fielmente con las expectativas que otro(s) tiene(n) respecto a alguien como ocupante de un estatus en una situación dada.

Es el factor primordial en la ejecución del rol, un factor que nace de las características de la personalidad.

Contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal y depende de la capacidad de percepción, aceptación, comprensión y respuesta a las expectativas asociadas del propio rol.

Contribuye al mutuo entendimiento y comprensión entre dos interlocutores. (p. 12)

4.2.5 Clases de Habilidades Sociales

Las habilidades sociales pueden dar como resultado tanto relaciones constructivas como destructivas o satisfactorias e insatisfactorias esto va a depender de la regulación de los pensamientos y emociones del individuo. Entre las clases identificadas según las destrezas que se desarrollen, se encuentran cuatro clases de habilidades sociales:

- **Cognitivas:** Consideradas como aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, es decir lo que se piensa como: identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos, estados de ánimo, etc.
- **Emocionales:** En estas se consideran la expresión y manifestación de emociones es decir lo que se siente como: la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, etc.
- **Instrumentales:** Son aquellas que tienen una utilidad es decir lo que se hace como: buscar alternativas a la agresión, negociación de conflictos, etc.
- **Comunicativas:** Se refiere a aquellas en la que interviene la comunicación, es decir lo que se dice como: iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, etc. (Rosales et al., 2013, p. 34).

4.2.6 Dimensiones de las Habilidades Sociales

Enfatizando las habilidades sociales según su tipología, Goldstein y otros (1980) señalan las siguientes:

Las habilidades sociales básicas: son comportamientos humanos de carácter básico, referidos a la comunicación social. Consiste en escuchar, iniciar una y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer, presentarse, y hacer elogios.

Las habilidades sociales avanzadas: son aquellas conductas que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en el entorno social como el pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: son comportamientos del ser humano que implica la expresión de sentimientos y emociones: conocer los propios

sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo; y autorrecompensarse.

Habilidades alternativas a la agresión: son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado: compartir algo, ayudar a los demás, negociar, usar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, y no entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés: son conductas humanas que surgen en momentos de crisis emocional formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejen de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, y hacer frente a las presiones de grupo.

Habilidades de planificación: son conductas humanas de establecimiento de metas, objetivos, toma de decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea (citado en Peñafiel y Serrano, 2010, p. 15).

4.2.8 Etiología del Déficit de Habilidades Sociales.

Existen diversidad de modelos que explican la etiología de la falta de habilidades sociales y son:

Modelo de déficit de habilidades sociales: Este modelo plantea que el déficit de habilidades sociales se debe a la falta de aprendizaje de los componentes motores verbales y no verbales necesarios para lograr un comportamiento social competente, por lo cual el sujeto inhábil responde inadecuadamente en una interacción social (Rivas, 2002)

Modelo de inhibición por Ansiedad: Este modelo indica que la persona tiene habilidades necesarias en su repertorio pero que están bloqueados o inhibidos debido a la ansiedad condicionada clásicamente a las situaciones sociales. (Rivas, 2002)

Modelo de inhibición Mediatizada: se ha planteado este modelo por diversos procesos cognitivos: evaluaciones cognoscitivas distorsionadas, expectativas y creencias irracionales, las autoverbalizaciones negativas e inhibitorias, estándares perfeccionistas y autoexigentes de evaluación, expectativas respecto a la conducta asertiva. (Rivas, 2002)

Modelo de Percepción Social: Este modelo atribuye la falta en la discriminación de las situaciones específicas en que un comportamiento social es adecuado o no. El individuo debe conocer las respuestas adecuadas, y el cómo y cuándo esa conducta puede emitirse. Raramente en nuestras vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar o trabajo, de estudio, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. (Rivas, 2002)

4.2.9 Consecuencias del Déficit de Habilidades Sociales

Este déficit de las habilidades sociales va a repercutir de diferentes formas en las personas. Los estudios realizados con referencia a este punto distinguen a dos grandes grupos de niños o adolescentes que presentan problemas en su ajuste y que tales constituyen la base de problemas futuros en diferentes áreas del desarrollo del ser humano; inhibidos, tímidos o aislados, impulsivos, agresivos o sociales. (Rivas, 2002)

Los niños y adolescentes tímidos son aquellos que habitualmente no defienden sus derechos y se conforman fácilmente a los deseos de los demás, son pasivos, muestran lentitud en sus reacciones, carecen de iniciativa para entablar interacciones sociales, presentan actitud de rechazo y cuando alguien se les acerca pueden subestimarse (Michelson, 1983). En tanto a los agresivos han sido identificados como poco cooperativos, desobedientes, tienen a violar los derechos de los demás, son autodestructivos, no son aceptados por sus padres, presentan conductas disruptivas, con estrategias pobres de autocontrol y es frecuente encontrar problemas a nivel académico. Cabe mencionar que cuando se dan consecuencias negativas de determinadas conductas inadecuadas, puede ser que la persona no dispone de conductas adecuadas para responder o sustituir por unas adecuadas, por ello, es importante tomar en cuenta las consecuencias de las conductas sociales, ya que estas definirán si son consecuencias positivas o negativas. (Sanz, Gil, & Garcia, 1988)

4.2.10 Evaluación y Diagnostico

Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1978). Para reevaluar las habilidades sociales se utilizó la escala de Habilidades Sociales de Goldstein del año 1978, que tiene como objetivo determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales, identificar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales, y evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de una

habilidad social, lo que permitirá obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades sociales de un sujeto. Está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, las cuales son: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. (Rivas, 2002)

4.2.11 Intervención o Tratamiento

Algunas de las intervenciones que se utiliza para desarrollar, mejorar o potenciar las habilidades sociales a nivel de promoción en salud mental se encuentra:

Psicoeducación. Ha sido muy efectiva dentro de programas de promoción y prevención, el cual se ha demostrado en los adolescentes un crecimiento personal y social. De tal manera que la intervención psicoeducativa es un proceso que está conformada por una variedad de técnicas y estrategias centradas en temas psicológicos aplicados a la educación, cuyo objetivo es impartir información a la población específica y tengan conocimiento de temas desconocidos o que han sido desapercibidos, se puede impartir de manera grupal o individual. Además, con esto se desea conseguir ampliar y fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes y disminuir o extinguir conductas sociales que pueden afectar el desarrollo de estas. (Friedberg & McClure, 2005).

Algunas estrategias psicoeducativas en base a la teoría cognitiva conductual son las siguientes:

Terapia Cognitivo- Conductual. La enseñanza de habilidades sociales sigue un proceso cognitivo-conductual característico. Algunas estrategias que se pueden emplear son:

- El entrenamiento en empatía y la introducción de nuevos puntos de vista: implica prestar atención, identificar, etiquetar, aceptar y comunicar la aceptación de las emociones. (Friedberg y McClure, 2005, pp. 123-124).
- El entrenamiento en asertividad: permite la adquisición de las habilidades sociales. Encontramos técnicas como el disco rayado, el banco de niebla o el asertividad empático., que le permiten hacer y responder peticiones, calmar situaciones tensas y afrontar conflictos con iguales, hermanos, padres y figuras de autoridad. (Friedberg y McClure, 2005, pp. 123-124).
- El role playing: es otra técnica que facilita el entrenamiento en habilidades sociales y permite suscitar emociones y pensamientos significativos. Son los adolescentes quienes ponen en práctica la habilidad en situaciones de aprendizaje, en el que se incluyen varios

ensayos, en situaciones diferentes y bajo la supervisión del encargado de llevar a cabo la técnica. Su objetivo es que los estudiantes o adolescentes aprendan a modificar modos de respuesta no adaptables, reemplazándolas por nuevas respuestas o mejorar sus habilidades sociales en diferentes contextos. (Friedberg y McClure, 2005, pp. 123-124).

Actividades Lúdicas y Dinámicas. Las actividades lúdicas y dinámicas permiten promover espacios de convivencia y relajamiento donde a través de estas puedan ocupar su tiempo con más productividad, animando la atención en el adolescente, el cual apoya y ayuda a agilizar el aprendizaje grupal, dichas actividades se las ha incluido en el diseño del Plan de Promoción en Salud Mental para potenciar las habilidades sociales en los adolescentes:

- **Dinámica: “Mar Adentro- Mar Afuera”.** Es útil para lograr lazos más estrechos de compañerismo y amistad, además, tiene como objetivo animar al grupo; es útil ya que permite percibir al grupo si está cansado o disperso por la actividad que se está ejecutando, de tal manera que ayuda a crear un ambiente alegre y distendido. (Gómez, 2007)
- **Dinámica “Galleta de la Suerte”.** Esta dinámica de cierre es muy utilizada para dar por culminación un taller o programa, de tal manera que es utilizada para que las personas de un grupo puedan despedirse dejando palabras de buenos deseos al concluir un taller, programa o alguna actividad. Por lo que, el compañero de a lado se acerca y entregara en una hoja de papel un comentario o escriba una frase después de haber recibido una temática tan indispensable para la convivencia, además de reforzar sus habilidades sociales (Gómez, 2007)

5. Metodología

5.1 Diseño de Investigación

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental debido a que no se manipuló las variables de estudio, además es de corte transversal porque se midió en un determinado y único tiempo, y fue de estudio de campo debido a que se realizó en un lugar de origen en el cual se encuentra la población de estudio.

5.2 Tipo de Estudio

Fue de carácter correlacional porque se indagó la relación existente entre la dependencia al móvil y el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes, sin manipular las variables, además fue descriptiva porque nos permitió analizar las características en un contexto determinado.

5.3 Área de Estudio

La presente investigación tuvo lugar en la instalación de la Unidad Educativa “Lauro Guerrero”, la cual fue creada el 13 de mayo del año 1994 por las Fuerzas Armadas. Pertenece al Distrito de Educación 11D01 de la zona 7 y se encuentra ubicada en la provincia de Loja, cantón Loja ubicada en la avenida Salvador Bustamante Celi. Actualmente cuenta con 1,183 de estudiantes. Su misión es impartir educación integral coeducativa, con una visión transversal y enfoque de derechos para el buen vivir, a la niñez y juventud, en los niveles: inicial, básico y bachillerato. De esta manera, su visión es ser una institución educativa de calidad, con reconocimiento internacional, responsable, ética, profundamente comprometida con el cambio social y orgullosa de la identidad nacional basada en la ética profesional, solidaridad, honestidad, sentimiento de nacionalidad, convicción de servicio a la comunidad con prioridad al Honor, Disciplina y Lealtad encaminados hacia la excelencia educativa.

5.4 Población y Muestra

Los participantes para esta investigación fueron 315 estudiantes de la sección bachillerato de la Unidad Educativa Militar “Lauro Guerrero”.

El muestreo fue no probabilístico, a conveniencia, se aplicó los criterios de inclusión y exclusión quedando un total de 132 estudiantes de primero y segundo año de bachillerato.

Como principales características de la muestra es importante destacar que el 51,1% de los participantes fueron de género masculino mientras que el 48,5% fueron de género femenino, como se muestra en la tabla 5 del anexo 8; con respecto a la edad se encontró que hubo un mayor porcentaje de participantes de 15 años (47,7%), de 16 años (41,7%), seguido de 17 años (7,6%), y

únicamente el 1,5% fueron de 14 y 17 años siendo el porcentaje menor, como se evidencia en la tabla 6 del anexo 8.

