

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1822>

Estudiantes universitarios: ¿Adictos a la vida virtual?

College students: Addicted to virtual life?

Angel Pineda Cabrera

luissmas2012@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8573-8204>

Universidad Nacional de Loja

Loja – Ecuador

Roberth Morocho Cevallos

roberth_amce@hotmail.es

<https://orcid.org/0000-0002-0313-1159>

Universidad Nacional de Loja

Loja – Ecuador

Karina Morocho Cevallos

trabajos.uem2018@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-9694-6531>

Universidad Estatal Amazónica

Zamora Chinchipe – Ecuador

John Romero Cevallos

johnromero412@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-8845-068>

Universidad Nacional de Loja

Loja – Ecuador

Artículo recibido: 22 de febrero de 2024. Aceptado para publicación: 05 de marzo de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La adicción cibernética es un problema creciente en la educación superior ecuatoriana. El uso constante de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como herramienta para el desarrollo de actividades académicas ha sujetado a los estudiantes a tener una dependencia total o parcial. Es por ello que el estudio se planteó, diagnosticar el trastorno de adicción cibernética en estudiantes de la carrera de Electromecánica de la Universidad Nacional de Loja (Ciclo, octubre, 2023). Mediante un enfoque cualitativo-exploratorio con un diseño de campo-transversal, permitieron describir la situación explorada, cuyos datos obtenidos fue a través de la encuesta aplicada a 224 estudiantes de la carrera. Entre los resultados se destaca la diversidad de criterios que se plantean los estudiantes, ya sea positiva o negativa su decisión, esto van desde, los cambios realizados en su vida, hasta faltar a las actividades universitarias, ayudando a identificar el nivel de afección de la adicción. Finalmente, se establece una dependencia significativa del 18,3 % (graves y leves) de los estudiantes de la carrera. Destacando el desarrollo de estrategias que ayuden a los educandos en riesgo, además de un estudio continuo de la adicción cibernética y su repercusión en el rendimiento académico.

Palabras clave: adicción cibernética, trastorno, dependencia a las TIC

Abstract

Cyber addiction is a growing problem in Ecuadorian higher education. The constant use of Information and Communication Technologies (ICT) as a tool for the development of academic activities has led

students to develop a total or partial dependency. This is why the study aimed to diagnose the disorder of cyber addiction in students of the Electromechanical Engineering program at the National University of Loja (Cycle, October, 2023). Through a qualitative-exploratory approach with a cross-sectional field design, it was possible to describe the situation explored, with data obtained through a survey applied to 224 program students. Among the results, there is a diversity of criteria proposed by the students, whether positive or negative in their decision-making, ranging from changes made in their lives to missing university activities, helping to identify the level of addiction impact. Ultimately, a significant dependency of 18.3% (severe and mild) was established among the students of the program. It emphasizes the development of strategies to assist at-risk students, as well as the ongoing study of cyber addiction and its impact on academic performance.

Keywords: cyber addiction, disorder, ICT dependency

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Cómo citar: Pineda Cabrera, A., Morocho Cevallos, R., Morocho Cevallos, K., & Romero Cevallos, H. (2024). Estudiantes universitarios: ¿Adictos a la vida virtual? *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (1), 3140 – 3152. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1822>

INTRODUCCIÓN

La era digital nace de una sociedad en constante cambio, dando paso al surgimiento de nuevas tecnologías, tales el caso del ordenador y como complemento de este surge el Internet, según Andrade (2016), el internet es una red de redes de ordenadores, que emerge como una necesidad de comunicación e intercambio integral de información, que más adelante toma el nombre de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Tienen sus inicios en los años 90 como parte del prematuro desarrollo de lazos de comunicación (Ubieto, 2019). Donde el hombre siente la necesidad de comunicarse de forma más eficiente y eficaz, a fin de acortar el tiempo y la distancia.

A partir de ahí las TIC toman gran relevancia en la sociedad, por los espacios de interacción social que ofrecen (Moral, 2009). Además, del apoyo a los distintos entornos sociales como la educación, la salud, en el campo económico o como fin de ocio, todo esto ha catapultado a las TIC como un componente fundamental de cambio (Bravo et al., 2018). Sin embargo, el uso progresivo de estas tecnologías en la cotidianidad del ser humano, hace que ciertos grupos se planteen una interacción virtual y limiten una socialización real, sin tener de por medio un ordenador o cualquier otro dispositivo de la misma índole (Chiza-Lozano et al., 2021). Para Favaro (2018), la interacción social mediada por un ordenador que tienen estos grupos, hace que los sociólogos observadores de la "cibercultura" se sientan totalmente interesados en explorar de forma integral las repercusiones socioculturales.

