

FACTORES SOCIALES Y EMOCIONALES QUE INCIDEN EN EL USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA EN ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS DEL CENTRO DE ESPERANZA EN LA COLONIA LA TRINIDAD, TEGUCIGALPA.

Ethel Odalys Fonseca Barrientos*
Estefania Bethsabe Pesquera Suazo**

Fecha de recepción: 06/01/2025

Fecha de aprobación: 18/08/2025

RESUMEN

El artículo aborda los factores sociales y emocionales que inciden en el uso excesivo de la tecnología en adolescentes de 14 a 18 años del Centro de Esperanza en la colonia La Trinidad, Tegucigalpa. El estudio identifica que, aunque la tecnología facilita la comunicación y el acceso a la información, su uso prolongado puede afectar el desarrollo social y emocional de los jóvenes, generando problemas como aislamiento, baja autoestima, ansiedad y disminución de habilidades sociales. A nivel mundial y regional, se evidencia un aumento en la exposición a dispositivos móviles y redes sociales, acentuado por la pandemia de COVID-19. En Honduras, se observa una creciente dependencia de los adolescentes hacia la tecnología, en detrimento de la participación comunitaria y las actividades presenciales. La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo y un diseño de Investigación Acción Participativa, utilizando entrevistas semiestructuradas y grupos focales con

seis adolescentes seleccionados intencionalmente. Los resultados muestran que, si bien la tecnología facilita la comunicación, también ha reducido la convivencia presencial y el desarrollo de habilidades sociales. En el ámbito emocional, algunos participantes reconocen que el celular puede generar distracción y afectar su bienestar, mientras que otros lo perciben como una herramienta neutra. Se concluye que el impacto de la tecnología depende del uso que se le dé y del acompañamiento social y familiar. Se proponen estrategias de fortalecimiento, como talleres participativos, jornadas recreativas, charlas para padres e hijos y capacitaciones sobre el uso educativo de la tecnología, con el fin de promover un uso equilibrado y responsable de los dispositivos digitales.

Palabras claves: Tecnología, Adolescencia, Factores sociales, Factores emocionales

* Estudiante de la Carrera de Trabajo Social en la Facultad de Ciencias Sociales, UNAH. Experiencia en investigación acción con adolescentes en comunidades urbanas. ethel.fonseca@unah.hn. ORCID: [0009-0007-1526-8893](https://orcid.org/0009-0007-1526-8893)

** Estudiante de la Carrera de Trabajo Social en la Facultad de Ciencias Sociales, UNAH. Experiencia en proyectos comunitarios enfocados en juventud y tecnología. estefania.pesquera@unah.hn. ORCID: [0009-0004-3365-2395](https://orcid.org/0009-0004-3365-2395)

ABSTRACT

The article explores the social and emotional factors influencing excessive technology use among adolescents aged 14 to 18 at the Centro de Esperanza in La Trinidad, Tegucigalpa. The study highlights that while technology enhances communication and access to information, its overuse can negatively affect adolescents' social and emotional development, leading to issues such as isolation, low self-esteem, anxiety, and reduced social skills. Globally and regionally, adolescents' exposure to mobile devices and social media has increased, a trend further amplified by the COVID-19 pandemic. In Honduras, a growing dependency on technology among teenagers has been observed, often replacing community participation and face-to-face activities. The research employed a qualitative approach and a Participatory Action Research design, using semi-structured interviews and focus groups with six intentionally selected adolescents. Findings indicate that although technology facilitates communication, it has also diminished in-person interactions and social skill development. Emotionally, some participants acknowledged that mobile phones can be distracting and harm their well-being, while others perceived technology as a neutral tool. The study concludes that the impact of technology depends on how it is used and the presence of social and family guidance. Strengthening strategies are proposed, including participatory workshops, recreational activities, parent-child discussions, and training sessions on educational uses of technology. These

interventions aim to promote a balanced and responsible use of digital devices, fostering adolescents' social participation and emotional well-being while encouraging the productive use of technology in educational contexts.

Keywords: Technology, Adolescence, Social factors, Emotional factors.

| Planteamiento del problema de investigación

| Nivel mundial

En las últimas décadas, el uso de la tecnología ha transformado radicalmente las formas de interacción social, educativa y recreativa a nivel mundial. La digitalización ha traído beneficios significativos, como el acceso a la información, la conectividad global y nuevas oportunidades de aprendizaje. Sin embargo, también ha dado lugar a fenómenos preocupantes, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente entre adolescentes, que se encuentran en una etapa crítica de desarrollo psicosocial. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el uso prolongado e inadecuado de la tecnología puede generar consecuencias como trastornos del sueño, ansiedad, disminución de la actividad física y dificultades en la interacción social.

| Nivel de América Latina

A nivel de América Latina, estudios regionales revelan que los adolescentes presentan una alta exposición a las pantallas y redes sociales, en muchos casos sin supervisión adulta ni orientación adecuada. El informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2022) advierte que esta situación se ve agravada por condiciones sociales como la pobreza, la violencia intrafamiliar y la falta de espacios seguros para la recreación, lo que lleva a muchos jóvenes a refugiarse en entornos digitales que, aunque ofrecen entretenimiento, también pueden fomentar el aislamiento y el deterioro de habilidades sociales esenciales.

| Nivel nacional

En Honduras, este fenómeno no es ajeno. Diversos informes nacionales destacan el incremento del uso de dispositivos móviles en adolescentes, especialmente en zonas urbanas como Tegucigalpa. El acceso a teléfonos inteligentes, videojuegos y redes sociales ha sustituido, en muchos casos, la participación en espacios comunitarios, el juego al aire libre y las actividades familiares. Según la Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (DINAF, 2023), este patrón se asocia con una creciente desmotivación en la vida escolar, bajo rendimiento académico y manifestaciones de estrés o depresión en jóvenes.

Particularmente en la colonia La Trinidad, ubicada en Tegucigalpa, se ha identificado una creciente preocupación por el uso excesivo de la tecnología en adolescentes entre 14 y 18 años. Mediante observaciones preliminares y conversaciones con líderes comunitarios, padres de familia y docentes (observaciones personales, 2025), se ha señalado que muchos jóvenes pasan gran parte del día conectados a redes sociales o jugando en línea, mostrando poca disposición a participar en actividades sociales, culturales o deportivas. Esta situación plantea interrogantes sobre los factores sociales que inciden en este comportamiento y las posibles consecuencias emocionales y sociales que de ello se derivan, tales como el aislamiento, la pérdida de habilidades de comunicación y la falta de integración con su entorno.

