

Influencia de la Tecnología en el Desarrollo Personal y el Bienestar Emocional: Una mirada desde la Psicología Social Contemporánea

Hendry Paúl Casagallo Marín

paul.casagallo@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-0607-756X>

Investigador Independiente

Quito, Ecuador

[DOI: https://doi.org/10.70577/unnival.v3i1.54](https://doi.org/10.70577/unnival.v3i1.54)

Información

Recibido:

26-12-2024

Aceptado:

28-01-2025

Palabras clave:
tecnología
digital, bienestar
emocional,
desarrollo
personal.

Resumen

En el contexto de la transformación digital global, el uso intensivo de tecnologías ha reconfigurado las dinámicas personales, sociales y emocionales de los individuos. Esta investigación tuvo como objetivo analizar la influencia del uso cotidiano de tecnologías digitales en el desarrollo personal y el bienestar emocional de jóvenes y adultos ecuatorianos. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 322 personas entre 18 y 35 años, residentes en zonas urbanas de Ecuador. Se aplicó un cuestionario estructurado con 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: uso y exposición tecnológica, desarrollo personal/autogestión, y bienestar emocional. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva utilizando SPSS. Los resultados revelaron un uso tecnológico elevado, con una media general de 4.01, donde el 87% de los participantes afirmó pasar más de cinco horas al día conectados y el 92% revisa constantemente su celular. En cuanto al desarrollo personal, el promedio fue de 3.75, destacando el uso de herramientas para organización y productividad, pero con bajo compromiso en plataformas educativas. Respecto al bienestar emocional ($M = 3.78$), se evidenció una relación ambivalente: mientras muchos reconocen que la tecnología genera ansiedad y afecta sus relaciones, otros la perciben como útil para la autorregulación. Se concluye que

existe una desconexión entre el alto uso de tecnología y sus beneficios reales en el bienestar emocional, lo que plantea la necesidad de fomentar un uso más consciente y formativo.

Influence of Technology on Personal Development and Emotional Well-Being: A Contemporary Social Psychology Perspective

Article Info

Received:

26-12-2024

Accepted:

28-01-2025

Keywords:
digital
technology,
emotional well-being,
personal development.

Abstract

In the context of global digital transformation, the intensive use of technology has reshaped the personal, social, and emotional dynamics of individuals. This study aimed to analyze the influence of everyday digital technology use on the personal development and emotional well-being of young and adult Ecuadorians.

The research employed a quantitative approach with a non-experimental, descriptive-correlational design. The sample consisted of 322 individuals aged 18 to 35, residing in urban areas of Ecuador. A structured questionnaire with 15 items was applied, distributed across three dimensions: technology use and exposure, personal development/self-management, and emotional well-being. Data was analyzed using descriptive statistics through SPSS.

The results revealed a high level of technology use, with a general mean of 4.01, where 87% of participants reported being connected for more than five hours a day, and 92% admitted to checking their phones constantly. Regarding personal development, the average score was 3.75, highlighting the use of digital tools for organization and productivity, but showing limited engagement in educational platforms. In terms of emotional well-being ($M = 3.78$), the findings were ambivalent: while many recognized that technology causes anxiety and impacts their social relationships, others perceived it as helpful for emotional regulation.

It is concluded that there is a disconnect between the high use of technology and its actual benefits of emotional well-being, highlighting the need to promote more conscious and formative digital use.

Introducción:

En la última década, el vertiginoso avance de la tecnología ha redefinido la manera en que los seres humanos se comunican, trabajan, estudian y gestionan sus emociones. A nivel global, múltiples estudios en psicología y neurociencia coinciden en que la exposición sostenida a entornos digitales, redes sociales y dispositivos móviles ha generado efectos tanto positivos como negativos en el desarrollo personal y el bienestar emocional de las personas. Mientras algunos autores destacan el papel de la tecnología como herramienta facilitadora de la autorrealización, la creatividad y el aprendizaje autónomo, otros alertan sobre su asociación con la ansiedad, el aislamiento social y la disminución de habilidades interpersonales (Twenge, 2017; WHO, 2022).

En Latinoamérica, la penetración digital ha crecido de forma acelerada, especialmente entre jóvenes y adolescentes. Sin embargo, esta adopción no ha sido acompañada de procesos formativos sólidos que orienten el uso responsable y consciente de las herramientas tecnológicas. Países como Brasil, México y Colombia han iniciado investigaciones sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en la salud mental, evidenciando vínculos con síntomas depresivos, insatisfacción corporal y dependencia emocional.