Los amplios y diversos espacios generados por la era digital, expone una amplia gama de actividades y experiencias para los usuarios, por el gran flujo de contenido virtual (Viñals, 2016). Para Echeburúa & De Corral (2010), la ilimitada variedad de contenido que surgen puede convertirse en un fin más no en un medio para el que fue creado, además hacen mención que son los individuos más jóvenes quienes buscan estas nuevas sensaciones. Dando paso a la gestación de una diversidad de adicciones que surgen en torno a las TIC. Desde la mirada de diversos teóricos definen a las actitudes adictivas como el cúmulo de modelos conductuales peligrosos, que pueden transformarlo en un consumidor compulsivo de contenidos potencialmente perjudiciales (Gutiérrez y Vásquez, 2019). Existe o no una sustancia química de por medio (Echeburúa y De Corral, 2010).

Además, Davis et al. (2002) dejan en claro la gran preocupación que sienten, sobre el tema de la dependencia a las TIC, al mencionar la repercusión que puede llegar a producir en la interacción social y aún más en la conducta poco aceptable que puede presentar el individuo, de acuerdo con Chiza-Lozano et al. (2021), la adicción a las TIC es preocupante, El problema de la adicción cibernética se vuelve aún más agravante, por la facilidad de acceso y uso constante de las TIC en la educación, son múltiples los casos registrados de dependencia cibernética, claro es el problema expuesto en la investigación realizada por Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez (2019) al encuestar a 220 estudiantes universitarios, donde observó que el 40 % de los estudiantes presentaban una adicción moderada a las redes sociales, sin embargo, el 15 % de los encuestados presentó una adicción grave.

De igual forma, Padilla y Ortega (2017), en su estudio realizado a 262 estudiantes universitarios, reporta que el 38,3 % de los encuestados presentó una dependencia a las redes. Los antecedentes expuestos dejan en evidencia la presencia de una adicción cibernética en los estudiantes a nivel universitario. En el contexto de la educación superior en Ecuador se observa una adicción cibernética aparente, sin embargo, los trabajos en torno a esta temática, son escasos, es por ello que se ha planteado realizar un estudio enfocado a, diagnosticar el trastorno de adicción cibernética en estudiantes de la carrera de Electromecánica de la Universidad Nacional de Loja (Ciclo, octubre, 2023).

METODOLOGÍA

La presente investigación parte de un enfoque cualitativo-exploratorio, otorgando la facilidad de profundizar en casos específicos más que generalizarlos. Su tarea principal no es la medición, sino la calificación y descripción de los fenómenos sociales, teniendo en cuenta las características decisivas que perciben los propios elementos en la situación estudiada (Bonilla-Castro y Sehk, 2005). Abordando un diseño de campo- transversal, de acuerdo Arias (2012) este diseño facilita la toma de información directamente de los sujetos en estudio en un solo momento sin manipular variables.

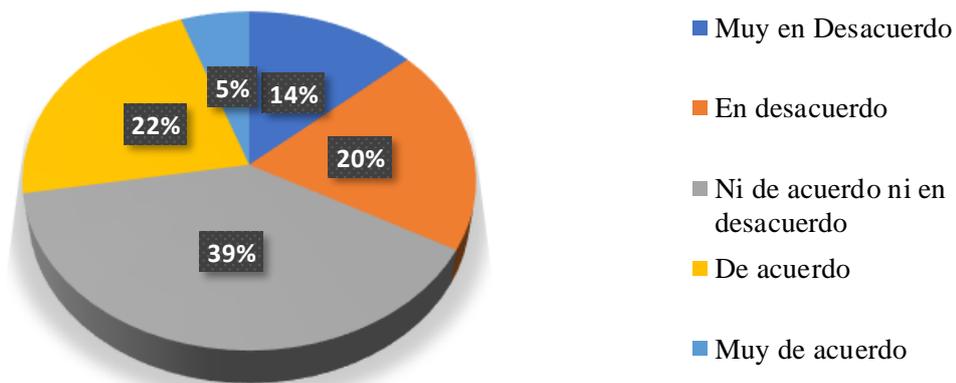
La técnica planteada para recolección de información fue la encuesta, compuesta por 10 ítems y con una valoración en la escala de Likert, planteada en 1995 por el psiquiatra Ivan Goldberg, donde pretendía conocer la medida de adicción a internet, basándose en los criterios de diagnóstico de sustancias, desde entonces ha sido una tabla validada que permite conocer sobre el nivel de adicción cibernética (López, 2004). Bajo la fórmula de poblaciones finitas y con una fiabilidad del 95 % se extrae una muestra de 224 estudiantes, de una población de 390 estudiantes matriculados en el periodo académico octubre de 2023. Mediante un muestreo aleatorio simple se aplica el instrumento planteado a los sujetos identificados. Finalmente, el análisis de los resultados llevado a cabo se expone mediante gráficas de pastel y barras con etiquetas porcentuales que facilitan su comprensión, expresando la tendencia expuesta por los sujetos en estudio a cada uno de los apartados del instrumento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la encuesta aplicada a los sujetos en estudio, destacan lo siguiente:

Gráfico 1

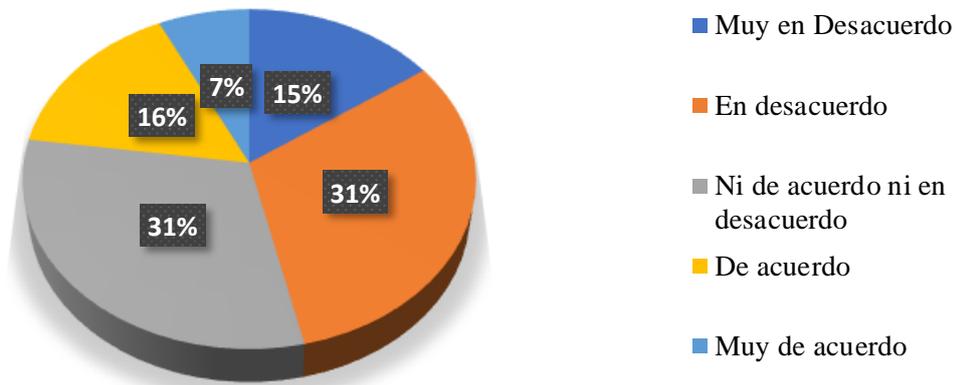
He realizado cambios en mi vida a fin de tener más tiempo para conectarme a internet



El 39% de los encuestados establece no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo a realizar cambios en su vida a fin de estar en internet, a sí mismo el 20 % toma una posición de desacuerdo y el 14 % se opone rotundamente a realizar este tipo de cambios. Sin embargo, el 22 % está de acuerdo en haber realizado cambios y más aún el 5 % expone haber hecho cambios en su cotidianidad de manera radical a fin de estar en internet. Esto destaca la dependencia de un número significativo de estudiantes, cabe la posibilidad de que esta tendencia pueda aumentar y que si aún es baja, es por ser un fenómeno nuevo que está en auge según Becoña y Cortés (2016), además, coincide con este criterio al mencionar que, el tiempo utilizado en internet resulta de la optimización de otras actividades.

Gráfico 2

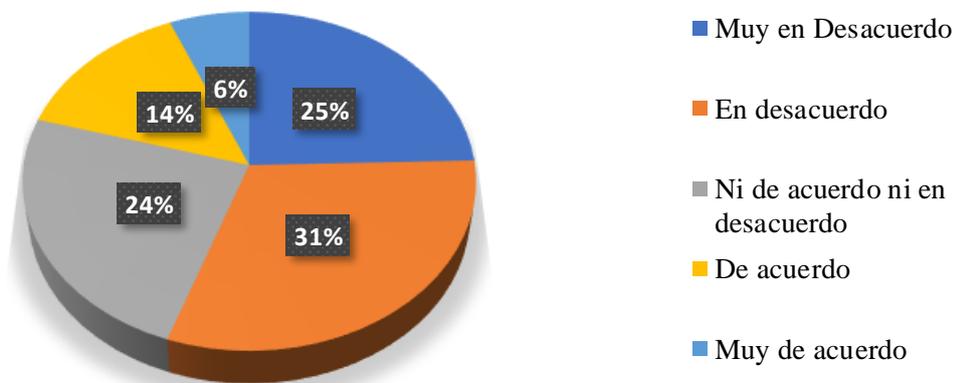
He disminuido el tiempo dedicado a la actividad física para tener más tiempo para conectarme a internet



Bajo la reducción del tiempo dedicado a las actividades físicas a fin de estar en internet, el 31 % de los estudiantes encuestados no está acuerdo ni en desacuerdo, quizá este problema radique en el cumplimiento de los trabajos académicos, justificando que el tiempo otorgado a las actividades físicas pase a segundo plano, sin embargo, el 46 % está en desacuerdo a la disminución del tiempo establecido para las actividades físicas y más aún si es con el objetivo de estar en internet. Un criterio opuesto tiene el 16 % al estar de acuerdo y 7 % muy de acuerdo. Demostrando que modificar las horas dedicadas a las actividades físicas no supone un problema. A lo cual, Navarro-Mancilla y Rueda-Jaimes (2007) explican que, el cansancio adquirido por las horas de exposición a internet, hace que los jóvenes tomen el tiempo destinado a las actividades físicas para reponerse. Destacando el problema que puede generar la adicción a internet a las actividades diarias.