Ante este escenario, se considera fundamental realizar una investigación cualitativa que permita comprender las dinámicas sociales que están influyendo en este fenómeno, identificar sus efectos

en la vida cotidiana de los adolescentes y construir, desde un enfoque participativo, alternativas de intervención que fortalezcan la vinculación de los jóvenes con sus comunidades, promoviendo así su bienestar social y emocional.

| Justificación del problema

La presente investigación tiene como objetivo conocer factores sociales y emocionales que inciden en el uso excesivo de la tecnología en adolescentes de 14 a 18 años en el centro de esperanza de la colonia Trinidad, Tegucigalpa 2025

Se destaca la necesidad de comprender que el uso excesivo de la tecnología puede derivar en consecuencias sociales y emocionales. Esta problemática es especialmente relevante en la etapa de la adolescencia, donde la identidad y la interacción social se encuentran en constante desarrollo.

En este sentido, resulta fundamental profundizar en los factores que el uso excesivo de la tecnología tiene en el aspecto social y emocional de los adolescentes. Es necesario explorar posibles distractores, adicciones o dificultades en las áreas anteriormente mencionadas que puedan surgir como consecuencia del acceso frecuente a las tecnologías; que puede actuar como una herramienta que facilita la comunicación entre los adolescentes, también es importante tener en cuenta que podrían influir en la calidad y profundidad de las interacciones personales. Por tanto, es esencial examinar cómo esto puede afectar su entorno.

La importancia de esta investigación radica en entender los factores sociales y emocionales que inciden en el uso excesivo de la tecnología en adolescentes

de 14 a 18 años en el centro de esperanza de la colonia Trinidad, Tegucigalpa 2025. La tecnología se ha convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes, y comprender cómo afectan su comportamiento, sociales y emocionales es crucial para garantizar un desarrollo saludable y exitoso

La relevancia de esta investigación se basa en que los resultados obtenidos podrían tener una trascendencia significativa en la sociedad, Comprender los factores del uso excesivo de la tecnología en los adolescentes permitiría diseñar estrategias sociales y emocionales más efectivas que promuevan y fomenten la participación juvenil en espacios comunitarios.

| Preguntas de investigación

| Pregunta general

¿Cuáles son los factores sociales y emocionales que inciden en el uso excesivo de la tecnología en adolescentes de 14 a 18 años en el centro de esperanza de la colonia Trinidad, Tegucigalpa 2025?

| Preguntas específicas

- 1.** ¿Cuáles son los factores sociales que influyen en el uso excesivo de la tecnología en los adolescentes de la colonia La Trinidad?
- 2.** ¿Qué consecuencias sociales y emocionales se asocian al uso excesivo de la tecnología en la población adolescente de la colonia La Trinidad?
- 3.** ¿Cómo puede diseñarse un plan de intervención que fomente la participación juvenil en espacios comunitarios?

| Marco teórico

Se puede decir que el marco teórico es el que recolecta y analiza las bases teóricas referentes al tema de investigación y eso viene a fortalecer el diseño y los resultados del estudio, también nos proporciona la estructura conceptual y el contexto necesarios para delimitar el estudio, identificando preguntas de investigación relevantes y guiando el análisis de interpretaciones en los hallazgos.

El marco teórico es investigado según el tema y expone y analiza las teorías, enfoques teóricos, investigaciones y antecedentes en general que se consideran válidos para el correcto encuadre del estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 102).

El uso excesivo de la tecnología en adolescentes se ha convertido en un fenómeno de creciente interés en las ciencias sociales y del comportamiento. Este comportamiento puede ser analizado desde diferentes teorías que permiten comprender cómo y por qué los jóvenes entre 14 y 18 años desarrollan una dependencia o uso excesivo de dispositivos digitales.

En este artículo se parte de las siguientes teorías:

| Teoría del Aprendizaje Social - Albert Bandura

La cual sostiene que los individuos aprenden conductas observando a otros en su entorno social, especialmente cuando estas conductas son reforzadas. Según esta teoría, los adolescentes podrían replicar patrones de uso excesivo

si los ven en familiares, amigos o influencias mediáticas (Bandura, 1977).

Esta teoría resulta muy útil para comprender el uso excesivo de la tecnología en adolescentes, ya que muchos de ellos imitan lo que ven en su entorno cercano. Si en sus hogares o círculos sociales es común el uso constante del celular, redes sociales o videojuegos, es probable que lo vean como una conducta normal y deseable. Esto demuestra cómo los factores sociales, como el ejemplo de los padres o amigos, influyen directamente en los hábitos tecnológicos de los jóvenes.

Julian B. Rotter (1954) explicó que las personas aprenden a actuar según lo que esperan que suceda como resultado de sus acciones. Si un adolescente usa mucho el celular porque espera sentirse bien, entretenerse o ser aceptado en su grupo, lo seguirá haciendo. Además, si cree que no tiene control sobre su conducta (locus de control externo), le costará más limitar el uso de la tecnología.

Walter Mischel (1973) desarrolló ideas clave sobre cómo la conducta depende del contexto y de las expectativas que tiene la persona. En el caso de los adolescentes, su forma de usar la tecnología varía según el ambiente en que están (por ejemplo, si están solos, aburridos o bajo presión social). Mischel también destacó que la autorregulación y la espera de gratificación son claves. Si el adolescente no ha desarrollado control sobre sus impulsos, es más probable que use la tecnología en exceso para obtener placer inmediato.

Rotter y Mischel ayudan a entender que el uso excesivo de tecnología en

adolescentes no solo depende de lo que aprenden, sino también de lo que esperan lograr con esa conducta y de su capacidad para autorregularse.

| Teoría del Desarrollo Psicosocial - Erik Erikson

Esta teoría, sostiene que en la adolescencia se construye la identidad. Cuando no hay guía adecuada (como ocurre cuando la tecnología reemplaza al entorno social real), se puede generar confusión de roles y baja autoestima: “El principal conflicto en la adolescencia es la formación de la identidad frente a la confusión de roles” (Erikson, 1982, citado en Papalia et al., 2009, p. 154).

| Lev Vygotsky (interpretado por Daniels, 2017)

Vygotsky explicaba que el desarrollo humano se da a través de la interacción social. **Daniels (2017)** actualiza esta idea, señalando que el entorno digital también es un espacio social donde los adolescentes aprenden y se relacionan. Sin embargo, si no hay orientación, el uso de redes sociales o videojuegos puede generar dependencia, aislamiento o baja autoestima.

| Sherry Turkle (2015)

Turkle analiza cómo la tecnología está cambiando nuestras relaciones. En su investigación, muestra que el uso excesivo de dispositivos digitales en adolescentes puede afectar el desarrollo de habilidades sociales reales, como la empatía, la comunicación cara a cara y la autorreflexión.

