

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Revisión narrativa sobre uso de la tecnología y salud  
mental en adolescentes**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad

Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

**Autoras:**

María Elena Quispe Ancco

Danae Brenda Contreras Martínez

**Asesora:**

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, agosto 2024

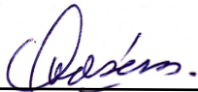
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“REVISION NARRATIVA SOBRE USO DE LA TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES”** de María Elena Quispe Ancco y Danae Brenda Contreras Martínez tiene un índice de similitud de 13 % 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 20 días del mes de agosto del año 2024.



---

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga  
Asesora

**REVISION NARRATIVA SOBRE USO DE LA  
TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES**

**TRABAJO DE ACADÉMICO**

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



---

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto  
Dictaminadora

Lima, 20 de agosto del 2024

## Resumen

La era digital ha traído nuevos desafíos para la salud mental de los adolescentes, y el uso excesivo de tecnología y redes sociales puede afectar negativamente su bienestar emocional y social, afectando el desarrollo saludable de los jóvenes. La investigación pretende recopilar evidencia científica sobre ciertos problemas de salud mental asociados al uso de la tecnología por parte de adolescentes. El alcance corresponde al de una revisión narrativa, considerando tres bases de datos: PUBMED, SCIENCE DIRECT y SCOPUS. Los resultados indican que 5 de 9 investigaciones reportaron que la influencia del uso de la tecnología en los problemas de salud mental en los adolescentes es significativa, generando en los adolescentes cuadros de ansiedad, conductas autodestructivas, tendencias suicidas, estrés, baja autoestima y aislamiento. En conclusión, este estudio documentó la relación entre el uso de la tecnología y los problemas de salud mental, mostrando su impacto en el bienestar mental, factores como la depresión y el estrés. Aunque se destaca la complejidad de estos efectos, se sugiere realizar más estudios longitudinales para obtener una comprensión más precisa y ofrecer recomendaciones específicas.

Palabras Claves: Uso de la tecnología, salud mental, adolescencia, redes sociales, desarrollo saludable.

### **Abstract**

The digital age has brought with it new challenges for the mental health of adolescents, and the excessive use of technology and social networks can have a negative impact on their emotional and social well-being, affecting the healthy development of young people. The purpose of the research is to compile scientific evidence about certain mental health problems associated with the use of technology by adolescents. The scope corresponds to that of a narrative review, considering three databases: PUB MED, SCIENCE DIRECT and SCOPUS. The results indicate that 5 out of 9 research reported that the influence of technology use on mental health problems in adolescents is significant, generating in adolescents the presence of anxiety, self-destructive behaviors, suicidal tendencies, stress, low self-esteem and isolation. In conclusion, this study documented the relationship between technology use and mental health problems, showing its impact on mental well-being, factors such as depression and stress. While highlighting the complexity of these effects, further longitudinal studies are suggested to gain a more accurate understanding and provide specific recommendations

Keywords: Technology use, mental health, adolescence, social networks, healthy development.

## Introducción

En el mundo digital actual, los adolescentes navegan por un mar de tecnología que ofrece una infinidad de posibilidades, pero también presenta una serie de desafíos complejos. La fascinación por los dispositivos electrónicos y las plataformas en línea a menudo se convierte en una obsesión que puede llevar a un estado de dependencia preocupante. Los dispositivos digitales se transforman en imanes, atrayendo la atención y el tiempo de los jóvenes, limitando el espacio para otras actividades esenciales (Lérida et al., 2023).

Este apego a la tecnología no solo se manifiesta en la cantidad de horas frente a las pantallas, sino también en los efectos que conlleva para la salud mental de los adolescentes. Las redes sociales y otras plataformas digitales pueden ser una fuente constante de estrés, ansiedad y sentimientos de insuficiencia (Bozzola et al., 2022). La necesidad de mantenerse al día con las últimas publicaciones, fotos y mensajes puede crear una presión abrumadora, llevando a los adolescentes a un espiral de negatividad que afecta su autoestima y bienestar emocional (Steinsbekk et al., 2021).

Además, el impacto en el sueño de los adolescentes es innegable. El brillo de las pantallas antes de dormir altera los ritmos circadianos, dificultando el descanso adecuado y dejando a los jóvenes vulnerables al insomnio y la fatiga crónica. Esta falta de sueño no solo repercute en su rendimiento académico, sino también en su salud física y emocional (Sümen & Evgin, 2021).