Gráfico 3

Descuido mi salud a consecuencia de las actividades virtuales que realizó

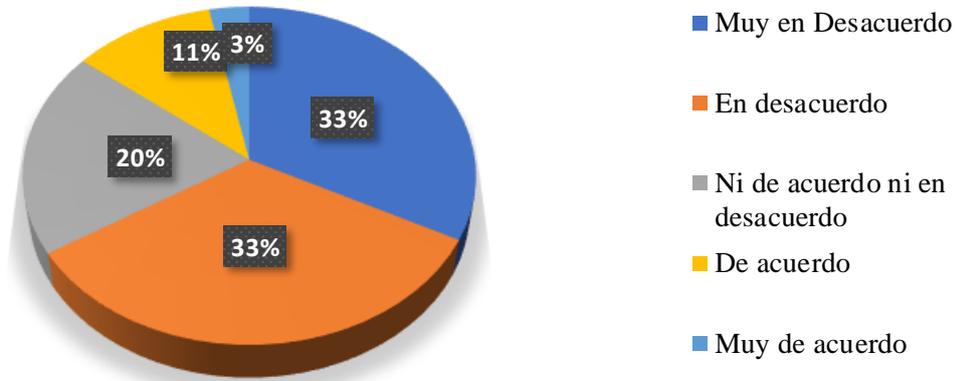


Ante el descuido a la salud como consecuencia de las actividades virtuales, el 56 % afirma no estar de acuerdo ante este pronunciamiento, mientras que el 24 % aún no está muy claro si están de acuerdo o en desacuerdo, demostrando que quizá tuvieron eventos en que descuidaron su salud por estar en

internet, pero por causas (Trabajos académicos, etc.) que justifican esta razón, es evidente que la salud es una prioridad. Para estos sujetos, el autocontrol que presentan es algo innato que les ayuda a regular sus impulsos y comportamientos, implicando tomar decisiones conscientes, según Steve (2023). Sin embargo, el 23 % acepta el descuido a la salud y bienestar propio, para estos jóvenes no es un dato a considerar, demostrando escaso autocontrol y la falta de amor propio.

Gráfico 4

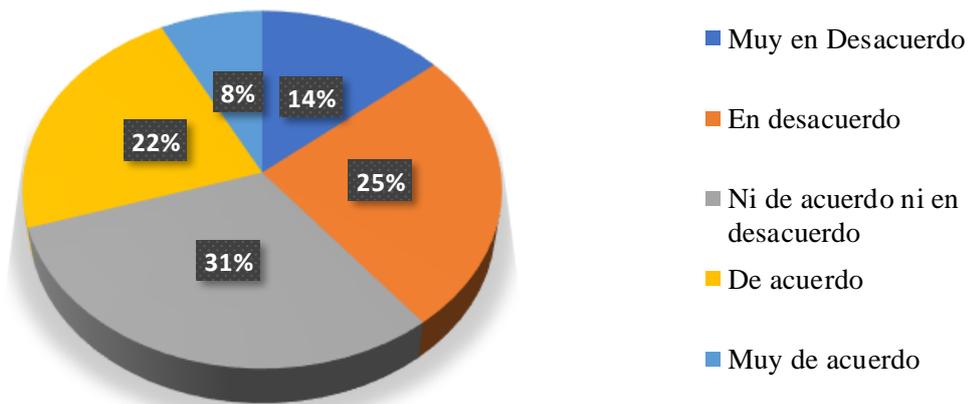
Evitó actividades importantes a fin de disponer más tiempo para permanecer conectado a internet



Entre los estudiantes que están muy en desacuerdo y en desacuerdo sobre evadir actividades importantes para poder estar en internet, están sobre el 63 %. Está claro que, para la mayoría de los estudiantes, la no asistencia a este tipo de actividades lo toma como un acto de irresponsabilidad. La postura neutral que toma el 20 % quizás esté relacionada con eventos imprevistos, donde su tiempo ya está organizado y su estancia en internet puede estar ligado a las actividades académicas. Sin embargo, no existe justificativo para aquellos estudiantes que expresan eludir actividades importantes a fin de estar en internet, el 11 % opinan estar de acuerdo y el 3 % totalmente de acuerdo. Esta actitud es propia de los estudiantes con dependencia, ya que el adicto toma una posición poco juiciosa de las situaciones que se le presentan y las evade (Vial, 2016).