5.5 Criterios de Inclusión y Exclusión

5.5.1 Criterios de Inclusión

- Estudiantes que firmen y acepten el asentimiento de ser partícipes de la investigación, con el único requisito que los representantes legales del estudiante hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados y estén cursando los cursos de primero y segundo bachillerato.
- Estudiantes que posean celular o Smartphone.

5.5.2 Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no hayan deseado participar en la investigación.
- Estudiantes que no estén matriculados.
- Estudiantes que no dispongan teléfono móvil.
- Estudiantes que responden al azar, invalidando el cuestionario.
- Estudiantes que presenten discapacidad intelectual.

5.6 Instrumentos de Recolección de Datos

Para la presente investigación se empleó los instrumentos detallados a continuación, con la finalidad de obtener información necesaria para poder responder a los objetivos planteados, dirigidos a los adolescentes de la Unidad Educativa “Lauro Guerrero”.

5.6.1 Test de Dependencia al Móvil

Nombre Original: Test de Dependencia al Móvil (TDM)

Autor: Mariano Chóliz Montañés

Año: 2010

Aplicación: Edades entre 14 a 33 años

Administración: individual o colectiva

Duración: Aproximadamente 10 minutos

Número de ítems: 22

Es una prueba con el objetivo de evaluar el nivel de dependencia al móvil. Está conformada por 22 ítems con una consistencia interna (α de Cronbach = .94) lo cual lo hace muy confiable, cada uno de los ítems posee una correlación de .5 con el resto de la escala lo que significa que todos los ítems miden el mismo constructo. El formato de respuesta es tipo Likert cuya puntuación

va del 0 al 4, y consta de cuatro dimensiones: abstinencia (ítems 13, 15, 20, 21, 22), siendo el puntaje máximo 20; abuso y dificultad en controlar el impulso (ítems 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11,16, 18), el puntaje máximo es 36; problemas ocasionados por el uso excesivo (ítems 2, 3, 7, 10); el puntaje máximo es 16; tolerancia (ítems 12, 14, 17, 19); el puntaje máximo es 16.

La puntuación general se obtiene al sumar las respuestas emitidas en la prueba, cuyos valores directos oscilan entre 0 y 88, siendo el nivel bajo de 0-29 dependencia baja, mientras que dependencia moderada entre 30-59 y de 60-88 una dependencia alta. También, cada dimensión obtiene un puntaje al resultado de los ítems correspondientes a dicha dimensión.

En Perú, se llevó a cabo la adaptación por Gamero et al. (2016). El análisis psicométrico de la prueba se llevó a cabo en una muestra de 1400 universitarios de ambos sexos, con edades entre 16 y 33 años. Respecto a la fiabilidad de la prueba, se utilizó el método de consistencia interna, mediando el Coeficiente “ α ” de Cronbach, es así que se encontró un alto nivel de confiabilidad de 0.929. La versión estandarizada, a diferencia de la versión original, cuenta con tres dimensiones que explican el 54,74% de la varianza total, las cuales son: tolerancia y abstinencia, abuso y dificultad en controlar el impulso y el último factor corresponde a problemas relacionados con el uso excesivo, respecto a los factores se estimaron las siguientes cantidades de confiabilidad, del primer factor $\alpha=0,901$; el segundo factor $\alpha=0,853$ y tercer factor $\alpha=0,762$ (Gamero, y otros, 2016). Los niveles de dependencia se evalúan mediante baremos donde se establece percentiles de acuerdo con los puntajes globales obtenidos, entonces el nivel bajo se evaluó entre los percentiles de 0 a 25, el nivel moderado entre los percentiles de 30 a 70 y el nivel alto entre los percentiles de 75 a 95.

5.6.2 Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.

Nombre Original: Escala de Habilidades sociales

Autor: Arnold Goldstein

Año: 1978

Aplicación: Individual, colectiva o autoadministrada.

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente

Edad: 12 años en adelante

Traducción al español: Rosa Vásquez (1983)

Adaptación: Ambrosio Tomás (1994-95)

La Escala de Habilidades Sociales está compuesta por 50 ítems y agrupada en seis tipos de habilidades, las cuales son: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Existe cinco posibilidades de responder para valorar cada habilidad: 1 es nunca, 2 muy poco, 3 alguna vez, 4 a menudo, y 5 siempre. Las puntuaciones por área y el total oscilan entre 50 y 250 puntos.

Para determinar el nivel global de las habilidades sociales se divide por categorías siendo estas: excelente nivel que tiene como puntaje directo 205 a más, buen nivel un puntaje que va de 157 a 204, normal nivel un puntaje de 78 a 156, bajo nivel de 26 a 77 como puntaje directo y deficiente nivel que tiene como puntaje directo de 0 a 25.

En 1995 Thomas Ambrosio realiza el análisis de ítems del test, así mismo cada una de las escalas obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel $p < .01$ con la escala total de habilidades sociales. Con propósito de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total “rtt” =0.9244, lo cual, indicó que los valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. (Rivas, 2002).

5.7 Consideraciones Éticas

En el presente estudio se tomaron en cuenta algunos principios éticos que garantizaron la confidencialidad y discreción sobre la información obtenida de la población, bajo una responsabilidad en el manejo de la información y resultados obtenidos una vez finalizado el estudio, ya que estos datos no fueron divulgados sino más bien solo para uso investigativo, siempre salvaguardando la integridad y el bienestar cada uno de los partícipes.

5.8 Procedimiento por Objetivos

Para la elaboración del presente trabajo de investigación se procedió a la realización de varias etapas las cuales fueron:

Primera Etapa: Para llevar a cabo esta investigación se tuvo un acercamiento con las autoridades de la Unidad Educativa Lauro Guerrero, en el cual se dió a conocer el interés de llevar a cabo el estudio en dicha institución. Posteriormente se solicitó un debido permiso para la ejecución del estudio, una vez aceptado se requirió la lista de todos los cursos de bachillerato. Seguidamente se coordinó con la institución fechas y horarios para dar a conocer la investigación a los adolescentes y así entregar el consentimiento y asentimiento, mismos que fueron firmados.

Tras la autorización otorgada por las dos partes, se procedió llevar un cronograma de aplicación de los reactivos.

Segunda Etapa: Tras la autorización otorgada por las dos partes se llevó a cabo el primer objetivo específico de evaluar el nivel de dependencia al móvil, donde se aplicó a los adolescentes el reactivo denominado Test de dependencia al móvil de Mariano Chóliz, posteriormente se aplicó el segundo reactivo que es la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, con la finalidad de responder con el segundo objetivo denominado identificar las habilidades sociales en los adolescentes. La aplicación de los dos instrumentos fue aplicada de forma presencial a todos los estudiantes de sección bachillerato de primero y segundo año que asistieron y cumplieron con los objetivos de inclusión y exclusión.

Tercera Etapa: Se procedió a tabular la información recolectada de las dos variables, utilizando el programa EXCEL y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics 25 en donde se pudo analizar de manera adecuada los datos encontrados. Dando así el cumplimiento del objetivo general, que es, determinar la relación que hay entre la dependencia al móvil y las habilidades en los estudiantes de bachillerato del colegio “Militar Lauro Guerrero”, periodo 2022, utilizando la tabla cruzada (tabla 3 del anexo 7) mismo que permitió determinar cuál es la relación entre las variables de estudio, y que se pudo corroborar los resultados de la misma utilizando el análisis estadístico Tau-c de Kendall el mismo que se encuentra en la tabla 4 del anexo 8.

Cuarta Etapa: En la última etapa para llevar a cabo el último objetivo específico se planteó un plan de promoción enfocada en Salud Mental para promover el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes. Está conformado por dos talleres; el primer taller denominado “MI MÓVIL, ÚTIL PERO NO INDISPENSABLE” se encuentra constituido por cuatro sesiones, que tiene como objetivo brindar a los adolescentes información para crear conciencia acerca de la dependencia al móvil, así como aportar con pautas para su correcto uso promoviendo actividades alternativas saludables en tiempo libre y el segundo taller denominado “CONOCIENDO Y POTENCIANDO MIS HABILIDADES SOCIALES” cuenta con dos sesiones, que tiene como objetivo proporcionar información sobre las habilidades sociales además de trabajar y potenciar las mismas. Está orientado el plan para ser aplicado de manera colectiva en una duración de sesenta a noventa minutos cada sesión.

6. Resultados

6.1 Primer Objetivo Específico:

Evaluar los niveles de dependencia al móvil en los adolescentes mediante la aplicación del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz.

Tabla 1

Nivel de Dependencia al Móvil en Adolescentes

	<i>f</i>	%
Bajo	49	37,1
Moderado	66	50,0
Alto	17	12,9
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Militar Lauro Guerrero periodo 2022.

En la tabla 1. En referencia al nivel de dependencia al móvil en adolescentes, se muestra que del 100% de los adolescentes evaluados, el 37,1% de los estudiantes mostraron dependencia al móvil en un nivel bajo, mientras que el 50% presentaron un nivel moderado y finalmente el 12,9% con un nivel alto. Asimismo, los resultados obtenidos demostraron que los adolescentes se encuentran mayormente en un nivel moderado de dependencia al móvil, sin embargo, preocupa ese 12,9 % de dependencia al móvil alto.

6.2 Segundo Objetivo Específico:

Identificar los niveles de habilidades sociales en los adolescentes a través de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstain.

Tabla 2

Nivel de Habilidades Sociales en Adolescentes

	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo nivel	1	0,8
Normal nivel	35	26,5
Buen nivel	81	61,4
Excelente nivel	15	11,4
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Militar Lauro Guerrero periodo 2022.

En la tabla 2. Respecto al nivel de habilidades sociales se encontró que el 0,8% de los adolescentes mostraron un bajo nivel, a esto le sigue el 26,5% que representa un nivel normal, así mismo, el 61,4% de los estudiantes un buen nivel y finalmente el 11,4% un excelente nivel de habilidades sociales. De esta manera, con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que en los adolescentes predomina un buen nivel de habilidades sociales.

6.3 Objetivo General:

Determinar la relación que hay entre la dependencia al móvil y las habilidades en los estudiantes de bachillerato del colegio “Militar Lauro Guerrero”, periodo 2022.

Tabla 3

Tabla Cruzada Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales

			HABILIDADES SOCIALES				Total
			Bajo nivel	Normal nivel	Buen nivel	Excelente nivel	
DEPENDENCIA AL MÓVIL	Alto	Recuento	0	3	12	2	17
		% del total	0,0%	2,3%	9,1%	1,5%	12,9%
	Moderado	Recuento	0	18	43	5	66
		% del total	0,0%	13,6%	32,6%	3,8%	50,0%
	Bajo	Recuento	1	14	26	8	49
		% del total	0,8%	10,6%	19,7%	6,1%	37,1%
	Total	Recuento	1	35	81	15	132
		% del total	0,8%	26,5%	61,4%	11,4%	100,0%

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz y Escala de Habilidades Sociales de Goldstein aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Militar Lauro Guerrero periodo 2022.

En la tabla 3. Los resultados indicaron que del 100 % de los participantes, el 12,9 % de estudiantes que presentan un nivel de dependencia al móvil alto, el 9,1 % presenta buen nivel en habilidades sociales, el 2,3 % normal nivel y 1,5 % excelente nivel sin presentar un bajo nivel de habilidades sociales. Del 50% de estudiantes que presentan un nivel de dependencia moderado el 32,6 % tienen buenas habilidades sociales, 13,6 % normal nivel y 3,8 % excelente nivel de habilidades sociales sin presentar estudiantes con un bajo nivel de habilidades sociales. Del 37,1 % de estudiantes que presentan un nivel de dependencia al móvil bajo, el 19,7 % tienen buen nivel de habilidades sociales, el 10,6 % normal nivel, el 6,1 % excelente nivel y el 0,8 % un bajo nivel en habilidades sociales.