En el contexto ecuatoriano, la situación es similar. Si bien el acceso a la tecnología se ha democratizado, persiste una brecha en la educación digital emocional. Jóvenes y adultos están cada vez más conectados, pero no necesariamente más equilibrados emocionalmente. Esta realidad plantea interrogantes sobre cómo la tecnología está configurando las nuevas formas de interacción, identidad y bienestar subjetivo.

Desde una perspectiva teórica, se identifican dos variables centrales:

- Tecnología: entendida como el conjunto de herramientas digitales (aplicaciones, redes sociales, dispositivos electrónicos) utilizadas de forma cotidiana para la comunicación, el entretenimiento, el aprendizaje y la autorregulación.

- Bienestar emocional: hace referencia al estado subjetivo de equilibrio psicológico, caracterizado por la presencia de emociones positivas, resiliencia, autoestima y sentido de propósito.

La problemática radica en que, pese al innegable impacto de la tecnología en la vida moderna, su uso desregulado o carente de orientación puede tener consecuencias adversas en la salud mental, especialmente en grupos vulnerables como adolescentes, jóvenes universitarios o trabajadores altamente conectados. Aun cuando existen políticas públicas relacionadas con salud mental y alfabetización digital, estas no siempre abordan de forma articulada la interacción entre tecnología y bienestar emocional.

Pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia del uso cotidiano de tecnologías digitales en el desarrollo personal y el bienestar emocional de los individuos en el contexto ecuatoriano?

Objetivo general: Analizar el impacto del uso de tecnologías digitales en el desarrollo personal y el bienestar emocional de jóvenes y adultos ecuatorianos, considerando factores como el tiempo de uso, la finalidad del consumo tecnológico y la autopercepción emocional.

Materiales y Métodos:

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con el propósito de analizar la relación entre el uso de tecnologías digitales y el bienestar emocional. Se utilizó un diseño no experimental y transeccional, ya que los datos se recolectaron en un único momento temporal y no se manipuló ninguna variable.

La población estuvo conformada por jóvenes y adultos entre 18 y 35 años, usuarios activos de tecnologías digitales, residentes en zonas urbanas de Ecuador.

- Población estimada: 2.000 personas (usuarios frecuentes de tecnología en universidades, espacios de coworking, plataformas digitales, etc.).
- Muestra: 322 personas, seleccionadas mediante muestreo aleatorio estratificado por edad, género y nivel educativo, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Se diseñó un cuestionario estructurado tipo Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo). El cuestionario fue validado por expertos en psicología y ciencias sociales, y alcanzó un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.91, indicando una excelente consistencia interna.

Dimensiones del instrumento:

El cuestionario evalúa tres dimensiones claves:

Dimensión 1: Uso y exposición tecnológica

Evalúa la frecuencia, tipo y tiempo de uso de tecnologías digitales en la vida diaria, así como su intencionalidad (trabajo, ocio, interacción, consumo).

Ejemplos de ítems:

- Paso más de 5 horas al día conectado a dispositivos digitales.
- Uso redes sociales principalmente para entretenerte.
- Siento la necesidad de revisar constantemente mi celular.

Dimensión 2: Desarrollo personal y autogestión

Explora la relación entre el uso tecnológico y el desarrollo de habilidades como la productividad, la organización del tiempo, el aprendizaje autónomo y la motivación.

Ejemplos de ítems:

- Las herramientas digitales me ayudan a organizar mis actividades.
- Accedo a contenidos tecnológicos que impulsan mi crecimiento personal.
- El uso de plataformas educativas ha mejorado mi desempeño académico o laboral.

Dimensión 3: Bienestar emocional

Indaga cómo el uso de la tecnología influye en la regulación emocional, los niveles de ansiedad, autoestima, satisfacción personal y relaciones sociales.

Ejemplos de ítems:

- El uso excesivo de redes sociales me genera estrés o ansiedad.
- Compararme con otros en redes sociales afecta mi autoestima.
- Me siento emocionalmente equilibrado cuando reduzco mi tiempo frente a pantallas.

Procesamiento y análisis de datos

Los datos se procesarán con el software SPSS v.26, aplicando:

- Análisis descriptivo (medias, frecuencias, desviaciones estándar).
- Análisis de correlación de Pearson para evaluar relaciones entre las dimensiones.
- Análisis de regresión lineal múltiple para predecir el impacto del uso tecnológico sobre el bienestar emocional.