Gráfico 5

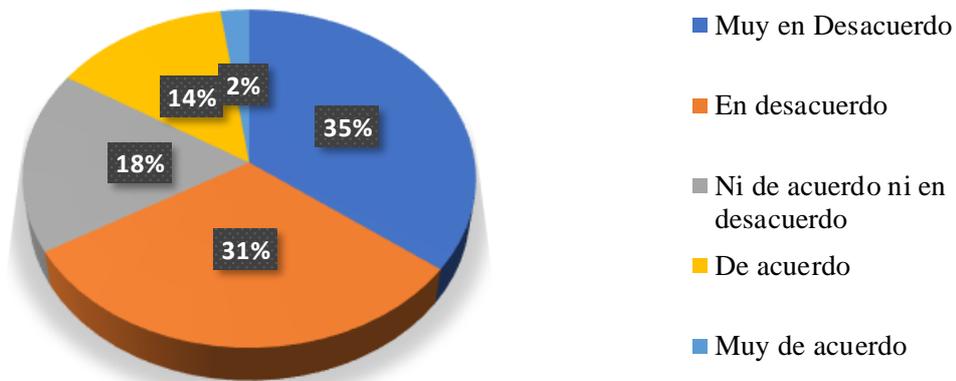
Alteró mis horas de sueño por estar conectado a internet



Frente a la alteración de las horas del sueño con el propósito de estar en internet, el 31 % de los estudiantes encuestados, no están a favor ni en contra, es probable que el exceso de trabajos académicos pueda estar relacionado. Mientras que, el 39 % está claro que no altera las horas de sueño establecidas. Sin embargo, contrario a esto el 30 % acepta la alteración al sueño por el uso constante de internet, según Marco y Chóliz (2012), la permanencia en internet superior a las 10 horas puede generar alteraciones al ritmo del sueño y que el tiempo establecido para descansar se pierda.

Gráfico 6

He disminuido mi sociabilidad y he perdido amistades por estar conectado a internet

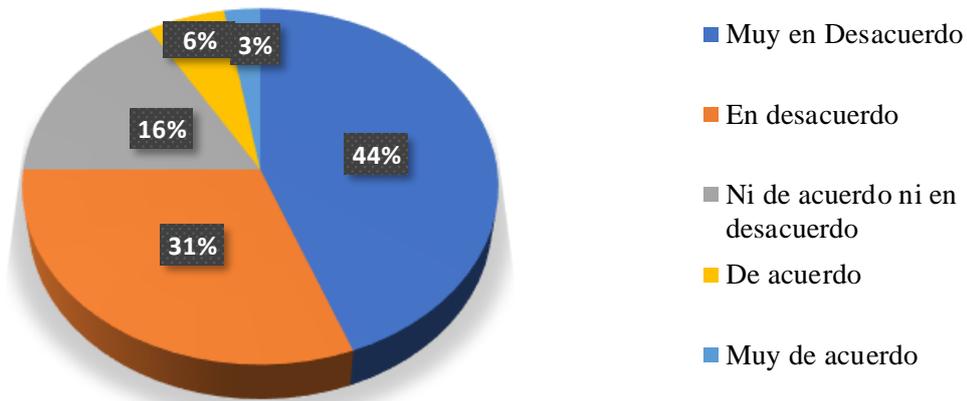


A la disminución de sociabilidad y la pérdida de amistades, los estudiantes exponen la nula aceptación a este criterio, representando el 66% del total encuestado, es posible que los estudiantes tengan un autocontrol sobre este tipo de situación. De acuerdo con Steve (2023), el autocontrol hace referencia a la capacidad de la persona para regular sus acciones, impulsos y emociones, que lo ponen al estudiante en una posición de tomar decisiones conscientes y no dejar cabida a impulsos inmediatos. Esa quizás es la situación que experimentan gran parte de los jóvenes que opinan estar en desacuerdo, el autocontrol les da la facultad de interactuar con su semejante y evitar el aislamiento social.

El 18 % se replantea esta situación optando por tener una postura neutral ante este criterio, es decir que para este grupo la socialización es importante y aún más las amistades, sin embargo, existen momentos en que se debe prescindir de forma parcial este tipo de acciones a fin cumplir con actividades académicas impostergables. Mientras que, el 2 % está muy de acuerdo al aislamiento social y sus repercusiones con el fin estar en internet, en el mismo sentido está de acuerdo el 14 % de los jóvenes, se podría considerar que para ellos la forma de interactuar o socializar físicamente es innecesaria y ambigua, demostrando que lo pueden ejecutar de manera virtual, sin comprometer recursos ni tiempo.

Gráfico 7

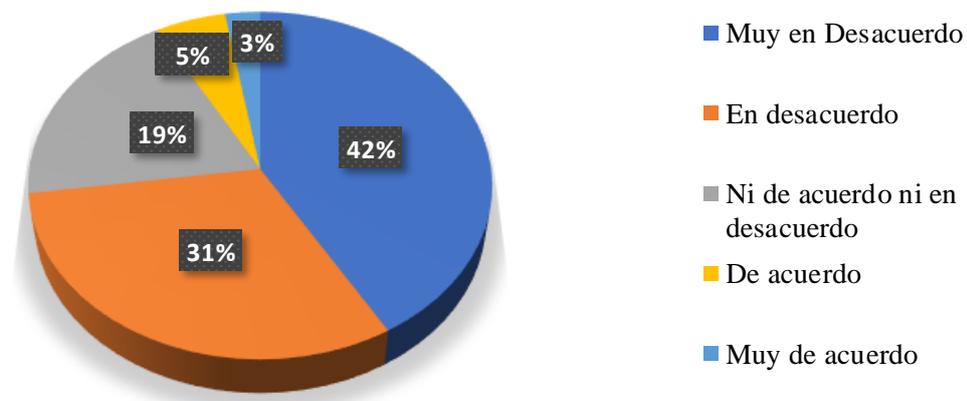
Faltó a actividades familiares y con amigos por estar conectado a internet



