



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, VINCULACIÓN Y POSGRADO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA, SEXTO SEMESTRE DE LA “UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”. RIOBAMBA OCTUBRE 2022-MARZO 2023”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PARA OPTAR AL GRADO DE:

MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE

AUTOR:

Lcda. Zoila Inés Arévalo Barahona

TUTOR:

Lcda. Denise Carolina Hernández Páliz. Ms.

Riobamba, Ecuador. 2023

Declaración de Autoría

Yo, **Zoila Inés Arévalo Barahona**, con número único de identificación **060503438-8**, declaro y acepto ser responsable de las ideas, doctrinas, resultados y lineamientos alternativos realizados en el presente trabajo de titulación denominado: “Redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de Psicopedagogía, sexto semestre de la “Universidad Nacional de Chimborazo”. Riobamba octubre 2022-marzo 2023” previo a la obtención del grado de Magíster en Psicología Mención Neuropsicología del Aprendizaje.

- Declaro que mi trabajo investigativo pertenece al patrimonio de la Universidad Nacional de Chimborazo de conformidad con lo establecido en el artículo 20 literal j) de la Ley Orgánica de Educación Superior LOES.
- Autorizo a la Universidad Nacional de Chimborazo que pueda hacer uso del referido trabajo de titulación y a difundirlo como estime conveniente por cualquier medio conocido, y para que sea integrado en formato digital al Sistema de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor, dando cumplimiento de esta manera a lo estipulado en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior LOES.

Riobamba, agosto de 2023



Lcda. Zoila Inés Arévalo Barahona

N.U.I. 060503438-8

Dictamen del Tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: “Redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de Psicopedagogía, sexto semestre de la “Universidad Nacional de Chimborazo”. Riobamba octubre 2022-marzo 2023”, ha sido elaborado por la Lcda. Zoila Inés Arévalo Barahona, el mismo que ha sido orientado y revisado con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora. Así mismo, refrendo que dicho trabajo de titulación ha sido revisado por la herramienta antiplagio institucional; por lo que certifico que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, Agosto de 2023.



Lcda. Denise Carolina Hernández Páiz. Ms.

TUTORA

Certificado miembros del tribunal



Dirección de
Posgrado
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,
VINCULACIÓN Y POSGRADO



Riobamba, 17 de julio de 2023

ACTA DE SUPERACIÓN DE OBSERVACIONES

En calidad de miembro del Tribunal designado por la Comisión de Posgrado, CERTIFICO que una vez revisado el Proyecto de Investigación y/o desarrollo denominado **“REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA, SEXTO SEMESTRE DE LA “UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”. RIOBAMBA OCTUBRE 2022-MARZO 2023”.**”, dentro de la línea de

investigación de Ciencias sociales y del comportamiento, **presentado por el maestrante Arévalo Barahona Zoila Inés**, portador de la Cl. **060503438-8** del programa de **Maestría en Psicología Mención Neuropsicología del Aprendizaje**, cumple al 100% con los parámetros establecidos por la Dirección de Posgrado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Es todo lo que podemos certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**JHONNY SANTIAGO
TORRES PEÑAFIEL**

**Mgs. Santiago Torres
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Campus La Dolorosa
Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto
Teléfono (593-3) 373-0880, ext. 2002
Riobamba - Ecuador

Unach.edu.ec
en movimiento



Dirección de
Posgrado
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,
VINCULACIÓN Y POSGRADO



Riobamba, 21 de julio de 2023

ACTA DE SUPERACIÓN DE OBSERVACIONES

En calidad de miembro del Tribunal designado por la Comisión de Posgrado, CERTIFICO que una vez revisado el Proyecto de Investigación y/o desarrollo denominado **“REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA, SEXTO SEMESTRE DE LA “UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”. RIOBAMBA OCTUBRE 2022-MARZO 2023”**, dentro de la línea de investigación de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL,

presentado por la maestrante Arévalo Barahona Zoila Inés, portador de la CI. 060503438-8, del programa de **Maestría en PSICOLOGÍA MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**, cumple al 100% con los parámetros establecidos por la Dirección de Posgrado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Es todo lo que podemos certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**MARIA JOSE
ANDRAMUNO BERMEO**

**María José Andramuño
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Campus La Dolorosa
Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto
Teléfono (593-3) 373-0880, ext. 2002
Riobamba - Ecuador

Unach.edu.ec
en movimiento

Certificado antiplagio



Dirección de Posgrado
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,
VINCULACIÓN Y POSGRADO

en movimiento

Riobamba, 11 de mayo de 2023

CERTIFICADO

De mi consideración:

Yo, Denise Carolina Hernández Páliz, certifico que Zoila Inés Arévalo Barahona con cédula de identidad No. 060503438-8 estudiante del programa de Maestría en Psicología, Mención Neuropsicología del Aprendizaje, cohorte Primera (2021-2022), presentó su trabajo de titulación bajo la modalidad de Proyecto de titulación con componente de investigación aplicada/desarrollo denominado: REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA, SEXTO SEMESTRE DE LA "UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO". RIOBAMBA OCTUBRE 2022-MARZO 2023", el mismo que fue sometido al sistema de verificación de similitud de contenido URKUND identificando el porcentaje de similitud de 1% en el texto.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

Lic. Denise Hernández Ms.

CI: 020196486-3

Adj.-

- Resultado del análisis de similitud

Dedicatoria

En primera instancia este trabajo se lo dedico a DIOS por darme la oportunidad de vivir y permitirme alcanzar una meta más en mi vida, por fortalecer e iluminar mi camino y por haber puesto a mí alrededor a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante este proceso.

A mi madre que es mi guía, por todo su amor y consejos acertados en los momentos más precisos, me has dado la iniciativa de lucha constante todo esto es gracias a ti.

A mi padre que es mi inspiración y mi ejemplo a seguir, gracias amado papito por darme las herramientas necesarias para cumplir mis objetivos sin tu apoyo no lo hubiera logrado.

En el camino encuentras personas que iluminan tu vida, la ayuda que me has brindado ha sido de gran importancia para mí, estuviste a mi lado incluso en los peores momentos, siempre ayudándome. No fue fácil finalizar este proyecto con éxito, no obstante, siempre fuiste muy esperanzador y motivador, siempre me decías que lo iba a lograr. Me ayudaste hasta donde más lo pudiste. Muchas gracias Richard.

A todos ustedes les dedico con mucho cariño.

Inés Arévalo

Agradecimiento

Ante todo, agradezco a DIOS por haberme dado la gracia de nacer en el seno de una familia donde la perseverancia y el amor son parte de la convivencia diaria. Mil gracias a mis amados padres por el apoyo incondicional que siempre me han proporcionado, gratitud a todas aquellas personas que han sido parte de mi progreso en el área personal y profesional, permitiéndome soñar muy alto y alcanzar las metas más ambiciosas que me he propuesto. Recordándome durante todo este proceso que todo propósito se cumple con un trabajo arduo y continuo.

Gracias a mi persona favorita por el perfecto e incondicional apoyo, el amor no mira con los ojos, sino con el alma y aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta, siempre serás tú.

A mi tutora Lcda. Denise Carolina Hernández Páliz. Ms. por toda aquella paciencia y predisposición en guiarme para poder realizar este trabajo de investigación y a todas aquellas personas que durante este proceso conocí, como son compañeros, docentes, etc. A todos ustedes retribuyo mi agradecimiento.

Inés Arévalo

Índice General

Declaración de Autoría	II
Dictamen del Tutor	III
Certificado de los miembros del tribunal.....	IV
Antiplagio.....	VI
Dedicatoria	VII
Agradecimiento.....	VIII
Índice General.....	IX
Índice de Tablas.....	XII
Índice de Figuras.....	XIII
Resumen	1
Abstract	15
Introducción.....	16
Capítulo 1	18
Generalidades	18
1.1. Planteamiento del Problema.....	18
1.2. Justificación de la Investigación.....	22
1.3. Objetivos	25
1.3.1. Objetivo General.....	25
1.3.2. Objetivos Específicos.....	25
1.4. Descripción de la Institución.....	25
Capítulo 2	27
Estado del Arte y la Práctica	27
2.1. Antecedentes Investigativos	27
2.1.1. Antecedentes internacionales	27
2.1.2. Antecedentes nacionales	30
2.2. Fundamentación Legal.....	31
2.2.1. Legislación internacional	31
2.2.2. Legislación nacional	32
2.3. Fundamentación Teórica.....	35
2.3.1. Redes sociales.....	35
2.3.2. Tipos de Redes Sociales.....	37

2.3.3.	Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	39
2.3.4.	Relevancia social	39
2.3.5.	Riesgos de las redes sociales	41
2.3.6.	Factores del uso de las redes sociales y el teléfono móvil	43
2.3.7.	Inteligencia emocional	48
2.3.8.	Dimensiones de la inteligencia emocional	48
2.3.9.	Autoconciencia	50
2.3.10.	Autorregulación	51
2.3.11.	Automotivación	52
2.3.12.	Empatía	53
2.3.13.	Habilidades sociales.....	55
Capítulo 3	57
Diseño Metodológico	57
3.1.	Enfoque de la Investigación	57
3.1.1.	Enfoque cuantitativo	57
3.2.	Diseño de la Investigación	57
3.2.1.	No experimental	57
3.2.2.	Transversal	58
3.3.	Tipo de Investigación.....	58
3.3.1.	Descriptivo	58
3.3.2.	Correlacional	58
3.4.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	58
3.4.1.	Escala Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)	58
3.4.2.	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI).....	59
3.4.3.	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM).....	59
3.5.	Técnicas para el Procesamiento e Interpretación de Datos	60
3.6.	Población y Muestra	61
3.6.1.	Población.....	61
3.6.2.	Muestra.....	61
3.6.3.	Operacionalización de las variables.....	61
Capítulo 4	63
Análisis y Discusión de los Resultados	63
4.1.	Análisis Descriptivo de los Resultados	63

4.1.1.	Resultados relacionados con la variable inteligencia emocional	63
4.1.2.	Resultados de la variable redes sociales	64
4.1.3.	Relación entre inteligencia emocional y uso de redes sociales	65
4.2.	Discusión de los Resultados	66
Capítulo 5	70
Marco Propositivo	70
5.1.	Planificación de la actividad preventiva	70
5.1.1.	Datos Informativos	70
5.1.2.	Unidad Ejecutora.	70
5.1.3.	Beneficiarios.....	70
5.1.4.	Presentación de la propuesta	70
5.1.5.	Justificación.....	71
5.1.6.	Objetivo de la propuesta	71
5.1.7.	Recursos	71
5.1.8.	Estructura de la propuesta	72
Conclusiones	73
Recomendaciones	74
Referencias Bibliográficas	75
Anexos	87
Anexo A.	Escala Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)	87
Anexo B.	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI).....	88
Anexo C.	Guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de las redes sociales.....	89

Índice de Tablas

Tabla 1 Evolución de las redes sociales	37
Tabla 2 Uso de redes sociales – millones de usuarios	40
Tabla 3 Operacionalización de las variables de estudio Inteligencia emocional y uso de redes sociales	61
Tabla 4 Resultados por género de la población de estudio y factores del TMMS-24	63
Tabla 5 Resultados del uso de Internet y del teléfono móvil.	64
Tabla 6 Relación entre inteligencia emocional y uso de redes sociales.....	65

Índice de Figuras

Figura 1 Estructura de la Agenda Digital Ecuador	32
Figura 2 Ventajas y desventajas del uso de redes sociales.....	39
Figura 3 Principales Redes Sociales que se utilizan en Ecuador.....	41
Figura 4 Valor de la inteligencia emocional	49

Resumen

La formación profesional a nivel universitario en un mundo globalizado demanda de una serie de requerimientos, entre ellos el manejo de la tecnología, la misma que influye a nivel mundial en el comportamiento social. En este contexto el presente estudio tuvo el objetivo de determinar la relación entre el uso de redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, del sexto semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Riobamba. Para ello se planteó un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, transversal; fue de tipo descriptiva-correlacional. Como técnicas e instrumentos de recolección de datos se utilizaron los instrumentos TMMS-24, CERI y CERM. Se identificó que el 63% de la población manifiesta dificultades tanto en las dimensiones de inteligencia emocional y el uso de redes y el móvil. Determinando una relación positiva entre las variables de estudio lo que representa que es necesario trabajar en las dimensiones estudiadas en relación a inteligencia emocional, atención, claridad y reparación. Por otra parte, es menester incentivar a la reflexión sobre el uso adecuado de las redes sociales, todo ello como un aporte en la formación integral de futuros profesionales.

Palabras claves: inteligencia emocional, redes sociales, atención, claridad, reparación.

Abstract

In a globalized world, professional training at the university level demands a series of requirements, among them the use of technology, which influences social behavior worldwide. In this context, the present study aimed to determine the relationship between the use of social networks and emotional intelligence in students of the Psychopedagogy career in the sixth semester of the Universidad Nacional de Chimborazo in Riobamba City. For this purpose, a quantitative, non-experimental, cross-sectional design was used; it was descriptive-correlational. The data collection techniques and instruments used were TMMS-24, CERI, and CERM. It was identified that 63% of the population manifested difficulties in emotional intelligence and the use of networks and cell phones. Determining a positive relationship between the study variables represents that working on the dimensions studied concerning emotional intelligence, attention, clarity, and repair is necessary. On the other hand, it is required to encourage reflection on the appropriate use of social networks as a contribution to the comprehensive training of future professionals.

Keywords: emotional intelligence, social networks, attention, clarity, repair.



Firmado electrónicamente por:

DANILO RENEE YEPEZ
OVIDEO

Reviewed by:

Danilo Yépez Oviedo English
professor UNACH
0601574692

Introducción

En el presente estudio se pretende abordar sobre los aspectos relacionados con las redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, del sexto semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Riobamba. Surge la necesidad de realizar el estudio considerando que, en la actualidad el mundo globalizado demanda una serie de requerimientos, entre ellos el manejo de la tecnología, la misma que influye a nivel mundial en el comportamiento social.

En base a lo expuesto interviene en el comportamiento de los estudiantes universitarios, implicando el manejo de habilidades para el uso de herramientas tecnológicas, puesto que, en el contexto social es preocupante la interactividad, introversión y una serie de características presentes por el uso inadecuado de las redes sociales.

Es evidente, que todos los días de manera diferente, existe un intercambio de información mediante las plataformas digitales significativamente, cuyas prácticas constituyen una actividad que se convierten en su centro de acción. Las aplicaciones son divertidas y atractivas como el Facebook, Twitter, WhatsApp, entre otras aplicaciones convirtiéndose para ellos en una forma de vida esencial por el tiempo que les dedican a las actividades relacionadas con las redes sociales.

Indudablemente la educación virtual se ha fortalecido en espacios a nivel nacional e internacional y debido a que muchos estudiantes están inmersos en mundos virtuales como consecuencia se produce un aislamiento que genera conflicto y limita el desarrollo de la inteligencia emocional, la capacidad y el fortalecimiento de las habilidades sociales.

Se denota que los estudiantes muestran bajos niveles en el desarrollo de la inteligencia emocional que evita manejar apropiadamente sus emociones con respecto a escenarios específico (Alzate et al., 2020).

Es importante reconocer que el internet ofrece un sinnúmero de espacios que permiten a los individuos comunicarse; fortaleciendo o desarrollando las relaciones interpersonales, generando que la sociedad no tenga la posibilidad de establecer encuentros o mantener relaciones personales directas, de esta manera el contacto físico se ve cada vez más limitado, siendo de gran importancia este tema desde el punto de vista personal, social y profesional por los elementos que ofrece para el desarrollo humano.

La estructura de la presente investigación se establece de la siguiente manera:

El primer capítulo está definido como Generalidades: comprende el planteamiento del problema, justificación de la investigación, objetivo general y específicos y la descripción de la institución.

El segundo capítulo trata sobre el estado del arte y la práctica en el cual se plasman los antecedentes investigativos, la fundamentación legal considerando la legislación internacional y nacional, la fundamentación teórica de las redes sociales y la inteligencia emocional.

El tercer capítulo comprende el diseño metodológico en el mismo que se reporta el enfoque, diseño, tipo, nivel de la investigación; técnicas e instrumentos de recolección e interpretación de datos y población y muestra del estudio.

El cuarto capítulo expone los resultados y discusión de los resultados obtenidos como resultado del desarrollo de la metodología empleada para el estudio.

El quinto capítulo incorpora la planificación de la actividad preventiva en función de la problemática estudiada.

Finalmente se incorporan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los respectivos anexos.

Capítulo 1

Generalidades

1.1. Planteamiento del Problema

A nivel mundial las redes sociales son utilizadas por 3.600 millones de personas aproximadamente, facilitando la posibilidad de comunicación y de las relaciones, convirtiéndose en un punto significativo para la humanidad, considerándose de amplia trascendencia en todos los escenarios especialmente en el sistema educativo. Su excesivo uso se ha convertido en un impulso de análisis para los especialistas del comportamiento, por medio del cual se busca conocer las consecuencias e impacto que pueden ocasionar a la población (ONU, 1976).

De acuerdo con Alarcón-Allaín & Salas-Blas (2022), desarrolló un trabajo en el indica que en todo el mundo hay más de 4,57 millones de usuarios activos de internet antes de la pandemia. Las tasas más altas de uso de las redes sociales se encontraron en el noreste de Asia y América del Norte, con un 70% y un 61%, respectivamente. Así mismo ocurre con una tasa de más del 70%, de penetración de internet en América Latina.

Por otra parte, estudios destacan amplia adicción al uso de plataformas digitales o internet, determinando que los jóvenes en Japón, China y América Latina tienen tasas altas de uso frecuente. Por ejemplo, en Japón la tasa de adicción a internet entre los jóvenes es del 21,7%, mientras que en China está entre el 22,5% y el 26,7%.

El uso de las redes sociales ha cambiado en los últimos años de forma rápida y agresivamente tales como: Instagram, Twitter, YouTube y Facebook, son solo algunos ejemplos, se ha hecho un esfuerzo por comprender las diversas formas de interacción social

y sus efectos a lo largo del tiempo, puesto que, su uso está ligado a una sensación de aislamiento del mundo exterior, dando lugar a la aparición de trastornos psicológicos.

El 70% de los brasileños tiene acceso a internet, según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), lo que convierte a Brasil en el segundo país del mundo donde las personas pasan la mayor parte de su tiempo en línea o en las redes sociales (Rodrigues et al., 2020).

Las redes sociales en la actualidad se encuentran presentes cada vez más en las actividades ejecutadas por las personas, cuyas aplicaciones tienen mayor número de oportunidades fomentando con gran frecuencia la interacción, donde el tiempo invertido en ello es amplio actualizando y aplicando nuevas herramientas y es la población joven quien más las utiliza, lo que pudiera generar altos niveles de dependencia, convirtiéndose en una herramienta que cubre sus necesidades interpersonales y convirtiéndose vulnerable a para asumir consecuencias físicas, emocionales, sociales, comunicacionales, entre otras.

Sin embargo, el mundo virtual tiende a ejercer un gran poder en las personas, facilitando la interacción y la construcción de nuevas amistades o vínculos para satisfacer la necesidad de relacionarse o sentirse aceptado por los demás y como consecuencia de dichos comportamientos se pueden encontrar personas con varios problemas como pensamientos irracionales, baja autoestima o demasiados deseos de ser parte de un grupo donde pueda interactuar o conectarse con otros.

En un estudio en Latinoamérica sobre las tecnologías de la información y la comunicación, la UNESCO encontró que el uso de la computadora con fines recreativos tiene un impacto en el rendimiento académico. Entre las 15 naciones incluidas en este análisis fueron: Brasil, Chile, Argentina, Costa Rica, Colombia, Guatemala, Honduras, México y Ecuador.

El informe mencionado señala que la disponibilidad de computadoras en la región varía según los recursos e infraestructura de cada país y llega a la conclusión de que no solo está determinada por su presencia, sino también por el tipo, frecuencia y uso, lo que tiene un impacto en el desempeño de los estudiantes en la escuela. El trabajo sugiere, entre otras cosas, garantizar la calidad educativa, brindar a los docentes y las familias una formación fundamental, fomentar el uso de las tecnologías digitales apropiadamente y promover mejorar las prácticas educativas relacionadas con las TIC (SITEAL, 2019).

