

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Entretenimiento y comunicación en la revolución digital y su
impacto en la salud mental de los adolescentes: Una revisión
narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Psicología Clínica y de la Salud

Autor:

Salvador Josein Pari Huamani

Asesora:

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Lima, diciembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo (Nombres y apellidos del asesor), docente de la Unidad de Posgrado de Rosa Giulliana Briceño Sánchez, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Entretenimiento y comunicación en la revolución digital y su impacto en la salud mental de los adolescentes: Una revisión narrativa”** de Salvador Josein Pari Huamani, tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre del año 2024.



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Asesora

Entretenimiento y comunicación en la revolución digital y su impacto en la salud mental de los adolescentes: Una revisión narrativa

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología clínica y de la Salud



Mg. Jessica Aranda Turpo
Dictaminadora

Lima, 19 diciembre de 2024

RESUMEN

Objetivo: realizar una revisión narrativa de la literatura existente sobre el impacto del entretenimiento y la comunicación digital en la salud mental de los adolescentes.

Metodología: revisión narrativa con búsqueda en tres bases de datos que incluyeron Scopus, Web of Science, y Pub Med en los que se hallaron 137 estudios; En la base de datos Scopus se obtuvieron 26 resultados en Web of Science, 31 y en PubMed, 80. Luego de revisar cada uno de los estudios se identificaron aquellos que estuvieron duplicados y se evaluó según los criterios de inclusión, obteniendo una muestra de 21 estudios; de los cuales 7 estudios fueron cuantitativos, 11 artículos de revisión y 3 estudios cualitativos.

Resultados: Los resultados muestran que la relación entre el uso de redes sociales y smartphones y el bienestar mental de los adolescentes es compleja y varía considerablemente. Aunque el impacto general es moderado, el uso excesivo de estas tecnologías se asocia con efectos negativos como adicción, trastornos del sueño y problemas emocionales. Sin embargo, también se destacan beneficios potenciales como la mejora de la conectividad social y el desarrollo de habilidades interpersonales. Estos hallazgos subrayan la importancia de investigar más a fondo y promover un uso equilibrado de la tecnología en los jóvenes. **Conclusión:** La evidencia acumulada sugiere que mientras la tecnología digital ofrece diversas oportunidades para el bienestar de los adolescentes, sus riesgos no deben ser ignorados. La adopción de enfoques metodológicos más rigurosos y específicos será esencial para desentrañar estos efectos complejos y proporcionar una base sólida para políticas y prácticas que promuevan el uso saludable de la tecnología entre los jóvenes.

Palabras clave: Adolescentes, revolución digital, comunicación; entretenimiento.

ABSTRACT

Objective: To conduct a narrative review of the existing literature on the impact of entertainment and digital communication on adolescent mental health. **Methodology:** Narrative review with a search conducted in three databases: Scopus, Web of Science, and PubMed in which 137 studies were found. In the Scopus database, 26 results were obtained; in Web of Science, 31; and in PubMed, 80. After reviewing each study, duplicates were identified and assessed according to inclusion criteria, resulting in a sample of 21 studies, of which 7 were quantitative studies, 11 were review articles, and 3 were qualitative studies. **Results:** The findings indicate that the relationship between social media and smartphone use and the mental well-being of adolescents is complex and varies considerably. Although the overall impact is moderate, excessive use of these technologies is associated with negative effects such as addiction, sleep disorders, and emotional problems. However, potential benefits such as improved social connectivity and the development of interpersonal skills were also highlighted. These findings underscore the importance of further research and promoting balanced technology use among youth. **Conclusion:** The accumulated evidence suggests that while digital technology offers various opportunities for adolescent well-being, its risks should not be ignored. Adopting more rigorous and specific methodological approaches will be essential to unravel these complex effects and provide a solid foundation for policies and practices that promote healthy technology use among young people.

Keywords: Adolescents, digital revolution, communication; entertainment.

Introducción

La revolución digital ha reconfigurado fundamentalmente los paradigmas de entretenimiento y comunicación, impactando de manera directa e indirecta a poblaciones de diversas edades y contextos, siendo los adolescentes particularmente susceptibles (Woo et al., 2021; Li et al., 2024). Según Loleska & Pop-Jordanova (2021), este grupo demográfico, en una fase crítica de desarrollo social y emocional, está inmerso en un entorno digital casi omnipresente, en el cual las redes sociales, los videojuegos en línea y las plataformas de contenido en streaming son una constante. Si bien estas herramientas digitales ofrecen ventajas evidentes, como el acceso a información y la posibilidad de mantener relaciones sociales a distancia, también conllevan riesgos potenciales para la salud mental de los jóvenes usuarios (Dienlin & Johannes, 2020; Celis Infante et al., 2022; Hjetland et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021), estima que, a nivel mundial entre el 5% y el 10% de los adolescentes podrían desarrollar adicción a redes sociales y videojuegos. Este problema se relaciona con el uso intensivo de dispositivos digitales, como lo evidencia un estudio en Estados Unidos, que reportó un incremento en los problemas de salud mental en adolescentes, pasando de una prevalencia del 8% en 2019 al 12,4% en 2021 (Tao et al., 2023). En Vietnam, Bui et al. (2022) hallaron que más del 25% de los adolescentes pasan al menos ocho horas diarias en línea. En Perú, el uso de internet entre niños, niñas y adolescentes aumentó significativamente en 2022, alcanzando al 72,4% de esta población, con un 86,0% accediendo desde dispositivos móviles y un 29,0% desde el hogar (ENAHO, 2022).