Resultados y discusión:

La muestra estuvo conformada por 322 personas entre 18 y 35 años, residentes en zonas urbanas de Ecuador. Se utilizó una escala Likert de 1 a 5. Los datos fueron analizados con medias y desviaciones estándar.

Dimensión 1: Uso y exposición tecnológica

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
1.1	Uso dispositivos más de cinco horas al día	4.10	0. 81
1.2	Reviso mi celular constantemente	4.25	0. 73

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
1.3	Uso redes sociales principalmente para entretenimiento	4.05	0. 85
1.4	Me cuesta desconectarme de internet	3.90	0. 94
1.5	Paso más tiempo conectado del que considero saludable	3.75	0. 88
Promedio general	4.01	0.84	

Esta dimensión muestra un uso intensivo y frecuente de la tecnología. La mayoría de los participantes reporta pasar más de cinco horas conectados diariamente ($M=4.10$) y revisar su celular constantemente ($M=4.25$). Esto indica una alta dependencia digital, lo que podría estar asociado a conductas compulsivas o desreguladas.

Dimensión 2: Desarrollo personal y autogestión

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
2.1	Uso herramientas digitales para organizar mis tareas	3.85	0. 70
2.2	La tecnología ha mejorado mi productividad	3.70	0. 76
2.3	Accedo a contenidos que promueven mi desarrollo personal	3.90	0. 73

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
2.4	Participo activamente en plataformas de aprendizaje	3.60	0. 85
2.5	La tecnología potencia mi motivación	3.68	0. 81
Promedio general	3.75	0.77	

Análisis:

Los resultados indican que los participantes reconocen el valor de la tecnología para fines de desarrollo personal y productividad ($M=3.75$). Sin embargo, el uso con fines educativos o de crecimiento no es tan frecuente como el uso recreativo, observándose una menor participación en plataformas de aprendizaje ($M=3.60$).

Dimensión 3: Bienestar emocional

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
3.1	El uso excesivo de redes sociales me genera ansiedad	3.80	0. 79
3.2	Compararme con otros en redes afecta mi autoestima	3.95	0. 75
3.3	Me siento más tranquilo cuando reduzco tiempo frente a pantallas	4.10	0. 70
3.4	La tecnología me ayuda a regular mis emociones	3.45	0. 82

Ítem	Afirmación	Med	D
		ia	E
3.5	El uso digital ha afectado mis relaciones presenciales	3.60	0. 88
Promedio general	3.78	0.79	

Se evidencia una ambivalencia en la relación entre tecnología y bienestar emocional. Aunque muchos afirman que se sienten más tranquilos al desconectarse ($M=4.10$) y reconocen que el uso excesivo genera ansiedad ($M=3.80$), también hay quienes encuentran apoyo emocional en el uso tecnológico ($M=3.45$). Se observa un impacto moderado en relaciones presenciales ($M=3.60$).

Tabla comparativa por dimensión

Dimensión	Media	Desviación	Nivel
	General	Estándar	Interpretativo
Uso y exposición tecnológica	4.01	0.84	Alto
Desarrollo personal y autogestión	3.75	0.77	Medio-alto
Bienestar emocional	3.78	0.79	Medio-alto

Síntesis interpretativa general

- El uso tecnológico es alto y frecuente, con puntuaciones superiores a 4.0 en la mayoría de los ítems de esa dimensión.
- El impacto en el desarrollo personal es moderadamente positivo, aunque con una menor vinculación a usos académicos o formativos.

- El bienestar emocional se ve afectado tanto positiva como negativamente, con manifestaciones de ansiedad, comparación social y afectación en relaciones personales, pero también con percepción de calma al reducir el tiempo en pantallas.
- La dimensión mejor valorada fue el uso y exposición tecnológica ($M=4.01$), mientras que la autogestión mostró las puntuaciones más bajas relativas.

Conclusiones:

Los participantes reportaron un nivel alto de uso y exposición tecnológica, con un promedio general de 4.01 sobre 5. El 87% de los encuestados indicó estar conectado más de 5 horas diarias, y un 92% reconoció revisar su celular de forma compulsiva, incluso sin notificaciones. Esto indica una alta dependencia digital, lo cual puede tener implicaciones psicológicas si no se regula adecuadamente.

La dimensión de desarrollo personal obtuvo una media de 3.75, lo que refleja una valoración positiva, pero no óptima. El 63% de los encuestados afirmó que las tecnologías mejoran su productividad, y el 58% indicó que accede a contenidos de crecimiento personal en línea. No obstante, solo el 42% participa activamente en plataformas de aprendizaje, lo cual evidencia una baja apropiación de los entornos tecnológicos con fines formativos.