En el caso de Ecuador, el Ministerio de Telecomunicaciones, citado por Chimbana, (2020) indica que el 45,5% de las familias tiene acceso a internet. El grupo de edad de 15 a 29 años es el grupo que más utiliza las redes sociales en sus teléfonos móviles (94,1%), seguido de los jóvenes, en el caso de los menores de 15 años el 93% lo hace. El Facebook es utilizado por el 55,4% de los ecuatorianos, seguido por WhatsApp, con un 52%, otras redes sociales como Instagram con un 18,2% y YouTube según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022) con un 15,4%.

En base a lo expuesto se evidencia que los jóvenes en Ecuador participan activamente en las redes sociales, cada uno con su propio método para hacerlo. Sin embargo, algunos sitios de las redes sociales permiten conectarse a los usuarios de forma anónima, teniendo en cuenta la posibilidad de que estas páginas puedan representar una amenaza. Entonces, cuando se usan las redes sociales deliberadamente, se deben tomar precauciones.

El uso continuo y sin supervisión de las redes sociales por parte de los jóvenes puede provocar síntomas de abstinencia similares a los de la drogadicción, que han sustituido en gran medida las interacciones cara a cara, debido a la ausencia de vigilancia parental (Giles, 2021). Por ello, se puede decir, que las redes sociales no solamente son técnicas que permiten la comunicación sin límites, sino también se transforma para los jóvenes en un factor de

riesgo, influyendo en sus actividades académicas, sus relaciones familiares, sus hábitos alimenticios y de sueño, experimentado ansiedad y dependencia.

Por lo tanto, se considera necesario investigar en la población determinada para el presente estudio, en cuanto al uso de las redes sociales y la relación de la inteligencia emocional, analizando el conocimiento que representa el aspecto emocional, de autocontrol, regulación en el comportamiento, ya que es un tema de gran trascendencia porque los datos refieren que existe un uso compulsivo en las redes sociales que han originado cuadros clínicos diagnosticados por expertos en el área, demostrando que el uso de las redes sociales influye en su inteligencia, comportamiento, actitudes y formas de vivir, afectando de manera especial las emociones y la formación de los jóvenes y su personalidad (Giles, 2021).

Además, los trastornos de conducta pueden aumentar, modificando su éxito académico, afectando la autoestima, la sensación de seguridad, la estabilidad y la confianza en sí mismo y la dependencia aumenta a medida que la persona envejece, por lo que se refleja la importancia de elaborar una guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al uso exagerado de las redes sociales.

Razón por la cual se hace necesario, realizar un estudio asociado al uso de las redes sociales y su relación con la inteligencia emocional. La unidad de análisis fueron los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía del sexto semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Riobamba desde el mes de octubre 2022 hasta marzo 2023.

Al abordar esta problemática se espera dar respuesta a las situaciones descritas sobre el uso inadecuado de las redes sociales y su impacto en la inteligencia emocional, con consecuencias como ansiedad, depresión, dificultades para conciliar el sueño, problemas de auto aceptación, ciberbullying, ciberacoso, entre otros. Acotando al indicado, se puede señalar que estudios demuestran que 7 de cada 10 jóvenes, reportan haber experimentado

alguno de estos, por lo que es necesario determinar estrategias que permitan cambios y afrontamiento en beneficio al desempeño estudiantil (Usán & Salavera, 2018).

Por tanto, se pretende identificar la relación existente entre la inteligencia emocional y el uso excesivo de las redes sociales, ya que es fundamental analizar las emociones que los estudiantes universitarios tienen consigo mismos y con los demás, permitiéndoles debatir entre ellos en base a comportamientos concretos o expresión de pensamientos y cómo gestionan sus emociones.

De allí surgen las siguientes interrogantes: ¿De qué manera influyen las redes sociales en la inteligencia emocional de los estudiantes de sexto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo en el periodo octubre 2022-marzo 2023? ¿Cuál es nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía? ¿Con qué frecuencia se utilizan las redes sociales o el internet? y ¿Cuál es la relación existente entre las dimensiones inteligencia emocional y uso de redes sociales en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía?

En este estudio se pretende dar respuesta a cada una de estas interrogantes, determinando el uso de las redes sociales y su relación con la inteligencia emocional de los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía, con la finalidad de precisar los niveles de control y bienestar emocional y sus relaciones interpersonales y aportar con una guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional.

1.2. Justificación de la Investigación

Las redes sociales se han convertido en un elemento esencial para las personas, especialmente para los estudiantes por lo que es necesario contar con estrategias efectivas que les permitan gestionar adecuadamente su inteligencia emocional. Por lo tanto, es importante determinar la relación entre el uso de redes sociales y la inteligencia emocional

en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Motivo por el cual se justifica este estudio, porque su desarrollo plantea la necesidad de contribuir al conocimiento relacionado con el tema, responde a esta situación creando una guía práctica que pretende fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional.

Considerando que el uso extremo de las redes sociales puede ocasionar fracturas en la inteligencia emocional repercutiendo en la vida de los jóvenes universitarios, siendo de gran importancia utilizar las herramientas existentes para detectar cómo evitar los efectos o consecuencias que originan tal escenario.

Por ello es preciso el manejo conceptual, teórico y práctico sobre el tema, siendo trascendental la presente investigación porque los resultados que se pueden obtener, aportan con respuestas a la problemática planteada en la ciudad de Ecuador específicamente a la Universidad Nacional de Chimborazo, considerando que al conocer los elementos que lo definen, permitirá apoyar a la búsqueda de soluciones efectivas.

Se espera examinar el grado de conocimientos y la conciencia que presentan los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo sobre el uso de las redes sociales para determinar la inteligencia emocional. El objetivo de los resultados alcanzados es despertar en los estudiantes una nueva visión integral de la materia y así evaluar detenidamente el uso de las redes sociales.

El propósito de este estudio es ampliar la base del conocimiento para hacer un aporte significativo en informar y orientar a los estudiantes sobre el uso de las redes sociales y la relación con la inteligencia emocional, la mismas que permita una explicación del por qué usan una cierta forma de hacer las cosas y el cómo lidiar con ellas.

En el área teórica, el estudio realizará una fructífera investigación sobre varios aspectos relacionados con los objetivos de este trabajo, lo que brindará la oportunidad de recopilar y consolidar información bibliográfica enriquecedora del contenido y con el apoyo de la producción científica existente.

Las teorías, las elecciones de las redes sociales y la inteligencia emocional, pueden ser abordadas de tal manera que se tengan los medios para manejar esta situación, analizar cada causa y efecto, adaptándose a la realidad valorada, y así lograr una importante contribución desde lo teórico en educación, comunicación y en las ciencias psicopedagógicas, beneficiándose.

De igual forma, este trabajo se justifica desde el punto de vista práctico porque se evidenciará la vinculación existente en las redes sociales y la inteligencia emocional, ampliando los datos correlativos de ambas variables considerando sus componentes teóricos y las respuestas obtenidas de la realidad para fomentar y producir conocimientos, de allí es esencial este tema, porque permitirá el análisis y la proyección para otras investigaciones que presenten características similares al presente estudio, mediante el manejo de información veraz al respecto.

Asimismo, el desarrollo de este trabajo pretende hacer un aporte importante a otros investigadores que puede ser una fuente de apoyo para las personas que tienen objetivos similares. Metodológicamente, en el estudio se emplearán técnicas de recolección de datos que permitieran el diseño y la administración de un instrumento que, de acuerdo con su validez de contenido y confiabilidad, podrá emplearse posteriormente en investigaciones similares.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el uso de redes sociales y la inteligencia emocional en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Evaluar el uso de las redes sociales en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Correlacionar las variables uso de redes sociales e inteligencia emocional en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Proponer una guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de redes sociales.

1.4. Descripción de la Institución

La Universidad Nacional de Chimborazo fue creada mediante Ley No. 98, publicada en el Suplemento No. 771, del Diario de la Unión Europea, 31 de agosto de 1995; como respuesta y alternativa a la ciudad de Riobamba. Todo esto se inició en 1969 con la iniciativa de la “Comisión para Construir una Universidad” fundada por Mario Cerda Jácome, Ruth Loza de Cerda, Rosa Sarango, Cristóbal Guadalupe y Socorro Guerrero Casares, que durante años planteó la necesidad de iniciar la educación superior a nivel nacional.

Para el año de 1995, el Monseñor Leónidas Proaño, obispo de la localidad, vendió simbólicamente del edificio del ex Seminario Menor La Dolorosa” a la Universidad Central del Ecuador, estructura que se utilizó para la UNACH; el rector interino en ese momento fue el Licenciado Néstor Solís Yerovi. Cuando se fundó la universidad, se llevó a cabo un proceso de elección, durante el cual se eligió a un licenciado como rector. Édison Riera Rodríguez, y el Vicerrector Dr. Mario Andino.

En 1996, se adquirieron terrenos para un nuevo campus. Luego, en 2013, se eligió a la directora de la institución, la Dra. María Angélica Barba. Y actualmente al PhD. Nicolay Samaniego. La misión de la universidad es crear, desarrollar, transferir y difundir el conocimiento, la información y la cultura mediante la aplicación de procesos académicos de formación, investigación y observación; de acuerdo con los principios de importancia, integralidad, interculturalidad, igualdad, protección del medio ambiente y el fortalecimiento del talento humano, para construir una mejor sociedad.

La UNACH tiene cuatro facultades que consta de 18 carreras y 6 carreras de ingeniería. Ellos son: la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanidades y Tecnologías; Facultad de la Salud, la Facultad de Ciencias Políticas y de la Administración, y Facultad de Ingeniería (Djabayan-Djibeyan et al., 2019).

Capítulo 2

Estado del Arte y la Práctica

2.1. Antecedentes Investigativos

2.1.1. *Antecedentes internacionales*

El estudio de Jaramillo (2018) titulado Relación entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017 exploró la relación entre inteligencia emocional y los indicadores de Adicción a Redes Sociales (IARS) entre universitarios. Utilizando un muestreo probabilístico estratificado, se evaluaron 238 alumnos entre los 18 y 30 años de cuatro carreras STEM.

Los resultados demostraron una correlación no lineal de intensidad muy baja entre IE y los IARS, además de que no hubo diferencias según el sexo y la carrera. Esta investigación aporta evidencia empírica de que existen correlaciones no lineales entre IE y IARS en estudiantes universitarios, y se diferencia por emplear una metodología con un alcance descriptivo sin hacer propuestas de mejora.

La investigación con el título Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimization and technology use in different types of victims, realizada por Beltrán-Catalán et al. (2018) explora varios patrones de victimización, la severidad, el uso tecnológico y la IE entre 2.139 estudiantes de secundaria. Los hallazgos indican que el acoso presencial es el más frecuente, seguido por la victimización combinada, mientras que el ciberacoso es poco habitual.

Estos resultados pueden sugerir que gran cantidad de las víctimas de ciberacoso también son víctimas de acoso cara a cara, por lo que se requiere un enfoque holístico que se centre en diferentes problemas al mismo tiempo para abordar estos comportamientos.

Esta investigación se diferencia de otras al centrarse en patrones de victimización, y uso de tecnologías entre víctimas.

El estudio realizado por Valdes (2019) con el título Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional, el objetivo del estudio es examinar la conexión entre la utilización y el mal uso de Internet en los adolescentes y su nivel de IE. Se emplearon dos herramientas para la recolección de datos, y se recopilaron datos de 5.292 adolescentes provenientes de centros educativos públicos y privados-concertados en todas las comunidades autónomas de España.

Los resultados muestran que el uso espacios digitales está estrechamente relacionado con una buena regulación emocional, ya que una mayor IE se asocia con un menor nivel de adicción a internet. Esta investigación se destaca de otras por la cantidad de participantes y la diversidad de contextos, así como el enfoque multidimensional adoptado.

García (2020) en su investigación titulada Redes sociales e inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes de Sociología se buscó determinar si la IE en el aprendizaje significativo de universitarios se ve influida por las redes sociales. Con el fin de alcanzar este objetivo, se administraron tres cuestionarios a una muestra de 114 individuos.

Según los resultados obtenidos, se observó una relación positiva entre el uso de redes sociales y la IE con respecto al aprendizaje significativo de los estudiantes, lo cual fue comprobado mediante la aplicación de la prueba de contraste de la razón de verosimilitud. Esta investigación ofrece correlaciones que pueden explicar su interdependencia, diferenciándose de este proyecto por no considerar el mal manejo de la inteligencia emocional ni su control por medio de la técnica détox digital.

Rivera-Véliz & Araujo-Robles (2021) realizaron un estudio que se tituló Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana, se utilizaron dos instrumentos cuantitativos para evaluar a 150 estudiantes. La investigación identificó una correlación negativa entre la claridad emocional y la reparación emocional con señales de obsesión por las redes sociales.

Por otro lado, se encontraron asociaciones positivas entre la atención emocional y los indicios de falta de control y uso excesivo de las redes sociales. Este estudio proporciona una perspectiva desde un punto de vista patológico en relación con el uso de redes sociales, y se distingue de la presente investigación por emplear estudiantes que no son universitarios.

En el estudio Redes sociales e inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes de una Institución Educativa en Lima, 2021 realizado por Porras (2022) buscó analizar cómo las redes sociales y la inteligencia emocional afectan el aprendizaje significativo. Para llevar a cabo este estudio, se aplicaron tres cuestionarios a una muestra de 126 estudiantes.

Los resultados indicaron que hay una relación entre las variables de redes sociales e inteligencia emocional y el aprendizaje significativo, con un coeficiente R^2 de 0,645 (equivalente a un 64,5%). Estos hallazgos sugieren que las variables predictivas inciden en el aprendizaje significativo de los estudiantes, sin embargo, no se hacen referencias a alternativas de contención.

Este estudio documental descriptivo, realizado por Veloza Gamba (2023) y titulado Batallando entre redes sociales y la inteligencia emocional en los adolescentes, buscó establecer una asociación entre las redes sociales y la inteligencia emocional de universitarios. Los resultados de esta revisión bibliográfica indicaron que el uso de redes

sociales afecta negativamente la IE, aunque no se logró establecer un proceso causal entre ambas variables.

Esta investigación es un aporte significativo al campo, ya que resume las investigaciones realizadas en el estudio de la IE en los universitarios y cómo esta se asocia con el uso de redes sociales, permitiendo obtener una síntesis de la relación entre ambas variables. La diferencia con este trabajo investigativo es de carácter metodológico, ya que busca generar más datos respecto a esta relación.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En la investigación que lleva por título Uso de la Tecnología de la Información y Comunicación en educación virtual y su correlación con la Inteligencia Emocional de docentes en el Ecuador en contexto COVID-19, llevada a cabo por Zambrano (2020) los hallazgos de este estudio, el cual analizó el conocimiento y uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en la educación virtual y su relación con la IE de 485 profesores de diferente niveles, revelaron que existe una falta de comprensión y uso de las TIC, y que muchos docentes carecen de acceso a internet e infraestructura adecuada.

Además, se encontró que las profesoras presentan menos habilidades emocionales y que hay una correlación baja entre la IE y el uso de TIC. Cabe mencionar que este estudio se diferencia de otros, ya que se evaluó el contexto en el que se está llevando a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en medio de la pandemia del COVID-19, así como el hecho de que WhatsApp se haya convertido en una plataforma de aprendizaje en lugar de solo un medio de comunicación instantánea.

El estudio de Pazos (2021) sobre Las redes sociales y su efecto en la inteligencia emocional de maestros y alumnos de la academia de baile Chriss Dance de la ciudad de Ambato, se enfocó en la influencia que estas redes sociales tienen como una vía de

comunicación alternativa en el abordaje de los problemas emocionales. Para su realización, se realizó una revisión de la literatura relacionada con el tema, así como el estudio de las leyes vigentes que buscan el bienestar social.

El proceso de recolección de información fue llevado a cabo mediante un cuestionario de preguntas, cuya validación de los resultados confirmó las hipótesis generadas. Este trabajo reconoce la importancia de las redes sociales como una estructura social compuesta por individuos u organizaciones conectadas entre sí, y destaca la utilización de aplicaciones tales como Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok para la comunicación y la interacción con la comunidad, lo que genera experiencias personales que impactan de manera significativa en la inteligencia emocional.

2.2. Fundamentación Legal

2.2.1. *Legislación internacional*

Los acuerdos internacionales sobre uso de espacios digitales para la socialización han sido la clave para asegurar que los usuarios reciban un trato justo y que su información personal esté protegida. Entre los que más destacan, se encuentra el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (ONU, 1976), el cual establece principios esenciales del derecho humano y garantiza la expresión libre en la web, de manera que los gobiernos no pueden controlar el uso de esta libertad.

Otro acuerdo importante es el Reglamento General de Protección de Datos (Unión Europea, 2016), el cual formula directrices rigurosas sobre el uso de datos personales en línea. Esto abarca el derecho a la privacidad, a la protección de la información y al control de los datos personales, lo cual implica que los usuarios deben tener pleno control sobre sus datos y decidir cómo son utilizados.

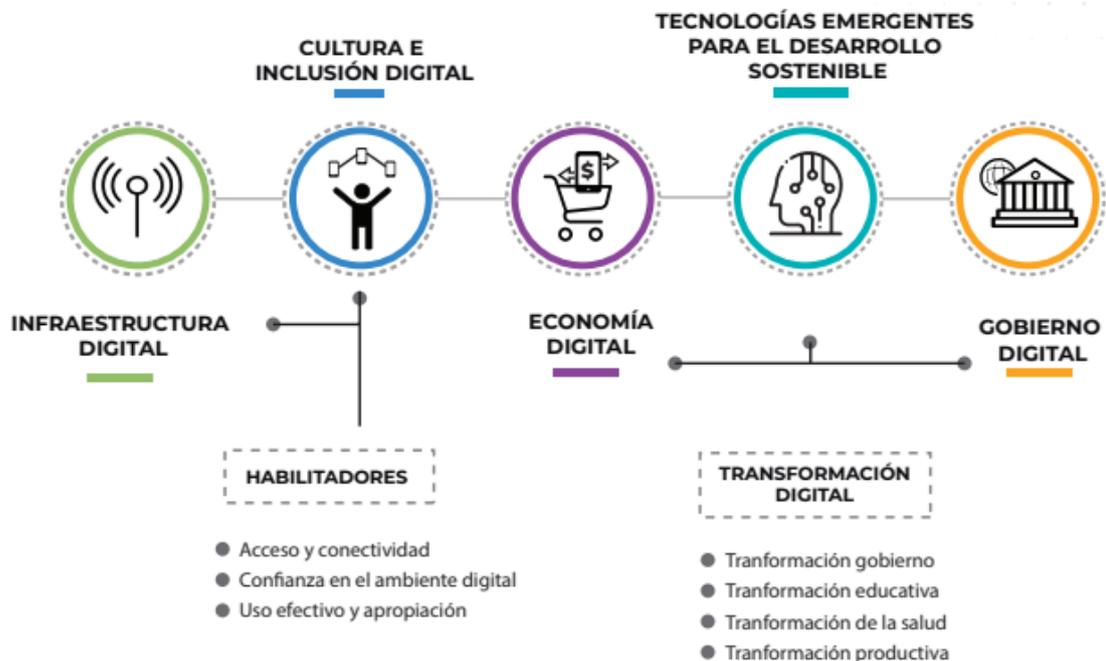
2.2.2. Legislación nacional

En el contexto nacional, el Artículo 66, numeral 19 de la Constitución de la República del Ecuador (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008) establece que toda persona tiene el derecho fundamental a la libertad de expresión sin censura, lo cual significa que todos los ciudadanos tienen la libertad de expresar sus opiniones y puntos de vista sin miedo a represalias.

Además, se incluyen otros derechos como la libertad de información, la libertad de prensa, la libertad de opinión y la libertad de expresión artística. Es responsabilidad del Estado proteger y garantizar el respeto a estos derechos fundamentales para que los ciudadanos puedan ejercerlos libremente.