Esta teoría ayuda a entender que durante la adolescencia los jóvenes están formando su identidad, y si no cuentan

con acompañamiento emocional o social adecuado, pueden recurrir a la tecnología como sustituto. Esto puede llevarlos a depender de las redes sociales o del internet para sentirse valorados, lo que a largo plazo puede generar confusión sobre quiénes son realmente y afectar su autoestima. Tanto Daniels (2017), interpretando a Vygotsky, como Turkle (2015), coinciden en que la interacción social es clave en el desarrollo psicosocial de los adolescentes.

Vygotsky, a través de Daniels, señala que los adolescentes aprenden y se desarrollan dentro de un entorno social, y hoy ese entorno incluye el mundo digital. La tecnología puede ser una herramienta útil si hay guía adulta y un uso equilibrado.

Turkle complementa esta visión al advertir que, cuando la tecnología reemplaza el contacto humano directo, los adolescentes pierden la oportunidad de desarrollar habilidades sociales importantes como la empatía, la escucha activa o la autorreflexión.

Los postulados de Vygotsky y Turkle tienen mucha relevancia. La tecnología puede ayudar mucho a los adolescentes a aprender y comunicarse, pero solo si hay alguien que los guíe y los ayude a usarla bien. Si pasan todo el tiempo en el celular y dejan de hablar cara a cara con las personas, pueden perder habilidades importantes, como entender a los demás o reflexionar sobre sus propios sentimientos. Por eso, es bueno buscar un equilibrio entre lo digital y lo real.

| Teoría de la Acción Comunicativa - Jürgen Habermas

Esta teoría afirma que las relaciones humanas se construyen mediante el

diálogo y la interacción comunicativa basada en la racionalidad. El uso excesivo de tecnologías interrumpe o empobrece esta comunicación en el espacio familiar y social. "La racionalidad comunicativa es la base de la comprensión mutua y la cohesión social" (Habermas, 1987, citado por Cortina, 2000).

Axel Honneth (2014) influenciado por Habermas, amplió la teoría de la acción comunicativa desde una perspectiva del reconocimiento. Para él, el desarrollo sano de una persona requiere reconocimiento emocional, legal y social por parte de los demás.

En el contexto digital, muchos adolescentes buscan reconocimiento a través de redes sociales (likes, comentarios, seguidores). Cuando no lo obtienen o lo reciben de forma negativa, pueden experimentar frustración, ansiedad o baja autoestima. El uso excesivo de tecnología puede ser una forma de llenar vacíos de reconocimiento en sus relaciones reales.

| Nancy Fraser (2013)

Nancy Fraser también parte de la teoría de la acción comunicativa, pero con un enfoque crítico sobre la justicia en la comunicación. Ella afirma que para que la comunicación sea verdadera y justa, todas las voces deben poder participar en igualdad de condiciones.

En el mundo digital, no todos los adolescentes tienen las mismas oportunidades de participar o expresarse libremente, ya sea por bullying virtual, discriminación, o por falta de acceso. Esto crea desigualdad en la construcción de su

identidad y en sus relaciones, afectando su desarrollo psicosocial.

Esta teoría permite ver cómo el uso excesivo de la tecnología puede debilitar la comunicación real entre los adolescentes y su entorno. Al pasar más tiempo conectados a pantallas que dialogando con sus familias o amigos, se pierde la calidad de las relaciones y se afecta el desarrollo emocional y social del joven.

Tanto Axel Honneth como Nancy Fraser ayudan a entender que el uso excesivo de la tecnología en los adolescentes no es solo por entretenimiento, sino también porque buscan ser vistos, escuchados y aceptados.

Honneth dice que las personas necesitamos sentirnos valoradas y reconocidas. En mi opinión, eso explica por qué muchos adolescentes suben fotos, videos o comparten cosas personales en redes: quieren que otros los noten, les den "me gusta" o los apoyen. Pero a veces no reciben ese reconocimiento, o lo reciben de forma negativa, y eso puede dañar su autoestima.

Los adolescentes no solo usan la tecnología para divertirse, sino porque tienen una necesidad real de sentirse importantes y aceptados. Cuando no reciben esa atención o la reciben de forma negativa, pueden sentirse tristes o inseguros. Por eso es importante que los adultos los apoyemos y les enseñemos a valorar quiénes son, más allá de los "me gusta" o comentarios en redes sociales.

| Teoría del Capital Social – Robert Putnam

Esta teoría, muy usada por sociólogos como Manuel Castells y Mariano Fernández Enguita, analiza cómo las redes sociales, la confianza y la participación social fortalecen o debilitan a las comunidades. El aislamiento producido por el uso excesivo de tecnología reduce el capital social del adolescente. “El capital social representa conexiones, redes, normas y confianza que facilitan la cooperación y la integración social” (Putnam, 2001, citado por Castells, 2009).

Barry Wellman (2001) destaca cómo las tecnologías de la información, como internet, permiten a las personas mantener relaciones sociales más allá de las limitaciones geográficas. En el contexto de los adolescentes, esto significa que pueden mantener conexiones con amigos y familiares a través de plataformas digitales, lo que puede enriquecer su capital social. Sin embargo, Wellman también señala que la calidad de estas interacciones es crucial; las relaciones superficiales en línea pueden no proporcionar el mismo nivel de apoyo emocional que las interacciones cara a cara.

José van Dijck (2013) analiza cómo las plataformas digitales, como las redes sociales, han transformado la manera en que las personas interactúan y construyen su capital social. Señala que estas plataformas ofrecen oportunidades para fortalecer las relaciones existentes y formar nuevas conexiones. Sin embargo, también advierte sobre los riesgos de la superficialidad en las interacciones y la

dependencia emocional de la validación en línea, lo que puede afectar negativamente el bienestar de los adolescentes.