El aislamiento social es otro efecto preocupante del uso excesivo de la tecnología, ya que, conectados digitalmente, muchos adolescentes experimentan una desconexión emocional con aquellos que los rodean en el mundo real. Las interacciones cara a cara se vuelven escasas mientras los jóvenes pasan mucho tiempo en un mundo

virtual, donde las relaciones se forman a través de la tecnología y, a menudo, se siente que falta la verdadera conexión humana (Al-Kandari y Al-Sejari, 2021).

Asimismo, están los riesgos de seguridad en línea. Desde el hostigamiento hasta la exposición a material inapropiado y la participación en actividades ilegales, los adolescentes enfrentan una serie de peligros en los entornos digitales. Estos riesgos no solo amenazan su seguridad física y emocional, sino que también pueden tener consecuencias legales y sociales de largo alcance (Wright y Wachs, 2020).

El uso de la tecnología se refiere a la aplicación y aprovechamiento de herramientas, dispositivos y sistemas tecnológicos para diversos propósitos en la vida cotidiana, laboral, educativa, recreativa y social. Esta práctica abarca acciones que van desde el uso de teléfonos inteligentes, computadoras y tabletas hasta el aprovechamiento de aplicaciones, software y plataformas en línea (Blut & Wang, 2020). Implica la capacidad de interactuar, manipular y beneficiarse de los avances tecnológicos disponibles en la sociedad moderna. Esto incluye no solo el uso de dispositivos y herramientas específicas, sino también la comprensión de cómo funcionan, su impacto en la vida diaria y cómo pueden ser aprovechadas de manera efectiva para lograr objetivos individuales o colectivos (Dienlin & Johannes, 2020).

El uso de la tecnología se ha vuelto ubicuo en la sociedad contemporánea, transformando la forma de vivir, laborar, comunicar y relacionarse. Desde la revolución analógica hasta la era de la información, se ha presenciado un rápido avance en la tecnología que ha permeado todos los aspectos de la vida, brindando nuevas oportunidades, pero también planteando desafíos y dilemas éticos (Haleem et al., 2022).

El uso de la tecnología abarca una variedad de actividades, como la comunicación a través de redes sociales y aplicaciones de mensajería, el acceso a información y entretenimiento en línea, el trabajo remoto utilizando herramientas

colaborativas y plataformas de videoconferencia, el aprendizaje en línea a través de cursos y recursos educativos digitales, y la realización de transacciones financieras utilizando aplicaciones bancarias y de comercio electrónico, entre otros (Orben, 2020).

La pérdida de privacidad, la brecha digital y la dependencia tecnológica son factores, además, relacionados con el uso de la tecnología y las redes sociales que configuran, además, el delineado actual de nuestras sociedades de una u otra manera. Por lo que, es importante abordar el uso de la tecnología de manera reflexiva y equilibrada, aprovechando sus ventajas y mitigar sus posibles efectos perjudiciales en la salud, el bienestar y la sociedad (Sutton, 2020).

Por otro lado, la salud mental en adolescentes se refiere a una amplia gama de comportamientos problemáticos o desafiantes. Estos comportamientos pueden manifestarse de diversas formas y pueden variar en gravedad, desde problemas leves y transitorios hasta trastornos más graves y persistentes (Florea et al., 2020).

Algunos ejemplos de una deficiencia en la salud mental pueden desencadenarse en la desobediencia, la falta de respeto hacia las figuras de autoridad, la agresión física o verbal, el comportamiento disruptivo en la escuela, el consumo de sustancias, el robo, el vandalismo, el consumo excesivo de tecnología, el comportamiento sexual riesgoso, las autolesiones y los trastornos alimentarios, entre otros (Schoeps et al., 2020).

Estos problemas en la salud mental pueden ser el resultado de una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Por ejemplo, cambios hormonales durante la adolescencia, factores familiares pueden influir en el desarrollo de comportamientos problemáticos (Wacks & Weinstein, 2021). Asimismo, el estrés, la presión de grupo, el acoso escolar y otros factores sociales pueden desempeñar un papel importante en la manifestación de problemas en la salud mental en los adolescentes (Olivier et al., 2020).



Es importante reconocer que la salud mental en los adolescentes puede tener consecuencias significativas en su vida cotidiana, su bienestar emocional, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Además, si no se abordan adecuadamente, estas dificultades pueden perdurar hasta la edad adulta y acrecentar el riesgo de complicaciones de salud mental, abuso de sustancias y comportamientos delictivos en el futuro. A partir de esta premisa, esta indagación presenta como principal objetivo la recopilación de evidencia científica acerca de la influencia del uso de la tecnología en la salud mental en adolescentes, así como reconocer y describir de manera específica, los problemas mentales del grupo etario con las consecuencias reconocidas por las investigaciones y el determinar el alcance de la tecnología en función de los recursos digitales utilizados por adolescentes.