El asistir a las actividades familiares y con amigos, es prescindible para un buen desarrollo social en los individuos, es por ello que el 75 % de los estudiantes aceptan esta idea y rechazan el aislamiento. Así mismo el 16 % de los encuestados no están de acuerdo ni en desacuerdo a rechazar las actividades familiares y con amigos, esto pone en manifiesto que quizás las actividades no planificadas presenten una menor prioridad frente al uso de internet y más aún si es una actividad académica. Mientras que, el 3 % adopta el aislamiento y prefiere estar en internet que socializar con sus semejantes. El no asistir a las actividades con el entorno familiar o con amigos no le supondría impedimento. Mientras que el 6 % apoya esta opinión, es pretencioso suponer que se deba a que las actividades sociales no compensen el nivel de interacción que, si puedo tener con el internet. Ante esta situación, García et al. (2019), opinan que prescindir de las amistades y los familiares puede llevar a fragmentar el vínculo social, ya que para ellos el internet les produce más placer que la interacción social y prefieren estar expuestos al internet que de reforzar los vínculos sociales.

Gráfico 8

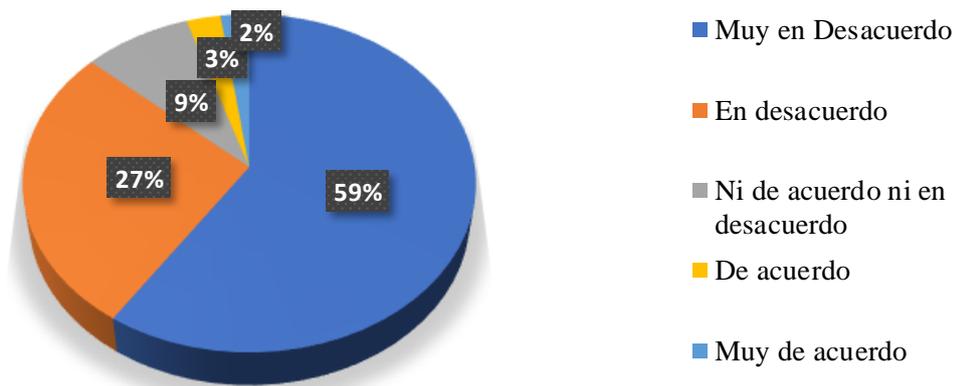
Rechazo realizar actividades remuneradas para estar frente al ordenador



El rechazo a actividades remuneradas, no es aceptado por el 73 % de los encuestados, demostrando la capacidad de tener una independencia financiera y de formar parte de la sociedad activa económicamente, sin comprometer sus estudios académicos. Además, hace énfasis en utilizar su tiempo disponible y no dedicarlo a estar en internet, esto demuestra una responsabilidad social, según Guevara (2007). El 19 % considera no estar de acuerdo ni en desacuerdo, quizás establecen los pro y contra a esta decisión. Mientras que el 8 % no consideraría realizar actividades remuneradas, para ellos el internet tiene más valor que lo económico, esto destaca el criterio de Vial (2016), sobre una actitud poco juiciosa que presentan los adictos, ante ciertas decisiones. Donde las actividades externas al uso de internet son irrelevantes y poco aceptables, es posible que el estudiante adicto tome esta posición por la nula necesidad de recursos externos, al estar bajo la dependencia económica de los progenitores.

Gráfico 9

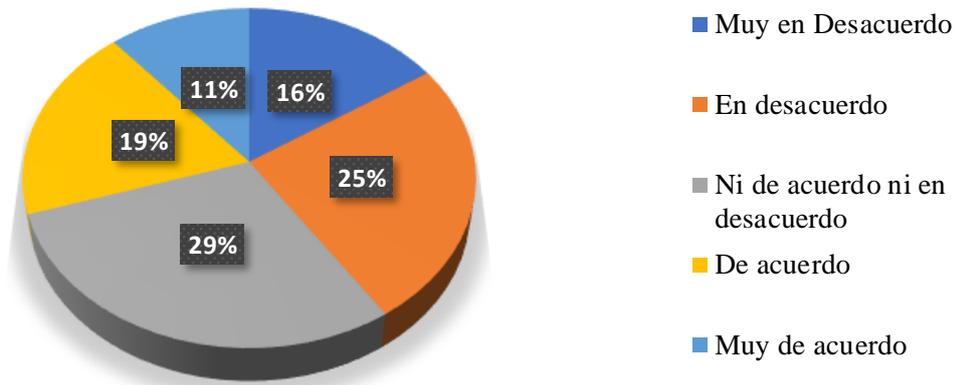
He faltado a algunas actividades universitarias por estar conectado a internet