Al respecto, varios investigadores refieren que el aumento exponencial en el uso de dispositivos digitales y el acceso a internet ha redefinido las interacciones sociales y las prácticas de consumo de medios entre este grupo demográfico impactando en la salud mental (Van de Castele et al., 2024; Finserås et al., 2023; Hjetland et al., 2021).

A pesar del aumento de estudios en la literatura científica, todavía hay lagunas en la comprensión del impacto total de la revolución digital en la salud mental de los adolescentes (Valkenburg et al., 2022). Muchas investigaciones se han enfocado en aspectos cuantitativos del uso de la tecnología, dejando de lado análisis más profundos sobre cómo las formas específicas de comunicación y entretenimiento digital afectan emocional y psicológicamente a los adolescentes.

Este vacío en el conocimiento subraya la necesidad de una revisión narrativa comprensiva que consolide los hallazgos existentes y explore áreas menos entendidas del impacto de la revolución digital en la salud mental de los adolescentes. Tal análisis es importante para desarrollar intervenciones efectivas y políticas que puedan mitigar riesgos potenciales mientras maximizan los beneficios de estas tecnologías.

El objetivo de este estudio fue realizar una revisión narrativa de la literatura existente sobre el impacto del entretenimiento y la comunicación digital en la salud mental de los adolescentes, identificando áreas clave de preocupación, patrones emergentes y lagunas significativas en la investigación actual, para proporcionar recomendaciones fundamentadas para futuras investigaciones y políticas públicas.

Metodología

El presente estudio fue una revisión narrativa, el mismo que consistió en un tipo de síntesis de conocimiento que abarca una amplia gama de estudios para ofrecer un resumen general, acompañado de interpretación y crítica (Sukhera,2022). Este tipo de revisión se caracteriza por su enfoque narrativo, que permite integrar y contextualizar la información de manera coherente y comprensible para el lector (Greenhalgh et al., 2018).

La búsqueda se llevó a cabo en los meses de abril y mayo de 2024, en las bases de datos: Web of Science, Scopus y PubMed, los ajustadores de campo se realizaron tomando en cuenta los criterios de cada base de datos. Los criterios de elegibilidad considerados para el diseño muestral fueron de diverso orden: Se utilizó búsquedas son ajustes de campo de título, limitado solo a adolescentes, artículos de psicología de acceso abierto entre los años 2019 a 2024 en inglés y español; solo artículos que contengan las variables de estudios como, entretenimiento, comunicación, revolución digital e impacto en la salud mental de los adolescentes y que dichos artículos principalmente analizaran el impacto en la salud mental de los adolescentes. Para obtener más detalles sobre este procedimiento, se puede consultar a la tabla 1.

Tabla 1

Estrategia de búsqueda

PUBMED
((("Digital revolution" OR "Smartphone use" OR "Phone addiction"OR "Social media" OR "Social media addiction" OR "Digital media consumption" OR "Digital technology" OR "Digital interaction" OR "Digital platforms" OR "Internet browsing" OR "Online gaming" OR "Internet use" OR "Mobile technology" OR "Digital devices" OR "Social media interaction" OR "Instant messaging" OR "Digital content consumption" OR "Online video games" OR Streaming) AND ("Mental health" OR "Mental well-being" OR "Emotional health" OR "Digital anxiety" OR "Teen depression" OR Technostress OR "Digital loneliness" OR "Social isolation" OR "Psychological well-being" OR "Psychological issues" OR "Internet addiction" OR "Virtual social anxiety" OR "Social media-induced depression" OR "Technology-induced mental disorders" OR "Technology dependency" OR "Information overload anxiety" OR "Psychosocial health")) AND (Adolescents OR "Adolescence and technology" OR "Youth and social media" OR Adolescence OR Adolescent OR "Young person" OR Pubescents OR Preadolescents OR "High school students" OR Boys OR Girls OR Pubescence OR Teen OR teenagers) Filters: in the last 5 years, Free full