Esta teoría permite comprender que el uso excesivo de la tecnología puede debilitar los lazos sociales del adolescente, ya que reduce su participación en espacios reales de convivencia. Al aislarse en lo digital, pierde oportunidades de crear relaciones de confianza y apoyo, afectando así su desarrollo social y emocional.

Tanto Wellman como Van Dijck coinciden en que las tecnologías digitales ofrecen nuevas formas de construir y mantener el capital social. Wellman destaca la capacidad de las redes digitales para conectar a las personas más allá de las barreras físicas, lo que puede enriquecer su red de apoyo social. Por otro lado, Van Dijck enfatiza que, aunque estas plataformas ofrecen oportunidades para fortalecer relaciones, también presentan riesgos si las interacciones se vuelven superficiales o si los adolescentes se vuelven dependientes de la validación en línea.

Desde nuestra perspectiva, el uso excesivo de la tecnología en adolescentes puede ser una espada de doble filo. Por un lado, ofrece la posibilidad de ampliar su círculo social y acceder a una variedad de recursos y apoyos. Por otro lado, si no se maneja adecuadamente, puede llevar a una dependencia emocional de las interacciones en línea y a la falta de habilidades sociales en el mundo real. Es fundamental que los adolescentes reciban orientación sobre cómo utilizar las tecnologías de manera saludable,

equilibrando su vida en línea con interacciones cara a cara. Además, es crucial que los padres, educadores y la sociedad en general fomenten un ambiente que valore las relaciones auténticas y el bienestar emocional, más allá de las métricas superficiales de las redes sociales.

| Marco histórico

El avance tecnológico de las últimas décadas ha transformado profundamente las dinámicas sociales, especialmente en las nuevas generaciones. Desde finales del siglo XX, con el auge de internet, se ha venido generando una creciente dependencia hacia dispositivos tecnológicos, fenómeno que se intensifica con la llegada de los teléfonos inteligentes y las redes sociales en los años 2000 (Tapscott, 2009).

El uso de la tecnología supone un aporte trascendental tanto a nivel social como emocional para un adolescente. Les ayuda a hacer amigos/as, a no sentirse solos... y Encuentran a través de ella alegría, diversión, apoyo, comprensión y bienestar emocional, Un surtidor de afectos y experiencias sin el que hoy es muy difícil vivir.

En sus primeras etapas, el acceso a la tecnología estaba restringido principalmente al uso educativo, profesional y científico. Sin embargo, con el paso de los años los dispositivos móviles, plataformas sociales y videojuegos en línea, el enfoque de uso cambió drásticamente hacia el entretenimiento, la interacción social virtual y el consumo constante de contenidos. Esto ha transformado

profundamente la forma en que los adolescentes se comunican se relaciona y desarrollan emocionalmente.

Durante los años 2000 y 2010, diversas investigaciones comenzaron a advertir sobre las consecuencias del uso excesivo de la tecnología, especialmente adolescentes. Se empezó a hablar de términos como adicción a Internet y dependencia tecnológica, vinculando este fenómeno con factores emocionales como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Young, 1998; Kuss & Griffiths, 2015).

Estas problemáticas se intensificaron con la aparición de redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok, las cuales han reforzado la necesidad de aprobación externa, la comparación social constante y el aislamiento en algunos adolescentes.

Así mismo los factores sociales también han influido notablemente. El debilitamiento de la supervisión parental, el ritmo acelerado de vida de los adultos, la urbanización y la disminución de espacios seguros de socialización presencial han contribuido a que los adolescentes busquen refugio emocional en el mundo digital (Livingstone & Helsper, 2007).

En contextos de pobreza o violencia, la tecnología se convierte no solo en un entretenimiento, sino también en un escape de la realidad.

Más recientemente, la pandemia de COVID-19 (2020-2022) exacerbó esta tendencia. El confinamiento obligó a los jóvenes a trasladar su vida social, académica y emocional al entorno digital,

lo cual agudizó los efectos del uso excesivo y generó nuevas alertas en torno a la salud mental adolescente (Orgilés et al., 2020).

Desde entonces, el debate sobre el impacto social y emocional del uso intensivo de la tecnología en adolescentes se ha intensificado tanto en la investigación académica como en el diseño de políticas públicas.

La comprensión de este fenómeno requiere una mirada histórica que conecte el desarrollo tecnológico con los cambios en la estructura familiar, las dinámicas emocionales y las condiciones sociales que han acompañado a las nuevas generaciones en su proceso de desarrollo y socialización.

| Marco contextual

A nivel global, el uso de la tecnología ha transformado profundamente la manera en que los adolescentes interactúan con el mundo, especialmente a través de los dispositivos móviles y el internet.

El informe de Data Reportal (2022) destaca que los usuarios de internet dedican un promedio de 2 horas y 27 minutos diarios a plataformas sociales.

Este fenómeno se ha intensificado a raíz de la pandemia de COVID-19, que impulsó la digitalización de la educación y las relaciones sociales. Estudios como el de Johnson y Thompson (2020) han revelado que existe una correlación entre el uso excesivo de la tecnología y una disminución en la comprensión lectora, atención y habilidades.

Si bien la tecnología ofrece herramientas poderosas para el aprendizaje, su abuso puede traducirse en consecuencias negativas para el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes.

En América Latina, el avance de la tecnología ha sido desigual, y muchos estudiantes enfrentan una doble problemática: el acceso limitado a herramientas digitales y la falta de educación sobre su uso adecuado. Según García y López (2022), en varios países de la región los adolescentes utilizan dispositivos móviles sin orientación suficiente, lo cual incrementa los niveles de distracción y reduce el rendimiento académico. Alarcón y Salas (2022) explican que la adicción a las redes sociales responde a múltiples motivaciones, como el deseo de mantener relaciones, entretenerse o informarse, lo que, sin regulación, se convierte en una práctica compulsiva. Además, la disfuncionalidad familiar también se ha asociado con mayores niveles de dependencia digital entre adolescentes (Cervantes & Chaparro, 2021). Martínez et al. (2022) advierten que el uso excesivo de redes afecta la vida cotidiana, el sueño y la salud mental de los jóvenes universitarios.

En Honduras, particularmente en Tegucigalpa, el uso excesivo de la tecnología entre adolescentes se ha vuelto un tema de preocupación tanto por sus implicaciones académicas como emocionales.