Figura 1

Estructura de la Agenda Digital Ecuador



Nota. El gráfico representa los ejes establecidos en la estructura de la Agenda Digital del Ecuador. (MINTEL, 2021)

La Defensoría del Pueblo (2021) señala que la violencia en el ciberespacio se ha extendido a nivel global, por lo que los estados deben garantizar la seguridad de sus ciudadanos en este entorno. Asimismo, la sociedad debe hacer un uso apropiado de redes y tecnología para respetar la dignidad humana. La posición de los organismos gubernamentales en esta materia es difusa, sin embargo, una postura incipiente afirma que la postura oficial es de rechazo al aumento de la violencia y el discurso en espacios virtuales.

La Agenda Digital Ecuador 2021-2022 (MINTEL, 2021) es una propuesta promovida por el Gobierno de Ecuador con el fin de mejorar el acceso y el uso de la tecnología en el país, con el propósito de fomentar la utilización de las Tecnologías de la Información y Comunicación y la Innovación Digital para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos ecuatorianos.

Con el fin de cumplir con este objetivo, se han implementado diversas iniciativas, entre las cuales se pueden mencionar la creación de un portal de datos abiertos, el fortalecimiento de la infraestructura de telecomunicaciones, la modernización de la seguridad y la protección de los datos, la promoción de la utilización de aplicaciones y servicios basados en la nube, el mejoramiento de la conectividad y la adopción de nuevas tecnologías.

Por otra parte, también se trabaja en la formulación de un marco de desarrollo de aplicaciones móviles para promover el uso de la tecnología, así como la promoción de contenido digital y programas educativos para mejorar el acceso. Asimismo, esta iniciativa tiene como propósito fomentar el uso de las redes sociales como una herramienta para estimular el, el aprendizaje y el desarrollo, con el objetivo de mejorar la comunicación entre el gobierno y la población, así como promover la inclusión social y la participación ciudadana en la toma de decisiones (MINTEL, 2021).

Finalmente, la Estrategia Ecuador Digital promovida por el Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (MINTEL, 2021) es un proyecto impulsado por el gobierno del Ecuador con el propósito de promover el uso de las TIC como herramienta para mejorar la calidad de vida de la población ecuatoriana. El proyecto busca fomentar el acceso y el uso de las TIC por parte de todos los sectores de la ciudadanía, desde el gobierno hasta los ciudadanos.

Esta estrategia también persigue el objetivo de crear un entorno digital seguro y confiable, en el que los usuarios puedan interactuar con el gobierno, sus servicios públicos y el resto de la comunidad. Uno de los principales componentes de la estrategia es el uso de las redes sociales, que se han convertido en una herramienta útil para difundir información y promover el acceso a la tecnología.

El gobierno del Ecuador ha recurrido a esta herramienta para fomentar el uso de la tecnología en el país, como, por ejemplo, a través de campañas para incentivar el uso de los espacios digitales en el ámbito gubernamental, educativo, sanitario y otros sectores. Estas campañas también han contribuido a promover la cultura digital entre los usuarios, ofreciendo contenido educativo y entretenimiento relacionado con la tecnología.

De acuerdo con la Constitución de la República del Ecuador (2008) en su artículo 16, señala que “todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho al acceso universal a las tecnologías de información y comunicación”. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Del mismo documento en su artículo 17 se señala que el estado:

Facilitará la creación y el fortalecimiento de medios de comunicación públicos, privados y comunitarios, así como el acceso universal a las tecnologías de información y

comunicación en especial para las personas y colectividades que carezcan de dicho acceso o lo tengan de forma limitada. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, p. 15).

Haciendo énfasis en el cuidado y equilibrio emocional, la Constitución de la República del Ecuador (2008) en su artículo 44 destaca:

El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008. p. 23).

2.3. Fundamentación Teórica

2.3.1. Redes sociales

Las redes de comunicación tecnológicas son herramientas que fomentan el intercambio de información y la cooperación, y entre ellas, las redes sociales son particularmente populares entre los estudiantes debido a su gran atractivo y fascinación (Bernat, 2022). El origen de las redes sociales es incierto debido a que su evolución ha sido muy rápida y no hay un consenso sobre cuál fue la primera red social.

La historia de las redes sociales se escribe cada minuto en muchos lugares del mundo. Sin embargo, está claro que los primeros intentos de comunicación a través de Internet establecieron redes hace mucho tiempo (Addati, 2021).

Las redes sociales son una estructura digital que permite la conexión entre personas que comparten intereses, gustos y afinidades (Meregildo, 2022). En el ámbito informático, se trata de un sitio web que permite a los usuarios crear un perfil, compartir información, colaborar en la producción de contenidos y participar en causas sociales.

Las relaciones pueden ser de diferentes índoles, desde el ámbito laboral hasta el de la amistad, estas plataformas son un lugar donde la gente puede compartir una parte de su vida y encontrar actividades que se ajusten a sus intereses, lo que contribuye a la definición de la identidad de cada sujeto frente a los demás y ofrece un mecanismo de validación de su propio perfil (Sarmiento Gavilanes, 2021). Una evolución de estos entornos informáticos se puede apreciar en la Tabla 1.

Los jóvenes actualmente están inmersos en una cultura de alta tecnologización, en la que los espacios digitales son un elemento crucial para la interconexión social, comentarios, intercambios de fotos, videos y textos (Del Alcazar, 2022). A los jóvenes que con frecuencia utilizan redes se les han otorgado características diferentes a las de las generaciones anteriores, en relación a la edad, el uso de tecnologías y el hecho de haber nacido en una realidad donde la tecnología ya era parte de la vida cotidiana (Goya, 2022).

Además, los jóvenes y adolescentes utilizan principalmente las redes sociales para comunicarse entre sí. Por lo tanto, el uso de estas plataformas les proporciona una variedad de conocimientos que contribuyen a su aprendizaje (Sarmiento Gavilanes, 2021).

Tabla 1*Evolución de las redes sociales*

Año	Acontecimiento
1971	Se envía el primer e-mail entre dos computadores situados uno al lado del otro.
1995	La Web alcanza el millón de sitios web. The Globe ofrece a los usuarios la posibilidad de personalizar sus experiencias on-line, mediante la publicación de su propio contenido y conectando con otros individuos de intereses similares.
2000	Estalla la “Burbuja de Internet”. En este año se llega a la cifra de setenta millones de ordenadores conectados a la Red.
2003	Nacen MySpace, LinkedIn y Facebook
2005	YouTube comienza como servicio de alojamiento de vídeos, y MySpace se convierte en la red social más importante de Estados Unido
2006	Se inaugura la red social de microblogging Twitter. Google cuenta con 400 millones de búsquedas por día
2008	Facebook se convierte en la red social más utilizada del mundo con más de 200 millones de usuarios, adelantando a MySpace
2009	Facebook alcanza los 400 millones de miembros Aparece Whatsapp quien en la actualidad
2010	Google lanza Google Buzz, su propia red social integrada con Gmail. Se inaugura otra nueva red social, Pinterest. Los usuarios de Internet en este año se estiman en 1,97 billones, casi el 30% de la población mundial. Tumblr cuenta con dos millones de publicaciones al día; Facebook crece hasta los 550 millones de usuarios; Twitter computa diariamente 65 millones de tweets, mensajes o publicaciones de texto breve; LinkedIn llega a los 90 millones de usuarios profesionales, y YouTube recibe dos billones de visitas diarias
2012	Facebook ha superado los 800 millones de usuarios, Twitter cuenta con 200 millones, y Google registra 62 millones. La red española Tuenti alcanzó en febrero de este año los 13 millones de usuarios.
En la actualidad	El número de usuarios activos en redes sociales alcanza la cifra de 3.000 millones. Teniendo en cuenta que la población mundial es de 7.500 millones de personas, entre sitios como Facebook, Twitter y YouTube la cifra se va acercando poco a poco a la mitad de los habitantes de la Tierra.

Nota. La tabla muestra una descripción de la evolución de las redes sociales (Moreno, 2022).

2.3.2. Tipos de Redes Sociales

Las Redes Sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites

físicos.(López-de-Ayala et al., 2020). Existen diversos tipos de redes sociales, cada una con sus propias particularidades y herramientas disponibles.

2.3.2.1.Redes sociales personales

Son aquellas que posibilitan que los usuarios se relacionen con amigos, familiares y conocidos, y les permite compartir contenido como fotos, videos y mensajes. También brindan la oportunidad de explorar y descubrir el contenido de otros usuarios (Fernández, 2022). Algunos ejemplos de redes sociales personales son Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter.

2.3.2.2.Redes sociales profesionales

Estas redes sociales promueven el networking profesional y permiten a los usuarios conectar con otros profesionales. Los usuarios pueden compartir contenido relacionado con su industria y su experiencia, así como conectar con otros usuarios para obtener consejos y recomendaciones. Los usuarios también pueden buscar y aplicar para trabajos (Santacruz & Santillán, 2021). Algunos ejemplos incluyen LinkedIn, Glassdoor y Xing.

2.3.2.3.Redes sociales de contenido

Estas permiten a los usuarios compartir contenido, como fotos, videos y artículos. También permiten a los usuarios descubrir nuevo contenido y conectar con otros usuarios que comparten intereses similares (Altamirano, 2022). Algunos ejemplos incluyen Pinterest, YouTube y Reddit.

2.3.2.4.Redes sociales de entretenimiento

Las redes sociales de entretenimiento son plataformas en línea que permiten a los usuarios compartir contenido relacionado con el entretenimiento, tales como juegos, películas y televisión. Además, estas redes sociales también ofrecen a los usuarios la

oportunidad de conectarse con otros usuarios que comparten intereses similares (Addati, 2021). Algunos ejemplos de estas redes sociales son Twitch, Netflix y Hulu.

2.3.3. *Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales*

A pesar de que existen ventajas obvias respecto la utilización de redes sociales, como una mejor comunicación y la eliminación de distancias y costos, también hay desventajas que deben ser consideradas (Goya, 2022). El uso excesivo puede tener efectos negativos en la salud mental y puede afectar la productividad laboral y académica de los usuarios.

Figura 2

Ventajas y desventajas del uso de redes sociales

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none">• Genera competencias tecnológicas en el alumno.• Fomenta la investigación.• Trabajo en equipo.• Creación de una identidad digital.• Acceso a una clase invertida.• Creatividad digital.	<ul style="list-style-type: none">• Distracciones constantes.• Reducción de las relaciones humanas.• Son un complemento de aprendizaje.

Nota. La imagen señala las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales (Goya, 2022).

2.3.4. *Relevancia social*

Según Sarmiento Gavilanes (2021) muchos jóvenes no son conscientes del contenido que comparten o crean en las redes sociales para satisfacer a su audiencia en línea. Por tanto, es crucial que los usuarios sean conscientes de los posibles impactos negativos de las redes sociales y tomen medidas para limitar su uso excesivo.

En ese contexto, se conoce que su uso excesivo puede llevar a una adicción y a una disminución de la productividad, ya que se pierde tiempo valioso que podría ser dedicado a actividades más productivas (Jaramillo, 2018). El uso desmedido también puede afectar la salud mental de los usuarios, especialmente de los jóvenes, que son los más vulnerables a los efectos dañinos de estos entornos digitales (Sarmiento Gavilanes, 2021).

La exposición a contenido inapropiado, como información peligrosa o material obsceno, es un riesgo al que se enfrentan las personas en las redes sociales (Bernat, 2022). Además, el uso excesivo de estas herramientas puede tener un impacto negativo en la capacidad de una persona para relacionarse adecuadamente con individuos en la vida real.

Tabla 2

Uso de redes sociales – millones de usuarios

Red social	2020	2021
Facebook	12.04	13.3
Instagram	4.02	5.2
Spotify	3.61	2.9
LinkedIn	2.58	2.9
Tiktok	1.40	2.3
Twitter	0.90	1
Pinterest	0.88	1.2
Snapchat	0.28	0.26

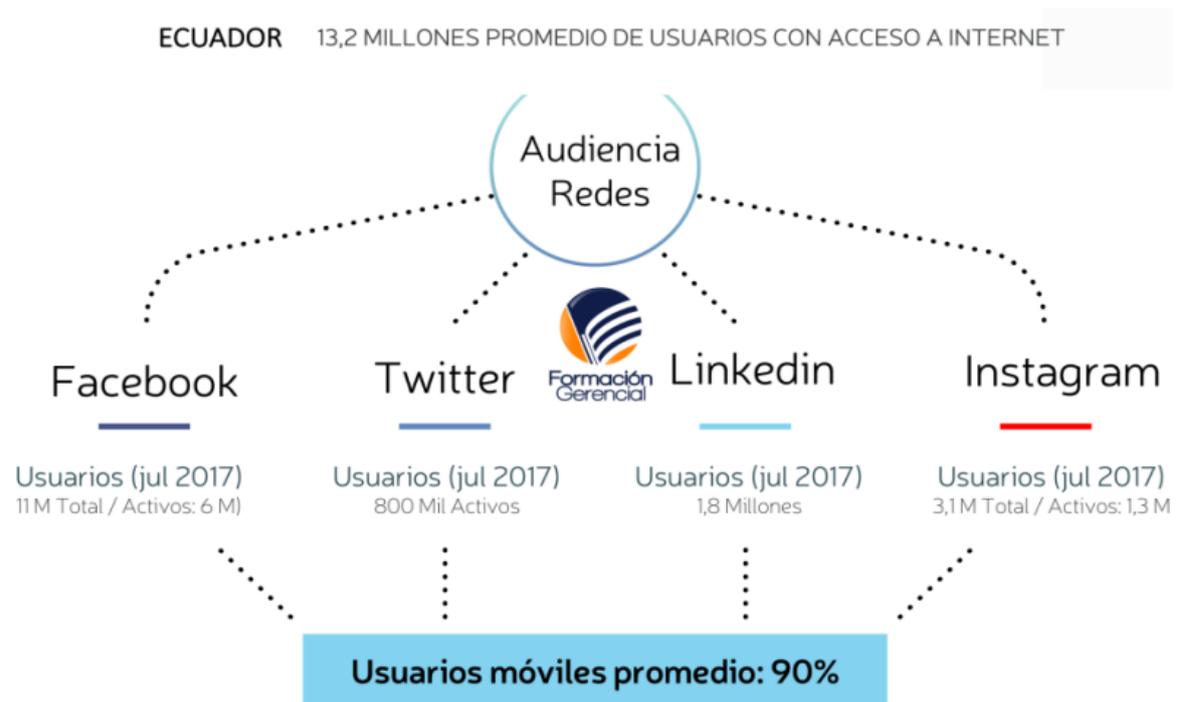
Nota. La tabla describe el uso de redes sociales entre los años 2020 y 2021. (Del Alcazar, 2021).

Según el informe (Del Alcazar, 2021). la población de Ecuador se encuentra cerca de los 18 millones de habitantes, y el año pasado el 69% de esos habitantes tenían acceso a Internet, el 80% poseía un teléfono móvil y el 69% participaba en alguna forma en interacciones en línea. Para el 2021 los números han aumentado, llegando al 80% de los usuarios de Internet y el 79% de aquellos que se involucran activamente en medios digitales con fines sociales.

Es así que cerca 13 millones de usuarios de Ecuador acceden a internet de manera regular desde dispositivos móviles y computadoras, incluyendo los centros públicos como las "Escuelas del Milenio". Google y YouTube siguen siendo los principales canales de navegación y búsquedas. Por otro lado, Facebook mantiene el liderazgo entre las redes sociales con 11 millones de usuarios registrados, de los cuales, un promedio de 6,4 millones es activos mensualmente, seguido por Instagram, LinkedIn y Twitter. Estas plataformas son, principalmente, utilizadas desde dispositivos móviles (Santacruz & Santillán, 2021).

Figura 3

Principales Redes Sociales que se utilizan en Ecuador



Nota. La imagen hace referencia a las redes sociales más utilizadas en Ecuador. (Santacruz & Santillán, 2021).

2.3.5. Riesgos de las redes sociales

Es sabido que en todo avance tecnológico existe el potencial riesgo de provocar daño, pero esto está condicionado al uso que de ellas hagan las personas, de aquí la importancia de conocer cuáles son estos riesgos y sobre todo cómo poder evitarlos. Las redes sociales no

escapan de esta realidad, a través de ellas se cometen delitos de extorsión, amenazas, tráfico de contenidos sexuales, trata de blancas, secuestros, asaltos, estafas, robos de cuentas bancarias, etc. Estos sistemas permiten compartir todo tipo de información, incluso compartir imágenes de tipo sexual, personales o de otras personas sin su consentimiento, exponiendo la intimidad al público. (Ayavaca Torres, 2020)

El cyberbullying: se presenta como un tipo de acoso virtual, “se trata de emplear cualquiera de las posibilidades de uso de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación para hostigar con ensañamiento a su víctima. La ciberviolencia o violencia virtual se refiere a la “forma en que los medios de comunicación (internet, telefonía móvil, sitios web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. (Astorga-Aguilar & Schmidt-Fonseca, 2019)

Grooming: es un conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganar la confianza del/la joven a través de internet, adquiriendo control y poder sobre él/ella, con el fin último de abusar sexualmente de él/ella (Resett, 2021)

Sexting; se entiende como la práctica que consiste en compartir imágenes de tipo sexual, personal o de otros, por medio de teléfonos o internet. El riesgo, es que las imágenes sean publicadas y viralizadas sin permiso. Con ello la intimidad queda expuesta a la mirada pública. Es una práctica común en la juventud, que da paso a otros peligros, como el acoso o la pornografía.(Barroso et al., 2021)

Phishing: es un método para intentar recopilar información personal utilizando correos electrónicos y sitios web engañosos, pero que en realidad pretenden manipular al receptor para robar información confidencial.(RIVERO, 2010)

Ciberadicción o conducta adictiva a internet

Es un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal. Es, por lo tanto, una conducta adictiva como cualquier otra, pues provoca un cambio de comportamiento social en los sujetos.(Cobacango et al., 2019)

2.3.6. Factores del uso de las redes sociales y el teléfono móvil

2.3.6.1. Factores del uso de las redes sociales

Con relación en el instrumento CERI, se han identificado los siguientes factores:

2.3.6.1.1. Conflictos intrapersonales

Nerviosismo

El nerviosismo se constituye como una respuesta emocional y fisiológica natural que experimenta el ser humano frente a situaciones percibidas como estresantes, desafiantes o amenazantes. Se presentan síntomas psíquicos, sensación de ahogo y peligro inminente, reacción de sobresalto, mayor intento de buscar soluciones eficaces para afrontar las amenazas (Sierra et al., 2003).

El nerviosismo es un estado normal, pasajero y que tiene sentido en un contexto. Por ejemplo, mucha gente se pone nerviosa al hablar en público o antes de coger un avión. es decir, estar nervioso afecta a la concentración, pero no impide seguir haciendo algo”. De esta manera, podemos decir que los nervios interfieren poco y son pasajeros. Incluso un poco de nervios puede hacer que se viva una escena con más emoción.(Romero-Montes et al., 2016)

Preocupación

En concordancia con Ferrer (2002) La preocupación es un estado emocional y cognitivo caracterizado por la anticipación y la ansiedad sobre situaciones futuras que se perciben como amenazas, desafíos o problemas. Es una forma de ansiedad que se enfoca en pensamientos y escenarios negativos sobre eventos o situaciones que aún no han sucedido.

Psicológicamente, la preocupación está asociada a un proceso mental repetitivo y rumiante en el que las personas tienden a distorsionar sus pensamientos, imaginar posibles consecuencias negativas, buscar incansablemente soluciones o dudar constantemente de sus decisiones. Dichos pensamientos pueden ser difíciles de controlar y pueden interferir seriamente con la salud emocional y el funcionamiento diario de una persona.

Irritación

Es la capacidad de responder a una variedad de estímulos tanto del medio exterior como del medio interno. El problema surge cuando la necesidad de mostrar la intimidad en las redes sociales y de sobreexponerse para sentirse bien aumenta de forma continua, haciendo que la felicidad dependa del número de seguidores y de la aceptación de las publicaciones en sus redes sociales (Greenburg, 2017).