text, Meta-Analysis, Review, Systematic Review, Humans, Adolescent: 13-18 years

SCOPUS

(TITLE ("digital revolution" OR "smartphone use" OR "phone addiction" OR "social media" OR "social media addiction" OR "digital media consumption" OR "digital technology" OR "digital interaction" OR "digital platforms" OR "internet browsing" OR "online gaming" OR "internet use" OR "mobile technology" OR "digital devices" OR "social media interaction" OR "instant messaging" OR "digital content consumption" OR "online video games" OR streaming) AND TITLE ("mental health" OR "mental well-being" OR "emotional health" OR "digital anxiety" OR "teen depression" OR technostress OR "digital loneliness" OR "social isolation" OR "psychological well-being" OR "psychological issues" OR "internet addiction" OR "virtual social anxiety" OR "social media-induced depression" OR "technology-induced mental disorders" OR "technology dependency" OR "information overload anxiety" OR "psychosocial health") AND TITLE (adolescents OR "adolescence and technology" OR "youth and social media" OR adolescence OR adolescent OR "young person" OR pubescents OR preadolescents OR "high school students" OR boys OR girls OR pubescence OR teen OR teenagers)) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "psyc")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "adolescent"))

WEB OF SCIENCE

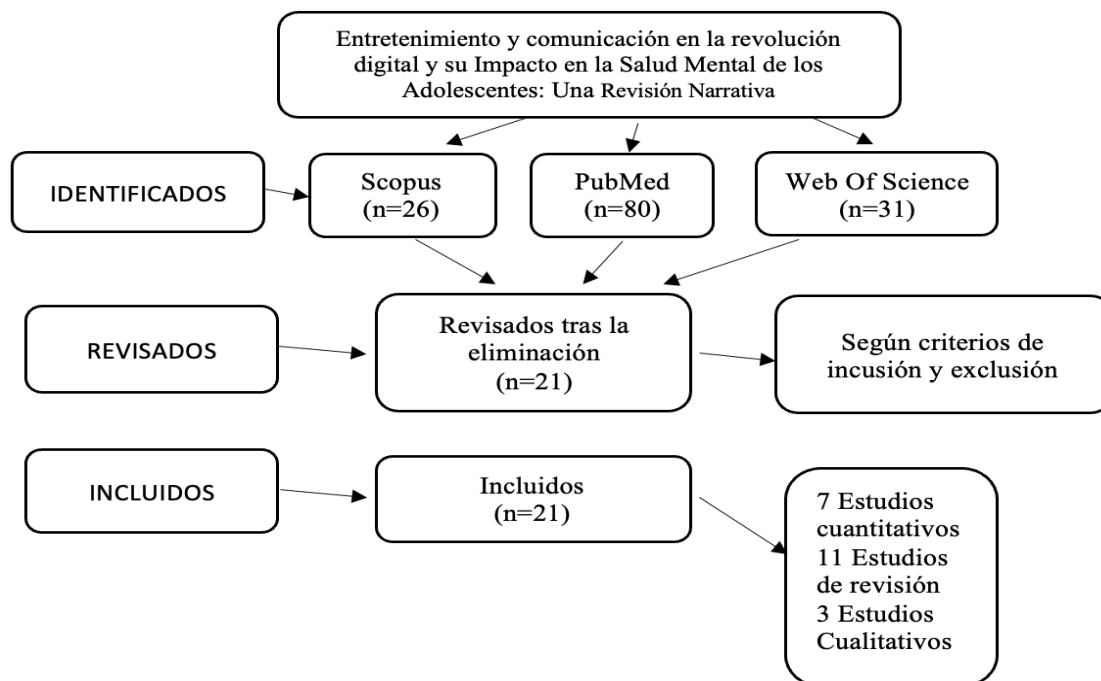
“Digital revolution” OR “Smartphone use” OR “Phone addiction” OR “Social media” OR “Social media addiction” OR “Digital media consumption” OR “Digital technology” OR “Digital interaction” OR “Digital platforms” OR “Internet browsing” OR “Online gaming” OR “Internet use” OR “Mobile technology” OR “Digital devices” OR “Social media interaction” OR “Instant messaging” OR “Digital content consumption” OR “Online video games” OR Streaming (Title) AND “Mental health” OR “Mental well-being” OR “Emotional health” OR “Digital anxiety” OR “Teen depression” OR Technostress OR “Digital loneliness” OR “Social isolation” OR “Psychological well-being” OR “Psychological issues” OR “Internet addiction” OR “Virtual social anxiety” OR “Social media-induced depression” OR “Technology-induced mental disorders” OR “Technology dependency” OR “Information overload anxiety” OR “Psychosocial health” (Title) AND Adolescents OR “Adolescence and technology” OR “Youth and social media” OR Adolescence OR Adolescent OR “Young person” OR Pubescents OR Preadolescents OR “High school students” OR Boys OR Girls OR Pubescence OR Teen OR teenagers (Title) and Open Access and Article (Document Types) and Open Access and Open Access and Article (Document Types) and Psychology or Psychiatry (Research Areas) and Open Access

Como parte de los criterios de exclusión se tuvieron en cuenta artículos duplicados, capítulos de libros, casos clínicos, artículos mayores a 5 años de antigüedad, disertaciones, artículos de opinión y artículos que relacionan el estudio a la COVID 19.