La presencia constante en redes sociales, el uso prolongado de videojuegos, y la dependencia de los teléfonos inteligentes ha comenzado a evidenciar efectos

adversos en su salud mental, tales como ansiedad, depresión, trastornos del sueño y aislamiento. De acuerdo con López y Medina (2019), en comunidades con altos niveles de estrés psicosocial, los adolescentes recurren a las tecnologías no solo como entretenimiento, sino como mecanismo de regulación emocional.

Además, la falta de orientación parental, el limitado control del contenido digital consumido y la inexistencia de programas formativos sobre uso responsable de la tecnología en el entorno agravan el problema. La situación actual en La Trinidad pone de relieve la urgencia de diseñar políticas públicas y estrategias comunitarias que promuevan una apropiación crítica y saludable de las tecnologías digitales en adolescentes.

| Marco conceptual

La importancia del mapa conceptual en este tema radica en que ayuda a organizar y entender mejor los factores sociales y emocionales que influyen en el uso excesivo de la tecnología en los adolescentes. Con un mapa conceptual, se puede visualizar de forma clara y ordenada cómo se relacionan aspectos como la familia, la presión de grupo, la baja autoestima o el aislamiento con el uso excesivo del celular o internet: “El marco conceptual es la red de conceptos y teorías que sustentan una investigación” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 92).

Esto es útil porque permite comprender mejor el problema, identificar causas y consecuencias de forma rápida también ayuda a guiar la investigación o intervención de manera más clara y

asimismo facilita la explicación del tema a otras personas.

En el presente estudio se aborda el fenómeno del uso excesivo de la tecnología en adolescentes, entendido como un patrón de comportamiento caracterizado por una alta frecuencia en el uso, pérdida de control y consecuencias negativas en diferentes áreas de la vida, como la social, escolar y personal (Echeburúa & de Corral, 2010). Este problema se vuelve más relevante al considerar la etapa del desarrollo adolescente, la cual representa un periodo de transición entre la niñez y la adultez, con cambios importantes a nivel físico, emocional y social que influyen en la construcción de la identidad y la toma de decisiones (Santrock, 2007).

Dentro de este contexto, es necesario considerar los factores sociales que inciden en este uso excesivo, como la influencia de la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación. Estos elementos del entorno pueden motivar o reforzar ciertas conductas tecnológicas, especialmente cuando existe poca supervisión o modelos inadecuados (Berk, 2009). A la par, los factores emocionales juegan un papel fundamental, ya que estados internos como la ansiedad, la tristeza o la baja autoestima pueden llevar al adolescente a refugiarse en el uso constante de dispositivos tecnológicos como una forma de evasión o regulación emocional (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

Para comprender mejor la complejidad de este tema, se hace uso del **mapa conceptual** como una herramienta que permite representar gráficamente las

ideas principales y las relaciones entre los distintos factores sociales y emocionales implicados. Este recurso facilita el análisis y la visualización del problema de manera jerárquica y lógica (Novak & Gowin, 1988), lo cual es clave para una intervención oportuna y adecuada.

| Marco legal

En Honduras, no existe una ley específica que trate exclusivamente sobre el uso excesivo de la tecnología en adolescentes. Sin embargo, hay disposiciones en diversas leyes y regulaciones que pueden ser relevantes para abordar este tema desde diferentes perspectivas, como la protección de menores, la educación y la regulación de tecnologías específicas.

Es por eso que, al examinar los factores sociales y emocionales que propician el uso excesivo de la tecnología en la adolescencia, resulta imprescindible vincularlos con el marco jurídico internacional que protege el bienestar integral de las y los jóvenes en el entorno digital. Entre ellos la ONU, UNICEF y algunos tratados internacionales:

1. Convención sobre los Derechos del Niño (CDN, 1989) y Observación General N° 25 (2021)

Interés superior del niño y derecho a la salud física y mental (arts. 3, 24): exigen políticas que limiten los riesgos psicoemocionales derivados de la sobreexposición digital.

Derecho al juego, al descanso y a la participación (arts. 31, 12): subrayan la necesidad de equilibrar el tiempo en línea con actividades presenciales y de incluir a

los adolescentes en la elaboración de normas tecnológicas.

Observación General N° 25 amplía la CDN al “entorno digital”, instando a Estados, industria y familias a garantizar privacidad, alfabetización digital y apoyo psicosocial para prevenir ciberacoso, adicciones y ansiedad.

2. Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH, 1948) y Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP, 1966)

Derecho a la privacidad (Art. 12 DUDH; Art. 17 PIDCP): la recolección masiva de datos y la vigilancia algorítmica pueden vulnerar la intimidad y generar estrés emocional en adolescentes.

Ambos instrumentos obligan a proteger a los menores frente a prácticas digitales intrusivas que afecten su desarrollo psicosocial.

3. Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC, 1966)

Artículo 12 reconoce “el más alto nivel posible de salud física y mental”, que hoy incluye la prevención de trastornos vinculados a la hiperconectividad y el diseño de servicios de salud mental adaptados a jóvenes

4. Resolución A/HRC/RES/35/14 “Juventud y derechos humanos” (Consejo de DD. HH., 2017)

Exhorta a los Estados a garantizar la plena realización de todos los derechos de la juventud, destacando la participación significativa y la eliminación

de barreras que menoscaben su bienestar emocional, incluidas las que se originan en entornos digitales.

5. UNICEF: lineamientos y evidencia empírica

“Infancia y Tecnología” y el estudio “Impacto de la tecnología en la adolescencia” (2024) documentan cómo la intensidad del uso de redes, la falta de supervisión parental y la presión social incrementan riesgos de ansiedad, baja autoestima y aislamiento; recomiendan alfabetización digital, límites de tiempo de pantalla y espacios familiares libres de dispositivos.

1. Incorporar la Observación N° 25 a la legislación nacional, estableciendo estándares sobre privacidad infantil, diseño ético de plataformas y acceso a servicios de salud mental.
2. Formular políticas educativas obligatorias sobre bienestar digital, apoyadas en el Art. 12 PIDESC y en el derecho al juego (Art. 31 CDN), que promuevan un equilibrio sano entre vida on-line y off-line.
3. Regular la economía de la atención: mecanismos de verificación de edad, transparencia algorítmica y límites a la publicidad dirigida, en consonancia con el Art. 17 PIDCP.
4. Fortalecer la participación juvenil en la elaboración de protocolos escolares y comunitarios, siguiendo la Resolución 35/14 y el Art. 12 CDN.
5. Desarrollar servicios de apoyo psicoemocional gratuitos y accesibles para adolescentes, conforme al Art. 12 PIDESC.