2.3.6.1.2. Conflictos interpersonales

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales, se refieren al modo de vincularse entre dos o más personas, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc. Este tipo de relaciones son la base de la vida en sociedad y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes

deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida. Las relaciones interpersonales que se gestan a través de Internet han creado nuevos imaginarios en la juventud ecuatoriana. Estas relaciones que surgen en la web se han constituido como algo cotidiano con el auge de las redes sociales, en ocasiones sin medir las consecuencias negativas de su mal uso (Calva Nagua et al., 2018).

2.3.6.2. Factores del uso del teléfono móvil

Con respecto al instrumento CERM, los factores estudiados son: conflictos y el uso comunicativo/emocional, de los cuales se ha puesto atención en los siguientes indicadores:

2.3.6.2.1. Aumento de la tolerancia

Según investigaciones realizadas se asegura que el mayor porcentaje de personas que usa frecuentemente redes en el país tiene un alto nivel educativo y económico. Esta es una de las razones por la que se denominan más tolerantes al pensamiento del otro, dice. Para el estudio, el Barómetro de las Américas tomó en cuenta a los usuarios que tienen cuentas en Facebook, Whatsapp y Twitter, y el tiempo que los usan a diario. Pero, también a las personas que dicen no tener redes sociales. En Ecuador, el 50% de quienes usan redes sociales de manera habitual muestran niveles altos de tolerancia, frente al 42% de las personas que no tienen redes sociales. (Carrillo Donaire, 2015)

2.3.6.2.2. Efectos negativos sobre la conducta

Internet y las redes sociales pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, como exhibicionismo, agresividad, engaño, entre otros. Las personas suelen mostrarse distraídas, altera sus

patrones de sueño, y las expone a la intimidación, a rumores falsos, a concepciones poco realistas sobre la vida de otras personas y a la presión grupal (Fernández Vidaurreta, 2019).

2.3.6.2.3. Relaciones sociales y familiares

Las redes sociales permiten interactuar con personas alrededor del mundo y facilitan el acceso a la información. Sin embargo, el uso excesivo de estas herramientas puede traer graves consecuencias en el entorno social y familiar. Cuando prestamos más atención a las redes sociales que a las personas que nos rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo y pareja poco a poco se convierte en un obstáculo para la convivencia cuando su uso sustituye a la conversación cara a cara, la expresión sincera de sentimientos y, sobre todo, de emociones (Rodríguez Vásquez & Galeth Moreira, 2021).

2.3.6.2.4. Reducción de actividades debidas al uso del móvil

En concordancia con Medina (2022) la comunicación a través de medios tecnológicos produce cambios en la sociedad, especialmente en las nuevas generaciones que viven adaptadas al nuevo entorno. Cada día aumenta la dependencia del uso excesivo del teléfono celular en los jóvenes. Las nuevas generaciones universitarias tienen otra forma de vida con el uso de los celulares, haciendo de este modo diferentes relaciones sociales y académicas. La dependencia de los jóvenes por el uso de celular se refleja en las aulas académicas, ya que están pendientes del celular y su atención se desenfoca de clases, por lo tanto, se lo utiliza como un medio de entretenimiento y comunicación. En cambio, en lo social estos aparatos aíslan a la familia, a los amigos, ya no existen conversaciones entre los jóvenes, están más pendientes de los cambios que se realicen en el celular, es decir de las nuevas funciones y opciones que posean, y esto hace que impida una relación directa con las otras personas.

2.3.6.2.5. Pérdida de control

Los expertos advierten que la dependencia y falta de control que afectan a algunos usuarios de teléfonos móviles y redes sociales es similar a la que sufren los adictos a sustancias o al juego. Pasar más tiempo de lo habitual y planificado usando el teléfono celular, estar permanentemente preocupados y atentos a los aparatos, sentirse ansiosos o angustiados cuando no se tiene acceso a ellos y sentir alivio cuando se los vuelven a tener, son parte de las vivencias que caracterizan un uso problemático de este tipo de tecnologías. También es preocupante cuando se empieza a postergar otro tipo de actividades o el uso del celular empieza a interferir con la vida habitual, con las relaciones interpersonales. Hay personas que pueden afectar significativamente sus relaciones familiares, faltan a algunas responsabilidades o incluso pueden tener algunos problemas de salud física relacionados con molestias como dolor de cabeza, tendinitis o problemas de sueño (Flores-Toledo et al., 2015).

2.3.6.2.6. Evasión de problemas

Aunque las nuevas tecnologías han abierto la puerta para poder comunicarse de diferentes maneras mediante mensajes de texto, mensajes de redes sociales, fotos, etc., también han perjudicado la interacción física, porque las personas están constantemente en sus teléfonos o revisándolos, lo que resta valor al momento presente evadiendo la realidad en la que se encuentran. (Schmidt-Fonseca et al., 2019)

2.3.6.2.7. Deseo intenso de estar conectado.

El deseo intenso de permanecer conectado se denomina nomofobia y se describe como una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes

sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados del ciberespacio.(Díaz Miranda & Extremera Pacheco, 2020)

2.3.7. Inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional (IE) se ha identificado como una forma importante de competencia cognitiva para el logro personal y profesional y se ha definido como la habilidad de reconocer, evaluar y manejar propiamente los propios estados emocionales y los de los demás. Este concepto se ha desarrollado a partir de investigaciones en campos como la inteligencia, la teoría de la personalidad y la psicología evolutiva (Cárdenas, 2022).

La IE se ha relacionado positivamente con el rendimiento académico, el bienestar y el desarrollo de relaciones sociales saludables. Los modelos de IE varían según el autor, pero la mayoría de ellos están basados en el reconocimiento de que la emoción se deriva del pensamiento y la percepción, y que la emoción influye en el comportamiento (Moreno, 2022).

2.3.8. Dimensiones de la inteligencia emocional

2.3.8.1. Atención emocional

La atención emocional hace referencia al grado en que las personas se perciben a sí mismas, es decir, darse cuenta de cómo se siente en determinados momentos y cómo sus emociones pueden influir en su comportamiento y pensamientos. Implica atención y decodificar señales emocionales con precisión (Gonzalez et al., 2020).

2.3.8.2. Claridad

Se refiere a la habilidad de una persona para comprender y tener una percepción clara de sus propias emociones. Es un componente importante de la inteligencia emocional, ya que está relacionada con la autorreflexión y la autoconciencia emocional. Al ser consciente claramente y comprender sus emociones, una persona puede tomar decisiones más informadas y desarrollar estrategias más efectivas para regular y manejar sus respuestas emocionales en diversas situaciones (Gonzalez et al., 2020).

2.3.8.3. Reparación

Se refiere a la habilidad de una persona para manejar y regular de manera efectiva sus emociones una vez que son reconocidas. Es una habilidad esencial dentro de la inteligencia emocional, ya que permite que una persona mantenga un equilibrio emocional más saludable y pueda afrontar mejores las dificultades que puedan surgir en su vida cotidiana (Gonzalez et al., 2020).

Figura 4

Valor de la inteligencia emocional



Nota. La imagen hace referencia a aprender a identificar las emociones que siento. (Martín, 2018)

Estos enfoques buscan reconocer las emociones, analizar información emocional, regular estados emocionales, interpretar señales emocionales y tomar decisiones informadas basadas en información emocional (Moreno, 2022). La IE también se ha relacionado con la habilidad de manejar las relaciones interpersonales.

Esto incluye la habilidad de comprender de manera adecuada las señales emocionales de los demás, de comprender el estado emocional de los demás y de responder de forma apropiada a esos estados emocionales. Los individuos con altos niveles de IE suelen ser percibidos como más comprensivos, intuitivos y conscientes de los sentimientos de los demás (Narváez, 2022).

Goleman (1995) acuñó el término inteligencia emocional y lo definió como la habilidad de motivarse a uno mismo, persistir en el esfuerzo a pesar de las frustraciones, controlar los impulsos, posponer las recompensas, regular los estados de ánimo, evitar que la ansiedad interfiera con el pensamiento racional y, por último, pero no menos importante, tener la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Gracias al auge de las redes sociales la inteligencia emocional se ha convertido aún más importante, ya que comprender las emociones de los demás y saber controlar las propias es esencial para navegar por los entornos online (García, 2020). Esto significa que los usuarios deben mostrar un alto nivel de IE al compartir su vida con una gran cantidad de personas. Significa saber escuchar, comprender y responder adecuadamente a los demás, así como manejar los propios sentimientos para evitar caer en el ciberacoso.

Además, la IE facilita el establecimiento de relaciones saludables en línea, es decir, tener en cuenta los sentimientos de los demás y ser capaz de comunicarnos de manera sensata y respetuosa (Jaramillo, 2018). Esto implica ser conscientes de la forma en que nuestras publicaciones o mensajes pueden afectar a los demás.

2.3.9. Autoconciencia

La autoconciencia es uno de los pilares principales de la IE y hace referencia a la habilidad de entender y conocerse a uno mismo, así como sus propias motivaciones y

preferencias. Esta habilidad es esencial para el desarrollo de la IE, ya que permite a las personas reconocer y comprender tanto sus ventajas como sus limitaciones personales, resistir la tentación de ignorar los problemas y prestar atención a sus sensaciones, pensamientos y emociones (Leiva & León, 2022).

Además, también favorece el crecimiento de la empatía, una habilidad esencial de la inteligencia emocional que implica la aptitud para comprender y experimentar los estados emocionales de otros individuos (Leiva & León, 2022). Esto es posible solo si uno es consciente de sus propias emociones y al mismo tiempo, es capaz de comprender los estados emocionales de los demás.

En la actualidad, el uso de las redes sociales ha experimentado un notable aumento, lo que ha llevado a que los usuarios se involucren con estas herramientas con el fin de compartir información y comunicarse con otros (Gonzales, 2022). No obstante, un uso excesivo de estas plataformas puede afectar nuestra capacidad de autoconocimiento y comprensión de nuestras emociones y pensamientos, ya que los usuarios pueden llegar a compararse con otros, lo que podría perjudicar su autoestima y percepción de sí mismos.

Por otra parte, en concordancia con (Addati, 2021) el uso excesivo de las redes sociales puede interferir en la habilidad de los usuarios para enfocarse y estar atentos a sus propias emociones, lo que puede disminuir su autoconciencia.

2.3.10. Autorregulación

La autorregulación es una habilidad esencial para el bienestar individual y la adaptación social, ya que se entiende como la habilidad de gestionar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Los individuos que poseen habilidades de autorregulación se caracterizan por tener un mayor control sobre sus acciones,

permitiéndoles pensar antes de actuar y tomar decisiones acertadas Porras (2022). Esta habilidad también permite manejar el estrés de forma efectiva y controlar los impulsos negativos.

Los individuos con una buena autorregulación también son más conscientes de sus emociones y pueden identificar mejor sus sentimientos, lo que les ayuda a tener un mejor autocontrol, de esta manera pueden comprender mejor las emociones de los demás y desarrollar relaciones sólidas y duraderas (Moreno, 2022). En resumen, la autorregulación es una habilidad clave para la inteligencia emocional, ya que favorece a mejorar el bienestar y la adaptación de manera efectiva a la sociedad.

En el contexto de los espacios digitales, la autorregulación es fundamental para evitar incurrir en comportamientos negativos, esto incluye situaciones como el acoso o el ciberbullying, el compartir contenido inapropiado o el acosar a otros usuarios (Beltrán, 2018). Estos comportamientos son a menudo impulsivos y pueden tener consecuencias negativas para la persona que los ejerce y para quienes los reciben. La autorregulación ayuda a los usuarios a tomar conciencia de sus acciones y a controlar sus impulsos para evitar estos comportamientos inapropiados.

Esto incluye tomarse el tiempo necesario para pensar antes de publicar algo y evitar publicar contenido que pueda ofender o dañar a otros. (Beltrán, 2018). También es importante limitar el tiempo que se destina al uso de redes sociales y tomarse descansos para desconectar.

2.3.11. Automotivación

La técnica de automotivación de la inteligencia emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a mejorar su autoestima, resiliencia, toma de decisiones y capacidad

para controlar sus emociones y comportamientos. Estas habilidades permiten a las personas reconocer y regular sus emociones, desarrollar mayor sensibilidad hacia los demás y mejorar su capacidad para lidiar con situaciones difíciles (Leiva & León, 2022)..

Además, al proporcionar habilidades útiles para efectivizar la comunicación y las relaciones con los demás, esta técnica también incentiva habilidades para la negociación, la gestión de conflictos y la solución de problemas, así como una mayor conciencia de sí mismo, que pueden ser fundamental para lograr éxito tanto en el ámbito personal como profesional (Narváez, 2022).

Las redes sociales pueden emplearse como una herramienta beneficiosa para la automotivación. Estas herramientas permiten compartir objetivos y recibir el apoyo y el aliento de nuestros seres queridos, lo que contribuye a la creación de una actitud positiva, motivando a perseverar. Además, permite compartir logros y recibir el reconocimiento de las redes, lo que contribuye a mantener una motivación elevada y nos alienta a seguir adelante (Gonzales, 2022).

Las redes sociales también nos ofrecen un medio para conectar con personas que comparten experiencias similares a las nuestras y así poder compartir consejos, ideas y estrategias que nos ayudan a mantenernos motivados. Estas conexiones nos permiten compartir nuestras alegrías y frustraciones, lo cual es importante para seguir comprometidos con la consecución de nuestros objetivos Porras (2022).

2.3.12. Empatía

La capacidad de empatía es una de las destrezas fundamentales de la inteligencia emocional, la cual permite tener una comprensión profunda, humana y compasiva de los sentimientos de otras personas (Jaramillo, 2018). La empatía ayuda a conectar con nuestros

semejantes, permite comprender mejor sus sentimientos y necesidades, incluso si no son los mismos que los nuestros. Esto ayuda a construir relaciones saludables y duraderas con los demás, favoreciendo a sentirse comprendidos y respetados.

Además, la empatía da la oportunidad de responder de manera más útil y saludable ante las situaciones (Goya, 2022). Dado que la empatía es una habilidad tan importante para la inteligencia emocional, es vital que se ponga en práctica y se desarrolle a diario para mejorar habilidades de comunicación y de relaciones interpersonales.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido un medio de comunicación muy importante, especialmente para la juventud. Estas plataformas permiten a los usuarios conectarse, compartir contenido y establecer relaciones a gran escala. No obstante, el uso excesivo de las redes sociales también puede tener consecuencias negativas para la salud mental, como la ansiedad, la depresión y la soledad (Sarmiento Gavilanes, 2021).

Por lo tanto, el desarrollo y la aplicación de la empatía pueden ayudar a los usuarios de los espacios digitales a comprender mejor los estados emocionales y las experiencias de otras personas. Esto puede reducir la soledad y la ansiedad, mejorando así la calidad de la interacción (Jaramillo, 2018).

Asimismo, la empatía puede ayudar a los usuarios de los entornos digitales a comprender mejor los estados emocionales de los demás y a evitar causar daño o discriminar con su contenido. Esta habilidad cobra particular relevancia para aquellos usuarios que poseen una gran cantidad de seguidores o son influencers, ya que sus publicaciones pueden tener una influencia importante en la vida de otras personas.

2.3.13. Habilidades sociales

Las habilidades sociales abarcan la capacidad de una persona para interactuar eficazmente con los demás, lo que implica habilidades de escucha y comunicación, así como la capacidad de comprender y respetar las necesidades y opiniones de los demás. En cambio, la inteligencia emocional de Goleman se enfoca en la capacidad de una persona para manejar sus propias emociones y las de los demás (Gonzales, 2022).

Esta habilidad desarrollada a partir de la IE de Goleman permite a los individuos establecer conexiones, identificar y resolver conflictos, expresar empatía y comprensión, y trabajar en equipo. Estas habilidades son fundamentales para el trabajo colaborativo, la resolución de problemas y la construcción de relaciones, así como para la toma de decisiones y el liderazgo.

En las redes sociales, es crucial mantener habilidades sociales para establecer relaciones saludables. La teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman se centra en la importancia de las emociones en la conducta humana y en la toma de decisiones, tanto propias como de los demás (Valdes, 2019). Esta teoría se aplica a las redes sociales porque los usuarios tienen que ser conscientes de cómo se sienten al interactuar con otros y de cómo estas emociones afectan la interacción.

De este modo, los usuarios pueden obtener una comprensión más completa de la situación, lo que les permitirá tomar decisiones fundamentadas y actuar de manera adecuada. En las redes sociales, las habilidades sociales también implican que los usuarios sean empáticos, es decir, que sean conscientes de los sentimientos y necesidades de los demás (Leiva & León, 2022).

Esto significa que los usuarios deben estar atentos a las señales no verbales y a las opiniones de otros, para poder responder de manera apropiada. Esto también significa que los usuarios deben tener la capacidad de escucha y respeto por las diferencias en las experiencias vividas de otros y su perspectiva al respecto (Gonzales, 2022).

2.3.11 Problemas emocionales

La adicción a las redes sociales puede crear problemas emocionales significativos. Al igual que con otras adicciones, la persona a menudo se vuelve adicta al comportamiento como un alivio de los sentimientos negativos de incomodidad y estrés (mecanismo de escape/control). En resumen, los adictos a las redes sociales se involucran en las redes sociales para obtener el control, pero son controlados por sus redes sociales. Los adictos a las redes sociales también pueden usar las redes sociales como un medio para permanecer desconectados de sus propios sentimientos. Por lo tanto, los adictos a las redes sociales no pueden separarse de las redes sociales a pesar de darse cuenta de su impacto destructivo y pueden experimentar ansiedad si dejan de usar las redes sociales. Los adictos a las redes sociales pueden describir una energía positiva que obtienen de las redes sociales, a veces confundiéndola con compromiso porque la asocian con sentirse bien. Sin embargo, no se sienten bien con un pasatiempo o un evento social, a menos que se trate de redes sociales en línea. De hecho, es la “vida real” la que no se siente bien. Estudios recientes informaron un vínculo entre la adicción a las redes sociales y la depresión y la ansiedad, mientras que otros informaron una baja autoestima y bienestar (Arrivillaga et al., 2022).

Capítulo 3

Diseño Metodológico

3.1. Enfoque de la Investigación

3.1.1. *Enfoque cuantitativo*

El enfoque cuantitativo (que representa, como dijimos, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones (Hernández et al., 2014).

3.2. Diseño de la Investigación

3.2.1. *No experimental*

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlo (Hernández et al., 2014).

3.2.2. *Transversal*

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede (Hernández et al., 2014).

3.3. Tipo de Investigación

3.3.1. *Descriptivo*

El estudio busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población, se está explorando el objeto de estudio en base a la recolección de datos que describan la situación tal y como es (Hernández et al., 2014).

3.3.2. *Correlacional*

Pueden limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pretender analizar relaciones causales. Cuando se limitan a relaciones no causales, se fundamentan en planteamientos e hipótesis correlacionales; del mismo modo, cuando buscan evaluar vinculaciones causales, se basan en planteamientos e hipótesis causales (Hernández et al., 2014).

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1. *Escala Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)*

La primera herramienta fue creada en 1995 por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai basada en el modelo teórico de inteligencia emocional de Goleman. En la versión original que constaba de 8 ítems divididos en tres sub-escalas: atención, claridad e

inteligencia emocional correlación de validez interna para el alfa de Cronbach para cada sub-escala de 0.86, 0.87 y 0,82 respectivamente (Angulo & Albarracín, 2018).

La adaptación al español de este instrumento fue realizada por los investigadores Fernández, Extremera y Ramos en el año 2004, validado y adaptación en Colombia por Angulo y Albarracín en 2018. Obteniendo como resultado una versión reducida de 24 ítems conservando la estructura interna original, tipo Likert de 5 puntos, así como las tres sub-escalas de atención para las emociones, claridad emocional y reparación emocional, la validez interna se realiza de manera similar con el índice alfa de Cronbach de 0.90, 0.90 y 0.86 para cada sub-escala (Angulo & Albarracín, 2018).

3.4.2. *Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)*

El segundo instrumento, denominado cuestionario CERI fue diseñado para evaluar el uso de adicciones a Internet y al teléfono móvil en dos cuestionarios y se administró a una muestra de 35 estudiantes. Los resultados respaldaron un modelo de dos factores, con una consistencia interna aceptable y evidencia de validez convergente y discriminante. La encuesta de Experiencias en Internet. El Cuestionario de experiencias relacionadas con móvil evaluó dos factores: primero, los conflictos relacionados con el mal uso de teléfono móvil y, segundo, los problemas relacionados con la comunicación y el uso del internet (Beranuy et al., 2009).