Al final, se llevó a cabo una verificación cruzada de los datos recopilados, confirmando la validez de la tabla de la revisión narrativa. Los datos recopilados incluyeron información sobre el primer autor, año de publicación, tipo de artículo, participantes, intervención y resultados. Para obtener más detalles sobre el proceso de selección de los artículos, se puede consultar la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo el proceso de selección de estudios



En el presente diagrama, hasta mayo de 2024 se encontraron 137 estudios en las bases de datos Scopus, 26 en Web of Science, 31 y en PubMed, 80. Luego de revisar cada uno de los estudios se identificaron aquellos que estuvieron duplicados y se evaluó según los criterios de inclusión, logrando una muestra de 21 estudios; de los cuales 7 estudios fueron cuantitativos, 11 artículos de revisión y 3 estudios cualitativos.

Tabla de resultados

Tabla 2

Características de los estudios seleccionados.

Autor (Año)	Tipo de estudio	Instrumento	Muestra	Resultado
Valkenburg et al., (2022)	Meta-revisión	recopilación y síntesis de hallazgos	25 revisiones publicadas entre 2019 y mediados de 2021. Incluyen	La investigación sugiere una débil asociación entre el uso de redes sociales y el bienestar o malestar adolescente.

				metaanálisis, revisiones sistemáticas y narrativas.	
Abi-Jaoude et al., (2020)	Revisión sistemática	recopilación y síntesis de hallazgos	58 artículos principalmente revisiones sistemáticas, estudios prospectivos y experimentales.	Se relaciona el uso de smartphones y redes sociales con el aumento del malestar mental en adolescentes.	
Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021)	Revisión de la literatura científica	Protocolo de búsqueda y análisis de la literatura científica.	Se analizaron más de 300 artículos relacionados con el tema. Estos artículos fueron seleccionados de la base de datos PubMed	Alerta sobre la creciente adicción al smartphone entre jóvenes, destacando la necesidad de priorizar este problema en salud pública y la importancia de más investigaciones para entender sus efectos.	
Dienlin, T., & Johannes, N. (2020)	Estudio de revisión	No se muestra en el artículo	Se seleccionaron 52 artículos de revisión de la literatura existente sobre este tema	Indican que ni el uso excesivo ni el bajo uso de redes sociales determinan claramente el bienestar mental adolescente, sugiriendo la necesidad de más estudios de alta calidad.	
Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020).	Revisión sistemática	No se muestra en el artículo	43 estudios entre 2003 y 2019. Revisiones sistemáticas, cuantitativas y Empíricos.	Mencionan que las pruebas actuales no apoyan una fuerte conexión entre el tiempo que los adolescentes pasan en línea y los síntomas de salud mental, mostrando asociaciones pequeñas y no significativas.	
McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023)	Revisión sistemática	Protocolo de búsqueda y análisis de la literatura científica.	275 estudios en PSYCINFO, PUBMED, Wiley, y Journal of Medical Internet Research (JMIR), entre 2016 y 2021.	Discuten las oportunidades creativas de TikTok para la salud mental adolescente, pero advierten sobre la falta de evidencia robusta en sus efectos negativos, recomendando futuras investigaciones diversificadas.	
Santos et al., (2023)	Revisión sistemática	Protocolo de búsqueda y análisis de la literatura científica	50 estudios publicados entre 2011 y 2023, de los cuales 38 fueron transversales y 12 longitudinales, con un total de 1,900,447 adolescentes.	Asocian el tiempo de pantalla con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, resaltando la importancia de estudios longitudinales.	
Dibben	Revisión	Protocolo de	La muestra	Señalan que el uso de dispositivos	