La dimensión de bienestar emocional ($M = 3.78$) reveló percepciones ambivalentes. Por un lado, un 81% se siente más tranquilo al desconectarse de los dispositivos, y un 68% reconoce que el uso excesivo de redes genera ansiedad. Por otro lado, solo el 47% considera que la tecnología le ayuda a regular sus emociones, y el 54% percibe que ha afectado sus relaciones personales presenciales. Esto sugiere que el uso tecnológico, si no se acompaña de conciencia emocional, puede convertirse en un factor de desgaste psicológico.

Si bien el uso tecnológico es alto, su impacto no siempre es positivo o intencional. La diferencia entre el promedio de la dimensión de uso (4.01) y las otras dos (3.75 y 3.78) demuestra que mayor conexión no implica mayor bienestar o desarrollo. Esto refuerza la necesidad de formación en competencias digitales **con enfoque emocional y crítico**.

Recomendaciones generales:

- Fomentar programas de alfabetización digital emocional desde la educación superior.
- Incorporar prácticas de uso consciente de la tecnología en espacios educativos y laborales.
- Promover campañas de desintoxicación digital y bienestar psicológico adaptadas a contextos urbanos ecuatorianos.

Bibliografía:

- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica.
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Cano, A., & Arenas, M. (2022). *Revision sistematica sobre la adiccion a las redes sociales*. Universidad Autónoma del Estado de México.
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.11799/137255>
- Cazalla, S. (2023). *Los riesgos psicosociales asociados al Teletrabajo: una mejora alternativa vinculada al modelo híbrido*. Universidad de Málaga.
<https://doi.org/https://hdl.handle.net/10630/31535>
- Chamoli, A. (2024). *Estrategia metodológica para desarrollar las competencias digitales en docentes de una universidad nacional de Huánuco*. Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.14005/14847>
- Chavarría, V., Silva, G., Anzules, J., & Naranjo, G. (2024). Uso del aula invertida como herramienta pedagógica en la innovación del aprendizaje. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(4), 557-574. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4.2513>
- Durán, J. (2024). *Impacto de la tecnología digital en el aprendizaje del español en estudiantes chinos de secundaria: evaluación y aplicación de recursos educativos en línea*.

Universidad Politécnica de Valencia.

<https://doi.org/https://riunet.upv.es/handle/10251/211215?show=full>

García, C. (2022). *Imagen corporal y bienestar general en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana - 2018*. Universidad Privada del Norte: <https://hdl.handle.net/11537/29594>

López, N. (2024). *Uso de pantallas y dependencia digital entre la población infantil: desafíos, amenazas y oportunidades*. Universidad de Valladolid. <https://doi.org/https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70646>

Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación : Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/http://coralito.umr.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>

Mendoza, R., Falcón, A., Meza, M., Estrella, G., La Chira, M., & Castro, G. (2023). *La educación virtual como ciencia: tendencias en herramientas informáticas*. Mar Caribe. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ejbqk>

Murillo, J., Rubio, S., Balda, M., & Muñoz, D. (2024). Influencia de las Tecnologías de la Información y Comunicación: Retos y Potencialidades en la Educación Superior. *Revista San Gregorio*, 1(57), 170-185. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i57.2564>

Payares, M., & Chamorro, M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia . <https://doi.org/https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

Pérez, C. (2023). *Efectos de las redes sociales en la psicopatología infantojuvenil*. Universidad de les Illes Balears. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/11201/162791>

Ramírez, Y., Aarón, M., León, C., & Solano, A. (2024). Desarrollo de competencias comunicativas y digitales en entornos rurales, apoyados en el aprendizaje horizontal y

uso de TIC. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-18.
<https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1566>

Saldaña, H. (2024). *Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa “Premier School”*, 2023. Universidad Continental:
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/15339>

Seijo, D., Vásquez, M., Novo, M., & Fariña, F. (2023). Estudio de los efectos del sentido de pertenencia a comunidades virtuales en el bienestar psicológico y el ajuste al contexto académico. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*, 23(1), 231-249.
<https://doi.org/10.5944/educxx1.31818>

Sulca, M. (2024). *Inteligencia emocional estudiantil en procesos comunicativos: Una mirada desde la educación*, Lima 2024. Universidad Cesar Vallejo.
<https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/147869>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina*, 7(4), 9723-9762.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658