3.4.3. *Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM)*

Se trata de un instrumento auto aplicado de 10 ítems que evalúa el uso problemático del teléfono celular. El instrumento está organizado en dos factores (conflictos y uso comunicacional-emocional). El puntaje de respuesta varía entre 1 (nada) y 4 (mucho). A

mayor puntuación, mayor es la probabilidad de tener un uso problemático del teléfono celular (Beranuy et al., 2009).

3.5. Técnicas para el Procesamiento e Interpretación de Datos

Para realizar el respectivo análisis de los datos obtenidos en el proceso de investigación, se han aplicado los pasos que se describen a continuación:

Primera Etapa: Revisión de la literatura, se realizó una investigación bibliográfica para identificar diferentes fuentes documentales tales como: documentos escritos, todos inherentes con el estudio; se extrajeron elementos claves para formar un marco teórico referencial como fuente primaria. Así mismo los antecedentes de la investigación fueron consultas relacionadas con estudios previos, libros, presentaciones realizadas en foros y talleres, tesis de grado de doctorado, especialización y maestría, para conformar los antecedentes de la investigación.

Segunda Etapa: estudio de campo, se explicó el diseño, categoría y tipo de investigación y aspectos relacionados con la definición de la población. Además, se hizo referencia a las técnicas e instrumentos de recolección de datos en los que se aplicó el instrumento seleccionado a la población de estudio.

Tercera Etapa: Procesamiento, tabulación e interpretación de datos. Los datos fueron recolectados, organizados, clasificados, procesados y tabulados para el análisis cuantitativo y la correlación de variables usando Microsoft Excel.

3.6. Población y Muestra

3.6.1. Población

La población se caracteriza por ser un conjunto de elementos con particularidades comunes de manera que existe una motivación para realizar este estudio con el propósito de comprender el fenómeno o realidad planteada, además se define por ser finito o infinito cuyos elemento delimitan el problema y los objetivos del estudio (Escobar & Bilbao, 2020).

3.6.2. Muestra

La muestra, se define a un subconjunto de la población que puede ser elegida para ser estudiada (Mendez, 2020). En este caso la muestra estará comprendida por un grupo de 35 estudiantes del sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. El método de selección será no probabilístico intencional, ya que como manifiestan (Mucha et al., 2021), los elementos de la muestra se eligen no por cálculos matemáticos o estadísticos, sino por la disponibilidad y accesibilidad por parte del investigador a los sujetos de estudios.

3.6.3. Operacionalización de las variables

Tabla 3

Operacionalización de las variables de estudio Inteligencia emocional y uso de redes sociales

Variabes	Concepto	Categorías	Indicadores	Técnicas e instrumentos
-----------------	-----------------	-------------------	--------------------	--------------------------------

Inteligencia emocional	Habilidad de motivarse a uno mismo, persistir en el esfuerzo a pesar de las frustraciones, controlar los impulsos, posponer las recompensas, regular los estados de ánimo, evitar que la ansiedad interfiera con el pensamiento racional y, por último, pero no menos importante, tener la capacidad de empatizar y confiar en los demás Goleman (1995).	1. Atención 2. Claridad 3. Reparación	Atención a los sentimientos Compresión de los estados emocionales Regulación de estados emocionales de forma adecuada	Técnica Test Instrumento TMMS-24
Redes sociales	Las redes de comunicación tecnológicas son herramientas que fomentan el intercambio de información y la cooperación, y entre ellas, las redes sociales son particularmente populares entre los estudiantes debido a su gran atractivo y fascinación (Bernat, 2022).	1. Conflictos intrapersonales 2. Conflictos interpersonales	1. Nerviosismo 2. Preocupación 3. Irritación 4. Relaciones interpersonales	Técnica Test Instrumento CERI
		1. Conflictos 2. Uso comunicativo/e mocional	1. Aumento de la tolerancia 2. Efectos negativos sobre la conducta 3. Relaciones sociales y familiares 4. Reducción de actividades debidas al uso del móvil 5. Pérdida de control 6. Evasión de problemas 7. Deseo intenso de estar conectado.	Técnica Test Instrumento CERM

Nota: Operacionalización de las variables dependiente e independiente. Elaborado por (Arévalo, 2023)

Capítulo 4

Análisis y Discusión de los Resultados

4.1. Análisis Descriptivo de los Resultados

4.1.1. Resultados relacionados con la variable inteligencia emocional

Tabla 4

Resultados por género de la población de estudio y factores del TMMS-24

FACTORES	MASCULINO						FEMENINO					
	Presta poca atención		Adecuada atención		Presta demasiada atención		Presta poca atención		Adecuada atención		Presta demasiada atención	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Atención	3	50%	2	33%	1	17%	12	41%	17	59%	0	0%
Claridad	Debe mejorar su comprensión		Adecuada comprensión		Excelente comprensión		Debe mejorar su comprensión		Adecuada comprensión		Excelente comprensión	
	2	33%	4	67%	0	0%	12	41%	17	59%	0	0%
Reparación	Debe mejorar su regulación		Adecuada regulación		Excelente regulación		Debe mejorar su regulación		Adecuada regulación		Excelente regulación	
	2	33%	4	67%	0	0%	5	17%	22	76%	2	7%

Nota: La presente tabla resume los resultados de la aplicación del instrumento TMMS-24 para el análisis de la inteligencia emocional.

En función de los resultados se evidencia que el 50% de los estudiantes de género masculino prestan poca atención a sus sentimientos, mientras que el 17% del mismo género prestan demasiada atención a sus sentimientos. Por otro lado, un grupo del género femenino compuesto de 59% indicó que presta adecuada atención y el 41% presta poca atención al reconocimiento de sentimientos y emociones.

En el factor claridad el 33% de la población masculina debe mejorar la comprensión emocional y el 67% presenta una adecuada comprensión. En relación con el grupo de género femenino el 41% debe mejorar la comprensión y el 59% se encuentra en un nivel adecuado.

Ahora bien, en el factor reparación el 33% de los estudiantes del género masculino debe mejorar su regulación y el 67% se ubica en un nivel adecuado. Finalmente, del grupo femenino el 76% presenta una adecuada regulación emocional, el 17% debe mejorar y el 7% se mantiene en un nivel excelente de regulación.

4.1.2. Resultados de la variable redes sociales

Tabla 5

Resultados del uso de Internet y del teléfono móvil.

Puntos de corte	CERI						CERM					
	Masculino		Femenino		Población total		Masculino		Femenino		Población total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
No tienen problemas	1	17%	8	28%	9	26%	3	50%	8	28%	11	31%
Tienen problemas ocasionales	3	50%	15	52%	18	51%	1	17%	12	41%	13	37%
Frecuentes problemas	2	33%	6	21%	8	23%	2	33%	9	31%	11	31%

Nota: La presente tabla resume los resultados de la aplicación de los instrumentos CERI y CERM

En función de los resultados se evidencia que el, 17% de género masculino y en la población femenina el 28% no presenta problemas con el uso del internet, Mientras tanto entre los estudiantes, en el género masculino el 50% y en la población femenina el 28% no presenta problemas con el uso del móvil. Por otro lado, entre los estudiantes, en el género masculino el 50% y en la población femenina el 52% tienen problemas ocasionales con el uso del internet, entre los estudiantes.

Por otra parte, el 17% del género masculino y en la población femenina el 41% presenta problemas ocasionales con el uso móvil. Mientras que, en el género masculino el 33% y en la población femenina el 21% presenta problemas frecuentes con el uso del internet.

Por otro lado, en el género masculino el 33% y en la población femenina el 31% presenta problemas frecuentes con el uso móvil.

4.1.3. Relación entre inteligencia emocional y uso de redes sociales

Tabla 6

Relación entre inteligencia emocional y uso de redes sociales

PARTICIPANTE	TMMS-24			CERM	CERI
	Atención	Claridad	Reparación		
1	16	17	24	14	16
2	24	33	30	13	19
3	17	13	9	12	13
4	24	24	29	15	18
5	23	18	25	18	22
6	27	28	24	22	23
7	16	16	16	20	20
8	32	17	32	17	16
9	21	18	35	14	13
10	16	16	27	21	21
11	19	21	20	10	17
12	31	27	36	12	12
13	28	32	33	13	14
14	28	33	23	22	28
15	29	28	30	22	24
16	15	22	27	26	24
17	27	26	27	30	31
18	18	22	19	22	19
19	32	28	27	19	18
20	31	27	27	27	24
21	30	21	25	25	24
22	27	24	23	23	23
23	26	21	25	13	11
24	29	27	27	15	24
25	22	24	29	19	22
26	27	20	23	27	28
27	29	34	34	25	29
28	23	28	27	16	13
29	22	27	26	22	23
30	30	30	28	27	23
31	30	30	29	28	28
32	27	29	26	24	26
33	28	28	27	28	28
34	18	22	26	28	28
35	36	34	34	13	20

Nota: La presente tabla resume los resultados en frecuencia de la relación de las variables de estudio, redes sociales e inteligencia emocional.

En función de los tres factores analizados para inteligencia emocional y el uso del móvil y redes sociales, en la tabla se puede evidenciar que solamente existe el caso de 1

participante que representa el 3% quien mantiene un equilibrio entre los factores de la inteligencia emocional y el uso de redes sociales y móvil. Se evidencian 6 participantes representando el 17% de la población que presenta dificultades en cuanto a los factores de inteligencia emocional, pero resultados dentro del rango de la normalidad en el uso del móvil y redes sociales.

Por otra parte 6 participantes representando el 17% presentan dificultad en los cinco aspectos de análisis. Y finalmente 22 participantes representando el 63% de la población manifiestan dificultades tanto en las dimensiones de inteligencia emocional y el uso de redes y el móvil.

4.2. Discusión de los Resultados

Una vez procesada la información obtenida en el estudio se han podido identificar los aspectos fundamentales que dan respuesta a los objetivos planteados en el trabajo. Por una parte, en relación a la inteligencia emocional se trabajó el análisis en función de las tres dimensiones establecidas en el TMMS-24, atención emocional, claridad emocional y reparación emocional (Salovey et al., 1995). De acuerdo a la escala de calificación se presentan puntuaciones tanto para hombres como para mujeres en tres niveles para cada dimensión, relacionadas con mejorar la dimensión, una adecuada y excelente puntuación para la dimensión.

Se evidencia en el género masculino una gran inclinación a prestar poca o demasiada atención a los sentimientos y emociones en sus diferentes escenarios de desarrollo, siendo un gran número de la población masculina que requiere desarrollar la habilidad de conocimiento y comprensión de emociones y sentimientos para fortalecer su significado e influencia en sus relaciones interpersonales. En relación al mismo factor, el género femenino en un número mayoritario de la población, mantiene una adecuada atención emocional. Sin

embargo, en la población restante se evidencia que no se le brinda mayor importancia, convirtiéndose también en un aspecto que se debe trabajar para evitar complicaciones futuras a nivel inter e intrapersonal.

En el factor claridad la población masculina en su mayoría manifiesta una adecuada comprensión y distinción emocional, pero no se debe dejar a un lado la población restante la cual requiere ser atendida para garantizar las habilidades de inteligencia emocional. En relación con el grupo femenino, de la misma manera se evidencia un porcentaje mayor a la mitad del grupo con una adecuada comprensión. No obstante, es de consideración el grupo que requiere de una atención integral que dote de habilidades de conocimiento y comprensión de emociones y su distinción entre las mismas para ser integradas en el pensamiento y accionar cotidiano, ya que, existe una tendencia a permitir que sus sentimientos nublen sus pensamientos. Todo esto, se vincula con los resultados de Delgado-Gómez et al. (2019), quien indicó en su estudio que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, denotaban adecuados niveles en las tres dimensiones evaluadas en inteligencia emocional, pero existían aspectos específicos que debían mejorar.

Finalmente, el factor reparación en el grupo masculino mantiene en una alta población una adecuada regulación, lo propio en el grupo femenino. Realizando una distinción existe un mejor manejo en el grupo femenino lo que representa un mejor control y regulación de las emociones positivas y negativas frente a diferentes circunstancias, manteniendo la convicción de que todo va salir bien, lo que pudiera generar la capacidad de enfrentar situaciones difíciles con una actitud asertiva. Sin embargo, como se resaltaba en factores anteriores y en concordancia con Gonzalez et al. (2020) es importante considerar las debilidades en los grupos y trabajar en las mismas para su desarrollo, ya que, es posible

que los altos niveles de claridad cuando no están equilibrados con la atención y reparación emocional se asocian a un malestar psicológico que interrumpe el equilibrio emocional.

Para el estudio de la variable redes sociales se consideró los instrumentos CERI y CERM relacionados con el uso de internet y el móvil respectivamente, para su calificación se utilizaron los tres puntos de corte determinados para su efecto, dichos puntos fueron para el análisis del CERI: no tienen problemas con el uso de Internet (10 a 17 puntos), tienen problemas ocasionales (18 a 25) y padecen frecuentes problemas (25 a 40) mientras que para el CERM se utilizaron los siguientes no tienen problemas con el uso del móvil (10 a 15 puntos), tienen problemas ocasionales (16 a 23 puntos) y tienen frecuentes problemas (24 a 40 puntos), (Carballo, 2016).

En este sentido los hallazgos señalan que un porcentaje de los encuestados no tienen inconvenientes con el uso del internet ni del móvil, les resultan más fácil relacionarse y vincularse afectivamente, ya que es una comunicación de una forma inmediata, sencilla y accesible.

Otro porcentaje de la población presenta problemas ocasionales con el uso del internet y del móvil, se observa una alta frecuencia de quienes utilizan el internet y el móvil como una forma de evadir sus problemas, siendo necesario tomar conciencia de ello, puesto que existen conductas que pueden ser consideradas como riesgosas, ya que, están expuestos a desvincularse de su realidad y pueden generar adicción. De este modo se pueden ver afectadas sus habilidades sociales como lo señala Cabero et al. (2020) quien tuvo resultados similares en su investigación, determinando que su población de estudio manifestaba problemas para administrar su tiempo utilizando las redes de forma saludable, para manifestar sentimientos de angustia cuando no estaban conectados, para utilizar el internet

como vía para ignorar los problemas y establecer relaciones con otros individuos, prefiriéndolo a pasar tiempo en persona con sus amistades.

Por otra parte, un número considerable de encuestados indicaron tener problemas frecuentes por el uso del internet y del móvil, se comprueba que los estudiantes encuestados experimentan una serie de sentimientos que alteran su bienestar emocional, manifestando sensaciones de angustia, inseguridad, irritabilidad, evitación. Lo expuesto concuerda con el planteamiento de De la Cruz et al. (2019), en su estudio identificó que existía una relación negativa y altamente significativa entre dependencia al celular y habilidades sociales, en donde los participantes incluso presentaban sensación de abstinencia al no usar el celular y alteración en habilidades sociales y de comunicación.

Finalmente, se puede mencionar la relación positiva entre las variables de estudio de acuerdo con los aspectos manifestados como: un inadecuado manejo en la inteligencia emocional, así como en el uso de las redes sociales, demostrando incapacidad de manifestar sus emociones, inexpressión emocional, sentimientos negativos, baja tolerancia a la frustración, interacción social inapropiada, falta de empatía, problemas en las habilidades sociales, familiares, personales y académicas (Benavides, 2022).

Capítulo 5

Marco Propositivo

5.1. Planificación de la actividad preventiva

5.1.1. Datos Informativos

Diseño de una guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de las redes sociales.

5.1.2. Unidad Ejecutora.

Universidad Nacional de Chimborazo

5.1.3. Beneficiarios

Estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

5.1.4. Presentación de la propuesta

Los resultados revelaron que existe un inadecuado uso de redes sociales el cual incide en la inteligencia emocional de la población de estudio, situación que interfiere en las actividades universitarias.

Por lo expuesto se plantea el desarrollo de una propuesta que aporte con la solución a los problemas identificados, aplicando las teorías y prácticas adquiridas a nivel académico y profesional. De este modo se presenta una propuesta de guía didáctica para desarrollar la inteligencia emocional y hábitos frente al manejo de redes sociales con la finalidad de que pueda ser un aporte para generar un cambio educativo y social.

Es un instrumento que orientará al estudiante, mediante cada una de las actividades planteadas, para el control de sus emociones y fortalecimiento de la inteligencia emocional ante el uso de las redes sociales.

Está elaborada en función de las necesidades detectadas en la investigación y deberá ser utilizada de manera responsable por parte de los estudiantes cumpliendo con todas las actividades y acogiéndose a los tiempos e indicaciones establecidas. Está dirigida a población de estudio que son los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía y al público que desee hacer uso de la misma para desarrollar habilidades emocionales y sociales frente a la problemática señalada.

5.1.5. *Justificación*

Esta propuesta es innovadora, accesible ya que no requiere recursos financieros y pretende ser un aporte para el tema de estudio sobre inteligencia emocional y redes sociales con la finalidad de brindar pautas para desarrollar habilidades críticas y reflexivas con la libertad de crear tomar decisiones y alcanzar metas establecidas a nivel académico y personal.

5.1.6. *Objetivo de la propuesta*

Definir actividades prácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de las redes sociales.

5.1.7. *Recursos*

Tecnologías de la información, talento humano

5.1.8. Estructura de la propuesta

Al disponer de las bases teóricas y del análisis de los resultados sobre la problemática estudiada, se determinan los aspectos para estructurar la presente propuesta y se consideraron las dimensiones que componen los instrumentos de recolección de datos que fueron aplicados en la investigación TMMS-24, CERI, CERM.

En el documento anexo, se presenta el contenido de la propuesta.

Conclusiones

- Se logró identificar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, en relación con las características de las dimensiones establecidas en el instrumento de recolección de datos empleado para la variable, las cuales fueron atención, claridad y reparación.

Ante lo expuesto, se determinó que existen limitaciones en la atención, es decir a prestar interés a los sentimientos de forma adecuada, ya que, o se presta poca o mucha atención a los mismos. En cuanto a claridad los resultados señalan que se debe mejorar la comprensión emocional y finalmente en cuanto a reparación, si bien son altos los porcentajes que se ubican en una adecuada atención, sin embargo, los siguientes reflejan la necesidad de fortalecer y desarrollar la capacidad de regulación de los estados emocionales.

- Se evaluó el uso de las redes sociales de los estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía evidenciando que más del 50% de la población se ubica en los puntos de corte entre tener problemas ocasionales y frecuentes problemas.
- Se determinó que existe una relación significativa entre el uso de las redes sociales frente a la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto semestre de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, debido a que solamente el 20% de la población estudiada no presenta dificultades según las dimensiones trabajadas en las variables.
- Los resultados demuestran que existe la necesidad de trabajar en la prevención del uso inadecuado de las redes sociales y el desarrollo de la inteligencia emocional, para lo cual, plantear una guía práctica en función de las áreas estudiadas favorecerá al mejoramiento de las debilidades encontradas.

Recomendaciones

- Es fundamental profundizar sobre este tema y ofrecer distintas estrategias multidisciplinarias que apoyen al desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes en general.
- Es importante promocionar el manejo adecuado de las redes sociales, puesto que, si bien es cierto son medios de comunicación que permiten el acceso a información lo cual se constituye como una ventaja para el aprendizaje, sin embargo, su uso excesivo relacionado con tendencias de ansiedad altera aspectos del desarrollo de los estudiantes en ámbitos como académicos, emocionales y sociales.
- Se recomienda considerar en la formación académica universitaria la motivación y reflexión sobre las complicaciones del uso inadecuado de las redes sociales estableciendo estrategias de acción encaminadas a desarrollar habilidades blandas que permitan una formación integral de futuros profesionales en un mundo globalizado.
- Se sugiere la aplicación de la guía práctica propuesta para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de redes sociales, como una estrategia para propiciar la reflexión sobre la relación y las consecuencias que genera el excesivo uso de las redes frente a la inteligencia emocional. De ser necesario se sugiere realizar actualizaciones y aportes teóricos y prácticos para el apropiado funcionamiento y efectividad de la información que se desea suministrar a los estudiantes para que participen activamente y posean un espacio para expresar sus pensamientos y lograr los cambios que se requieren.