### **Metodología**

La investigación, expuesta en forma de artículo, consiste en una revisión de la bibliografía que quiso analizar, bajo términos descriptivos, los estudios e indagaciones formuladas por académicos e investigadores sobre la influencia del uso de la tecnología en la salud mental en adolescentes. Con este fin, se llevó a cabo una búsqueda de literatura académica en mayo de 2024, la cual se realizó en el marco de un diseño no experimental de tipología narrativa, considerando también un corte transversal y un enfoque retrospectivo.

Se recurrió, además, a fuentes de información consistentes en bases de datos tales como PubMed, Scopus y Science Direct. Se tuvieron en cuenta estudios redactados en inglés y/o en español, teniendo en cuenta un periodo máximo de 5 años de antigüedad para los artículos seleccionados. Asimismo, se desarrolló una estrategia de búsqueda que contuvo términos y descriptores derivados de la influencia de la tecnología en la salud mental de adolescentes. En ese sentido, se aplicaron sendos filtros

en campos determinados como, por ejemplo, títulos, resúmenes, palabras clave, entre otros, en la ejecución del proceso de búsqueda de información en las bases de datos anteriormente mencionadas.

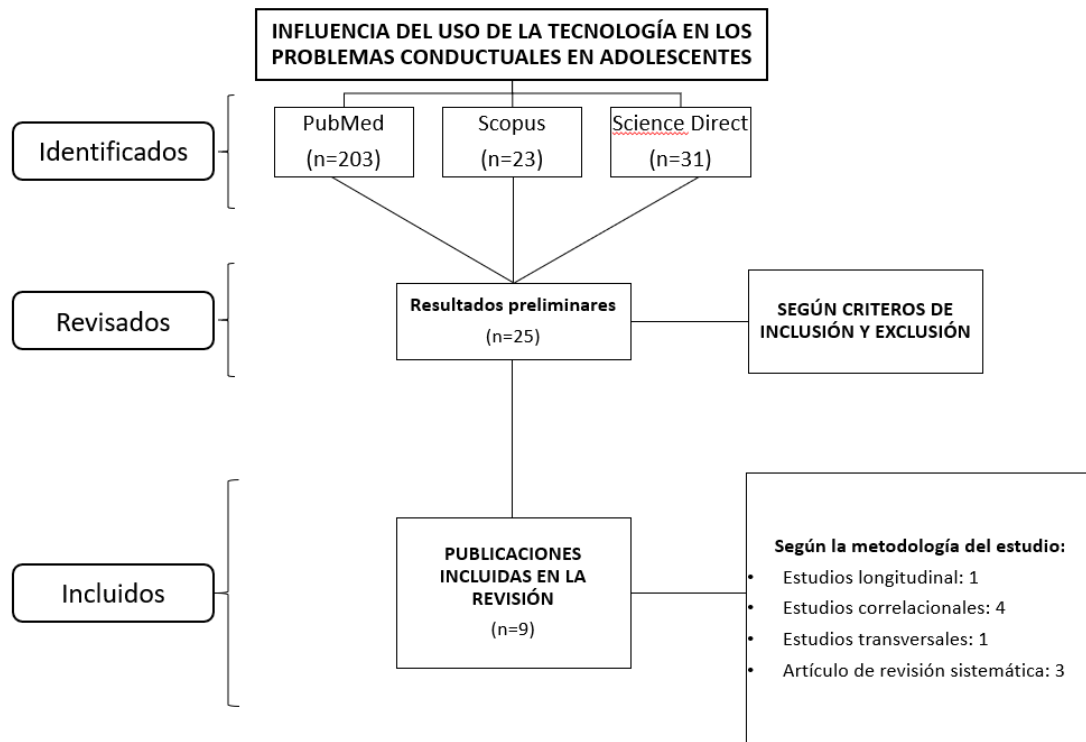
Después, se indagó la información en las bases de datos referidas, estructurando los resultados de la investigación en una fuente de datos diseñada a partir del programa Microsoft Excel 2021. Se incluyeron en esta base estudios e investigaciones referidas al empleo de la tecnología y su impacto en la salud mental de adolescentes, pudiendo ser estos sistemáticos, narrativos, originales o breves. Se excluyeron, además, investigaciones y estudios que no guardaban relación con la temática abordada. Luego se cotejó el título y sinopsis de cada artículo incluido para comparar los criterios de inclusión y exclusión consignados.