et al., (2023)	sistemática	búsqueda y análisis de la literatura científica	consistió en 392 estudios primarios y 52 revisiones de literatura. Se analizaron un total de 444 informes.	electrónicos interactivos tiene implicaciones complejas en el sueño y salud mental de adolescentes, con una relación indirecta vía ciber-victimización.
Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023)	Metaanálisis	No se muestra en el artículo	39 estudios desde el año 2003 hasta el 2023. Entre estudios de cohortes observacionales y estudios transversales	Reportan una correlación relativamente fuerte entre el Uso Problemático de Internet y la ansiedad social, destacando una correlación significativa en adolescentes y adultos jóvenes.
Lin et al., (2022)	Metaanálisis	Protocolo de revisión sistemática	11 artículos para el metaanálisis. Se llevaron a cabo investigaciones en países asiáticos, y Alemania.	Encuentran una relación entre el uso excesivo de smartphones y la reducción del volumen cerebral, lo cual podría implicar cambios emocionales significativos.
Yu et al., (2024)	Revisión de alcance	Cuestionarios de autorreporte y evaluación momentánea	12 artículos para esta revisión transversales: Estudios de cohorte: 3 Estudios de intervención: 3 La investigación se realizó en los Estados Unidos	Indican que el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente el sueño y la salud mental, aunque también puede ofrecer beneficios durante restricciones sociales, sugiriendo la necesidad de más estudios representativos.
Woo et al., (2021).	Observacional transversal	Korean Youth Risk Behavior Web-based Survey	La muestra incluyó un total de 54,243 participantes. En Daegu Catholic University Hospital Corea del Sur. 2017	Observan mayor prevalencia de problemas de salud mental en adolescentes que usan smartphones para estudiar en comparación con los que no, incluyendo depresión e ideación suicida.
Achterberg et al., (2022)	Análisis de crecimiento de clases latentes multivariado	Cuestionario de autor reporte	La muestra del estudio consistió en 187 individuos seguidos a lo largo de tres evaluaciones la Universidad de Leiden. Países Bajos.	Identifican dos clases de uso de redes sociales y diferencias en el grosor cortical, aunque no hallan diferencias significativas en el bienestar mental entre grupos de alto y bajo uso.
Jensen et al., (2019)	Estudio observacional	PEW Internet & American	395 estudiantes entre el 2016 y	No encuentran una relación clara entre el uso diario de tecnología y

	longitudinal.	Life, Kessler (K6)	febrero de 2017. Estados Unidos, específicamente en Carolina del Norte	problemas de salud mental en adolescentes, contradiciendo preocupaciones públicas.
O'Reilly, M. (2020).	Resumen de un estudio cualitativo	Grupos focales	6 adolescentes de 11 a 18 años de escuelas secundarias de Londres y Leicester. (CAMHS) en el Reino Unido.	Se identificaron tres temas principales: los aspectos positivos, negativos y problemáticos de las redes sociales en relación con la salud mental.
Boer et al., (2021)	Longitudinal	Escalas de autoreporte	2109 adolescentes de 9 escuelas secundarias. Países Bajos en los años 2016, 2017 y 2018.	Aunque no encuentran asociaciones significativas entre la intensidad de uso y la salud mental, sí observan una relación entre problemas de uso de redes sociales y la salud mental.
Finserås et al., (2023)	Estudio cualitativo	Grupo focal	La muestra consistió en participantes de 16 a 21 años reclutados de escuelas secundarias en el municipio de Bergen, Noruega. octubre de 2020	Identifican factores clave del uso problemático de redes sociales, mostrando asociaciones positivas con depresión y ansiedad y negativas con bienestar mental.
Beeres et al., (2021)	Estudio empírico	Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ),	3,501 estudiantes en el grado 8, con una distribución de género del 51.5% de niñas. Suecia 2021	Encuentran asociaciones moderadas a nivel grupal entre uso de redes sociales y problemas de salud mental, pero efectos heterogéneos a nivel individual.
Fardouly et al., 2020	investigación empírica.	Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)	Preadolescentes que estaban matriculados en el sexto grado de la escuela (último año de la escuela primaria en Australia 509 participantes)	Relacionan comparaciones de apariencia en redes sociales con efectos negativos en la salud mental de preadolescentes, sugiriendo beneficios al reducir estas comparaciones.
Hjetland et al., (2021)	Estudio cualitativo	Grupo focal	27 jóvenes de 15 a 18 años, con un promedio de edad de 16.8 años, que	Revelan que adolescentes noruegos perciben tanto impactos positivos como negativos de las redes sociales en su salud mental, destacando la necesidad de regulación.

			participaron en grupos focales. Noruega 2021	
Barthorpe et al., 2020)	El estudio mencionado es de tipo transversal	Análisis de datos transversales del Estudio de Cohorte Millennium	11,884 miembros de la cohorte, de los cuales 2,864 eran de 13 años, 8,860 de 14 años y 160 de 15 años, con un 50% de participantes de género femenino.	Reportan una asociación entre mayor tiempo en redes sociales y un aumento en síntomas depresivos, especialmente en mujeres, con una relación también negativa durante los fines de semana. (Barthorpe et al., 2020)

Los hallazgos se clasificaron en tres resultados:

El uso de redes sociales y smartphones entre adolescentes está asociado con un aumento de prevalencia en el malestar mental (Abi-Jaoude et al., 2020; Dienlin & Johannes, 2020). Además, la adicción al smartphone es reconocida como un problema creciente a nivel global, con un impacto significativo tanto en la salud mental como física de los adolescentes (Loleska & Pop-Jordanova, 2021). Investigaciones recientes han revelado que el uso excesivo de smartphones está asociado con una reducción del volumen cerebral, particularmente en las estructuras subcorticales, lo que indica un impacto negativo significativo (Lin et al., 2022). Al respecto, Ding et al. (2023), sugiere que existe una correlación positiva significativa entre el uso problemático de internet y la ansiedad social en adolescentes y adultos jóvenes, destacando las consecuencias adversas del uso inmoderado de la tecnología digital. Además, un estudio indica que los adolescentes que utilizan smartphones de manera intensiva para estudiar y realizar otras actividades presentan una mayor prevalencia de problemas de salud mental en comparación con aquellos que no lo hacen (Woo et al., 2021). Finalmente, el uso excesivo de redes sociales se ha vinculado con impactos negativos tanto en el sueño como en la salud mental de los

adolescentes, resaltando la necesidad de abordar y moderar este comportamiento (Yu et al., 2024).

En el ámbito de la investigación sobre el uso de tecnología digital, se observa una clara necesidad de innovar y diversificar las metodologías empleadas. Valkenburg et al. (2022) subrayan la importancia de alejarse de las medidas de tiempo de pantalla y los autorreportes, que han predominado en estudios previos, sugiriendo una revisión de las estrategias de medición para obtener resultados más precisos. Del mismo modo, Santos et al. (2023) destacan la necesidad de implementar más estudios longitudinales para entender mejor las asociaciones entre tiempo de pantalla y problemas de salud mental, indicando una brecha en la comprensión de estas relaciones a lo largo del tiempo. Dienlin & Johannes (2020) enfatizan que se requiere investigación de mayor calidad para dilucidar el impacto real de la tecnología digital en los adolescentes, sugiriendo un enfoque más riguroso y detallado. Finalmente, McCashin & Murphy (2023), motivan a la realización de futuras investigaciones que empleen una variedad de enfoques metodológicos para explorar específicamente los efectos de plataformas emergentes como TikTok, lo que podría proporcionar nuevas perspectivas sobre el impacto cultural y social de estas tecnologías en los jóvenes.

En el análisis de los efectos de las redes sociales en la salud mental, se destaca una dualidad en los impactos observados. McCashin & Murphy (2023) reconocen que plataformas como TikTok pueden ofrecer oportunidades creativas y novedosas que fomentan resultados positivos en la salud mental, incentivando la expresión y la creatividad entre los usuarios. Por otro lado, O'Reilly (2020) apunta a un balance entre beneficios y riesgos, donde las redes sociales potencian la conexión social y el desarrollo de habilidades interpersonales, pero también pueden contribuir a la baja autoestima y al deterioro del

bienestar emocional. Fardouly et al. (2020) ilustran cómo las comparaciones de apariencia en redes sociales y la inversión en la imagen personal están vinculadas con efectos adversos en la salud mental. En un contexto similar, Hjetland et al. (2021) reportan que las redes sociales pueden tener impactos tanto positivos como negativos en la salud mental de los adolescentes noruegos, resaltando la complejidad de las influencias de estos medios digitales.

Discusión

La proliferación de smartphones y redes sociales ha sido una transformación central en la vida de los adolescentes, con implicaciones que requieren un escrutinio minucioso. La investigación indica que el uso de estas tecnologías está asociado con un aumento en el malestar mental, aunque las asociaciones encontradas son generalmente débiles y no siempre significativas (Abi-Jaoude et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020). Por ejemplo, estudios como los de Santos et al. (2023) y Lin et al. (2022) sugieren que el tiempo de pantalla y el uso excesivo de smartphones están relacionados con problemas de salud mental, incluyendo depresión y una reducción del volumen cerebral. Estos hallazgos sugieren un posible mecanismo por el cual el uso excesivo de la tecnología podría estar afectando la estructura cerebral, lo cual es preocupante dado el estado en desarrollo del cerebro adolescente. En contraste, estudios como el de Abi-Jaoude et al. (2020) y Loleska & Pop-Jordanova (2021) resaltan un aumento del malestar mental y la necesidad de estrategias de reducción de daños. Además, investigaciones como la de Lin et al. (2022) y Dibben et al. (2023) ilustran cómo el uso excesivo de dispositivos puede tener consecuencias físicas y psicológicas, incluidas alteraciones en el volumen cerebral y la calidad del sueño. Sin embargo, la evidencia es mixta, con algunos estudios señalando que no hay una relación causal clara entre el uso de tecnología digital y la salud mental (Dienlin

& Johannes, 2020). Esto sugiere que otros factores, posiblemente el contexto de uso o las características individuales, podrían jugar un papel moderador en esta relación.