Referencias Bibliográficas

Addati, F. (2021). *LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL COMO FORMA ESPECIAL DE AFECTACIÓN DE LOS DERECHOS PERSONALÍSIMOS EN REDES SOCIALES*. 9(1), 197–231.

Aguado, A. M. y Nevares, L. (1995). La comunicación no verbal. *Tabanque: Revista Pedagógica*, 10–11.

Alarcón-Allaín, G. F., & Salas-Blas, E. (2022). ADDICTION to SOCIAL NETWORKS and EMOTIONAL INTELLIGENCE in TECHNICAL HIGHER EDUCATION STUDENTS. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 152–166.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>

Altamirano, O. (2022). *Análisis de las TICs , Redes Sociales , Big Data e Inteligencia Artificial , como herramientas tecnológicas para su aplicación en campañas electorales en los Gobiernos Seccionales del Ecuador . AUTOR Abg . Omar Gerard Altamirano Villena , Mgtr . Trab.*

Alzate, G., Bedoya, M., Fajardo, A., Hoyos, Á., & Ocampo, E. (2020). Emociones, conflicto y educación: bases para pensar la educación emocional para la paz. *Eleuthera*, 22(2), 246–265. <https://doi.org/10.17151/eleu.2020.22.2.15>

Angulo, R., & Albarracín, Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metacognición emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret*, 10, 61–72. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7056016.pdf>

Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 1–16.

<https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>

Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449 de 20-oct-2008 (2008).

https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

Astorga-Aguilar, C., & Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3).

<https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>

Ayavaca Torres, M. A. (2020). Las redes sociales. Beneficios y riesgos para el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Portal de La Ciencia*, 1(1).

<https://doi.org/10.51247/pdlc.v1i1.288>

Barroso, R., Ramião, E., Figueiredo, P., & Araújo, A. M. (2021). Abusive Sexting in Adolescence: Prevalence and Characteristics of Abusers and Victims. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.610474>

Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema*, 30(2), 183–188.

<https://doi.org/10.7334/psicothema2017.313>

Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485. <https://doi.org/10.2307/2302121>

Bernat, L. (2022). La violencia de género en las redes sociales. In *Universitat Jaume I*.

<https://doi.org/10.53331/rar.v5i14.9935>

Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J., Orellana, M., López, I., & e. (2020). La

adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1–11.

https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/58546/Tesis_Alfonsina_Acevedo_Olase.pdf

Calva Nagua, D. X., Galarza Schoenfeld, A. S., & Sare Ochoa, F. I. (2018). Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de Ecuatorianos. *Revista Pedagógica de La Universidad de Cienfuegos*, 66.

Camps, V. (2019). ¿Qué son las emociones? In *El gobierno de las emociones*.
<https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k08t.5>

Carballo, J. (2016). *Abuso de las nuevas tecnologías y repercusiones en el ámbito bio-psico-social. Estudio de caso y propuesta de plan de intervención*.

Cárdenas, B. (2022). La Enseñanza Lúdica Mejora la Inteligencia Emocional en Niños de Inicial de una Institución Educativa Pública en Abancay, 2022. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

Carrillo Donaire, J. A. (2015). Libertad de expresión y “discurso del odio” religioso: la construcción de la tolerancia en la era postsecular. *Revista de Fomento Social*, 70.

Chimbana, J. (2020). Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes. In *Universidad Técnica de Ambato*.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31556>

Cobacango, J., Cedeño, V., & Tinoco, M. (2019). LA CIBERADICCIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 109.

Cruz, A. (2020). *Que son las redes sociales?* 24 Enero.

De la Cruz, D., Torres, L., & Yánac, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las

- habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 12(2), 37–44. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.895>
- de Menezes Bastos, R. J. (2022). Unos sentimientos. In *La fiesta del ocelote*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2cmrbbd.11>
- Defensoría del Pueblo. (2021). *La Defensoría del Pueblo de Ecuador se pronuncia ante la grave situación sobre violencia feminicida en el territorio nacional*.
- Del Alcazar, J. (2022). Estado Digital Ecuador 2022 - Estadísticas Digitales. *Mentirno*, 5–8. <https://blog.formaciongerencial.com/estado-digital-ecuador-2022-estadisticas-digitales/>
- Delgado-Gómez, M., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R., & Reche-García, C. (2019). Relationship between emotional intelligence and psychopathological risk in university students. *Formacion Universitaria*, 12(3), 39–46. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL, ADICCIÓN AL SMARTPHONE Y MALESTAR PSICOLÓGICO COMO PREDICTORES DE LA NOMOFobia EN ADOLESCENTES. *KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Djabayan-Djibeyan, P., Barbón-Pérez, O. G., Pailiacho-Yucta, H. R., & Fernández-Pino, J. W. (2019). Diagnóstico sobre la Actividad Científica Estudiantil en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. *Formación Universitaria*, 12(5), 15–22. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062019000500015>
- Escobar, P., & Bilbao, J. (2020). *Investigación y Educación Superior* (2nd ed.). <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W67WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3>

7&dq=INVESTIGACIÓN+TRANSECCIONAL+METODOLOGÍA+DE+investigaci
ón&ots=hQ6hHSn2Mx&sig=2S-

2lgssF4qYEm7ckukb4CYHnd4#v=onepage&q=INVESTIGACI%25C3%2593N%25
20TRANSECCIONAL%2520METODOLOG%25C3%25

Fernández, E. (2022). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022. In *Universidad César Vallejo*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

Fernández Vidaurreta, I. (2019). Las redes sociales, el tiempo frente a una pantalla y su relación con la salud mental de los jóvenes. *MPG Journal*, 2(43).

Ferrer, A. (2002). La Preocupación, Mal De Nuestros Días. *Psicología Desde El Caribe*, 9, 76–88. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300905.pdf>

Flores-Toledo et al. (2015). Adicción al celular en la Universidad Nacional de Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 5(2).

García, L. (2020). Redes sociales e inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes de Sociología de la UNPRG, Lambayeque 2020. In *Repositorio Institucional - UCV*. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40815>

Giles, M. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria*.

Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. (E. Kairós. (Ed.)).

Gonzales, R. (2022). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de educación inicial del Instituto Superior Pedagógico Público José Faustino Sánchez Carrión – Huamachuco, 2020* [Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI].

<http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2412>

Gonzalez, R., Custodio, J. B., & Abal, F. J. P. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1–26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>

Goya, L. (2022). Uso de Redes Sociales como estrategia de enseñanza-aprendizaje colaborativo en los estudiantes del tercer año de bachillerato, especialidad de informática. In *Universidad Técnica del Norte*.

Greenburg, M. (2017). The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity. In *Library Journal* (Vol. 142, Issue 2).

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. In *Mc Graw Hill Education* (6th ed.).

https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

INEC. (2022). Tecnologías de la información y comunicación. In *Tecnologías de la información y comunicación*. <https://doi.org/10.55778/ts877233216>

Jaramillo, M. (2018). *Relación entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017*. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6685/Relacion_JaramilloSanta_Cruz_Maritha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leiva, J., & León, M. (2022). *La inteligencia emocional y el desempeño del docente, desde la perspectiva de los estudiantes de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión*

Educativa de una Universidad Privada de Lima durante el periodo 2021.

https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/5972/J.Leiva_M.Leon_Trabajo_de_Investigacion_Maestria_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López-de-Ayala, M.-C., Vizcaíno-Laorga, R., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *El Profesional de La Información*. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>

Medina, C. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios : caso de dos universidades mexicanas The impact of cell phone addiction or nomophobia on college students : case of two Mexican universities. *Ciencia Latina*, 2215, 2123–2138.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1639>

Mendez, C. (2020). *Metodología de la investigación: Diseño y desarrollo del proceso de investigación en ciencias empresariales* (A. Editorial (Ed.); 5th ed.).

<https://books.google.com.ec/books?id=pc16EAAAQBAJ&pg=PA150&dq=muestreo+no+probabilistico+metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiMtd73lZr5AhWLkWoFHZ9gAX0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=muestreo no probabilistico metodologia de la inves>

Meregildo, M. (2022). *LAS REDES SOCIALES PROMOTORAS DE LOS PROYECTOS EMPRENDEDORES DEL CANTÓN SANTA ELENA, AÑO 2021*. UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA.

MINTEL. (2021). Agenda digital del Ecuador. *Agenda Digital Del Ecuador*.

<https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2021/05/Agenda-Digital-del-Ecuador-2021-2022-222-comprimido.pdf>

Moreno, C. (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes

universitarios de la carrera de administración y servicios turísticos, universidad privada, Lima 2022. In *Universidad César Vallejo*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 12(1), 50–57.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-31222016000200244#:~:text=Los criterios de inclusión son un conjunto de variables de,las posee o no las)

[31222016000200244#:~:text=Los criterios de inclusión son un conjunto de variables de,las posee o no las](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-31222016000200244#:~:text=Los criterios de inclusión son un conjunto de variables de,las posee o no las)

Narváez, N. (2022). Estudio de la inteligencia emocional en las adolescentes en estado de gestación atendidas en el Centro de Salud Urbano del cantón Sígsig en el periodo octubre 2020 a julio del 2021 y elaboración de una propuesta psicoeducativa para facilitar la adaptación. In *Universidad Politecnica Salesiana*.

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22291/4/UPS-CT009661.pdf>

ONU. (1976). Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos 16 de diciembre de 1966. *Asamblea General de Las Naciones Unidas 1976, Naciones Unidas. Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado.*, 17.

https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/ccpr_SP.pdf

Palma Sierra, J. F., & Carrera Salinas, K. J. (2021). EL LENGUAJE ESCRITO EN ESTUDIANTES CON HIPOACUSIA. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

<https://doi.org/10.51896/atlane/kxbq8004>

Pazos, D. (2021). Las redes sociales y su efecto en la inteligencia emocional de maestros y alumnos de la academia de baile Chrss Dance de la ciudad de Ambato. In *Universidad Técnica*.

- Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C. M., & Bone Andrade, M. F. (2019).
Conciencia Emocional y Regulación Emocional. *Visionario Digital*, 3(3).
<https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Platero Ibañez, C. (2020). Aplicaciones de la inteligencia emocional. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*.
<https://doi.org/10.30827/digibug.27761>
- Porras, A. (2022). Redes sociales e inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes de una Institución Educativa en Lima, 2021. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- Ramírez Agurto, J. N., & Tesén Arroyo, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. *TecnoHumanismo*, 2(3). <https://doi.org/10.53673/th.v2i3.113>
- Regueiro, A. M. (2018). Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta? que es el estrés? *STRESS*.
- Resett, S. (2021). Grooming online, sexting y problemas emocionales en adolescentes argentinos. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2397>
- Rivera-Véliz, A. J., & Araujo-Robles, E. D. (2021). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13(1), 1–11.
<https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>
- RIVERO, M. (2010). *¿Qué es el Phishing? | InfoSpyware*. SEPTIEMBRE 19, 2011.
- Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M., & Leira, L. (2020). How do social media influence mental health? *Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1–3.
<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

- Rodríguez Vásconez, A., & Galeth Moreira, A. (2021). El impacto de las redes sociales en la interacción familiar en adultos jóvenes durante la pandemia del COVID-19 en la Ciudad de Quito. *Universidad Internacional SEK*, 4(1).
- Romero-Montes, A. D., Sánchez-Chávez, F. N., Lozano-Vargas, A., Ruíz-Grosso, P., & Vega-Dienstmaier, J. (2016). Estructura de la sintomatología psiquiátrica según el SRQ-18 en pacientes ambulatorios con trastornos mentales evaluados en un hospital general de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 79(3).
<https://doi.org/10.20453/rnp.v79i3.2920>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, D., Turvey, L., & Palfai, T. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood* (JW Penneba). <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Santacruz, M., & Santillán, R. (2021). Las Redes Sociales y su impacto en la imagen institucional. In *Universidad de las Fuerzas Armadas*.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/24947/1/T-ESPE-044558.pdf>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *PSICOGENTE*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Sarmiento Gavilanes, S. D. (2021). *Influencia del Uso de las Redes Sociales en Estados de Ansiedad y Depresión en el Personal Médico del Centro de Salud Tipo C Carlos Elizalde, Cuenca. En el Período Octubre-Diciembre 2020*.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20648/1/UPS-CT009214.pdf>
- Schmidt-Fonseca, I., León-Anchía, R., Astorga-Aguilar, C., & Luna-Angulo, J. M. (2019).
- RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS SOBRE USO DE REDES SOCIALES

POR PARTE DEL ESTUDIANTADO QUE CURSA EDUCACIÓN SECUNDARIA
EN EL DISTRITO DE HORQUETAS, SARAPIQUÍ, HEREDIA, COSTA RICA.

InterSedes, 20(42). <https://doi.org/10.15517/isucr.v20i42.41850>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.

<https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

SITEAL. (2019). Educación y TIC. *Documento Eje*.

Reglamento (Ue) 2016/679 Del Parlamento Europeo Y Del Consejo De 27 De Abril De 2016, Relativo a La Protección De Las Personas Físicas En Lo Que Respecta Al Tratamiento De Datos Personales Y a La Libre Circulación De Estos Datos Y Por El Que Se Deroga La, Protección de datos personales (2016).

<https://doi.org/10.2307/j.ctv17hm980.4>

Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95–112.

<https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

Valdes, V. (2019). *Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional*. [Universidad de Alicante].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=223387>

Veloza Gamba, R. (2023). Batallando entre redes sociales y la inteligencia emocional en los adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2125–2141.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4572

Zambrano, L. (2020). Use of information and communication technology in virtual education and its correlation with the emotional intelligence of teachers in Ecuador in

a covid-19 context. *RISTI - Revista Iberica de Sistemas e Tecnologias de Informacao*,
40(12), 31–44. <https://doi.org/10.17013/risti.40.31-44>

Anexos

Anexo A. Escala Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

	1	2	3	4	5
	Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					

Anexo B. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)

Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students 1

Annex 1. The definitive version of CERI questionnaire

Nombre: _____

Cuestionario CERI

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de Internet. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?	a	b	c	d
2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	a	b	c	d
3. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?	a	b	c	d
4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?	a	b	c	d
5. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estas conectado?	a	b	c	d
8. ¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?	a	b	c	d
9. ¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	a	b	c	d
10. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	a	b	c	d

Anexo C. Guía práctica para el desarrollo de la inteligencia emocional frente al manejo de las redes sociales.

Inés Arévalo

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y REDES SOCIALES

Guía práctica



PRESENTACIÓN

La presente guía ha sido elaborada en base a un estudio realizado sobre redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Riobamba, durante el periodo académico octubre 2022-marzo 2023. Dicho estudio planteó como objetivo determinar la relación entre el uso de redes sociales y la inteligencia emocional en la población de estudio.

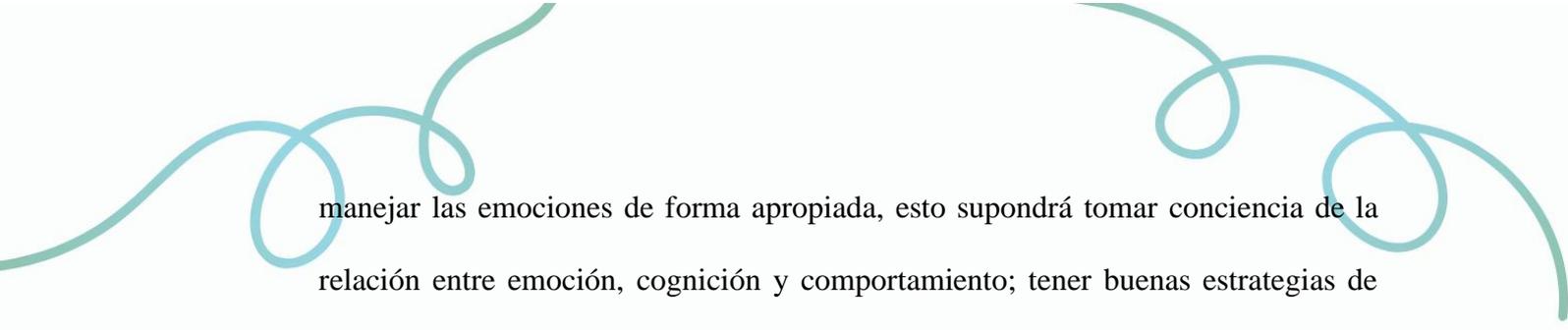
Con esta propuesta se invita al lector a participar de las actividades encaminadas a trabajar la inteligencia emocional frente al manejo de las redes sociales.

Es un instrumento que orientará al estudiante, mediante cada una de las actividades planteadas, para el control de sus emociones y fortalecer la inteligencia emocional ante el uso de las redes sociales. Está elaborada en función de las necesidades detectadas en la investigación y deberá ser utilizada de manera responsable por parte de los estudiantes cumpliendo con todas las actividades y acogiéndose a los tiempos e indicaciones establecidas. Está dirigida a población de estudio que son los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía y al público que desee hacer uso de la misma para desarrollar habilidades emocionales y sociales frente a la problemática señalada.

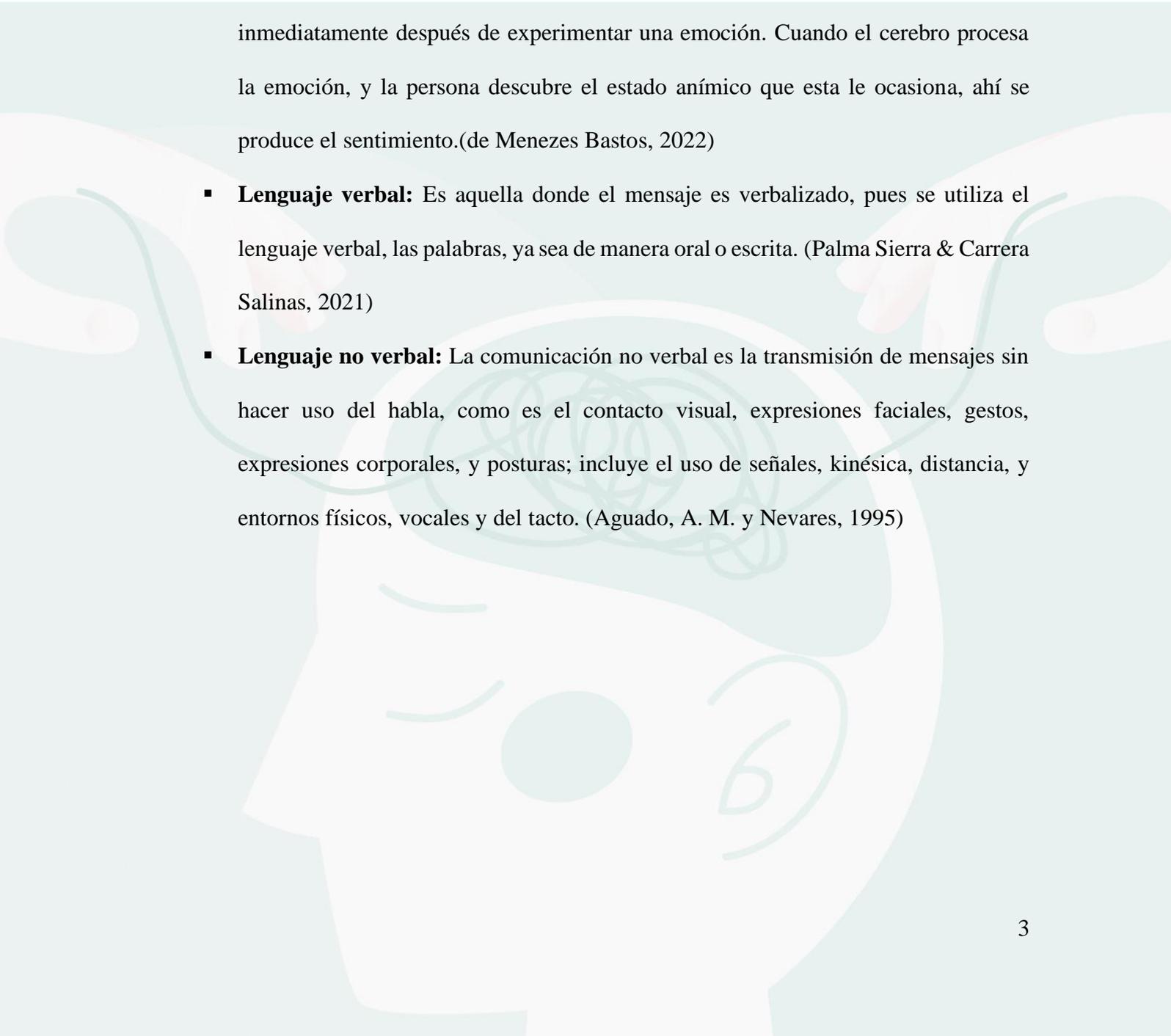
Para la estructuración de la presente guía se consideraron las dimensiones que componen los instrumentos de recolección de datos que fueron aplicados en la fase del desarrollo de la investigación con el apoyo de los instrumentos de recolección de datos TMMS-24, CERI, CERM.