El no asistir a las actividades académicas universitarias va en contra de la opinión del 86 % de los encuestados, esto destaca el total compromiso y responsabilidad que tienen los estudiantes con la institución, haciendo énfasis al criterio de Vallaeys (2013), al afirmar que la no dependencia da la facultad de tomar decisiones de forma consciente, clara, compleja y holística de su entorno y de sí mismo. Surgiendo la posibilidad de un buen rendimiento académico de estos estudiantes, que favorece a la institución para que pueda cumplir con su objetivo formador, para una sociedad más equitativa. Mientras que el 9 % no está claro si aceptar o no este criterio, quizás asumen que hay situaciones de calamidad que les impide asistir a ciertas actividades. Sin embargo, el 5 % del total de estudiantes encuestados, destaca su falta de compromiso con la institución y su alta dependencia, como para tomar la decisión de prescindir de las actividades universitarias con el propósito de estar en internet.

Gráfico 10

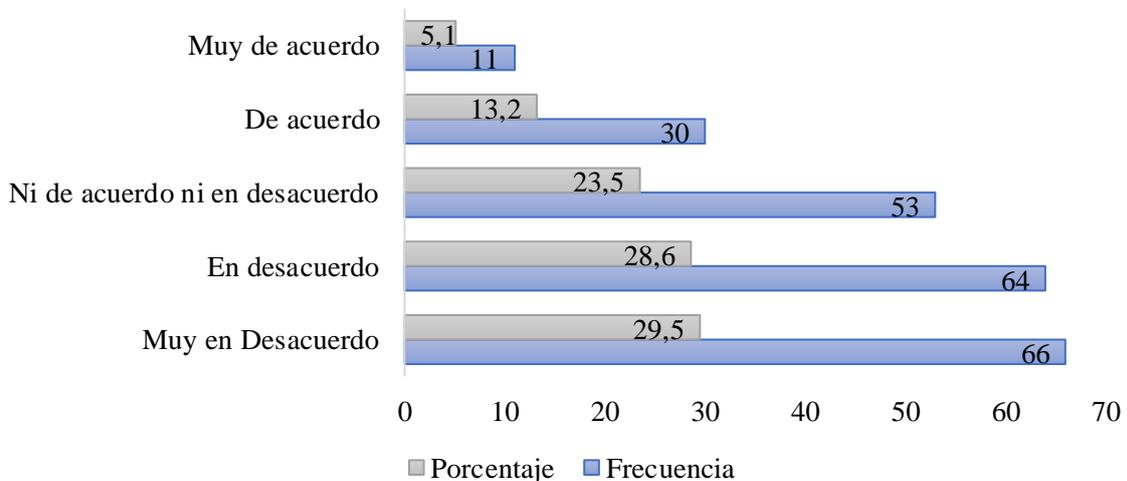
Dedico más tiempo del que creo que debería a navegar por internet y visitar las redes sociales



Dedicar más tiempo del necesario a navegar por internet es un problema creciente, es por ello que 29 % de los encuestados no está de acuerdo ni en desacuerdo, ante ello surgen diversas versiones que pueden sustentar esta posición planteada por los estudiantes, una de ellas es que, al tener tiempo libre lo utilicen en las redes sociales como un espacio de ocio, de forma controlada o quizás por el exceso de trabajos académicos el internet se transforma en herramienta de uso prolongado. Mientras que con una posición más firme y controlada, el 41% de los estudiantes, plantean no exceder el uso de internet, demostrando que su tiempo es valioso y que pueden emplearlo en actividades más productivas. Sin embargo, una situación opuesta presenta el 30% de los encuestados, otorgar más tiempo del necesario al internet y las redes sociales. El prolongado empleo del tiempo hacia cierta actividad puede conducirlo a una adicción (Marrao, 2022).