La metodología de investigación en este campo ha sido objeto de crítica, destacando la necesidad de alejarse de medidas basadas exclusivamente en tiempo de pantalla y autorreportes (Valkenburg et al., 2022). La adopción de medidas más objetivas y el uso de diseños longitudinales podría ayudar a discernir mejor la dirección de las relaciones causales entre el uso de tecnología digital y la salud mental de los adolescentes (Santos et al., 2023). Además, como lo señalan McCashin y Murphy (2023), es crucial aplicar una variedad de enfoques metodológicos para abordar los posibles efectos de plataformas específicas como TikTok. En contraste, Ding et al. (2023) destacan la relevancia de entender correlaciones específicas como la ansiedad social relacionada con el uso problemático de internet, lo cual puede ser crucial para intervenciones dirigidas.

A pesar de los riesgos asociados con el uso excesivo de redes sociales y smartphones, también existen beneficios significativos asociados con su uso adecuado. Plataformas como Instagram pueden proporcionar a los adolescentes un sentido de aceptación y conexión social, que son críticos para su desarrollo psicosocial (Cipolletta et al., 2020). Además, las redes sociales ofrecen oportunidades para el desarrollo de la identidad y la participación entre pares, lo que puede ser especialmente beneficioso durante períodos de aislamiento social (O'Reilly, 2020). Es fundamental reconocer que los efectos de las redes sociales y los smartphones en la salud mental de los adolescentes son heterogéneos y pueden variar ampliamente entre individuos (Beeres et al., 2021). Esto subraya la importancia de un enfoque personalizado en la intervención clínica y la política pública, enfatizando un uso equilibrado y consciente de la tecnología. Los resultados de esta revisión narrativa indican que el uso de redes sociales y smartphones tiene una relación compleja y variable con el

bienestar mental de los adolescentes. Aunque las asociaciones entre el tiempo general en redes sociales y la salud mental son generalmente débiles y no consistentes, el uso excesivo de estos dispositivos está vinculado a efectos negativos como adicción al smartphone, disminución de la calidad del sueño y síntomas de depresión y ansiedad. Además, las comparaciones sociales y la presión de pares en estas plataformas pueden contribuir a problemas de salud mental como baja autoestima y ansiedad social. Sin embargo, también se reconoce el potencial positivo de las redes sociales en términos de mejora de la conectividad social y desarrollo de habilidades interpersonales. Estos hallazgos enfatizan la necesidad de más investigaciones que exploren estas dinámicas y fomenten un uso más saludable de la tecnología en esta población joven, sugiriendo una mirada equilibrada y crítica hacia la integración de la tecnología digital en la vida de los adolescentes.

Limitaciones

La presente investigación enfrenta diversas limitaciones que deben ser consideradas para comprender adecuadamente el alcance y la aplicabilidad de los resultados obtenidos. Primero, el uso de plataformas de búsqueda específicas podría no haber permitido el acceso a la totalidad de los estudios relevantes. A pesar de los esfuerzos por utilizar bases de datos amplias y reconocidas, siempre existe la posibilidad de que ciertas investigaciones pertinentes no hayan sido incluidas, especialmente aquellas publicadas en plataformas menos accesibles o en otros idiomas.

Otro aspecto a considerar es la accesibilidad a ciertas bases de datos que requieren suscripción o pago, lo cual podría haber restringido el acceso a potenciales estudios de relevancia que no estuvieron al alcance debido a estas barreras financieras. Esto podría limitar la representatividad y la generalización de los resultados obtenidos en esta investigación.

Fortalezas

Pese a estas limitaciones, la investigación también cuenta con varias fortalezas que sustentan la validez y la relevancia de sus conclusiones. El empleo de una de las plataformas de revisión más amplias y con un alto número de estudios disponibles permite suponer que se ha realizado una cobertura exhaustiva de la literatura existente sobre el Entretenimiento y comunicación en la revolución digital y su Impacto en la Salud Mental de los Adolescentes . Esta metodología asegura que, a pesar de las posibles limitaciones en cuanto a la actualización y la cobertura total de los estudios, los hallazgos reflejan una revisión rigurosa y representativa de las investigaciones disponibles hasta la fecha.

La elección de bases de datos reconocidas por su rigurosidad científica contribuye también a la calidad y credibilidad de los estudios incluidos en esta revisión. Esto refuerza el rigor metodológico de la investigación y permite confiar en que los datos analizados son de una calidad que sostiene la generación de conocimiento válido y aplicable.