GLOSARIO

- **Inteligencia emocional:** Es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello. (Platero Ibañez, 2020)
- **Redes sociales:** Las Redes Sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos. (Cruz, 2020)
- **Estrés:** Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. (Regueiro, 2018)
- **Autoconocimiento emocional:** consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos. (Santoya Montes et al., 2018)
- **Relaciones interpersonales:** Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otro. (Ramírez Agurto & Tesén Arroyo, 2022)
- **Regulación emocional:** Es considerada un proceso dinámico la cual se puede mejorar mediante procesos educativos y el paso del tiempo lo que nos ayudará a



manejar las emociones de forma apropiada, esto supondrá tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. (Perera Medina et al., 2019)

- **Emociones:** Las emociones son un factor determinante en lo que pensamos, sentimos y cómo nos comportamos. Aunque todas las personas las experimentamos de distinta manera y de forma recurrente, quizás no conocemos sus características. (Camps, 2019)
 - **Sentimientos:** Un sentimiento es el resultado de los procesos mentales que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción. Cuando el cerebro procesa la emoción, y la persona descubre el estado anímico que esta le ocasiona, ahí se produce el sentimiento. (de Menezes Bastos, 2022)
 - **Lenguaje verbal:** Es aquella donde el mensaje es verbalizado, pues se utiliza el lenguaje verbal, las palabras, ya sea de manera oral o escrita. (Palma Sierra & Carrera Salinas, 2021)
 - **Lenguaje no verbal:** La comunicación no verbal es la transmisión de mensajes sin hacer uso del habla, como es el contacto visual, expresiones faciales, gestos, expresiones corporales, y posturas; incluye el uso de señales, kinésica, distancia, y entornos físicos, vocales y del tacto. (Aguado, A. M. y Nevares, 1995)
- 

ACTIVIDAD 1



TEMA: Diario de emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar el autoconocimiento y regulación emocional mediante la ejecución de actividades para equilibrar las relaciones interpersonales.

MATERIALES:

1. Libreta
2. Esferos
3. Lápices

TIEMPO: 20 minutos

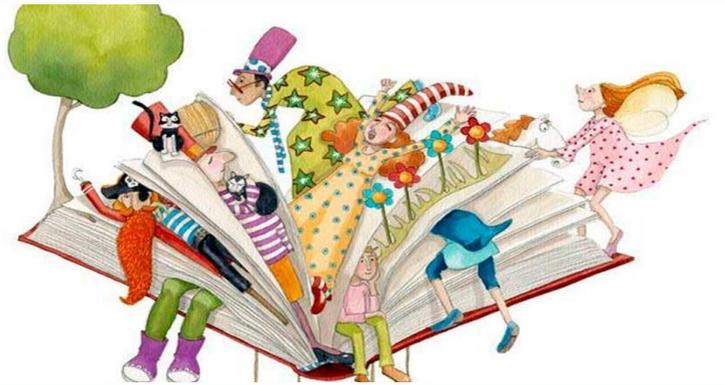
DESARROLLO:

1. El estudiante al culminar sus actividades del día a día antes de acostarse deberá ubicarse en un lugar tranquilo para realizar la actividad.
2. Hacer un repaso sobre cómo ha ido el día a nivel emocional
3. Si por ejemplo sientes que has estado experimentando estrés y te sientes triste anótalo
4. Revisa como te has sentido durante la semana y compáralo con la semana anterior
5. Evita acciones que puedan traer exceso de emociones negativas

REFLEXIÓN: Al culminar la actividad plantea un propósito que te ayude día a día a controlar tus emociones. Puedes anotarlo en las siguientes líneas:

1 Nota: Recuperado de <https://webdelmaestrocmaf.com/portal/mi-diario-de-las-emociones/>

ACTIVIDAD 2



2

TEMA: Cuenta Cuentos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Identificar sentimientos negativos impiden el desarrollo personal.

MATERIALES:

1. Esferos
2. Hojas
3. Lápices de colores

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. En el momento que consideres adecuado deberás ubicarte en un lugar tranquilo para realizar la actividad.
2. Dar paso a la imaginación, se puede inventar mil y un personajes y escenarios.
3. Pensar en el protagonista y personajes de la historia y permítete crear una historia del tema que sientas interesante en dicho momento.
4. Crear un escenario adecuado para la historia.
5. Pensar y escribir una moraleja que puede dejar esta historia

REFLEXIÓN: Al culminar la actividad, ¿sientes que pudiste descargar emociones negativas o que estaban alterando tu equilibrio emocional en dicho momento?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

² Nota: Recuperado de <https://webdelmaestrocmaf.com/porta/mi-diario-de-las-emociones/>

ACTIVIDAD 3



TEMA: Respiraciones profundas

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Analizar las emociones a través de la relajación para mejorar la inteligencia emocional.

MATERIALES:

1. Silla

TIEMPO: 15 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante puede hacer respiraciones profundas casi en cualquier lugar tomando en cuenta de que deberá ser un lugar tranquilo.
2. Siéntate o acuéstate y coloca una mano sobre tu estómago y la otra mano sobre el pecho.
3. Inhala lentamente hasta que sientas que tu estómago se eleva.
4. Aguanta la respiración por un momento.
5. Exhala lentamente, sintiendo tu estómago descender.
6. Repetir el proceso las veces que sea necesario

REFLEXIÓN: Señala brevemente de qué manera la actividad propuesta, permitió mejorar el análisis de tus emociones:

³ Nota: Recuperado de <https://zydusmexico.com/tecnica-de-respiracion-para-contener-la-ansiedad/>

ACTIVIDAD 4



4

TEMA: Meditación

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar la atención frente a las emociones y estados de ánimo a través de la meditación para mejorar el manejo de la inteligencia emocional.

MATERIALES:

1. Silla, cojín

TIEMPO: 30 minutos

DESARROLLO:

1. En un lugar tranquilo el estudiante se predispondrá a realizar la actividad utilizando ropa cómoda
2. Siéntate correctamente o recostado boca arriba. Respira hondo y mantén los brazos y hombros relajados.
3. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
4. Acepta los pensamientos que van surgiendo, como problemas personales o inseguridades que te vengan a la mente porque es normal que surjan.
5. Empieza poco a poco para ir aumentando. Empieza por un minuto y ve aumentando hasta dedicarle media hora al día.
6. Finalmente, a medida que vayas practicando la meditación, inclúyela en tu rutina diaria. Poco a poco irás mejorando hasta dominar esta técnica.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que esta actividad te ayuda a prestar más atención a las emociones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	

⁴ Nota: Recuperado de https://www.sportlife.es/yoga-fit/mundo-yoga/meditacion-mindfulness-estudios-cientificos-beneficios-meditacion_205169_102.html

ACTIVIDAD 5

Encuentra las emociones ocultas en esta sopa de letras



5

TEMA: Sopa de emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reconocer las emociones mediante material didáctico.

MATERIALES:

1. Sopa de letras, colores

TIEMPO: 5 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá sentarse en un lugar tranquilo y cómodo
2. Observar la sopa de letras e ir identificando las emociones presentadas en el material.
3. Pintar el nombre de la emoción con un color que considere que la identifica.

REFLEXIÓN: ¿De qué manera consideras que identificar las emociones puede ayudar a desarrollar tu inteligencia emocional?

⁵ Nota: Recuperado de <https://www.logosaljarafe.com/single-post/la-educaci%C3%B3n-emocional>

ACTIVIDAD 6



TEMA: Caminata saludable

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar hábitos saludables para garantizar el equilibrio bio-psico-social.

MATERIALES:

1. Ropa deportiva, agua

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá predisponerse para realizar la actividad por 20 minutos
2. Deberá colocarse ropa cómoda acorde a la situación
3. Tomar una ruta que sea del agrado de la persona
4. No es necesario alargar los pasos en forma exagerada más bien mantener un ritmo lento al caminar.
5. Antes, durante y después de la caminata tomar agua.

REFLEXIÓN: ¿Crees que esta actividad ayuda a mejorar tu estado de ánimo?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

⁶ Nota: Recuperado de <https://es.wikihow.com/empezar-a-caminar-para-ejercitarse>

ACTIVIDAD 7



TEMA: Compartiendo experiencias de vida

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Promover la sensibilización y manejo de las emociones.

MATERIALES:

1. Computadora o celular
2. Videos de historias de vida, superación personal

TIEMPO:

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá colocarse en un lugar cómodo y tranquilo
2. Se predispondrá a observar el video
3. Evitar sentimientos o pensamientos negativos
4. Sacar conclusiones positivas del video y aplicarlas en la vida diaria

REFLEXIÓN: ¿Consideras que esta actividad te ayudó a mejorar tu estado emocional y automotivación?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

⁷Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-SopvbxJzuE>

ACTIVIDAD 8



TEMA: Disfrutando de los sonidos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Expresar emociones, formas de pensar y sentimientos mediante la música.

MATERIALES:

1. Celular o computadora
2. Música

TIEMPO: 30 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá situarse en un lugar tranquilo
2. Escoger música que genere alegría, por ejemplo: Joful relax music
3. Escuchar la canción de manera abierta o con audífonos
4. Disfrutar de la canción

REFLEXIÓN: ¿Considera que este tipo de actividades permiten sacar a flote emociones, pensamientos y sentimientos?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

⁸ Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=I9frjnJEMgM>

ACTIVIDAD 9



TEMA: Diccionario de emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Detectar situaciones que hayan provocado un cambio en el estado emocional.

MATERIALES:

1. Libreta, esferos

TIEMPO: 10 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá acomodarse en un lugar tranquilo, donde pueda sacar a flote las emociones que ha estado sintiendo en los últimos días.
2. A partir de esta lista, reflexionar sobre cada una para mejorar la forma en que se identifican y se afrontan. Identificar los aspectos positivos y negativos.
3. Reconoce sus matices y características propias, así como en qué casos debe dejarlas fluir.

REFLEXIÓN: ¿La actividad realizada te ayudó a clarificar tus sentimientos?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

⁹ Nota: Recuperado de <https://www.unir.net/salud/revista/actividades-trabajar-emociones-adultos/>

ACTIVIDAD 10



TEMA: Mis emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Entender por qué reaccionamos de cierta manera frente a determinadas circunstancias.

MATERIALES:

1. Computadora o televisión, películas

TIEMPO: 2 horas

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá ubicarse en un lugar cómodo y tranquilo
2. Predisponerse a observar el listado de películas
3. Analizar la película observada.
4. Comprender el origen de las distintas emociones que se presentan en las películas.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que brindarte un espacio para analizar producciones de cine te ayuda a identificar emociones y reflexionar sobre la importancia de equilibrarlas? Una vez reproducidas todas las películas, ¿cuál te generó mayor impacto y por qué?

Una mente maravillosa.	
El discurso del rey.	
Diarios de la calle.	
Home. Hogar, dulce hogar.	
Los mundos de Coraline	

¹⁰ Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=H9iNAtMmq-g>

ACTIVIDAD 11



TEMA: Teatrillo de las emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Fomentar el conocimiento sobre las emociones y reconocer su expresión.

MATERIALES:

1. Títeres

TIEMPO: 30 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá dejar volar su imaginación, sacando a flote las emociones que ha sentido durante los últimos días.
2. Crear un pequeño teatro donde se representarán historias inventadas por cada persona, donde aparezcan diferentes emociones.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que la actividad realizada te ayudó a mejorar tu estado de ánimo?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹¹Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ri8numcPJ9I>

ACTIVIDAD 12



12

TEMA: El espejo

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Entender, valorar y trabajar nuestras propias emociones.

MATERIALES:

1. Sillas

TIEMPO: 10 minutos

DESARROLLO:

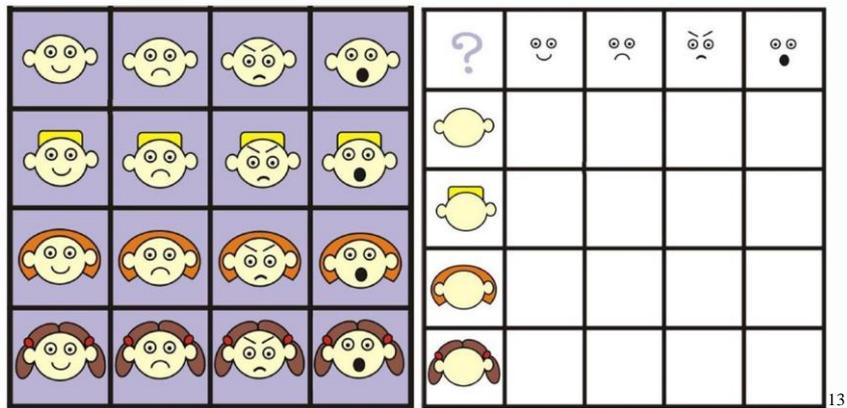
1. Los alumnos deberán juntarse en parejas frente a frente
2. Uno de los dos debe hablar con sinceridad y de forma natural sobre una situación importante en su vida
3. La otra persona debe escuchar activamente y atender al lenguaje no verbal del compañero, ya que posteriormente tendrá que “imitarle” lo más fielmente posible.
4. Debe intentar reproducir el tono de voz, los gestos, las pausas, etc.

REFLEXIÓN: ¿Esta actividad ayudó a identificar tus sentimientos en diferentes situaciones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹² Nota: Recuperado de https://www.freepik.es/vector-premium/dos-hombres-sentados-sillas-frente-al-otro-teniendo-conversacion_5711552.htm

ACTIVIDAD 13



TEMA: Conocemos nuestras emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Concientizar sobre nuestras emociones y sentimientos frente a diversas situaciones.

MATERIALES:

1. Fichas con las emociones

TIEMPO: 10 minutos

DESARROLLO:

1. Los estudiantes deberán situarse por parejas
2. Se les repartirá una ficha en la que aparecerá una imagen con 12 caras, cada una de las cuales expresa una emoción diferente
3. En la parte inferior aparecerá un cuadro en el que aparecerán las 12 emociones.
4. En función de los gestos que esté realizando cada una de las caras, los alumnos deberán determinar qué emoción se corresponde con cada una de las caras.

REFLEXIÓN: ¿Esta actividad te ayudó a identificar correctamente las emociones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹³ Nota: activiTEA - Juegos educativos. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/522065781788425972/>

ACTIVIDAD 14



14

TEMA: Me visto de emoción

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos

MATERIALES:

1. Sillas

TIEMPO: 10 minutos

DESARROLLO:

1. Los alumnos se sitúan por parejas.
2. Uno de ellos escoge una emoción y debe representársela a su compañero, realizando todos los gestos y movimientos que estime pertinentes.
3. El observador tratará de adivinar qué emoción está intentando representar.
4. Posteriormente se cambian los roles.

REFLEXIÓN: ¿Que tanto ayuda esta actividad a reconocer las emociones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹⁴ Nota: Recuperado de <https://es.wikihow.com/calmar-a-una-persona-enojada>

ACTIVIDAD 15



TEMA: En busca de la emoción perdida

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal

MATERIALES:

1. Talento humano

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. La clase quedará dividida en dos grupos, de tal manera que una mitad de los alumnos tenga una serie de emociones diferentes para cada uno de los miembros del equipo, y la otra mitad las mismas.
2. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción que tiene asignada, intentando buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción.
3. Una vez que la pareja se ha encontrado, antes de revelar cuál era la emoción de cada uno, deben hablar de los gestos y movimientos que han utilizado cada uno de ellos, para finalmente poner en común la emoción y cerciorarse de que la pareja es la adecuada.
4. Si no fuera así, deberán volver a seguir buscando.

REFLEXIÓN: ¿Esta actividad te ayudó a identificar emociones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹⁵ Nota: Recuperado de <https://es.dreamstime.com/dos-profesores-y-grupos-de-estudiantes-jovenes-que-tienen-una-discusi%C3%B3n-grupo-en-la-sala-clase-grande-se-sientan-u-nis-serbia-image139963739>

ACTIVIDAD 16

16

TEMA: Enséñame cómo te mueves y te diré qué sientes

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Orientar en la resolución de problemas y disminuir emociones negativas.

MATERIALES:

1. Música

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. Los alumnos volverán a situarse por parejas.
2. Cada uno de los miembros de la pareja, tendrá una ficha con una serie de acciones diferentes para cada uno de ellos, que deberán realizar expresando la emoción que se indique.
3. En la parte inferior de la ficha, aparecerá un cuadro, con el que el observador analizará la acción de su compañero, atendiendo a las diferentes partes del cuerpo.
Acciones Propuestas:
4. Llamar a la puerta expresando emoción.
5. Abrir la puerta a alguien expresando sorpresa.
6. Participar en un debate expresando soberbia.
7. Presenciar un acontecimiento deportivo expresando agitación.
8. Bailar expresando alegría.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que la actividad te ayudó a tener una visión optimista?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹⁶ Nota: Recuperado de <https://es.liveworksheets.com/ia266888vf>

ACTIVIDAD 17



TEMA: El mundo de la alegría y de la tristeza

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar el hábito de expresar gratitud

MATERIALES:

1. Computadora, música

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. Los estudiantes van a contar con dos lugares principales, cada uno en una punta del aula: el mundo de la alegría y el mundo de la tristeza.
2. Los alumnos se disponen sentados en el suelo intentando ocupar todo el espacio.
3. En el momento en el que la música empiece a sonar deberán tomarse un tiempo relajado para escuchar la melodía, y dependiendo de la emoción que les provoque, los alumnos deberán desplazarse al mundo que más se corresponda con la emoción que esa música les provoca.

REFLEXIÓN: Una vez desarrollada la actividad ¿consideras que puedes expresar con mayor facilidad, gratitud en futuras situaciones?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹⁷Nota: Recuperado de <https://es.dreamstime.com/sentado-en-c%C3%ADrculo-estudiantes-talleres-de-teatro-sentados-image165390266>

ACTIVIDAD 18



TEMA: Corto reflexivo

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Transmitir el mensaje de una forma divertida y original sobre el mal uso de las redes sociales.

MATERIALES:

1. Computadora o celular
2. Corto reflexivo

TIEMPO:

DESARROLLO:

1. El alumno deberá asignar un tiempo para mirar el video en un lugar cómodo y tranquilo
2. La reflexión debe girar en torno a tus impresiones y consideraciones sobre el mal uso de las redes sociales ¿qué piensas de él? Plantea una interrogante sobre el tema.
3. Aplicar las conclusiones a la vida diaria.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que es importante realizar este tipo de actividades para reflexionar sobre el uso de las redes sociales?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

¹⁸Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lyOoHtyyIOU>

ACTIVIDAD 19

No usar las redes sociales durante una hora

No usar las redes sociales durante dos horas

No usar las redes sociales durante tres horas

Usar las redes sociales 3 veces al día

Usar las redes sociales 2 veces al día

Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

19

TEMA: Economía de fichas

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Crear conductas deseables y positivas frente al uso inadecuado de las redes sociales.

MATERIALES:

1. Economía de fichas, esferos

TIEMPO: 1 semana

DESARROLLO:

1. Identificar la conducta que queremos fortalecer o cambiar en este caso el mal uso de las redes sociales.
2. Elegir las fichas que se van a entregar, se recomienda que sean pegatinas o elementos que sean visualmente atractivos. Por ejemplo: pegatinas con una cara feliz.
3. Establecer cuáles serán los premios por acercarse a la conducta deseada y cuáles serán los castigos por no realizar lo deseado.
4. Hacer un registro de las fichas ganadas/canjeadas

REFLEXIÓN: ¿Consideras importante este tipo de actividades para desarrollar conductas positivas, por qué?