Tras obtener la lista preliminar de artículos incluidos, se revisó los artículos seleccionados para recopilar información, que luego se trasladaron a una tabla de revisión narrativa. El diseño de esta tabla incluyó datos como, por ejemplo, los autores, el periodo de publicación, la metodología de estudio, el instrumento empleado, la muestra y los resultados.

## Figura

1

## Flujograma



El presente flujograma indica que, desde 2019 hasta mayo de 2024 se encontraron, en las bases de datos consignadas, los siguientes artículos y estudios: 203 en PubMed, 23 en Scopus y 31 en Science Direct. En total, fueron 257 documentos encontrados. Tras revisarlos según los criterios de inclusión y exclusión, y de verificar la existencia o no de estudios duplicados, se obtuvo una muestra final de 9 estudios: 1 longitudinal, 4 correlacionales, 1 transversal y 2 revisiones sistemáticas.

## Resultados

**Tabla 1**

*Características de los estudios seleccionados sobre el uso de la tecnología y la salud mental en adolescentes*

Autor (Año)	Tipo de estudio	Instrumento	Muestra	Resultado
Dienlin y Johannes (2020) Reino Unido	Original/ Revisión sistemática. PubMed	Esta revisión de alcance se hizo según las pautas de extensión PRISMA. Se extrajeron artículos de diversas bases de datos.	Se basó en una búsqueda de documentos varios sobre la trama en diversas bases de datos en el año 2020. La selección del artículo se basó en la elección de términos que permitan abarcar la mayor cantidad de documentos posiblemente relacionados con este trabajo de investigación.	Los efectos generales se encuentran en el extremo negativo del espectro, pero son muy pequeños. Los impactos varían dependiendo del modo de utilización: mientras que la postergación y el empleo pasivo están asociados a consecuencias más desfavorables, el uso interactivo y activo <b>se vincula con efectos más beneficiosos</b> . Aunque los jóvenes son más susceptibles, las repercusiones son similares tanto para adolescentes como para adultos. <b>Se observa que tanto el uso escaso como el excesivo se relacionan con un bienestar reducido, mientras que un uso moderado se asocia con un mayor bienestar.</b>
Jensen et al. (2019) Italia	Original/ Estudio longitudinal PubMed	El presente estudio utiliza una Encuesta inicial de adolescentes para la recopilación de información.	Se consideró una muestra total de 388 adolescentes ubicados en la etapa de desarrollo de la adolescencia temprana y media.dx	Se encontró <b>poca evidencia que respalde un vínculo</b> , correlacional o causal, entre la inercia de la tecnología digital de los adolescentes y los síntomas de salud mental. Estos hallazgos contrastan marcadamente con la narrativa popular de que los teléfonos

				inteligentes están destruyendo la vida de los jóvenes y provocando un aumento de los problemas de salud mental.
Odgers y Jensen (2020) Italia	Original/ Revisión sistemática PubMed	Esta revisión de alcance se hizo según las pautas de extensión PRISMA. Se extrajeron artículos de diversas bases de datos.	Este tratado combinó datos provenientes de tres fuentes distintas: (a) análisis narrativos y metaanálisis realizados entre 2014 y 2019, (b) estudios de cohortes de gran escala previamente registrados, y (c) investigaciones exhaustivas de evaluación longitudinal y ecológica momentánea. El propósito fue sintetizar el conocimiento actual sobre la conexión entre el empleo de la tecnología digital y el bienestar mental de los jóvenes, con un enfoque particular en la depresión y la ansiedad.	La revisión resalta que la mayoría de los estudios han sido correlacionales, han abordado la comparación entre adultos y adolescentes, y han arrojado asociaciones positivas, negativas y nulas, a menudo contradictorias. El último estudio riguroso y a gran escala se informó anteriormente e informa <b>poca asociación entre el uso diario de la tecnología digital y el bienestar</b> de los jóvenes. Estas asociaciones no proporcionan una forma clara de determinar la causa de los efectos y se considera que no tienen importancia clínica o práctica. Se analizan las implicaciones de la era digital para mejorar la investigación futura y el respaldo a la salud mental de los jóvenes.
Khalaf y Alubied (2023) Arabia Saudita	Original/ Revisión sistemática PubMed	Esta revisión sistemática se realizó e informó de acuerdo con la declaración PRISMA y la práctica	Los investigadores incorporaron estudios que investigaron los impactos de la tecnología, especialmente las redes sociales, en	El empleo de smartphones y plataformas de redes sociales por parte de los adolescentes ha sido vinculado con un <b>incremento en el estrés mental, conductas autodestructivas y</b>