Lo que indica que los estudiantes que presentan dependencia al móvil alto y moderado, prevalece un buen nivel de habilidades sociales, seguido de un normal y excelente nivel de

habilidades sociales, mientras que al mostrar dependencia al móvil bajo prevalece buen nivel de habilidades sociales, seguido de un normal, excelente y bajo nivel de habilidades sociales, lo cual muestra que a mayor dependencia al móvil las habilidades sociales no se vieron afectadas en los adolescentes.

Este análisis se pudo corroborar con los resultados de la aplicación de la prueba estadística Tau c de Kendall, que refleja que no hay una relación significativa entre la dependencia al móvil y habilidades sociales (tabla 4 del anexo 8).

6.4 Tercer Objetivo Específico:

Elaborar un Plan de Promoción en Salud Mental para promover el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes.

Título del Programa

“Plan de promoción de salud mental focalizado en el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales dirigido a los adolescentes”

Presentación

La presente propuesta de intervención tendrá como pilar fundamental el enfoque Psicoeducativo y Cognitivo- Conductual, orientado al aprendizaje del correcto uso del móvil que permita prevenir un uso excesivo o dependencia al mismo, debido a que en la actualidad ha sido el dispositivo más usado por los adolescentes y adultos, por sus grandes funciones y características que brinda, de tal manera, su uso se ha vuelto excesivo incluso ha generado dependencia que ha ocasionado efectos o consecuencias en el desarrollo de las habilidades sociales.

Por lo tanto, a través de este enfoque se pretende psicoeducar acerca de subtemas relacionados con la dependencia al móvil, con el fin de que los adolescentes que participen en el programa puedan conocer e identificar características, factores de riesgo, manifestaciones, consecuencias, así mismo, a través de ese enfoque se pretende enseñar estrategias o pautas sobre el uso correcto del dispositivo, así como también aprender alternativas de ocio saludable y gratificantes que permitan disminuir el abuso y que las habilidades sociales no se vean afectadas. Puesto que, al encontrarse en una etapa de desarrollo como la adolescencia, se requiere que las habilidades sociales se den de una manera adecuada porque les permitirá desenvolverse a lo largo de su vida. En este sentido, para fortalecer y potenciar las habilidades sociales se brindará psicoeducación respecto a la temática.

Justificación

El presente programa de promoción se elaboró en base a los resultados de la investigación, obteniendo que, en su mayoría los adolescentes presentaron un nivel de dependencia al móvil moderada, lo cual nos recalca que podría ya existir o darse alguna consecuencia negativa relacionada con la dependencia, es decir un uso problemático del móvil, pero que aún tiene una cierta normalidad en su día a día, además porque preocupa ese menor porcentaje de dependencia al móvil alto, que refiere ya un problema en el adolescente. Con respecto a las habilidades sociales en esta población se identificó que no se encuentran afectadas significativamente, es decir

prevaleció en mayor porcentaje el buen nivel, seguido de un normal nivel, excelente nivel y en mínimo porcentaje un bajo nivel.

Por tanto, está propuesta es de gran importancia porque constituye un trabajo de interés psicológico y psicosocial, que permitirá disminuir el mal uso del móvil, por lo que surgió la idea de brindar a los adolescentes psicoeducación a cerca del correcto uso del móvil y la dependencia al mismo y potenciar las habilidades sociales donde se desea informar, educar y concientizar sobre las temáticas y de esta forma persuadir a los adolescentes que muestren un interés y preocupación sobre el correcto uso de su móvil.

Por lo cual es necesario la formulación de objetivos, estructuración de talleres y el establecimiento de estrategias y técnicas en las cuales se apoyará el proceso de promoción.

Objetivo General

- Elaborar un Plan de Promoción en Salud Mental para promover el correcto uso del móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes.

Objetivo Específicos

- Brindar a los adolescentes información para crear conciencia acerca de la dependencia al móvil, así como aportar con pautas para su correcto uso promoviendo actividades alternativas saludables en tiempo libre.
- Proporcionar información sobre las habilidades sociales además de trabajar y potenciar las mismas.

Metodología

El plan de promoción en salud mental tiene un enfoque Psicoeducativo y Cognitivo-Conductual, se llevará a cabo en dos talleres, para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos.

El primer taller denominado “MI MÓVIL, ÚTIL PERO NO INDISPENSABLE” se llevará a cabo mediante la elaboración de cuatro sesiones, con una duración de sesenta a noventa minutos, en las cuales se pretende:

- Proporcionar a los adolescentes información específica y crear conciencia acerca de la dependencia al móvil.
- Identificar las ventajas y desventajas del dispositivo móvil mediante el feedback y la participación activa de los adolescentes.
- Brindar una lista de pautas para hacer al uso correcto del móvil.

- Promover alternativas de ocio saludable y gratificante.

El segundo taller denominado “CONOCIENDO Y POTENCIANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”, se llevará a cabo en dos sesiones, con una duración de sesenta a noventa minutos, el cual se abordará:

- Proveer información general sobre las habilidades sociales
- Aplicar la técnica de Role Playing con la finalidad de trabajar y potenciar las habilidades sociales.

Cada sesión deberá contar con un número mínimo de 20 adolescentes y un máximo de 25 adolescentes, para lograr un aprendizaje más profundo y significativo, y un correcto desarrollo del taller.

Taller 1: MI MÓVIL, ÚTIL PERO NO INDISPENSABLE

Sesión 1: “CONOCIENDO LA DEPENDENCIA AL MÓVIL”

Objetivo: Proporcionar a los adolescentes información específica y crear conciencia acerca de la dependencia al móvil.

Técnicas/Actividades:

- Dinámica “Presentación por parejas”: permite al coordinador conocer información sobre los integrantes del grupo que considere necesario, y que los miembros conozcan de cada uno aspectos tal vez desconocidos. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)
- Técnica didáctica: método de preguntas, estas están orientadas a introducir al tema, con la ventaja de estimular el pensamiento crítico, desarrolla habilidades para el análisis y síntesis de información, además permite que los estudiantes apliquen verdades "descubiertas" para la construcción de conocimientos y principios. (Gómez, 2007)
- Psicoeducación: la finalidad de esta técnica es impartir información o educar acerca de temas que son desconocidos o se han vuelto desapercibidos debido a las situaciones cotidianas en la vida de los adolescentes específicamente, de tal manera que su objetivo estará orientado en fomentar conocimiento, mejorar la actitud y el comportamiento frente al uso del móvil con la impartición de los temarios correspondientes a la sesión. (Tena, 2020).

Procedimiento:

1. Bienvenida a los participantes, y presentación de la persona que expondrá el contenido. Seguido dar a conocer objetivos, metodología, número de sesiones y la duración de este. Así

mismo, se socializará las normas de convivencia que permitirán un ambiente de confianza, respeto, empatía, organización, y bienestar. (Anexo 9)

2. Desarrollo de la dinámica: “El psicólogo clínico da la indicación de que se van a presentar por parejas (uno presenta al otro miembro de la pareja y viceversa), y que los miembros de cada una deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos, por ejemplo, nombre, interés por la actividad a desarrollar, expectativas, etc. De tal manera que para la formación de la pareja el encargado del taller realizará una enumeración del 1 al 2 y agrupar a los 1 con los 1 y 2 con los 2. Una vez formados se dará un tiempo considerable para que las parejas se informen e intercambien datos personales, para que después se de paso a la presentación en plenario”.

3. Presentación y desarrollo de la técnica didáctica: método de preguntas, se hace una serie de preguntas, por ejemplo: ¿Usas el teléfono móvil? ¿Lo usas mucho, poco, ni mucho ni poco?, con el fin de introducir al tema que se va a abordar, en el cual los estudiantes o adolescentes presentes deberían responder de forma voluntaria.

4. Psicoeducación a cerca de las siguientes temáticas mediante la exposición con diapositivas:

- Concepciones o definición de dependencia al móvil.
- Dimensiones de la dependencia al móvil.
- Características de la dependencia al móvil.
- Factores de riesgo.
- Consecuencias del incorrecto uso del móvil.
- Manifestación.
- Adolescencia y el teléfono móvil.

5. Retroalimentación y cierre: para culminar se hará una recapitulación de los contenidos abordados durante la sesión, y reflexión sobre las actividades ejecutadas. Y una vez cerrado con respecto a la sesión se agradece por su colaboración prestada y se realiza la invitación a la próxima sesión.

Duración: 90 minutos

Materiales:

- Laptop
- Proyector
- Diapositivas

Recursos Humanos:

- Psicólogo clínico/estudiante en psicología clínica.
- Adolescentes/participantes.
- Personal del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución.

Sesión 2: “DÁNDOME CUENTA LO QUE ME ESTÁ QUITANDO EL MÓVIL”

Objetivo: Identificar las ventajas y desventajas del dispositivo móvil mediante el feedback y la participación activa de los adolescentes.

Técnicas/Actividades:

- Presentación del Video “El celular reflexión”: es un material atractivo, que puede ser utilizado en la promoción y en la capacitación, facilita el tratamiento de temas nuevos, además, es sumamente eficaz como espejo del comportamiento personal. Permite repetir la acción, mostrando con exactitud los diferentes pasos de un proceso. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)
- Técnica de “pro y contra”: Para propiciar la reflexión abierta sobre un tema que presenta contradicciones para analizar en profundidad las ventajas y desventajas. (Candelo, Ortiz, & Unger, 2003)

Procedimientos:

1. Saludo y agradecimiento por la asistencia. Seguido se solicitará la participación de forma voluntariamente de los adolescentes para que expresen su opinión acerca del tema que se abordó anteriormente, esto con la finalidad de reforzar los conocimientos y responder a posibles dudas, posterior a esto el encargado del taller brindara un resumen de lo más importante de la sesión anterior con el propósito de que el adolescente tenga claro a que hace referencia la dependencia al móvil.

3. Visualización del video “El celular reflexión”, permitirá reflexionar a los adolescentes sobre las consecuencias de estar conectados mucho tiempo en el móvil. Después se proyectará una imagen (Anexo 10) en la cual se encuentra una frase, se pedirá un voluntario para que la lea para todos, esto con el objetivo de reflexionar sobre la importancia de prestar atención a las pequeñas cosas que pasan a nuestro alrededor y que no es necesario estar pendiente del celular en cada momento, sino saber disfrutar los momentos, sobre todo cuando estamos rodeado de las personas que más amamos o que son importantes.

4. Desarrollo de la técnica de los Pro y Contra: cada estudiante mencionará una ventaja o desventaja de manera voluntaria. Después se solicitará a los adolescentes que saquen una hoja y coloquen una lista de actividades que han dejado de hacer, debido al uso constante del móvil y clasificarlos en orden de importancia. Esto con la finalidad de que reflexionen si lo que han perdido fue importante y como les gustaría recuperarlo, de tal manera que el Psicólogo Clínico será quien ayude a analizar sobre las ventajas y desventajas que trae el estar tan concentrados en los dispositivos.

5. Cierre: agradecimiento por la colaboración de todos y se hará la invitación para la próxima sesión.

Duración: 60 minutos

Materias:

- Laptop
- Parlantes
- Proyector
- Hojas.
- Esferos

Recursos Humanos:

- Psicólogo clínico/estudiante en psicología clínica.
- Adolescentes/participantes.
- Personal del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución.