Gráfico 11

Valoración de los criterios para el diagnóstico de adicción cibernética de los estudiantes de la carrera de Electromecánica de la universidad Nacional de Loja, octubre 2023



Bajo la valoración de los criterios para el diagnóstico de adicción cibernética, se establece que 58 % (en desacuerdo, muy en desacuerdo) de los estudiantes no presentan adicción, mientras que, el 32,5 %

de los jóvenes no se observa una fehaciente dependencia, Sin embargo, el 13,2 % de los encuestados presenta dependencia cibernética de forma leve y el 5,1 % tiene un problema grave de adicción que puede repercutir a nivel personal y social. Demostrando que la dependencia cibernética de los estudiantes encuestados de la carrera de Electromecánica es significativa al encontrarse sobre 18,3 % (adictos graves y leves), cifra reducida en comparación al resultado obtenido por Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez (2019) (55 %) y Padilla y Ortega (2017) (38,3 %).

CONCLUSIÓN

Los resultados destacan la importancia de conocer el diagnóstico de adicción cibernética en los estudiantes universitarios por la escasa información en torno a este tema a nivel ecuatoriano. Estableciendo una diversidad de criterios que se plantean los estudiantes con adicción cibernética partiendo de los cambios realizados en su vida, a la reducción del tiempo en las actividades físicas, descuidar la salud, evitar actividades importantes, llegar a alterar sus horas de sueño, no socializar y perder amistades, eludir actividades familiares y con amigos, el rechazo a las actividades remuneradas y sobre todo faltar a las actividades universitarias. Que en su conjunto perjudican la integridad del estudiante con dependencia.

Es por ello que, frente a la evidencia fehaciente de la investigación, en la carrera de Electromecánica, el 5,1 % de los jóvenes presenta una adicción cibernética severa, mientras que, con una condición más leve, pero bajo dependencia, está el 13,2 % de los estudiantes. Demostrando una adicción cibernética significativa que puede llegar a entorpecer el desarrollo pedagógico dentro de la carrera, así mismo, destaca la importancia de desarrollar estrategias que ayuden aquellos educandos en riesgo, a fin de mejorar la convivencia a nivel académico y social. Finalmente, surge la importancia de un estudio continuo sobre la adicción cibernética en la educación superior y su repercusión en el rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Andrades, F. (2016). Pléctica de la sociedad de la información. Internet como territorio de conflicto económico, social e ideológico. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/14384>
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Fidas G. Arias Odón. <https://n9.cl/ac26m>
- Becoña, E. y Cortés, M. (2016). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. <https://n9.cl/lqo3w>
- Bonilla-Castro, E., y Sehk, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales. Editorial Norma. <https://n9.cl/elacc>
- Bravo, M., Pons, J., y Pagán, J. (2018). Incidencia de las TIC en la enseñanza en el sistema educativo español: Una revisión de la investigación. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 56, Article 56. <https://revistas.um.es/red/article/view/321471>
- Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., y Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Davis, R., Flett, G., & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95
- Favaro, L. (2018). Los Estudios Críticos de Internet: Conceptos, debates y retos. *Teknokultura: Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*, 15(1), 151-167.
- García, G., Peña, S., Balsi, J., González, P., Castro, F., y Márquez, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 7(13), 83-91.
- Gutiérrez, Y., y Vásquez, M. (2019). Dependencia de las redes sociales a través del internet: Revisión documental. [PhD Thesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10923>
- López, A. (2004). Adicción a Internet: Conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de terapia cognitivo-conductual*, 2(1), 22-52.
- Marco, C. y Chóliz, M. (2012). Impulsividad y dependencia de videojuegos en adolescentes. Aportaciones recientes al estudio de la motivación y las emociones, 56-62. <https://n9.cl/i4c7w>
- Marrao, T. (2022). La guerra contra las drogas, cómo la sociedad percibe a los adictos y la importancia de la figura del educador social en este ámbito. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/56961>
- Moral, F. (2009). Internet como marco de comunicación e interacción social. *Comunicar*, 16(32), 231-237.
- Navarro-Mancilla, Á., y Rueda-Jaimes, G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.

Núñez-Guzmán, R., y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120.

Padilla, C., y Ortega Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Universidad Católica Sedes Sapientiae*.
<https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/252>

Steve, M. (2023). *Autodisciplina y Gestión Del Tiempo: Descubra poderosas estrategias para aumentar la productividad, dominar tus hábitos, ampliar el enfoque, vencer la procrastinación y eliminar la pereza para lograr tus objetivos*. <https://n9.cl/ozou8>

Ubieto, J. (2019). *Del padre al iPad: Familias y redes en la era digital (Vol. 2036)*. Ned ediciones. <https://n9.cl/19mq1>

Vallaes, F. (2013). *La responsabilidad social de la Universidad*. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/11974>

Vial, W. (2016). *Madurez psicológica y espiritual*. Palabra. <https://n9.cl/mj0er>

Viñals, A. (2016). El Ocio conectado, móvil, transmedia y multisoporte de los jóvenes en la Era Digital. *Fonseca, Journal of Communication* : 13, 2, 2016, 99-113. <https://doi.org/10.14201/fjc20161399113>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 