	estándar en el campo.	el funcionamiento psicosocial, la salud y el bienestar de jóvenes y adultos jóvenes. Solo consideramos publicaciones, revisiones, encuestas longitudinales y estudios transversales en inglés. Se excluyeron los estudios que no estaban escritos en inglés, no eran comparativos, eran informes de casos, no informaban los resultados de interés o no incluían los nombres de los autores.	<b>propensión al suicidio.</b> Las clínicas pueden colaborar con los jóvenes y sus familias para mitigar los riesgos asociados al uso de redes sociales y smartphones mediante enfoques abiertos, imparciales y adaptados al desarrollo, como la educación y la resolución práctica de problemas.
Orben y Przybylski (2019) Reino Unido-Estados Unidos	Original/ Estudio correlacional . PubMed	Empleó la Encuesta de Comportamiento y Riesgo Juvenil (YRBS), lanzada en 1990, además de datos provenientes de Monitoring the Future (MTF), de Estados Unidos, lanzada en 1975, y de Millennium Cohort	Se encuestó a 355 358 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 13 y los 18 años.  Se utilizó un análisis de curva de especificación (SCA) en tres extensos conjuntos de datos sociales (con un total de 355,358 participantes) para investigar el efecto de las tecnologías digitales en los jóvenes. El estudio descubrió una asociación negativa entre el uso de la tecnología digital y la <b>felicidad</b> de los jóvenes, sin embargo, esta relación fue <b>mínima</b> y explicó menos del 0.4% de la variabilidad en la felicidad.

		Study (MCS), estudio llevado a cabo en Reino Unido entre 2000 y 2001.		
Idrees et al. (2024) Canadá	Original/ Estudio transversal PubMed	Se empleó la Encuesta de Salud y Uso de Drogas de los Estudiantes de Ontario de 2019. El uso problemático de la tecnología se midió mediante la Prueba Corta de Uso de Internet con Problemas de 6 ítems, el estrés vital se evaluó utilizando un ítem de la Encuesta de Salud de Adolescentes de Columbia Británica y la autoestima se evaluó utilizando una medida global de la Escala de Autoestima de Rosenberg.	Las fuentes autoinformados se obtuvieron de una muestra transversal de 4748 estudiantes (57,9% mujeres) en los grados 9 a 12 (edad media: $15,9 \pm 1,3$ años).	Encontramos que el 18,3% de los participantes informaron síntomas de uso problemático de tecnología de moderado a alto, aunque los síntomas fueron más frecuentes en mujeres que en hombres (22% frente a 14,7%, respectivamente). El uso problemático de tecnología de moderado a alto se asoció con 2,04 (IC del 95 %: 1,77–2,35) veces más probabilidades de informar un alto <b>estrés vital</b> y 2,08 (IC del 95 %: 1,76–2,45) veces más probabilidades de informar una <b>baja autoestima</b> en comparación a todas las demás opciones de respuesta.
George et al. (2020)	Original/ Estudio correlacional	Cuestionarios sobre el uso de	2104 adolescentes (de 10 a 15 años),	Casi todos los adolescentes jóvenes (95%) tenían acceso a

China	Science Direct	tecnologías digitales y bienestar académico, psicológico y físico en adolescentes .	representativos de la población de escuelas públicas de Carolina del Norte, que completaron cuestionarios en 2015. Los registros educativos administrativos se vincularon con el consentimiento de los padres.	Internet, el 67% poseía un teléfono móvil y el 68% tenía una cuenta de redes sociales. La propiedad de un teléfono móvil no se asoció con ningún indicador de bienestar (puntuaciones en exámenes de matemáticas y lectura, pertenencia a la escuela, angustia psicológica, problemas de conducta o salud física) después de controlar los factores demográficos. Tener una cuenta de redes sociales y la monotonía del uso de las redes sociales solo se asociaron fuertemente con problemas de conducta (lo que explica aproximadamente el 3% de la variación en los problemas de conducta). A pesar de la falta de asociaciones fuertes, el 91% de los adolescentes reportaron al menos un deterioro percibido relacionado con la tecnología y el 29% de los adolescentes reportaron <b>experiencias negativas en línea y fuera de línea.</b>
Wiguna et al. (2024) Indonesia	Original/ Estudio correlacional Science Direct	Los datos se recopilaron mediante una encuesta comunitaria de salud mental en línea. Esta encuesta incorporó la Encuesta sobre el tiempo de pantalla de	Los participantes eran adolescentes de escuelas secundarias y superiores, con 337, 423 y 1.096 participantes de los períodos previo, pico y pospandémico, respectivamente, incluidos en el análisis	Los resultados demostraron diferencias significativas en el tiempo promedio diario total de pantalla de los adolescentes entre los diferentes períodos de la pandemia. La disminución del tiempo frente a la pantalla se asoció con una reducción de los <b>problemas emocionales, de conducta y de conducta</b>