Así mismo leyes claves que fundamentan y sustentan la obligación de los Estados de prevenir riesgos como la adicción a pantallas, el aislamiento social o el deterioro de la salud mental, y de promover una ciudadanía digital segura y participativa

| Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (Ley N° 136-2010):

Esta ley establece los derechos y garantías de los niños y adolescentes en Honduras. Si bien no aborda específicamente el uso excesivo de la tecnología, contiene disposiciones relacionadas con la protección de menores, incluyendo su protección contra situaciones que puedan ser perjudiciales para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.

- **Art. 31:** Derecho a la intimidad, honra e imagen. Aplica para proteger datos y privacidad en entornos digitales.
- **Art. 46:** Derecho a la protección contra contenidos nocivos y violencia mediática.
- **Art. 50:** Prevención y atención del acoso, incluidas manifestaciones digitales.
- **Art. 103:** Obligación del Estado de prevenir situaciones que afecten el desarrollo integral del adolescente, incluyendo las influencias tecnológicas.

Aunque no aborde directamente del uso excesivo de tecnología, protege contra entornos digitales perjudiciales para el desarrollo emocional.

| Ley Fundamental de Educación (Decreto No. 259-2012):

Esta ley establece el marco legal para el sistema educativo en Honduras. Aunque no menciona directamente el uso de la tecnología, podría ser relevante en términos de establecer pautas educativas que aborden el uso responsable y equilibrado de la tecnología en el entorno.

- **Art. 6:** Promueve la integración de tecnologías de información en el proceso educativo.
- **Art. 60:** Establece que el currículo debe promover un uso responsable de la tecnología.
- **Art. 99:** Se impulsa la formación de padres y madres para el acompañamiento educativo y digital.

Si bien no lo regula directamente, reconoce la necesidad de educar sobre el uso equilibrado y consciente de la tecnología

1. Ley de Telecomunicaciones (Decreto No. 141-2005):

Esta ley regula el sector de las telecomunicaciones en Honduras. Aunque su enfoque principal es la regulación de las comunicaciones electrónicas, podría contener disposiciones relevantes para el uso de servicios de internet y tecnologías de la información que impactan a los estudiantes.

- **Art. 13 (numeral 5):** CONATEL debe velar por los derechos de los usuarios, especialmente los menores.

- **Art. 16:** Se garantiza el acceso universal, pero con responsabilidad compartida.
- **Art. 61-64:** Sanciones a quienes atenten contra la seguridad o integridad del usuario, incluyendo menores.

Permite intervenir contra prácticas digitales que afecten a adolescentes, como contenidos adictivos o inadecuados.

2. Ley de Protección al Consumidor (Decreto No. 163-2011):

Esta ley establece los derechos y obligaciones de los consumidores en Honduras. Aunque no está específicamente dirigida a los estudiantes, podría ser relevante en términos de proteger a los consumidores, incluidos los estudiantes, contra prácticas comerciales desleales relacionadas con la tecnología y los servicios en línea.

- **Art. 17:** Derecho a información clara sobre productos digitales.
- **Art. 30:** Prohíbe la publicidad engañosa dirigida a menores.
- **Art. 55:** Regula servicios electrónicos y transacciones digitales.
- **Art. 79:** Establece sanciones a empresas que abusen de consumidores, incluyendo adolescentes.

Aporta herramientas para proteger a los adolescentes frente a estrategias comerciales nocivas en plataformas tecnológicas

Como análisis cabe resaltar que, aunque a nivel internacional ya hay bastante claridad sobre la importancia de cuidar la salud emocional y social de los

adolescentes en el uso de la tecnología, Honduras todavía no tiene una ley específica que trate directamente el uso excesivo o la adicción a las pantallas. Las leyes nacionales sí protegen a los niños y adolescentes en general, asegurando su bienestar y promoviendo un uso responsable de la tecnología, sobre todo en la educación. También regulan el acceso a internet y protegen contra contenidos dañinos o publicidad engañosa, lo cual es importante para evitar que los jóvenes estén expuestos a riesgos.

Pero al final, todo esto no basta para enfrentar de manera concreta los problemas de ansiedad, aislamiento o exceso de tiempo frente a dispositivos. Por eso, hace falta que se creen leyes o políticas que realmente se enfoquen en prevenir y atender esos efectos emocionales y sociales, siguiendo las recomendaciones de la ONU y UNICEF, para que los adolescentes tengan un entorno digital más sano y equilibrado.

| Construcción metodológica

| Enfoque

Se utilizará un enfoque cualitativo, ya que, según Monje “Este se da mediante teorías fundamentadas, estudios de fenómenos, historia de vida ósea a través de experiencias vividas, este enfoque es de manera participativa”. A través de ello se dictarán las líneas de intervención para recolectar la información.

La metodología de la investigación está basada en un enfoque cualitativo, ya que se describirán las consecuencias del fenómeno y no se realizará ningún tipo de análisis estadístico, sino que será de

forma narrativa, analizando varias realidades subjetivas para lograr una mayor riqueza interpretativa que ayude a conceptualizar este fenómeno desde un ámbito real (Hernández-Sampieri, Mendoza & Baptista, 2022)

Además, Flick (2022) enfatiza que «la investigación cualitativa no pretende generalizar resultados estadísticamente, sino proporcionar una comprensión profunda y contextualizada de las realidades sociales» (p. 3).

Este enfoque cualitativo es adecuado para estudiar el uso excesivo de la tecnología en adolescentes, ya que permite comprender las experiencias subjetivas, emociones, pensamientos y contextos sociales de los jóvenes frente a este fenómeno. Al no limitarse a números, sino analizar narrativas y realidades distintas, se logra una interpretación más profunda y realista de cómo y por qué los adolescentes desarrollan estas conductas, y cuáles son sus consecuencias en su vida cotidiana.

| Diseño de investigación

En la Investigación Acción Participativa, un grupo de personas diagnostican y actúan sobre sus problemas con el fin de hallarles soluciones y suscitar transformaciones (Balcazar, 2003)

La finalidad de la investigación acción es comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente (grupo, programa, organización o comunidad)

Así mismo se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para proyectos procesos y

reformas estructurales. (Sadin, 2003) señala que la investigación acción pretende esencialmente propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica y administrativa etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación.