Sesión 3. “APRENDIENDO ESTRATEGIAS”

Objetivo: Brindar pautas y estrategias para el uso correcto del móvil.

Actividad o Técnica:

- Técnica didáctica: método de preguntas, estas están orientadas a introducir al tema, con la ventaja de estimular el pensamiento crítico, desarrolla habilidades para el análisis y síntesis de información, además permite que los estudiantes apliquen verdades "descubiertas" para la construcción de conocimientos y principios. (Gómez, 2007)
- Boletines informativos: tienen el objetivo de proporcionar en forma breve la información básica sobre un tema determinado o simplemente reforzar

conocimientos que se han dado antes de otra manera. (Quedaza, Grundmann, Expósito, & Valdez, 2001)

- Psicoeducación: la finalidad de esta técnica es impartir información o educar acerca de temas que son desconocidos o se han vuelto desapercibidos debido a las situaciones cotidianas en la vida de los adolescentes específicamente, de tal manera que su objetivo estará orientado en fomentar conocimiento, mejorar la actitud y el comportamiento frente al uso del móvil con la impartición de los temarios correspondientes a la sesión. (Tena, 2020).

Procedimiento:

1. Saludo inicial y agradecimiento por la asistencia.

2. Presentación y desarrollo de la técnica didáctica: método de preguntas, con la finalidad de que los adolescentes se den cuenta que es posible hacer un buen uso del móvil, esto en forma de debate para expongan y traten diferentes puntos de vista. Preguntas reflexivas: ¿Se puede vivir sin el móvil?, y ¿Es posible hacer un buen uso del móvil?

3. Boletines informativos: se entregará a cada participante un boletín informativo (Anexo 11) con respecto a recomendaciones o pautas para un uso correcto del móvil y de esta manera modificar ciertos usos inadecuados que se tenía respecto al celular, acompañado de la psicoeducación.

4. Cierre: se agradece por su colaboración prestada y se realiza la invitación a la próxima sesión.

Duración: 60 minutos

Materiales:

- Laptop
- Proyector
- Diapositivas
- Boletines informativos

Recursos Humanos:

- Psicólogo clínico/estudiante en psicología clínica.
- Adolescentes/participantes.
- Personal del Departamento de Consejería Estudiantil de la institución.

Sesión 4: “DISFRUTANDO MI TIEMPO LIBRE SIN EL MÓVIL”

Objetivo: Promover alternativas de ocio saludable y gratificante.

Actividad o Técnica:

- **Psicoeducación:** hace referencia a la educación o información que se ofrece a las personas que desconocen de un tema con la finalidad que tengan una comprensión más clara y utilizar ese aprendizaje en su vida. (Tena, 2020)
- **Programación de actividades:** consiste en programar actividades diarias que se realizará, se utiliza para aumentar la cantidad de refuerzos positivos presentes en la rutina diaria de los adolescentes, así como para activar a adolescentes poco activos, utilizando una jerarquía de tareas más agradables según el interés. (Candelo, Ortiz, & Unger, 2003)
- **Dinámica:** teléfono descompuesto, tiene como objetivo desarrollar la capacidad de comunicarse de manera positiva, fomentar un estilo asertivo, a través del cual se puedan decir las cosas sin dañar a los demás y favorecer el desarrollo de habilidades sociales. (Gómez, 2007)

Procedimientos:

1. Saludo y agradeciendo por la asistencia de todos. Seguido se dará comienzo con una psicoeducación a que refiere uso del tiempo libre, que beneficios tiene y que se puede conseguir al utilizarlo de manera adecuada.

2. Psicoeducación: indicar y presentar algunas actividades que se pueden llevar a cabo en el tiempo libre como: hacer deporte, andar en bicicleta, curso de baile, visita al arte o centros culturales, caminar o pasear, escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento, ver una película, pintar, juegos en familia, ayudar en las tareas de casa o practicar algún hobby, entre otros ejemplos que se puede presentar mediante imágenes.

3. Técnica de programación de actividades: consiste en programar actividades agradables, y para una mejor comprensión se proyecta un ejemplo. Seguido se entrega a cada adolescente una hoja donde se les invita a registrar sus actividades agradables (Anexo 12) en los espacios que corresponden al momento del día en que las puedan ejecutar con el objetivo de que el adolescente se perciba capaz de controlar su tiempo y realizar algunas actividades sin el hacer uso del móvil.

También podemos pedirles que puntúen su estado de ánimo antes y después de la actividad con la finalidad que puedan evidenciar su estado emocional.

4. Retroalimentación y desarrollo de la dinámica, teléfono descompuesto: Participación de los adolescentes con el fin de interactuar y conocer que es lo que más les ha llamado la atención de los temas expuestos en las cuatro sesiones, dando de esta manera el cierre del taller con una dinámica que consiste en transformar los mensajes negativos de las tarjetas en mensajes que signifiquen lo mismo pero que sean más positivos. De este modo los estudiantes podrán comprobar que hay diferentes maneras de decir las cosas y cómo podemos transformar nuestros mensajes y hacerlos más positivos sin que lastimen a los demás. Ejemplo: “me has manchado, que torpe eres, pareces tonto” cogemos el teléfono como si estuviéramos hablando con alguien y leemos este mensaje y pensamos en cómo se puede transformar ese mensaje para de nuevo emplear el teléfono. El mensaje ejemplo puede quedar así transformado: “no sé si te has dado cuenta, pero me has manchado, no me gusta que me manchen, ten más cuidado la próxima vez, gracias por escucharme”.

5. Cierre: agradecimiento por la colaboración y atención. Y se invita al último taller denominado “Conociendo y Potenciando mis Habilidades Sociales”.

Duración: 90 minutos

Materiales

- Diapositivas
- Proyector
- Hojas
- Esferos
- Celular
- Tarjetas con frases

Taller 2: CONOCIENDO Y POTENCIANDO MIS HABILIDADES SOCIALES

Sesión 1: DESCUBRIENDO LAS HABILIDADES SOCIALES

Objetivo: Proveer información general sobre las habilidades sociales

Técnica o actividad:

- Dinámica: “Mar adentro- mar afuera”, es útil para lograr lazos más estrechos de compañerismo y amistad, además, tiene como objetivo animar al grupo. (Gómez, 2007)
- Psicoeducación: la finalidad de esta técnica es impartir información o educar acerca de temas que son desconocidos o se han vuelto desapercibidos debido a las situaciones cotidianas en la vida de los adolescentes específicamente, de tal manera que su objetivo estará orientado en fomentar conocimiento, mejorar la actitud comportamiento frente al uso del móvil con la impartición de los temarios correspondientes a la sesión. (Tena, 2020).

Procedimiento:

1. Bienvenida y agradecimiento por la asistencia, seguidamente se realizará la presentación del taller al igual que se expondrá la duración de este.

2. Dinámica “Mar adentro- mar afuera”: El coordinador encargado del taller o el psicólogo pedirá a los miembros que se ponga de pie y que se ubiquen en una fila cogidas las manos. Después se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea. Cuando el coordinador le da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan salto hacia atrás de la raya. Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego.

2. Psicoeducación a cerca de las siguientes temáticas mediante la exposición con diapositivas:

- Concepto o definición de habilidades sociales.
- Como se enseñan y se aprende las habilidades sociales.
- Características
- Dimensiones
- Etiología
- Consecuencias

3. Solicitar a los estudiantes que en una hoja de papel escriban 10 habilidades sociales que ellos creen que tienen y van a darle una valoración del 1 al 10, siendo 1 la habilidad que menos dominan y 10 la que más dominan. Seguidamente se les pide que traigan esa hoja para la próxima sesión ya que se trabajará con esa.

4. Cierre: se agradece por la asistencia y se realiza la invitación a la próxima sesión.

Duración: 90 minutos

Materiales:

- Tiza
- Diapositivas
- Proyector
- Hojas
- Esferos

Sesión 2: “AMPLIANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo: Aplicar la técnica de Role Playing con la finalidad de trabajar y potenciar las habilidades sociales.

Técnica/Actividad

- Técnica: Role Playing, recrea una situación —imaginaria o real— que permite que el adolescente experimente diferentes posibilidades y encuentre, a partir de esta experiencia, la solución a sus conflictos. (Friedberg y McClure, 2005)
- Dinámica “Galleta de la suerte”: Técnica de dinámica de cierre para que las personas de un grupo puedan despedirse dejando palabras de buenos deseos al concluir un ciclo o alguna actividad. (Gómez, 2007)

Procedimiento:

1. Bienvenida y agradecimiento por la asistencia. Posteriormente se hará preguntas a acerca de la última sesión, donde los estudiantes participaran voluntariamente dando su aporte personal.

2. Explicar y aplicar la técnica de Role playing, para esto se dará conocer una lista de ejemplos, y en base a eso los adolescentes serán los protagonistas de representar algunas situaciones con las instrucciones del expositor, quien será de dar unas indicaciones de como ejecutar el juego de roles, presentara las actitudes y diálogos que se deberán evidenciar para cada circunstancia. Y mientras se desarrolle la técnica el encargado del taller observara las interacciones ofreciendo sugerencias, feedback y elogios en cada presentación realizada por los estudiantes.

- Dar la bienvenida a un compañero nuevo...
- Entablar una conversación en una fiesta
- Invitar a un amigo a comer un helado....
- Escuchar y responder mientras un amigo le cuenta un problema.
- Compartir dentro de una reunión familiar o social sin hacer uso del móvil.

- Mantener una conversación en la hora de las comidas.

Posteriormente se les solicita que saquen la hoja de las habilidades sociales de cada uno, la misma que se realizó en la sesión anterior, con la finalidad que propongan la manera de cómo pueden mejorar esas habilidades.

3. Dinámica “Galleta de la suerte”: los estudiantes deberán escribir una frase o augurio y regalársela al amigo que está a su lado.

4. Cierre: Agradecimiento, despedida y cierre del Plan de Promoción.

Duración: 60 minutos

Materiales:

- Diapositivas
- Proyector
- Hojas
- Esferos o marcadores

7. Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación realizada en 132 estudiantes de la Unidad Educativa Lauro Guerrero, con respecto a la primera variable se evidenció que el 50% presentó dependencia al móvil en un nivel moderado, siendo este el dato más significativo, seguido de un nivel bajo de dependencia al móvil un 37,1%, mientras que, el 12,9 % de la muestra obtuvo una dependencia alta; concordando con un estudio realizado por Huamani Quishpe y Huamani Farfan, en el año 2021 en Huancavelica- Perú acerca de la dependencia al móvil en 77 estudiantes de tercer grado de secundaria, se determinó que un 61% de los encuestados presento dependencia al móvil moderado, seguido de una dependencia al móvil bajo 21%, mientras que solo un 13% presentó una dependencia al móvil alta (Huamani et al., 2021). En esta misma línea se evidencia en el estudio de Dueñas (2021) se identificó de un total de 66 adolescentes entre edades de 14 a 17 años un 63.64% de dependencia al móvil moderado.

Así también, en otras investigaciones llevadas a cabo en universitarios por Castillo et al. (2021) y Gonzales et al. (2022) se demostró que predomina una dependencia al móvil moderado y de acuerdo a Chóliz (2010) existe una dependencia al móvil tanto en adolescente de secundaria como en jóvenes universitarios, lo cual indica que el celular está siendo usado con más frecuencia debido a sus grandes características que brinda como: autonomía, identidad, prestigio, fomento y establecimientos de relaciones interpersonales, y actividad de ocio, además de sus funciones que hacen que el consumo sea más notorio (Pinargote et al., 2022). Además, podemos evidenciar que los adolescentes y jóvenes siguen siendo vulnerables a la tecnología actual de los móviles.