		<p>los jóvenes para medir el tiempo frente a la pantalla y la versión adolescente del Cuestionario de Fortalezas y Dificultades para evaluar problemas emocionales, de conducta y de conducta prosocial.</p>		<p><b>prosocial</b>, especialmente durante el período pico. Por tanto, la psicoeducación sobre el tiempo frente a la pantalla en adolescentes debe considerarse como un punto de interés para las intervenciones de bienestar mental.</p>
<p>Abu et al. (2022) Jordania.</p>	<p>Original/ Estudio correlacional Scopus</p>	<p>Se utilizaron métodos de modelado de ecuaciones estructurales (SEM), análisis factorial confirmatorio (CFA) y aprendizaje automático (ML) para probar las hipótesis del estudio y validar las propiedades de los ítems del instrumento. Los métodos de ML utilizados son la máquina de vectores de soporte (SMO), el árbol de poda de</p>	<p>El estudio utiliza datos de 511 padres que respondieron mediante un muestreo conveniente, y los datos se recopilaron mediante un cuestionario de encuesta y se utilizaron para evaluar el modelo de investigación.</p>	<p>Los hallazgos demuestran que está estadísticamente respaldado que la intención conductual tiene una influencia significativa en la dependencia a los teléfonos inteligentes. Además, los hallazgos confirman que la adicción a los celulares influye positivamente en el <b>aislamiento social</b> entre los niños y adolescentes jordanos. La disposición de uso percibida y el disfrute percibido no influyeron en la intención conductual de usar el teléfono inteligente entre niños y adolescentes jordanos.</p>

---

errores de  
ensacado  
reducido  
(REPTree),  
la red  
neuronal  
artificial  
(ANN) y el  
bosque  
aleatorio.

---

Por lo tanto, 5 de 9 investigaciones muestran que la influencia del uso de la tecnología en los problemas emocionales y conductuales en los adolescentes es significativa.

Es así que, Khalaf y Alubied (2023), indican que los adolescentes pueden presentar un aumento de angustia mental, conductas autodestructivas y tendencias suicidas, englobando a una conducta depresiva. La investigación propone que se realicen investigaciones longitudinales, con la finalidad de brindar correctas recomendaciones para los padres de familia, educadores o instituciones a cargo.

Además, Idrees et al. (2024), halló que el 18,3% de los participantes mostró síntomas de uso problemático de tecnología, siendo más habituales en mujeres que en hombres. Este uso problemático se asoció con un mayor estrés vital y una baja autoestima en comparación con otras respuestas, indicando la necesidad de crear y aplicar estrategias eficaces para amenorar los impactos perjudiciales del uso excesivo de tecnología en la salud mental de los adolescentes.

Por su parte, George et al. (2020), menciona que la gran mayoría de los adolescentes tienen acceso a Internet (95%), poseen teléfonos móviles (67%) y cuentas de redes sociales (68%). Sin embargo, el uso de estos dispositivos no mostró una asociación clara con el bienestar. Mientras que el uso de redes sociales se relacionó

principalmente con problemas de conducta, la mayoría de los adolescentes informaron algún impacto negativo percibido relacionado con la tecnología.

Wiguna et al. (2024), indicaron que, durante varios períodos de la pandemia, hubo diferencias notables en el tiempo promedio diario que los adolescentes pasaron frente a las pantallas. Ellos hallaron que una disminución en este tiempo se relacionaba con una disminución en problemas emocionales, de conducta y de conducta prosocial, particularmente durante el pico de la pandemia. Por lo tanto, la educación sobre el uso del tiempo frente a las pantallas entre los adolescentes se sugiere como un aspecto importante para las intervenciones destinadas a mejorar el bienestar mental.

Por último, Abu et al. (2022) destaca la influencia del comportamiento tiene un impacto significativo en el progreso de la adicción a los teléfonos inteligentes, la cual a su vez se relaciona con el aumento del aislamiento social. Sin embargo, la disposición del uso y el disfrute percibido no parecen influir en la intención de usar el teléfono inteligente en esta población.