La Investigación Acción Participativa es la adecuada para abordar el problema del uso excesivo de la tecnología en adolescentes, porque permite que ellos mismos, junto con su entorno (familia, escuela y comunidad), identifiquen las causas y consecuencias de este fenómeno y propongan soluciones colectivas. Esta metodología no solo ayuda a comprender la situación, sino que busca transformar la realidad, promoviendo cambios en hábitos, actitudes y políticas que favorezcan un uso más saludable de la tecnología, mientras los adolescentes toman conciencia de su papel activo en ese proceso de cambio.

| 3.3 Categorías de análisis

Surgen las categorías de factores sociales y factores emocionales porque permiten comprender integralmente el fenómeno de investigación. Por un lado, los factores sociales nos ayudan a analizar cómo influyen el entorno familiar, la escuela, las amistades, la comunidad y las normas sociales en la conducta de los adolescentes, en este caso, frente al uso excesivo de la tecnología. Estos factores explican cómo las presiones, expectativas o dinámicas sociales favorecen o limitan ciertas prácticas. Por otro lado, los Factores Emocionales son fundamentales

para entender las motivaciones internas, sentimientos y estados anímicos que llevan a los adolescentes a refugiarse en la tecnología o a depender de ella, como el estrés, la ansiedad, la soledad o la baja autoestima.

Ambas categorías permiten un análisis más completo y profundo, ya que integran tanto las influencias externas (sociales) como las internas (emocionales), facilitando la identificación de causas y posibles soluciones desde distintos ángulos. Las categorías, son características o atributos que se expresan de forma verbal, es decir mediante palabras (Fidias, 2012, pág. 58).

| Población y muestra

Según Balestrini población se refiere a “...cualquier conjunto de elementos de los que se quiere conocer o investigar alguna o algunas de sus características.” (Alcaide, citado por Balestrini, 2001).

Nuestra población serán adolescentes del Centro de Esperanza de la colonia la Trinidad, Tegucigalpa, 2025.

La investigación se realizará con en el tipo de muestreo intencional por cuotas definido como: “Es aquel que se efectúa seleccionando a los integrantes de la muestra con el objetivo de que se cumpla con uno(s) determinado(s) niveles de representación. Esto, para ciertos segmentos o subgrupos de la población” (Westreicher, (2022)

La muestra se seleccionó buscando individuos que cumplan con las características de este fenómeno para así alcanzar el tamaño deseado de la muestra, por lo tanto, se seleccionaron 6 adolescentes del centro de Esperanza entre las edades comprendidas de 14 a 18 años.

| Técnicas y herramientas

Las técnicas que se utilizarán en la investigación son:

| Entrevista estructurada

Esta se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. (Bravo, 2013) Menciona que Heinemann propone esta técnica para complementar, el uso de otro tipo de estímulos, por ejemplo, visuales y auditivos para obtener información útil para resolver la pregunta central de la investigación.

Para esta investigación se utilizará la entrevista semiestructurada, ya que permite un diálogo abierto y flexible con los adolescentes, favoreciendo la expresión libre de emociones, pensamientos y experiencias. Esta técnica combina una guía de preguntas con la posibilidad de profundizar en temas que surjan durante la conversación, lo cual es clave al abordar factores sociales y emocionales relacionados con el uso excesivo de la tecnología. Además, genera un ambiente de confianza que facilita la obtención de información más auténtica y contextualizada.

| Grupo focal

En esta técnica se reúne a un conjunto de individuos para que conversen sobre un tema y expresen sus opiniones. Los investigadores transcriben las discusiones y analizan los datos para obtener una comprensión profunda del asunto.

Fuente especificada no válida.

Se refiere a un método común y ampliamente aceptado de numerosos insights si la dinámica del grupo funciona

bien. Así mismo, se prefiere el método de confirmación cuando se trata de hacer elecciones.

Se empleará la técnica del grupo focal, ya que permite observar la interacción entre varios adolescentes y cómo comparten sus experiencias, opiniones y percepciones sobre el uso de la tecnología. Esta dinámica grupal facilita la identificación de factores sociales y emocionales comunes, además de generar un espacio donde los participantes pueden expresarse con mayor espontaneidad al sentirse acompañados por sus pares. A través del intercambio colectivo, surgen ideas y reflexiones que enriquecen el análisis y aportan una visión más amplia del fenómeno estudiado.

| Hallazgos y resultados

| Análisis de los datos

| Análisis de datos mediante grupo focal

El grupo focal se llevó a cabo con la participación de seis personas, quienes fueron reunidas en un círculo para propiciar un ambiente de confianza y apertura. Antes de iniciar, se les explicó detalladamente el objetivo de la actividad, así como las reglas de respeto y confidencialidad. La dinámica consistió en realizar una serie de preguntas enfocadas en los ámbitos emocional y social, las cuales fueron dirigidas individualmente a cada participante. Esto permitió recoger una variedad de perspectivas y experiencias, promoviendo también la interacción y el intercambio de opiniones entre los participantes. La información obtenida fue registrada y posteriormente analizada de forma cualitativa, identificando patrones, emociones

compartidas y diferencias significativas entre las respuestas.

| Análisis de datos mediante entrevistas

Las entrevistas fueron aplicadas a los mismos seis participantes del grupo focal. Estas se realizaron de manera individual para permitir una mayor profundidad en las respuestas y preservar la privacidad de cada persona. La ejecución se dividió entre ambas entrevistadoras: Ethel entrevistó a tres participantes, mientras que Estefanía se encargó de los otros tres. Al inicio de cada entrevista, se explicó el procedimiento, los objetivos y se aseguró el consentimiento de los entrevistados. Se aplicó una entrevista estructurada compuesta por diez preguntas, dirigidas a explorar tanto aspectos emocionales como sociales de los participantes. Las respuestas fueron registradas cuidadosamente y luego analizadas cualitativamente, permitiendo identificar elementos clave, emociones predominantes y posibles factores de influencia en sus vivencias

| Resultados por categoría: Factores sociales

| Conclusiones

1. La tecnología ha tenido un impacto positivo en la comunicación social, facilitando el contacto frecuente con familiares y amigos, aunque también ha disminuido la convivencia presencial y las interacciones cara a cara.
2. En el aspecto emocional, algunos participantes perciben que el uso del celular puede generar distracción y afectar el bienestar, mientras que otros lo

1. La mayoría de los participantes expresa que la tecnología ha facilitado la comunicación con familiares y amigos, permitiendo mantener el contacto frecuente incluso cuando hay distancia física. Esto ha hecho que puedan compartir información y mantenerse conectados de una forma más rápida y sencilla.