Conclusión

La evidencia acumulada sugiere que mientras la tecnología digital ofrece diversas oportunidades para el bienestar de los adolescentes, sus riesgos no deben ser ignorados. La adopción de enfoques metodológicos más rigurosos y específicos será esencial para desentrañar estos efectos complejos y proporcionar una base sólida para políticas y prácticas que promuevan el uso saludable de la tecnología entre los jóvenes. Los clínicos y los investigadores deben continuar explorando estos dinámicos y a menudo ambivalentes efectos, buscando siempre el equilibrio entre los beneficios y los riesgos asociados con el uso de las tecnologías digitales.

Referencias

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Journal de l'Association Medicale Canadienne [Canadian Medical Association Journal]*, *192*(6), E136–E141.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Achterberg, M., Becht, A., van der Cruijssen, R., van de Groep, I. H., Spaans, J. P., Klapwijk, E., & Crone, E. A. (2022). Longitudinal associations between social media use, mental well-being and structural brain development across adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *54*(101088), 101088.
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101088>
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020). Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of Affective Disorders*, *274*, 864–870. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, *68*(5), 953–960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, *116*(106645), 106645.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>

Bui, Q. T. T., Pham, C. T. L., Le, A. H., & Pham, D. Q. (2022). The adverse impact of excessive internet use during the COVID-19 pandemic on adolescents' coping skills: A case study in Hanoi, Vietnam 2021. *Frontiers in public health*, 10.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.983153>

Celis Infante, J. A., Benavides Romero, M. A., Del Cid Amaya, P. M., Iraheta Lara, D. C., & Menjívar Saravia, H. E. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50–56. <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>

Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023).

Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, 32(5).

<https://doi.org/10.1111/jsr.13899>

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.

<https://doi.org/10.31887/dens.2020.22.2/tdienlin>

Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1275723>

Encuesta Nacional de Hogares. (2022). *Informe Técnico Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Gob.pe.

<https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-nacional-de-hogares-enaho-2020-instituto-nacional-de-estadistica-e-informatica-inei>

- Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology, 76*(7), 1304–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22936>
- Finslerås, T., Hjetland, G., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R., Andersen, A., & Skogen, J. (2023). Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescent mental health. Findings from the “LifeOnSoMe”-study. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 5101–5111. <https://doi.org/10.2147/prbm.s435578>
- Greenhalgh, T., Thorne, S., & Malterud, K. (2018). Time to challenge the spurious hierarchy of systematic over narrative reviews? *European Journal of Clinical Investigation, 48*(6). <https://doi.org/10.1111/eci.12931>
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychology, 9*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young adolescents’ digital technology use and mental health symptoms: Little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clinical Psychological Science, 7*(6), 1416–1433. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S. (2020). Contextualising the link between adolescents’ use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 61*(8), 875–889. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>

- Li, G.-X., Liu, L., Wang, M.-Q., Li, Y., & Wu, H. (2024). The longitudinal mediating effect of rumination on the relationship between depressive symptoms and problematic smartphone use in Chinese university students: A three-wave cross-lagged panel analysis. *Addictive Behaviors, 150*(107907), 107907. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107907>
- Lin, H.-M., Chang, Y.-T., Chen, M.-H., Liu, S.-T., Chen, B.-S., Li, L., Lee, C.-Y., Sue, Y.-R., Sung, T.-M., Sun, C.-K., & Yeh, P.-Y. (2022). Structural and functional neural correlates in individuals with excessive smartphone use: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(23), 16277. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316277>
- Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is smartphone addiction in the younger population a public health problem? *Prilozi (Makedonska Akademija Na Naukite i Umetnostite. Oddelenie Za Medicinski Nauki), 42*(3), 29–36. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2021-0032>
- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health – A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 28*(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- Ogders, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 61*(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 29(2), 200–206.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/jgme-d-22-00480.1>
- Tao, S., Reichert, F., Law, N. W. Y., & Rao, N. (2023). Digital technology use and adolescent mental health before and during the COVID-19 pandemic: The roles of internet addiction and digital competence. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 26(10), 739–746. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0048>
- Van de Castele, M., Flamant, N., Ponnet, K., Soenens, B., Van Hees, V., & Vansteenkiste, M. (2024). Adolescents' mental health in the social-media era: The role of offline and online need-based experiences. *Journal of Adolescence*, 96(3), 612–631.
<https://doi.org/10.1002/jad.12286>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Woo, K. S., Bong, S. H., Choi, T. Y., & Kim, J. W. (2021). Mental health, smartphone use type, and screen time among adolescents in South Korea. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1419–1428. <https://doi.org/10.2147/prbm.s324235>

Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M. H., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: A scoping review. *Current Psychiatry Reports*, 26(3), 104–119. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9>