### **Discusión**

Cabe destacar que, en su mayoría de las investigaciones antes mencionadas, la población con la que se trabajó fue de adolescentes, a su vez, 6 estudios de 9 fueron correlacionales, sin embargo, las otras 3 contaron con un diseño de revisión sistemática.

Por otro lado, el uso de tecnología tuvo repercusiones leves pero significativas en el bienestar, diferenciados por el tipo de uso. Mientras que la procrastinación y el uso pasivo impactan negativamente, el uso social y activo lo hace positivamente. Tanto un uso bajo como excesivo de la tecnología están asociados con menor bienestar, mientras que un uso moderado se asocia con mayor bienestar (Dienlin y Johannes, 2020). En ese sentido, Jensen et al. (2019), corroboran que existen poca correlación entre el uso de la tecnología digital y los síntomas de salud mental, sin embargo, no descartan que este

uso está atacando la vida de los jóvenes y aumentando los problemas de salud mental. Además, Odgers y Jensen (2020) afirman que los estudios más recientes y rigurosos muestran que el tiempo diario que los adolescentes pasan utilizando tecnología digital tiene asociaciones mínimas con su bienestar, sin embargo, no es posible determinar la causalidad. Es por ello, que se analizan las implicaciones de la era digital para investigaciones futuras y para brindar apoyo a la salud mental de los jóvenes. Como también, Orben y Przybylski (2019), en su investigación, se encontró una conexión negativa, aunque poco significativa entre el empleo de la tecnología digital y la felicidad de los jóvenes, representando no más del 0.4% de la variabilidad en la felicidad.

Además, se ha destacado en diversas investigaciones recientes, como las de Khalaf y Alubied (2023), Idrees et al. (2024), George et al. (2020), Wiguna et al. (2024) y Abu et al. (2022), indican que el impacto del uso de la tecnología en el desempeño de los adolescentes es significativo y multifacético. Evidentemente influencia tecnológica no solo afecta el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también incide en problemas conductuales, lo cual se evidencia a través de una serie de factores interrelacionados; entre ellos se destacan la ansiedad, las conductas autodestructivas, las tendencias suicidas, el estrés, la baja autoestima y el aislamiento, entre otros. Este cuerpo de investigación subraya la complejidad y la importancia de comprender en profundidad cómo la tecnología puede moldear la vida y la salud mental de los jóvenes en la era digital.

### **Limitaciones**

La utilización de diseños de estudio transversales en algunos casos dificulta las habilidades para establecer relaciones causales entre variables y comprender su dinámica temporal. Considerando además la rápida evolución de la tecnología y las redes sociales, es crucial reconocer que los resultados podrían volverse obsoletos con el

tiempo si no se adaptan a los cambios en estas áreas, lo que resalta la necesidad de una investigación continua y adaptable en este campo. Por otro lado, los hallazgos de la investigación pueden no ser aplicables universalmente debido a la posibilidad de que los participantes representen un grupo específico con características particulares, lo que podría limitar la generalización de los hallazgos. Esta limitación podría ser exacerbada por sesgos en la información proporcionada, como la deseabilidad social, que podría distorsionar las respuestas.

### **Fortalezas**

Las fortalezas de este tratado, tomo como respaldo estudios anteriores, ya que aumenta la solidez y la fiabilidad de los resultados, proporcionando una base robusta sobre la cual fundamentar las conclusiones y así poder brindar las correctas recomendaciones. A su vez, la investigación se centra en problemáticas contemporáneas y relevantes, como la influencia del uso de la tecnología y la salud mental en los adolescentes, lo que ofrece una valiosa perspectiva para comprender y enfrentar los desafíos psicológicos asociados con el uso moderno de la tecnología y los problemas conductuales y emocionales que este conlleva.

### **Conclusiones**

En conclusión, los resultados de este estudio refuerzan de forma coherente la conexión entre el uso de la tecnología y la salud mental relacionados a los problemas conductuales, emocionales y psicológicos. Se evidencia una red interrelacionada entre el bienestar mental y diversos factores, como la depresión, el estrés y el aislamiento social, que se ven influenciados por el uso de la tecnología. Estos hallazgos subrayan la complejidad de los efectos psicológicos asociados con la tecnología y resaltan la importancia de abordar estas interacciones en el enfoque de la salud mental de los individuos. Sin embargo, otros estudios mencionan que el grado de relación de las

variables antes mencionadas es poco significativa, evidenciándose poca información de la misma, por lo que se sugiere realizar más estudios longitudinales para obtener un mejor análisis de esta problemática y así dar recomendaciones concretas.