¹⁹ Nota: Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-estrategias-para-la-conducta-economia>

ACTIVIDAD 20



TEMA: Juego de retos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar la atención para el adecuado desempeño en las actividades académicas

MATERIALES:

1. Libreta, esferos

TIEMPO: 2 semanas

DESARROLLO:

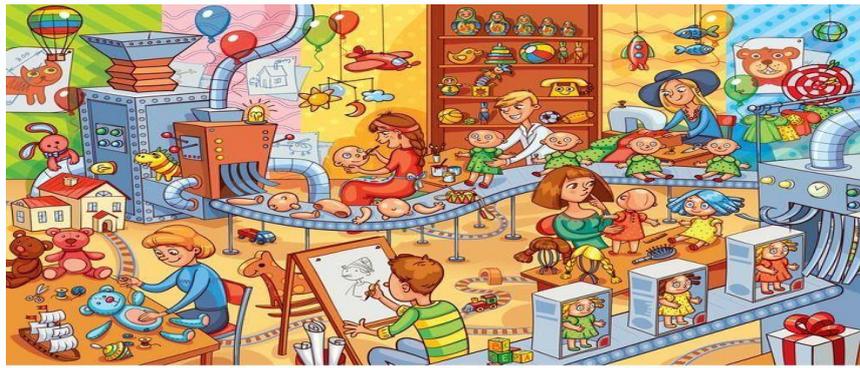
1. En la primera semana los estudiantes se permitirán dar prioridad al uso de las redes sociales.
2. En la segunda semana los estudiantes se permitirán dar prioridad al rendimiento académico.
3. Hacer una tabla comparativa donde se refleje en cuál de las dos semanas les fue mejor en el ámbito académico

REFLEXIÓN: ¿Esta actividad te ayudó a discernir y priorizar actividades?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

²⁰Nota: Recuperado de https://prezi.com/p/_epynsvh_cuf/influencia-de-las-redes-sociales-en-el-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-del-sistema-de-educacion-a-distancia-de-la-unah-craed-cholteca-durante-el-iii-periodo-academico-2018/

ACTIVIDAD 21



Encuentra los 15 objetos



TEMA: Buscando objetos ocultos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar la amplitud o el spam atencional y la discriminación visual.

MATERIALES:

1. Imagen en una hoja

TIEMPO: 5 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá colocarse en un lugar cómodo y tranquilo
2. Observar la imagen en una hoja de papel e ir buscando cada objeto que se pide que sea encontrado.
3. Repetir la acción con una nueva imagen y cronometrar el tiempo que se tomó para encontrar la imagen.

REFLEXIÓN: ¿Considera usted que es importante desarrollar su atención y hábitos frente al uso de redes sociales?

²¹Nota: Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/454793262374905227/>

ACTIVIDAD 22



TEMA: Détox digital

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Establecer conexión con el mundo físico e interactuar con lo que nos rodea.

MATERIALES:

1. Celular

TIEMPO: 2 horas

DESARROLLO:

1. Los estudiantes deberán tomar la decisión de poner límites al uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok (y muchas más).
2. Para ello debes acceder al menú general y buscar la opción Tiempo en pantalla. Desde ahí se establecen los tiempos y apps que desees limitar.
3. En el caso de Android, la opción a la que deberás entrar desde tu menú es Bienestar digital y controles parentales. Posteriormente, aparecerá una sección llamada Panel, desde donde se controlan las horas en cada aplicación.

REFLEXIÓN: ¿Consideras que esta actividad ayudó a poner límites en el uso de redes sociales y móvil?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

²²Nota: Recuperado de <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Que-es-un-detox-digital>

ACTIVIDAD 23



23

TEMA: Reflexión de emociones

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones e identificar las de los demás.

MATERIALES:

1. Recursos humanos

TIEMPO: 10 minutos

DESARROLLO:

1. Busca un espacio tranquilo y momento relajado
2. Cierra los ojos y respira
3. Nota las emociones que sientes
4. No evites la emoción déjala que salga
5. Localiza la emoción en una zona de tu cuerpo
6. Ponle un nombre a esa emoción
7. Déjala que fluya de la mejor manera

REFLEXIÓN: ¿De qué manera ayudó esta actividad a identificar las emociones que siento cuando me interrumpen el uso de las redes sociales?

²³ Nota: Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2017/05/05/espanol/amamos-demasiado-a-los-celulares-y-no-hablamos-de-eso.html>

ACTIVIDAD 24



24

TEMA: Collage de historias

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reconocer sentimientos y emociones mediante diversos recuerdos de experiencias vividas.

MATERIALES:

1. Fotografías, tijeras, goma, papel

TIEMPO: 30 minutos

DESARROLLO:

1. Recrear un momento o momentos familiares que te hayan marcado
2. Seleccionar el momento que deseamos recrear
3. Escoger las imágenes que vamos a colocar dentro del collage.
4. Identificar la emoción que me genera esa historia

REFLEXIÓN: ¿Consideras que esta actividad ayudó a desarrollar habilidades de control emocional?

Nada de acuerdo	
Algo de acuerdo	
Bastante de acuerdo	
Muy de acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

²⁴ Nota: Recuperado de <https://www.infobae.com/america/tecno/2021/03/20/aqui-estoy-un-servicio-de-contencion-emocional-gratuito-via-whatsapp/>

ACTIVIDAD 25



25

TEMA: Identificar las cualidades de las personas

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Fortalecer las relaciones interpersonales.

MATERIALES:

1. Talento humano

TIEMPO:

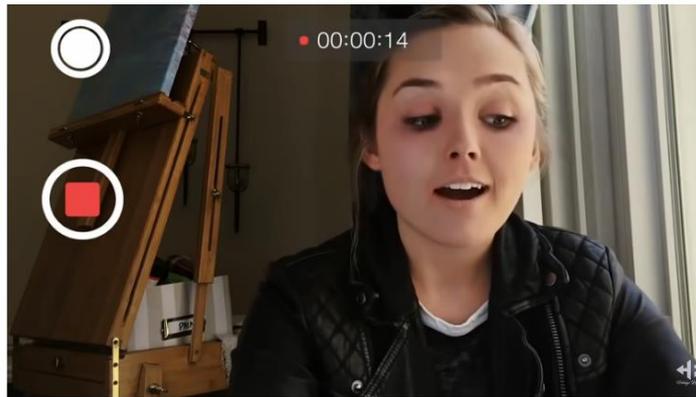
DESARROLLO:

1. Para conocerse mejor, una persona dirá tres cosas sobre sí misma, siendo dos ciertas y una falsa.
2. El resto ha de adivinar cuál es la mentira, por lo que se ha de llegar a un consenso.
3. Al final mencionar de qué manera se supo cuál es la mentira.

REFLEXIÓN: ¿Por qué crees que es importante desarrollar habilidades para manejar las relaciones interpersonales?

²⁵ Nota: Recuperado de <https://cuestioneseducativas.uexternado.edu.co/relaciones-interpersonales-que-promueven-desarrollo-humano-y-valores/>

ACTIVIDAD 26



Netflix Película Completa Drama · Modo Avión · En Español Latino 1080 HD Mejor PELÍCULA 2020 ²⁶

TEMA: Sensibilización del mal uso del internet

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar hábitos para organizar el tiempo de uso de redes sociales y actividades académicas.

MATERIALES:

1. Computadora o televisión, película Modo Avión

TIEMPO: 10 horas (Se debe hacer un calendario para observar una película al día)

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá acomodarse en un lugar cómodo y tranquilo
2. Predisponerse a observar la lista de películas del listado inferior.
3. Analizar las películas.
4. Determinar el uso adecuado del internet y las redes sociales en la vida diaria.

REFLEXIÓN: ¿Cuál de las siguientes películas te ayudo reflexionar de mejor manera sobre el uso adecuado las redes sociales y el móvil?

El gran hackeo	
A girl like her	
La red social	
Her	
Desconexión	

²⁶ Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pAda0atpol8>

ACTIVIDAD 27



EL DILEMA DE LAS REDES SOCIALES

27

TEMA: Documental sobre mal uso de las redes sociales y el móvil

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Sensibilizar a los estudiantes sobre el uso inadecuado de las redes sociales y el móvil.

MATERIALES:

1. Computadora o televisión, documental el dilema de las redes sociales

TIEMPO: 20 minutos

DESARROLLO:

1. El estudiante deberá acomodarse en un lugar cómodo y tranquilo
2. Predisponerse a observar el documental el dilema de las redes sociales
3. Analizar el documental y su aplicabilidad a la vida diaria.
4. Determinar el uso adecuado del internet y las redes sociales en la vida diaria

REFLEXIÓN:

Explica brevemente cuál es el mensaje que deja el documental y plantea un reto para tu vida que se enfoque en priorizar tus actividades que favorecen a tu desarrollo personal y profesional.

²⁷ Nota: Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=liUuU5H7PMw>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addati, F. (2021). *LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL COMO FORMA ESPECIAL DE AFECTACIÓN DE LOS DERECHOS PERSONALÍSIMOS EN REDES SOCIALES*. 9(1), 197–231.
- Aguado, A. M. y Nevares, L. (1995). La comunicación no verbal. *Tabanque: Revista Pedagógica*, 10–11.
- Alarcón-Allaín, G. F., & Salas-Blas, E. (2022). ADDICTION to SOCIAL NETWORKS and EMOTIONAL INTELLIGENCE in TECHNICAL HIGHER EDUCATION STUDENTS. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 152–166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Altamirano, O. (2022). *Análisis de las TICs , Redes Sociales , Big Data e Inteligencia Artificial , como herramientas tecnológicas para su aplicación en campañas electorales en los Gobiernos Seccionales del Ecuador . AUTOR Abg . Omar Gerard Altamirano Villena , Mgtr . Trab.*
- Alzate, G., Bedoya, M., Fajardo, A., Hoyos, Á., & Ocampo, E. (2020). Emociones, conflicto y educación: bases para pensar la educación emocional para la paz. *Eleuthera*, 22(2), 246–265. <https://doi.org/10.17151/eleu.2020.22.2.15>
- Angulo, R., & Albarracín, Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metacognición emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret*, 10, 61–72. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7056016.pdf>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449 de 20-oct-2008 (2008). https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Astorga-Aguilar, C., & Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3). <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Ayavaca Torres, M. A. (2020). Las redes sociales. Beneficios y riesgos para el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Portal de La Ciencia*, 1(1). <https://doi.org/10.51247/pdlc.v1i1.288>
- Barroso, R., Ramião, E., Figueiredo, P., & Araújo, A. M. (2021). Abusive Sexting in Adolescence: Prevalence and Characteristics of Abusers and Victims. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.610474>
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimization and technology use in different types of victims. *Psicothema*, 30(2), 183–188. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.313>
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3),

480–485. <https://doi.org/10.2307/2302121>

- Bernat, L. (2022). La violencia de género en las redes sociales. In *Universitat Jaume I*. <https://doi.org/10.53331/rar.v5i14.9935>
- Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J., Orellana, M., López, I., & e. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line. *Revista Complutense de Educacion*, 31(1), 1–11. https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/58546/Tesis_Alfonsina_Acevedo_Olase.pdf
- Calva Nagua, D. X., Galarza Schoenfeld, A. S., & Sare Ochoa, F. I. (2018). Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de Ecuatorianos. *Revista Pedagógica de La Universidad de Cienfuegos*, 66.
- Camps, V. (2019). ¿Qué son las emociones? In *El gobierno de las emociones*. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k08t.5>
- Carballo, J. (2016). *Abuso de las nuevas tecnologías y repercusiones en el ámbito bio-psico-social. Estudio de caso y propuesta de plan de intervención*.
- Cárdenas, B. (2022). La Enseñanza Lúdica Mejora la Inteligencia Emocional en Niños de Inicial de una Institución Educativa Publica en Abancay, 2022. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- Carrillo Donaire, J. A. (2015). Libertad de expresión y “discurso del odio” religioso: la construcción de la tolerancia en la era postsecular. *Revista de Fomento Social*, 70.
- Chimbana, J. (2020). Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes. In *Universidad Técnica de Ambato*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31556>
- Cobacango, J., Cedeño, V., & Tinoco, M. (2019). LA CIBERADICCIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 109.
- Cruz, A. (2020). *Que son las redes sociales?* 24 Enero.
- De la Cruz, D., Torres, L., & Yánac, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 12(2), 37–44. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.895>
- de Menezes Bastos, R. J. (2022). Unos sentimientos. In *La fiesta del ocelote*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2cmrbbd.11>
- Defensoría del Pueblo. (2021). *La Defensoría del Pueblo de Ecuador se pronuncia ante la grave situación sobre violencia feminicida en el territorio nacional*.
- Del Alcazar, J. (2022). Estado Digital Ecuador 2022 - Estadísticas Digitales. *Mentinno*, 5–8. <https://blog.formaciongerencial.com/estado-digital-ecuador-2022-estadisticas-digitales/>
- Delgado-Gómez, M., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R., & Reche-García, C. (2019). Relationship between emotional intelligence and psychopathological risk in university students. *Formacion Universitaria*, 12(3), 39–46. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL,

ADICCIÓN AL SMARTPHONE Y MALESTAR PSICOLÓGICO COMO PREDICTORES DE LA NOMOFobia EN ADOLESCENTES. *KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

- Djabayan-Djibeyan, P., Barbón-Pérez, O. G., Pailiacho-Yucta, H. R., & Fernández-Pino, J. W. (2019). Diagnóstico sobre la Actividad Científica Estudiantil en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. *Formación Universitaria*, 12(5), 15–22. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062019000500015>
- Escobar, P., & Bilbao, J. (2020). *Investigación y Educación Superior* (2nd ed.). <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W67WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA37&dq=INVESTIGACIÓN+TRANSECCIONAL+METODOLOGÍA+DE+investigación&ots=hQ6hHSn2Mx&sig=2S-2lgssF4qYEm7ckukb4CYHnd4#v=onepage&q=INVESTIGACIÓN%25C3%2593N%2520TRANSECCIONAL%2520METODOLOG%25C3%25>
- Fernández, E. (2022). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- Fernández Vidaurreta, I. (2019). Las redes sociales, el tiempo frente a una pantalla y su relación con la salud mental de los jóvenes. *MPG Journal*, 2(43).
- Ferrer, A. (2002). La Preocupación, Mal De Nuestros Días. *Psicología Desde El Caribe*, 9, 76–88. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300905.pdf>
- Flores-Toledo et al. (2015). Adicción al celular en la Universidad Nacional de Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 5(2).
- García, L. (2020). Redes sociales e inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes de Sociología de la UNPRG, Lambayeque 2020. In *Repositorio Institucional - UCV*. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40815>
- Giles, M. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria*.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. (E. Kairós. (Ed.)).
- Gonzales, R. (2022). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de educación inicial del Instituto Superior Pedagógico Público José Faustino Sánchez Carrión – Huamachuco, 2020* [Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2412>
- Gonzalez, R., Custodio, J. B., & Abal, F. J. P. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1–26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Goya, L. (2022). Uso de Redes Sociales como estrategia de enseñanza-aprendizaje colaborativo en los estudiantes del tercer año de bachillerato, especialidad de informática. In *Universidad Técnica del Norte*.
- Greenburg, M. (2017). The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity. In *Library Journal* (Vol. 142, Issue 2).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. In

Mc Graw Hill Education (6th ed.).

https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

- INEC. (2022). Tecnologías de la información y comunicación. In *Tecnologías de la información y comunicación*. <https://doi.org/10.55778/ts877233216>
- Jaramillo, M. (2018). *Relación entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017*. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6685/Relacion_JaramilloSantaCruz_Maritha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leiva, J., & León, M. (2022). *La inteligencia emocional y el desempeño del docente, desde la perspectiva de los estudiantes de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa de una Universidad Privada de Lima durante el periodo 2021*. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/5972/J.Leiva_M.Leon_Trabajo_de_Investigacion_Maestria_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López-de-Ayala, M.-C., Vizcaíno-Laorga, R., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *El Profesional de La Información*. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
- Medina, C. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios : caso de dos universidades mexicanas The impact of cell phone addiction or nomophobia on college students : case of two Mexican universities. *Ciencia Latina*, 2215, 2123–2138. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1639>
- Mendez, C. (2020). *Metodología de la investigación: Diseño y desarrollo del proceso de investigación en ciencias empresariales* (A. Editorial (Ed.); 5th ed.). [https://books.google.com.ec/books?id=pc16EAAAQBAJ&pg=PA150&dq=muestreo+no+probabilistico+metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiMtd73lZr5AhWLkWoFHZ9gAX0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=muestreo no probabilistico metodologia de la inves](https://books.google.com.ec/books?id=pc16EAAAQBAJ&pg=PA150&dq=muestreo+no+probabilistico+metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiMtd73lZr5AhWLkWoFHZ9gAX0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=muestreo%20no%20probabilistico%20metodologia%20de%20la%20investigacion)
- Meregildo, M. (2022). *LAS REDES SOCIALES PROMOTORAS DE LOS PROYECTOS EMPRENDEDORES DEL CANTÓN SANTA ELENA, AÑO 2021*. UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA.
- MINTEL. (2021). Agenda digital del Ecuador. *Agenda Digital Del Ecuador*. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2021/05/Agenda-Digital-del-Ecuador-2021-2022-222-comprimido.pdf>
- Moreno, C. (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de administración y servicios turísticos, universidad privada, Lima 2022. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 12(1), 50–57. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-

Ciudad de Quito. *Universidad Internacional SEK*, 4(1).

- Romero-Montes, A. D., Sánchez-Chávez, F. N., Lozano-Vargas, A., Ruíz-Grosso, P., & Vega-Dienstmaier, J. (2016). Estructura de la sintomatología psiquiátrica según el SRQ-18 en pacientes ambulatorios con trastornos mentales evaluados en un hospital general de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(3).
<https://doi.org/10.20453/rnp.v79i3.2920>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, D., Turvey, L., & Palfai, T. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood* (JW Penneba). <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Santacruz, M., & Santillán, R. (2021). Las Redes Sociales y su impacto en la imagen institucional. In *Universidad de las Fuerzas Armadas*.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/24947/1/T-ESPE-044558.pdf>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *PSICOGENTE*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Sarmiento Gavilanes, S. D. (2021). *Influencia del Uso de las Redes Sociales en Estados de Ansiedad y Depresión en el Personal Médico del Centro de Salud Tipo C Carlos Elizalde, Cuenca. En el Período Octubre-Diciembre 2020*.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20648/1/UPS-CT009214.pdf>
- Schmidt-Fonseca, I., León-Anchía, R., Astorga-Aguilar, C., & Luna-Angulo, J. M. (2019). RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS SOBRE USO DE REDES SOCIALES POR PARTE DEL ESTUDIANTADO QUE CURSA EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE HORQUETAS, SARAPIQUÍ, HEREDIA, COSTA RICA. *InterSedes*, 20(42). <https://doi.org/10.15517/isucr.v20i42.41850>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.
<https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>
- SITEAL. (2019). Educación y TIC. *Documento Eje*.
- Reglamento (Ue) 2016/679 Del Parlamento Europeo Y Del Consejo De 27 De Abril De 2016, Relativo a La Protección De Las Personas Físicas En Lo Que Respecta Al Tratamiento De Datos Personales Y a La Libre Circulación De Estos Datos Y Por El Que Se Deroga La, Protección de datos personales (2016).
<https://doi.org/10.2307/j.ctv17hm980.4>
- Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95–112. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Valdes, V. (2019). *Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional*. [Universidad de Alicante].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=223387>
- Veloza Gamba, R. (2023). Batallando entre redes sociales y la inteligencia emocional en los adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2125–2141.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4572

Zambrano, L. (2020). Use of information and communication technology in virtual education and its correlation with the emotional intelligence of teachers in Ecuador in a covid-19 context. *RISTI - Revista Iberica de Sistemas e Tecnologias de Informacao*, 40(12), 31–44. <https://doi.org/10.17013/risti.40.31-44>