Sin embargo, esto puede ser relevante en cuanto nos menciona Villanueva (2012), que al existir una dependencia moderada el uso del teléfono móvil empieza a ser perjudicial para el sujeto o para su entorno, pudiéndose aparecer algunas consecuencias negativas relacionadas con el uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil, a pesar de ello, el sujeto mantiene una cierta “normalidad” en su día a día.

En relación con los resultados generales respecto a la segunda variable investigada sobre los niveles de habilidades sociales se observó en los adolescentes que predomina buenos niveles de habilidades sociales en un 61,4%, el 26,5% un nivel normal, seguido de un excelente nivel 11,4%, y el 0,8% de la muestra presentaron un bajo nivel de habilidades sociales. Resultados similares se identificó en un estudio realizado en Colombia por Andrade et al., (2020) en su investigación con una muestra de 400 adolescentes de 12 a 18 años, demostrando que al menos 9

de cada 10 adolescentes tiene buenas habilidades sociales y que de ellos 7 de cada 10 son conscientemente hábiles. Asimismo, se encontró en la investigación de Quispe (2020) realizado en la Universidad Señor de Sipán de Perú, con una muestra de 203 estudiantes que cursan el cuarto y quinto grado de educación secundaria, encontró que la mayoría de los participantes se ubican en la categoría de buen nivel de habilidades sociales. Analizando que en todas estas investigaciones las habilidades sociales no se encuentran afectadas de manera significativa en la población en estudio.

Finalmente, con respecto a la relación de la dependencia al móvil y las habilidades sociales en esta investigación se demostró que, al ver una dependencia al móvil moderado y alta, sus habilidades sociales se encuentran en un buen nivel, lo cual se puede evidenciar que, al presentar una dependencia al móvil moderada o alta, las habilidades sociales no se han visto afectadas en los adolescentes. Así también, al ver una dependencia baja, las habilidades sociales a pesar de que prevalece un buen nivel de habilidades sociales se observa en menor porcentaje un bajo nivel de las mismas que preocupa e indica que están siendo afectadas.

Datos que se corrobora con la investigación realizada por Chambi y Sucari (2017) con una muestra de 126 de la población evaluada se identificó que el 67 % predomina una dependencia al móvil alto, seguido un 54 % de dependencia al móvil moderado y por último el 5 % de dependencia al móvil bajo. Asimismo, muestra que la mayoría de los participantes muestra buenos niveles de habilidades sociales en un 88,1 %, sin embargo, se evidencia que no tiene indicadores de niveles bajos, demostrando que a menor dependencia al móvil en los adolescentes evaluados las habilidades sociales se verán afectadas en los adolescentes. (Chambi & Sucari, 2017)

De forma similar en el estudio de Roman y Calla (2021) en estudiantes de quinto grado conformada por una muestra de 80 adolescentes se demostró en mayor prevalencia una dependencia al celular moderado (68,6 %) y alto (28,7 %) sus relaciones interpersonales se ven afectadas en una mínima y media dificultad, de tal manera que a mayor dependencia las relaciones interpersonales no se verán perjudicadas la calidad de estas en cuanto a asertividad, relaciones con la familia, relaciones heterosexuales, relaciones con amigos y hablar en público. También, dentro del estudio se evidencia en menor porcentaje una dependencia al móvil bajo (2,5 %), en el cual sus habilidades sociales se han visto en un nivel alto y máxima dificultad en sus relaciones interpersonales, por lo que puede evidenciar a menor dependencia al móvil sus habilidades sociales se verán afectadas en los adolescentes. (Roman & Calla, 2021)

Y de acuerdo con Vicente-Escudero et al. (2019) puede deberse a que los adolescentes buscan relacionarse con sus pares o pertenecer a ellos, de tal manera que los impulsa a hacer un uso frecuente del teléfono móvil. Además, hoy en día la tecnología ha permitido que nos comuniquemos y nos relacionemos de una manera más rápida e instantánea, en el cual los adolescentes al encontrarse en una etapa decisiva pueden ver como una opción de socialización (Cerrato, 2006); cabe recalcar que el presente estudio, no estuvo libre de limitaciones, ya que la muestra fue elegida por conveniencia, por lo que los datos obtenidos no se pueden generalizar, siendo necesario nuevas investigaciones que corroboren la consistencia de los resultados.

A diferencia del estudio de Morales y Quishpe (2020) que encontró una relación negativa estadísticamente significativa entre las dos variables de estudio, en donde señala que al ver mayor dependencia al móvil se asocia niveles bajos de habilidades sociales. Lo cual, la literatura refiere que existe una afectación en las habilidades sociales, debido a un uso excesivo que hacen los adolescentes y jóvenes.

Por ello, estos resultados serán de gran apoyo para futuras investigaciones, aportando información a un tema poco explorado en nuestro medio, además le permitirá a la Unidad Educativa “Lauro Guerrero” conocer la problemática que existe en la institución ya que los adolescentes presentan en mayor nivel una dependencia al móvil moderado, confirmado una vez más la necesidad de realizar un taller de promoción en el correcto uso del móvil, y potenciar las habilidades sociales.

8. Conclusiones

En la presente investigación se evaluó los niveles de dependencia al móvil en los adolescentes mediante la aplicación del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, en el que se concluye de manera global que los estudiantes de la Unidad Educativa “Lauro Guerrero” predomina un nivel moderado de dependencia al móvil en mayor porcentaje, seguido de un nivel bajo de dependencia al móvil y en menor porcentaje un nivel alto de dependencia al móvil.

Así también se identificó el nivel de habilidades sociales en los estudiantes a través de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstain, en el cual la mayoría de los adolescentes predomina un buen nivel de habilidades sociales, seguido de un normal, excelente y bajo nivel de habilidades sociales sin evidenciarse deficiencias en las habilidades sociales de los estudiantes.

De igual modo, se evaluó la relación entre la dependencia al móvil y habilidades sociales en adolescentes, en donde se muestra que en aquellos participantes que presentan dependencia al móvil alto y moderado prevaleció un buen nivel de habilidades sociales, seguido en menores porcentajes un normal y excelente nivel de habilidades sociales; mientras que en aquellos participantes que presentan dependencia al móvil bajo prevaleció buen nivel de habilidades sociales, seguido de un normal, excelente y bajo nivel de habilidades sociales. Por lo que podemos indicar que a mayor dependencia al móvil las habilidades sociales no se vieron afectadas en los adolescentes, por tanto, se podría mencionar que al a ver una dependencia al móvil no siempre se verán afectadas las habilidades sociales como lo refiere la literatura, sino puede que otros factores influyen.

Finalmente se elaboró un plan de promoción en salud mental con el propósito de promover un correcto uso del teléfono móvil y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes. Lo cual se encuentra enfocado en la psicoeducación y desde el modelo cognitivo- conductual, aplicado de manera colectiva, con una duración de sesenta a noventa minutos cada sesión. Está formado por dos talleres, el primer taller se encuentra constituido por cuatro sesiones que tiene como objetivo brindar a los adolescentes información para crear conciencia acerca de la dependencia al móvil, así como aportar con pautas para su correcto uso promoviendo actividades alternativas saludables en tiempo libre y el segundo taller cuenta con dos sesiones que tiene como objetivo proporcionar información sobre las habilidades sociales además de trabajar y potenciar las mismas.

9. Recomendaciones

- Se recomienda para futuras investigaciones, que se lleve a cabo la presente investigación con otras variables que puedan relacionarse con el nivel moderado de dependencia al móvil.
- En base a los resultados en la presente investigación y al aporte bibliográfico de este estudio, se recomienda que se lleve a cabo el plan propuesto de esta investigación para evitar que se convierta en un problema posteriormente la prevalencia de dependencia al móvil y así impedir que en el futuro se presente complicaciones.
- Brindar capacitaciones a los docentes y a padres de familia de las instituciones educativas, en especial en la Unidad Educativa Lauro Guerrero, sobre el uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil y las consecuencias que trae; con la finalidad de que puedan establecer reglas y normas en cuanto al uso del celular en horas académicas y en el hogar.
- Se recomienda tanto a los padres de familia y docentes crear espacios artísticos como danza, música, pintura, teatro, entre otros, con la finalidad que les permita socializar y adquirir nuevas oportunidades de involucrarse en grupos y participaciones sociales efectivas con la finalidad de potenciar las habilidades sociales.

10. Bibliografía

- Pérez Caballero, N. M., & Solís Centeno, K. S. (2011). *Nivel de uso del teléfono móvil y ansiedad en estudiantes de Psicología. UNAN León, el periodo comprendido Marzo-Octubre 2011 [Tesis de licenciatura de psicología, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León].* UNAN –León. Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/6045/1/223108.pdf>
- Agüero, D., Almeida, G., Espitia, M., Flores, A., & Espig, H. (2014). Uso del teléfono celular como distractor en la conducción. *s Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo, 18(2)*. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/s/v18n2/art06.pdf>
- Amaral, M. P., Pinto, F. J., & Medeiros, C. B. (2015). Las Habilidades Sociales y el Comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos, 19(2)*, 17-38. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339643529001>
- American Psychiatric Association (APA) . (2014). *Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. España: Editorial Medica Panamericana. España .
- Arbeláez Gómez, M. C. (2014). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) un instrumento para la investigación. *Investigaciones Andinas, 16(29)*, 997-1000. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462014000200001
- Arza, J. (2010). *Porras, J. A. (2010). Familia y nuevas tecnologías: cómo ayudar a los menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet: guía para padres y madres*. Obtenido de Consejo Audiovisual de Navarra.
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(3)*, 205-206. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272017000300205&script=sci_arttext
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I., . . . Villanueva, V. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol.
- Besoli, G., Palomas, N., & Chamarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació*

- i de l'Esport*, 36(1), 29-39. Obtenido de <http://revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/328/200200205>
- Billieux, J. (2012). Uso problemático del teléfono móvil: una revisión de la literatura y un modelo de vías. *Revisiones actuales de psiquiatría*, 8(4), 299-307. doi: <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Burnes Ormeño, C. A. (2020). *Dependencia al celular y habilidades sociales en adolescentes que asisten a un grupo de catequesis en Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/650446/Burnes_OC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caballo, V. (1986). *Teoría, evolución y entrenamiento de las habilidades sociales* (2da ed.). Promolibro.
- Caballo, V. (2014). *Manual de evaluación u entrenamiento de las habilidades sociales* (7ma ed.). Madrid: Fundación VECA. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45295044/Vicente_E._Caballo-_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1649903336&Signature=V~WrXUcETL-vI1XxVCpfJbA76xVqokok-8OCL3nuONN2LNSuIuZBA6fM8aFiDgDfQAvcMz
- Cambría, A. (2016). La importancia de la comunicación estratégica. *Boletín IEEE*, 2, 475-487. Obtenido de <file:///C:/Users/vanes/Downloads/Dialnet-LaImportanciaDeLaComunicacionEstrategica-5998262.pdf>
- Candelo, C., Ortiz, G., & Unger, B. (2003). *Hacer Talleres*. Obtenido de Fondo Mundial para la Naturaleza.
- Carbonell, X., Castellana, M., Oberst, Ú., Beranuy, M., & Graner, C. (2010). Sobre la adicción a Internet y al teléfono móvil. *Revista de Educación Social*, 11(1), 11-14. Obtenido de <https://eduso.net/res/revista/11/reflexiones/sobre-la-adiccion-a-internet-y-al-telefono-movil>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberts, U. (2012). Uso intensivo de teléfono móvil e internet en adolescentes de la Comunidad de Madrid: factores asociados. *ADICCIÓN A*

- INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES*, 33(2), 82-89. Obtenido de <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
- Cascardo, E., & Veiga, C. (2018). *Tecnoadictos: Los peligros de la vida online*. Argentina: Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.
- Castillo Gonzales, M. E., Tenezaca Sánchez, J. R., & Mazón Naranjo, J. P. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador [T. revista *Eugenio Espejo*, 15(3), 59-68. Obtenido de <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/382/39>
- Castro, S. P. (2008). *Aproximación a los valores y estilos de vida de los jóvenes de 13 a 14 años de la provincia de Coruña*. Coruña: Repositorio institucional de la Universidad de Santiago de Compostela.
- CEPSIM. (s.f.). *TRATAMIENTO PARA SUPERAR LA ADICCION AL MOVIL. PSICOLOGO MADRID*. Obtenido de CEPSIM: <https://www.psicologiamadrid.es/tratamiento-adiccion-al-movil-psicologo-madrid/>
- Cerdeño, E. (2013). Evolución y revolución en la telefonía. *MAPFRE RE*, 17-29. Obtenido de <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:52c9570b-7ed9-3136-acd3-7fa4d851fcb3#pageNum=4>
- Cerrato, S. (2006). Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 27, 105-112. Obtenido de https://www.infocoponline.es/pdf/180310_Choliz.pdf
- Cerro Herrero, D., Rojo Ramos, J., González González, M., Madruga Vicente, M., & Prieto Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: diferencias por sexo y edad. *tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 35-53. Obtenido de <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/483/307>
- Chambi, S., & Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017 [Tesis de para obtener el título de psicólogo, Universidad Peruana Unión]*. Repositorio Institucional-Digital. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Chávez Incil, C. E. (2021). Dependencia al celular en adolescentes de 15 a 17 años de una Institución educativa en plena crisis sanitaria por el covid-19 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. *Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*. Repositorio institucional, Perú.
- Cherem, A., Garcia, C., Garcia, D., Morales, A., Gómez, D., Garcia, D., . . . García, C. (2018). *Aprendizaje social de Albert Bandura: Marco teórico*. Obtenido de <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54587264/Aprendizajesocial-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1650477587&Signature=NY3BjHHUORERV84w-LeX~EsAXhwBceTIPpeBiZGhfKWJB8cruFDVU1jFxbe~HIXyCea3f5eh0YIBwiiICDfhl iu2MPReOmaCohCNfT1UCAQirTfRSKrS4aMNiyT2KM52KLuEX6qQmf>
- Chóliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction in Adolescence: Evaluation and prevention of mobile addiction in teenagers. *LAP LAMBERT Academic Publishing*, 2(1), 72. Obtenido de https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone. *Progress in Health Sciences*, 2(1). Obtenido de https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf
- Chóliz, M., & Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Departamento de Psicología Básica*, 36(2), 165-184. Obtenido de <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/47533/3685194.pdf?sequence=1>
- Condori, E. M. (2019). *NIVEL DE DEPENDENCIA AL TELÉFONO INTELIGENTE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO [Tesis de licenciatura Enfermería]*. Repositorio Institucional UNA- PUNO. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12055/Mamani_Condori_Edwin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Conte, E. V. (2011). *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación* (1era ed.). Prensa Universitaria de Zaragoza. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=tYT1DAAAQBAJ&pg=PA16&dq=Las+habilidades+sociales+son+aprendidas,+adquiridas,+a+trav%C3%A9s+de+la+experiencia+y+mantenido+o+modificadas+por+las+consecuencias+sociales+de+las+mismas;+en+todo+este+proceso+juega+un+papel>

- Cruz Pérez, M. P. (2019). Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural para el proceso de formación estudiantil. . *e-Ciencias de la Información*, 9(1). Obtenido de file:///C:/Users/vanes/Downloads/Dialnet-LasTecnologiasDeLaInformacionYLaComunicacionTICCom-7026210.pdf
- De la Cruz Sandoval , D. M., & Torres Zárata, L. L. (2019). Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este [Tesis de Psicólogo, Universidad Peruana Unión]. *Repositorio instotucional*. Repositorio institucional, http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1654/Diana_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Dongil, E., & Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés. *SEAS*, 120-150. Obtenido de https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Echeburpua, E., Corral, P. d., & Amor, P. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y las vías de intervención. *Psicología Conductual*, 13(3), 511-523. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/12.Echeburua_13-3oa-1.pdf
- Echeburúa Odriozola, E., Labrado, F., & Becoña Iglesias, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. España: Madrid: Pirámide .
- Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud. (7 de abril de 2017). *La Psicología Humanista, teoría y principios terapéuticos*. Obtenido de Universidad Internacional de Valencia : <https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/la-psicologia-humanista-teoria-y-principios-terapeuticos>
- Files. (10 de 2009). *PrevTec 3.1 Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas*. Obtenido de [wordpress: https://usoresponsablenuevatecnologias.files.wordpress.com/2009/10/prevtec.pdf](https://usoresponsablenuevatecnologias.files.wordpress.com/2009/10/prevtec.pdf)
- Flores Rodríguez, I. C. (2022). *Dependencia al móvil y procrastinarían académica en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa de Tarapoto, 2021 [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad César Vallejo]*. Universidad César Vallejo. Obtenido de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80833/Flores_RIC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Flórez de Paz, P., Naveiras Fernández, J., & Fernández Carballido, M. I. (2022). *Uso abusivo del teléfono móvil: una enfermedad social emergente*. Obtenido de Asturias: https://www.socialasturias.es/servicios-sociales/opinion-profesional/uso-abusivo-del-telefono-movil-una-enfermedad-social-emergente_1795_597_3648_0_1_in.html#:~:text=La%20adicci%C3%B3n%20al%20m%C3%B3vil%20no,es%20una%20enfermedad%20social%20emergente%22.
- Friedberg, R., & McClure, J. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. España: PAIDÓS.
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W., Ceballos, K., Román, A., & Marquina, E. (2016). Persona 19, enero-diciembre de 2016, ISSN 1560-6139, pp. 179-200 Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona, 0*(19), 179–200. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810011.pdf>
- Garcés Delgado, Y., Santana Vega, L. E., & Feliciano García, L. F. (2012). EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES: UNA ESTRATEGIA PARA POTENCIAR LA INTEGRACIÓN DE MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*(número monográfico), 172-191.
- García Bullé, S. (8 de Julio de 2021). *¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla?* Obtenido de Instituto para el Futuro de la Educación : <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional: Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual*. Obtenido de <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gómez, M. d. (Agosto de 2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. Obtenido de El sistema de información científica y tecnología en línea para la investigación y la formación de recursos humanos del estado de Tabasco.
- Gonzpales, I. (2012). *Estudio sobre el uso y abuso del teléfono móvil en alumnos de educación primaria [Tesis de titulación, Universidad Internacional de la Rioja]*. Repertorio institucional. Obtenido de

- https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/992/2012_11_20_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Griffiths, M. (2005). ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa-1.pdf
- Guerreschi, C. (2007). *Las Nuevas Adicciones: Internet, Trabajo, Sexo, Teléfono Celular*. Buenos Aires: Lumen.
- Herrero, S. G. (2016). *Bases psicosociales del uso del smartphone en jóvenes: un análisis [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]*. Repositorio Institucional UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/35447/1/T36788.pdf>
- Holguin, A. (2020). BREVE HISTORIA: DEL "ALÓ" AL CELULAR. *Cuadernos Unimetanos*(41), 69-76.
- Infocop Online. (14 de 04 de 2010). Programa de tratamiento psicologico para la adicción al móvil - entrevista a Mariano Chóliz. *Infocop Online*. Obtenido de https://www.infocop.es/view_article.asp?id=2820
- Ku-Ortiz, A., & Aguilar Morales , N. (2019). Usos y abusos del celular en adolescentes. *Revista de Tecnologías de la Información*, 6(20), 9-13. Obtenido de https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Tecnologias_de_la_Informacion/vol6num20/Revista_de_Tecnolog%C3%ADas_de_la_Informaci%C3%B3n_V6_N20_2.pdf
- Lacunza, A. (2012). *Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica*. *Psicodebate* 12. Psicología, Cultura y Sociedad. Obtenido de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/367/156>
- Lasén, A. (2006). Lo social como movilidad:. *Política y Sociedad*, 43(2), 153-167. Obtenido de <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/84275628/22575-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1661359575&Signature=Tb5ufJK2167Mu9rPyHthdq~KIayJduhTxtYOPAL0yIVJHhIR74A3vbx5doJCvyTw7EWuptpJHwYxPOPnq9jw7gexUFaThK9tkvts-6oLN0LA50r8L-wP6rMzjEEotQIKmMmV1MuRhdLEGR5dBdwsjw>
- López, R. (2015). *Jóvenes universitarios: uso de las tecnologías* . Mexico: Ediciones Díaz de Santos.

- Magisterio. (27 de Julio de 2020). *Con un uso diario de 6 horas y 43 minutos, el 44% de los jóvenes entre 18 y 24 años ya se considera adicto al móvil*. Obtenido de Magisterio: <https://www.magisnet.com/2020/07/con-un-uso-diario-de-6-horas-y-43-minutos-el-44-de-los-jovenes-entre-18-y-24-anos-ya-se-considera-adicto-al-movil/>
- Mirales, B. (2022). *Analítica La generacion Smartphone*. Obtenido de Eje Central: <https://www.ejecentral.com.mx/analitica-la-generacion-smartphone/#:~:text=1%20de%20febrero%20de%202021,-Compartir&text=Estos%20dispositivos%20se%20han%20colado,de%20usuarios%20alrededor%20del%20mundo.>
- Morales Valdivia , T., & Quispe López, A. (2019). *Dependencia al móvil y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada Gregor Mendel, Juliaca 2019 [Tesis de Psicología. Universidad Peruana Unión]*. Universidad Peruana Unión. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3491/Thais_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Revista de Psicólogos*, 2(1), 94-102. Obtenido de <https://docplayer.es/3321662-Adiccion-al-telefono-movil-o-celular.html>
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. Editorial UOC. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=qH3LDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=adolescencia&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=adolescencia&f=false
- Moreno, B. d., Moreno, B. d., Monjas, M., & Benito, M. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Ministerio de Educación. Obtenido de https://books.google.com.gt/books/about/Las_habilidades_sociales_en_el_curr%C3%ADcul.html?id=X5LalhGYwmYC&hl=es-419&output=html_text
- Muñoz-Rivas, M., & Agustín, S. (2005). 2005. *Psicología Conductual*, 13(3), 481-493. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Mu%C3%B1oz_13-3oa-1.pdf
- Muñoz-Rivas, M., & Shih, P.-C. (2016). Avuso de dispositivos móviles. En E. Echeburúa, *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* (2016 ed., págs. 101-116). Ediciones Pirámide. Obtenido de