2. Sin embargo, varios señalan que el uso excesivo de la tecnología ha cambiado la manera de relacionarse, reduciendo el tiempo de convivencia presencial y las actividades en grupo, lo que ha afectado la interacción social directa.

| Resultados por categoría: Factores emocionales

1. Algunos participantes consideran que el celular puede convertirse en una distracción, quitando tiempo a actividades importantes o productivas, lo que en ciertos casos puede influir de manera negativa en su bienestar y autoestima.

2. Por otro lado, hay quienes opinan que el uso de la tecnología no afecta de forma considerable sus emociones, ya que lo ven como una herramienta que, usada correctamente, no representa un riesgo para su estado emocional.

ven como una herramienta neutra cuyo impacto depende del uso que se le dé.

| Recomendaciones

1. Promover un uso equilibrado de la tecnología, combinando la comunicación virtual con actividades presenciales que fortalezcan las relaciones sociales y familiares.

2. Fomentar hábitos responsables en el uso del celular, estableciendo límites de tiempo y priorizando actividades que

favorezcan el bienestar emocional y la productividad

| Referencias

- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., & Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades (Informe, 106 pp.). UNICEF España; Universidad de Santiago de Compostela; Consejo General de Ingeniería en Informática. Disponible en <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
- Berk, L. (2009). Desarrollo del niño y del adolescente (13.^a ed.). Pearson.
- Castells, M. (2001). La galaxia Internet: Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad. Plaza & Janés.
- Cepal. (2022). *La educación en tiempos de pandemia: balance y desafíos*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). La adolescencia en América Latina y el Caribe: Desafíos y oportunidades en el contexto digital. Naciones Unidas.
- Comité de los Derechos del Niño. (2021, 2 de marzo). Observación general núm. 25: Derechos de los niños en relación con el entorno digital (CRC/C/GC/25). Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.ohchr.org/es/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>
- Congreso Nacional de Honduras. (2005). Ley de Telecomunicaciones, Decreto N.º 141-2005. <https://www.leydehonduras.com/ley-no-141-2005-telecomunicaciones>
- Congreso Nacional de Honduras. (2010). Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, Ley N.º 136-2010. <https://www.leydehonduras.com/ley-n-136-2010-proteccion-de-la-ninez-y-adolescencia>
- Congreso Nacional de Honduras. (2011). Ley de Protección al Consumidor, Decreto N.º 163-2011. <https://www.leydehonduras.com/ley-no-163-2011-proteccion-al-consumido>
- Congreso Nacional de Honduras. (2012). Ley Fundamental de Educación, Decreto N.º 259-2012. <https://www.leydehonduras.com/ley-no-259-2012-fundamental-de-educacion>
- Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas. (2017). Youth and human rights (Resolución A/HRC/RES/35/14). Naciones Unidas. Consulta en web (sin DOI).
- Cortina, A. (2000). Ética de la razón cordial: Educar en la ciudadanía del siglo XXI. Paidós.
- Daniels, H. (2017). Vygotsky and pedagogy (2nd ed.). Routledge.
- Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (DINAF). (2023). Informe anual sobre condiciones de vida

- de la niñez y adolescencia en Honduras. Tegucigalpa, Honduras: DINAf.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes: un nuevo reto. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 26–36.
- González, R., Martínez, L., & Rivera, P. (2020). Impacto psicosocial del uso excesivo de redes sociales en adolescentes latinoamericanos. **Revista Latinoamericana de Psicología**, 52(1), 45-58. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.n1.5>
- Habermas, J. (1987). *Teoría de la acción comunicativa* (Vol. 1). Taurus.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 1987–1996.
- López, M., & Medina, C. (2019). Adolescencia y tecnología: un análisis de los riesgos psicoemocionales. **Psicología y Sociedad**, 31(2), 66-78.
- Naciones Unidas. (1966^a). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado de <https://www.un.org/es/about-us/universaldeclaration-of-human-rights/>
- Naciones Unidas. (1966b). *Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos*. Recuperado de <https://www.ohchr.org/es/professionalinterest/pages/ccpr.aspx>
- Naciones Unidas. (1966c). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. Recuperado de <https://www.ohchr.org/es/professionalinterest/pages/cescr.aspx>
- Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1988). *Aprendiendo a aprender*. Martínez Roca.
- Observaciones personales realizadas en la comunidad de La Trinidad, Tegucigalpa, en el marco de la asignatura de investigación acción II PAC 2025.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Directrices sobre el uso de pantallas para niños y adolescentes*.
- Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., et al. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 579038.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano* (11.ª ed.). McGraw-Hill.
- Prensky, M. (2001). <https://aprenderapensar.net/wp-content/uploads/2010/10/Nativos-digitales-parte1.pdf>
- Putnam, R. D. (2001). El declive del capital social: un estudio comparado. En *Sociedad red y participación* (M. Castells, Ed.).
- Santrock, J. W. (2007). *Psicología del desarrollo. Adolescencia* (11.ª ed.). McGraw-Hill.
- Socidrogalcohol.org. (s.f). *Impacto de la tecnología en la adolescencia*.

- Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://socioalcohol.org/wp-content/uploads/2021/12/Res-Ejec-Impacto-de-la-tecnolog%C3%ADa-en-la-adolescencia-1.pdf><https://socioalcohol.org/wp-content/uploads/2021/12/Res-Ejec-Impacto-de-la-tecnolog%C3%ADa-en-la-adolescencia-1.pdf>
- Tapscott, D. (2009). *La era digital como la generación net está transformando al mundo*. México: McGraw-Hill. Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://biblat.unam.mx/es/revista/culturales/articulo/tapscott-don-la-era-digital-como-la-generacion-net-esta-transformando-al-mundo-mexico-mcgraw-hill-2009>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Uso excesivo de la tecnología y sus consecuencias. (2015, enero 16). Gov.Py. <https://www.mspbs.gov.py/portal/11845/uso-excesivo-de-la-tecnologia-y-sus-consecuencias.html>
- Wellman, B. (2001). Physical place and cyberspace: The rise of personalized networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227-252.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.