- http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Oleas Nieto, M. J., & Valla Guacho, V. (2021). *Dependencia al celular y rendimiento académico en estudiantes de Laboratorio Clínico [Tesis de titulación Psicología Clínica, Universidad Nacional de Chimborazo]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7870/1/8.-Proyecto%20de%20Investigacio%cc%81n%20Oleas%20y%20Valla-PSC.pdf>
- Pari, Y. (2019). Uso de los smartphome en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. *Comuni@cción*, 10(2), 151-159. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682019000200006&script=sci_arttext
- Pascual, B., Casado, L., Conde, F., Peinado, L., & Rodríguez, I. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Obtenido de Centro de Investigación y Documentación Educativa : https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades_sociales_curriculo_mec.pdf
- Peláez Feijoó, M. S. (2020). *Dependencia al teléfono móvil y su relación con habilidades sociales en estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón de la Ciudad de Quito, en el año 2019 [Tesis de titulación Psicología Clínica*]*. Universidad Tecnológica Indoamérica. Obtenido de <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1953/1/PELAEZ%20FEIJOO%20MELISSA%20SUSANA%20.pdf>
- Peña M., A., & Herrera, L. (abril de 2021). *Indicadores de tecnología de la información y comunicación: Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (Seguimiento al Plan Nacional de Desarrollo)*. Obtenido de Instituto nacional de estadísticas y censos: Ecuador: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2020/202012_Boletin_Multiproposito_Tics.pdf
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. EDITEX. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=zpU4DhVHTJIC&pg=PA15&dq=Habilidades+sociales+de+Goldstein&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjpv8bQnJL3AhVfSzABHa99AZYQuwV6BAGFEAg#v=onepage&q=Habilidades%20sociales%20de%20Goldstein&f=false>

- Pinargote, G., Maldonado, K., Pin, C., & Pérez, 2. (2022). so de internet por parte de los jóvenes y dependencia de los teléfonos móviles. *Universidad Estatal del Sur de Manabí- Ciencias*, 6(3), 471. Obtenido de <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/471/559>
- Proceedings of the National Academy of Sciences. (2 de enero de 2020). *Abusar del móvil puede conllevar riesgos para nuestra salud física y mental*. Obtenido de Home Marbella: <https://www.hcmarbella.com/es/abusar-del-movil-puede-conllevar-riesgos-para-nuestra-salud-fisica-y-mental/>
- Quedaza, L., Grundmann, G., Expósito, M., & Valdez, L. (2001). *Preparación y Ejecución de Talleres de Capacitación*. Santo Domingo: Centro Cultural Poveda. Obtenido de Centro Cultural Poveda.
- Quezada Hurtado, P. M. (2018). *El uso excesivo del teléfono celular y su impacto en las relaciones familiares de los adolescentes y jóvenes comprendidos en la edad de 12 a 20 años, moradores del barrio Héroe del Cenepa de la ciudad de Loja, y el rol del Trabajador Social [Tesis, UNL]*. Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20859>
- Rivas, N. (2002). *ESCALA DE EVALUACION DE HABILIDADES SOCIALES BIBLIOTECA DE PSICOMETRIA*. Obtenido de academia. edu: https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADES_SOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA.
- Riveros, A. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>
- Roca, E. (2014). *Como mejorar tus habilidades sociales* (4ta ed.). Ediciones ACDE. Obtenido de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). ADICCIÓN Y USO DEL TELÉFONO CELULAR. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 17(2), 211-235. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext

- Rodríguez, E., Villegas, J., Denis, P., Santiesteban, G., & Barradas, M. (2018). Comportamiento epidemiológico de la dependencia del teléfono móvil : una perspectiva criminológica. *Colomb Forense*, 5(1), 35-42. doi: <https://doi.org/10.16925/cf.v5i1.2362>
- Rodríguez, M., Diaz, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). ADICCIÓN Y USO DEL TELÉFONO CELULAR. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v17n2/v17n2_a01.pdf
- Roman, A., & Calla, D. (2021). “DEPENDENCIA AL CELULAR Y RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE 5TO GRADO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA, SAN MARTÍN, JULIACA 2021” [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1353/1/Angie%20Norbeliz%20Roman%20Apaza.pdf>
- Rosales, J., Alonso, S., Caparrós, B., & Molina, I. (2013). *Habilidades Sociales*. McGraw-Hill Interamericana.
- Rueda Espinoza, K. M., & Paredes Saraguay, N. A. (2019). Adicción al celular y sus efectos en el desempeño académico de los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicología, Unemi [Tesis de grado, Universidad Estatal de Milagro]. *Repertorio Institucional*. Universidad Estatal de Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4760/1/ADICCION%20AL%20CELULAR%20Y%20SUS%20EFECTOS%20EN%20EL%20DESEMPE%20c3%91O%20ACADEMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>
- Ruiz, Á., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas Intervención Cognitivo Conductuales*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Salcedo, M. (9 de julio de 2018). *La importancia de los celulares en la vida cotidiana*. Obtenido de Diario de Xalapa.: <https://www.diariodexalapa.com.mx/finanzas/tecnologia/la-importancia-de-los-celulares-en-la-vida-cotidiana-1825291.html>
- Sandoval, D., & Torres Zárata, L. (2019). *Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este* [Tesis de Psicólogo, Universidad Peruana Unión]. Universidad Peruana Unión. Obtenido de

- https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1654/Diana_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sanz, C., Sabater, A. M., Tarín, L. B., & Romero, A. D. (2017). INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL/SMARTPHONE. *Salud y drogas*, 17(1), 5-14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782001.pdf>
- Sanz, J., Gil, F., & Garcia, M. (1988). Evaluación de las habilidades sociales. En F. Gil, & J. León, *Habilidades Sociales: Teoría, investigación e intervención* (págs. 43-66). Editorial Síntesis.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje social* (6 ed.). Obtenido de <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/06/Teorias-del-Aprendizaje-Dale-Schunk.pdf>
- Songli Mei, Jingxin Chai, Shi-Bin Wang, Chee H. Ng, Gabor S. Ungvari, & Yu-Tao Xiang. (13 de marzo de 2018). Mobile phone dependence, social support and impulsivity in Chinese university students. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 504.
- Staff, F. (3 de octubre de 2019). *El 75% de adolescentes y padres mexicanos, adictos al celular*. Obtenido de Forbes : <https://www.forbes.com.mx/el-75-de-adolescentes-y-padres-mexicanos-adictos-al-celular/>
- Tejeiro Salguero, R., Pelegrina del Río, M., & Gómez Vallecillo, J. L. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación: revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1(7), 235-250.
- Tena, J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 36-45. Obtenido de https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf
- Valdelomar La Rosa, A. V., & Cervantes Zegarra, A. (2017). *Sintomatología de dependencia al teléfono móvil en estudiantes del IV y V año de secundaria que asisten a la catequesis de la parroquia “Nuestra Señora de los Dolores” de Cerro Colorado – Arequipa [Tesis de licenciatura,]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://1library.co/document/q5mo0r3y-sintomatologia-dependencia-telefono-estudiantes-secundaria-catequesis-parroquia-arequipa.html>
- Valencia, K. M. (2018). *Características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes del Colegio Gran*

- Unidad Escolar San Carlos, Puno-2017*[Titulo de licenciatura, UNA]. Repositorio institucional. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8641/Valencia_Velasquez_Katherin_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, D., & JuanCardona. (2016). Telefonía móvil: una utopía nacida con el DynaTAC 8000X. *Ventana Informatica*(34), 25-40. Obtenido de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=https%3A%2F%2Frevistasu.m.umanizales.edu.co%2Ffojs%2Findex.php%2Fventanainformatica%2Farticle%2Fview%2F1706%2F1758&btnG=#d=gs_cit&t=1651723429254&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AqTZc2lNZHKkJ%3Ascholar.google.
- Vicente-Escudero, J., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103-112. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092019000200007
- Villanueva, V. (2012). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente [Tesis doctoral, UNIVERSITAT DE VALÈNCIA]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/36141/Tesis%20-%20Ver%c3%b3nica%20Villanueva%20Silvestre.pdf?sequence=1>
- Viracocha Molina, C. A. (2017). *Uso de dispositivos móviles y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes [Tesis de titulación Psicología Clínica, Universidad Central del Ecuador]*. Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12753/1/T-UCE-0007-PC009-2017.pdf>
- World Health Organization. (2000). *Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid-España: Editorial Médica Panamericana.
- Yi Min Shum. (19 de febrero de 2021). *Situación Global Mobile o Móvil 2021*. Obtenido de Yi Min Shum Xie: <https://yiminshum.com/mobile-movil-mundo-2021/>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de Estructura y Coherencia



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 14 de junio de 2022

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del oficio circular: N°229-C.PS.CL-FSH-unl, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado **"DEPENDENCIA AL MÓVIL Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022"**, de autoría de la estudiante: Jeleen Cristhina Romero Romero, con c.i. 1105229940, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, concluyo con lo siguiente:

- Al presentar las debidas las correcciones, **el Proyecto mencionado es pertinente, cuenta con estructura y coherencia en su totalidad.**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.
Atentamente,



Firmado digitalmente por:
GABRIELA
FERNANDA ROJAS
MINOZ

Psi. Cl. Gabriela Fernanda Rojas. Mg.Sc.
1104892029
gabriela.rojas@unl.edu.ec
PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL 1 DE LA UNL
c.c.: Archivo

Anexo 2. Asignación de Directora del Trabajo de Titulación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No.384- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 05 de julio del 2022

Psicóloga Clínica
Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el Art. 228 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de pertinencia del Proyecto de Tesis titulado: **"DEPENDENCIA AL MÓVIL Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022"**, de autoría de la Srta. Jeleen Cristhina Romero Romero del VIII ciclo, me permito designarle **DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR** y autorizo su ejecución.

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes y agradecerle su atención.

Atentamente,




ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Jeleen Cristhina Romero Romero.
Expediente estudiantil
Archivo

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 3. Solicitud y Aprobación para la Aplicación de Reactivos

 **UNL** Universidad Nacional de Loja **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA** Facultad de la Salud Humana


Oficio. No. 135- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 4 de abril del 2021

Magister
Juan Luna Rengel
DIRECTOR DEL COLEGIO MILITAR LAURO GUERRERO
Ciudad -


De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la Srta. Jeleen Crithina Romero Romero CI 1105229940 estudiante del VIII de la carrera de Psicología Clínica pueda desarrollar su Trabajo de Integración Curricular en la Institución que acertadamente dirige, con el tema **"DEPENDENCIA AL MÓVIL Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO MILITAR LAURO GUERRERO, PERIODO 2022"**
Previo a obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.

 **ANA CATALINA PUERTAS AZANZA**
Dra Ana Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

Se autoriza la realización del trabajo de investigación, coordinado con el Lic Gale Armijo, Coordinador DECE de BGV.


Loja, 09-04-2022

Archivo
APA/tsc

Calle Manuel Monter
tras el Hospital hidro Ayora - Loja - Ecuador
072-571379 Ext.

Anexo 4. Consentimiento y Asentimiento Informado

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Reciba un cordial saludo, mi nombre es **Jeelen Cristhina Romero Romero**, con número de cédula 1105229940, estoy llevando a cabo el proyecto de vinculación titulada “**Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022**” de la carrera de Psicología Clínica De la Universidad Nacional de Loja. Es importante mencionar que la investigación tiene como objetivo general determinar la relación existente entre dependencia al móvil y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato del colegio Lauro Guerrero. El presente estudio se realizará mediante la aplicación, análisis, e interpretación de instrumentos pertinentes para la investigación.

Para lo cual solicito de manera respetuosa y comedida la participación de su representado, para que forme parte de esta investigación. La información obtenida a partir de las respuestas en la prueba tendrá un carácter eminentemente confidencial de tal manera que no será divulgado los datos obtenidos y no se usará para ningún propósito fuera de los de esta investigación y su participación es completamente voluntaria.

Yo, _____: identificado (a) con número de identificación _____; representando del o la menor _____ con número de identificación _____, autorizo la participación de mi representado(a) en esta investigación, conducida por Jeelen Cristhina Romero Romero de la carrera Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, con el fin de desarrollar su proyecto de investigación titulado: Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022.

Loja, de mayo del 2022

.....
Firma del Representante

ACTA DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: .../.../2022

Reciba un cordial saludo, mi nombre es Jeleen Cristhina Romero Romero, con número de cédula 1105229940, estoy llevando a cabo el proyecto de vinculación titulada “Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022” de la carrera de Psicología Clínica De la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual solicito de manera respetuosa y comedida su colaboración para formar parte de esta investigación.

Es importante mencionar que la investigación tiene como objetivo general determinar la relación existente entre dependencia al móvil y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato del colegio Laruro Guerrero. El presente estudio se realizará mediante la aplicación, análisis, e interpretación de instrumentos pertinentes para la investigación. La información obtenida a partir de sus respuestas en la prueba tendrá un carácter eminentemente confidencial de tal manera que no será divulgado los datos obtenidos.

El manejo de los datos se realizará de manera totalmente confidencial y será manejada solamente por el investigador y no tendrá ningún otro fin. Para formar parte de esta investigación se le pedirá una sola vez completar dos cuestionarios de manera individual, lo cual le llevará un tiempo aproximado de 30 minutos.

Usted tiene la libertad de decidir participar, en caso de no querer hacerlo, puede retirarse sin que esto represente ningún inconveniente para usted. Así también, si durante el desarrollo de los cuestionarios usted quiere retirarse puede hacerlo libremente.

Participar en esta investigación es muy importante ya que permitirá aportar a la ciencia conocimientos en la psicología clínica. Su participación en este estudio no implica ningún riesgo para su persona.

Ante lo mencionado le agradezco su participación voluntaria en la realización de esta prueba.

Si desea participar por favor, complete la información y firme en el espacio designado:

Yo....., portador de la cédula de ciudadanía número
....., expreso voluntaria y conscientemente mi deseo de participar en la realización del proyecto llevado a cabo por la investigadora.

.....
Firma del estudiante

Anexo 5. Tests de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz

TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL (TDM)

Nombre: _____

Edad: _____

Grado: _____

Sexo: (Marque con una X) **Femenino:** _____ **Masculino** _____

INSTRUCCIONES

Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala:

5= Nunca 1 = Rara vez 2 = A veces 4 = Con frecuencia 4 = Muchas veces

1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir.	0	1	2	3	4
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico de mi celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por el celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
5	He enviado más de 5 mensajes o WhatsApp en un día.	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el celular en (llamadas, mensajes, redes sociales) del que me había previsto.	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
9	Utilizó el celular en (llamadas, mensajes/ WhatsApp) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	0	1	2	3	4
10	Me han reñido por el gasto excesivo de mi celular/ Smartphone.	0	1	2	3	4
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siendo la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje/ WhatsApp.	0	1	2	3	4
12	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de llamadas que hago.	0	1	2	3	4
13	Si se me estropeará el celular/ Smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	0	1	2	3	4
14	Cada vez necesito utilizar el celular/ Smartphone con más frecuencia.	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular/ Smartphone me siento mal.	0	1	2	3	4

16	Cuando tengo el celular/ Smartphone entre mis manos no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
17	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de mensajes / WhatsApp que mando.	0	1	2	3	4
18	Nada más que al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje/WhatsApp.	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero en mi móvil ahora que cuando lo adquirí.	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil.	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo le timbro a alguien (o e llamo o le envié un mensaje/WhatsApp).	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje o haría una llamada.	0	1	2	3	4

Anexo 6. Escala de Habilidades Sociales de Goldsteins.

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN

Nombre: _____

Edad: _____

Grado: _____

Sexo: (Marque con una X) **Femenino:** _____ **Masculino;** _____

INSTRUCCIONES

A continuación, te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “Competencia Social” (conjunto de Habilidades Sociales necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta: Marque con una X la respuesta que más crea conveniente y recuerde contestar todas las preguntas.

Marque 1 si su respuesta es **NUNCA.**

Marque 2 si su respuesta es **MUY POCAS VECES.**

Marque 3 si su respuesta es **ALGUNA VEZ.**

Marque 4 si su respuesta es **A MENUDO**

Marque 5 si su respuesta es **SIEMPRE.**

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					

10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona					
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos					
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada					
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás					
24	Ayudas a quien lo necesita					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas					
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado					

34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen					
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea					
46	Eres realista cuando debes aclarar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					

Anexo 7. Evidencia fotográfica.





Anexo 8. Resultados Complementarios

Tabla 4.

Relación entre dependencia al móvil y habilidades sociales

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-c de Kendall	-0,019	0,071	-0,275	0,783

Nota: Prueba de Tau-c de Kendall entre niveles de dependencia al móvil y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Militar Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 5.

Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	68	51,5
Femenino	64	48,5
Total	132	100,0

Nota: Registro del departamento de Consejería Estudiantil del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 6.

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	2	1,5
15	63	47,7
16	55	41,7
17	10	7,6
18	2	1,5
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 7.*Nivel de la dimensión de abstinencia del TDM*

Abstinencia	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	72	54,5
Moderado	42	31,8
Alto	18	13,6
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 8.*Nivel de la dimensión de abuso y dificultad en controlar el impulso del TDM*

Abuso y dificultad en controlar el impulso	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	29	22,0
Moderado	76	57,6
Alto	27	20,5
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 9.*Nivel de la dimensión de problemas ocasionados por el uso excesivo del TDM*

Problemas ocasionados por el uso excesivo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	100	75,8
Moderado	29	22,0
Alto	3	2,3
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 10.*Nivel de la dimensión de tolerancia del TDM*

Tolerancia	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	70	53,0
Moderado	53	40,2
Alto	9	6,8
Total	132	100,0

Nota: Datos tomados del Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 11.*Dependencia al móvil y Género*

			Género		Total
			Masculino	Femenino	
DEPENDENCIA MOVIL	Alto	Recuento	13	4	17
		% del total	9,8%	3,0%	12,9%
	Moderado	Recuento	34	32	66
		% del total	25,8%	24,2%	50,0%
	Bajo	Recuento	21	28	49
		% del total	15,9%	21,2%	37,1%
	Total	Recuento	68	64	132
		% del total	51,5%	48,5%	100,0%

Nota: Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 12.*Habilidades Sociales y Género*

			Género		Total	
			Masculino	Femenino		
HABILIDADES SOCIALES	Bajo nivel	Recuento	1	0	1	
		% del total	0,8%	0,0%	0,8%	
	Normal nivel	Recuento	13	22	35	
		% del total	9,8%	16,7%	26,5%	
	Buen nivel	Recuento	44	37	81	
		% del total	33,3%	28,0%	61,4%	
			Recuento	10	5	15

	Excelente nivel	% del total	7,6%	3,8%	11,4%
Total	Recuento		68	64	132
	% del total		51,5%	48,5%	100,0%

Nota: Escala de Habilidades Sociales de Goldsteins, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022, elaborado por: Jeleen Cristhina Romero Romero.

Tabla 13.

Grado y Dependencia al Móvil

		DEPENDENCIA MOVIL			Total	
		Alto	Moderado	Bajo		
Grado	Primero A	Recuento	0	11	7	18
		% del total	0,0%	8,3%	5,3%	13,6%
	Primero B	Recuento	4	11	5	20
		% del total	3,0%	8,3%	3,8%	15,2%
	Primero C	Recuento	2	10	8	20
		% del total	1,5%	7,6%	6,1%	15,2%
	Primero D	Recuento	3	8	5	16
		% del total	2,3%	6,1%	3,8%	12,1%
	Segundo A	Recuento	2	10	9	21
		% del total	1,5%	7,6%	6,8%	15,9%
	Segundo B	Recuento	1	3	5	9
		% del total	0,8%	2,3%	3,8%	6,8%
	Segundo C	Recuento	5	13	10	28
		% del total	3,8%	9,8%	7,6%	21,2%
	Total	Recuento	17	66	49	132
		% del total	12,9%	50,0%	37,1%	100,0%

Nota: Test de Dependencia al móvil de Mariano Chóliz, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 14.*Grado y Habilidades Sociales*


		HABILIDADES SOCIALES				Total
		Bajo nivel	Normal nivel	Buen nivel	Excelente nivel	
Primero A	Recuento	0	0	15	3	18
	% del total	0,0%	0,0%	11,4%	2,3%	13,6%
Primero B	Recuento	1	8	9	2	20
	% del total	0,8%	6,1%	6,8%	1,5%	15,2%
Primero C	Recuento	0	6	12	2	20
	% del total	0,0%	4,5%	9,1%	1,5%	15,2%
Grado Primero D	Recuento	0	5	10	1	16
	% del total	0,0%	3,8%	7,6%	0,8%	12,1%
Segundo A	Recuento	0	4	14	3	21
	% del total	0,0%	3,0%	10,6%	2,3%	15,9%
Segundo B	Recuento	0	3	5	1	9
	% del total	0,0%	2,3%	3,8%	0,8%	6,8%
Segundo C	Recuento	0	9	16	3	28
	% del total	0,0%	6,8%	12,1%	2,3%	21,2%
Total	Recuento	1	35	81	15	132
	% del total	0,8%	26,5%	61,4%	11,4%	100,0%

Nota: Escala de Habilidades Sociales de Goldsteins, aplicado a los adolescentes de bachillerato del Colegio Lauro Guerrero periodo 2022.

Tabla 15.*Prueba de Normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia al Móvil	0,271	132	0,000
Habilidades Sociales	0,333	132	0,000

Nota: Prueba de Normalidad del test de Dependencia al Móvil de Mariano Chóliz y la Escala de Habilidades de Goldstein.



Normas de Convivencia

Respeto hacia el expositor.	Responsabilidad de llevar los materiales que se soliciten.
Respetar la opinión del compañero.	Ser amable con los demás.
Prestar atención durante el tiempo de la sesión.	Asistir con puntualidad.

Participar activamente.



REFLEXIONES

Mamá/Papá: Me gustaría ser tu teléfono celular.
¿Por qué te gustaria ser eso?

- Para que me cuiden de no caer.
- Para que no me suelten de sus manos.
- Para que rian cada vez que me vean.
- Para que me lleven a todos lados.
- Para que vean si tengo energía.
- Para que tomen un trapo y me limpien la carita cuando me ensucie.
- Para que duerman a mi lado y ser lo primero que vean al despertar.

Solo por eso quiero ser tu celular!!



Anexo 12. Programación de Actividades

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

NAME :

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							

Anexo 13. Certificado del Abstract



**FINE-TUNED ENGLISH
LANGUAGE INSTITUTE**

Líderes en la Enseñanza del Inglés

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

ENGLISH TEACHER - FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del trabajo de titulación **“Dependencia al Móvil y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Loja, Periodo 2022.”**, autoría de **Jeleen Crithina Romero Romero** con número de cédula **1105229940**, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 06 de septiembre del 2022

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.



**FINE-TUNED ENGLISH
LANGUAGE INSTITUTE**

Líderes en la Enseñanza del Inglés

Matriz - Loja: Macará 205-51 entre Rocafuerte y Miguel Riofrío - Teléfono: 072578899
Zamora: García Moreno y Pasaje 12 de Febrero - Teléfono: 072608169
Yantzaza: Jorge Mosquera y Luis Bastidas - Edificio Sindicato de Choferes - Teléfono: 072301329

www.fte.edu.ec