### **Recomendaciones**

Para mitigar la influencia negativa del uso excesivo de la tecnología y la salud mental de los adolescentes, es esencial que los padres, docentes y las instituciones implementen estrategias efectivas. Esto incluye educar a los adolescentes sobre el uso responsable de la tecnología, establecer límites claros y supervisar activamente su actividad en línea. Además, se debe promover un equilibrio entre el tiempo en pantalla y las actividades fuera de línea que fomenten el bienestar mental. La colaboración entre padres, docentes y las instituciones educativas, así como la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario, son fundamentales para abordar estos desafíos de manera efectiva y promover un desarrollo saludable en los adolescentes en la era digital.

## Referencias

- Abu, E., AlHadid, I., Kaabneh, K., es lAlkhaldeh, R., Khwaldeh, S., Masa'deh, R. & Alrowwad, A. (2022). Predictors of Smartphone Addiction and Social Isolation among Jordanian Children and Adolescents Using SEM and ML. *Big Data and Cognitive Computing*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/bdcc6030092>
- Al-Kandari, Y. & Al-Sejari, M. (2021). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication & Society*, 24(13), 1925-1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Blut, M. & Wang, C. (2020). Technology readiness: A meta-analysis of conceptualizations of the construct and its impact on technology usage. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(4), 649-669. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00680-8>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A., Caruso, C., Corsello, G. & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- 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/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Florea, I., Dobrea, A., Păsărelu, C., Georgescu, R. & Milea, I. (2020). The Efficacy of Internet-Based Parenting Programs for Children and Adolescents with Behavior Problems: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(4), 510-528. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00326-0>

- George, M., Jensen, M., Russell, M., Gassman, A., Copeland, W., Hoyle, R. & Odgers, C. (2020). Young Adolescents' Digital Technology Use, Perceived Impairments, and Well-Being in a Representative Sample. *The Journal of Pediatrics*, 219, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.12.002>
- Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A. & Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 3, 275-285. <https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004>
- Idrees, B., Sampasa, H., Hamilton, H. & Chaput, J. (2024). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. *BMC Public Health*, 24, 492. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17963-7>
- Jensen, M., George, M., Russell, M. & Odgers, C. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use and Mental Health Symptoms: Little Evidence of Longitudinal or Daily Linkages. *Clinical psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 7(6), 1416-1433. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Khalaf, A. & Alubied, A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Lérida, V., Aguilar, J., Collado, R., Alférez, M., Fernández, J. & Luque, A. (2023). Internet and Video Games: Causes of Behavioral Disorders in Children and Teenagers. *Children*, 10(1), 86. <https://doi.org/10.3390/children10010086>
- Odgers, C. & Jensen, M. (2020). 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>



- Olivier, E., Morin, A., Langlois, J., Tardif, K. & Archambault, I. (2020). Internalizing and Externalizing Behavior Problems and Student Engagement in Elementary and Secondary School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(11), 2327-2346. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01295-x>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407-414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Orben, A. & Przybylski, A. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Schoeps, K., Mónaco, E., Cotoí, A. & Montoya, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in adolescence: The mediating role of empathy. *PLOS ONE*, 15(1), e0227627. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227627>
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Sümen, A. & Evgin, D. (2021). Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Sutton, T. (2020). Digital harm and addiction: An anthropological view. *Anthropology Today*, 36(1), 17-22. <https://doi.org/10.1111/1467-8322.12553>

- Wacks, Y., y Weinstein, A. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry, 12*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Wiguna, T., Minayati, K., Kaligis, F., Teh, S. D., Sourander, A., Dirjayanto, V., Krishnandita, M., Meriem, N. & Gilbert, S. (2024). The influence of screen time on behaviour and emotional problems among adolescents: A comparison study of the pre-, peak, and post-peak periods of COVID-19. *Heliyon, 10*(1), e23325.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23325>
- Wright, M. & Wachs, S. (2020). Adolescents' Cyber Victimization: The Influence of Technologies, Gender, and Gender Stereotype Traits. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(4), 1293.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041293>



**Tabla 2**

*Lista de descriptores por cada componente de su pregunta de investigación*

Uso De la tecnología	Problemas conductuales	Adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Social Networks</li> <li>• Excessive Use</li> <li>• Responsible Use</li> <li>• Productive Use</li> <li>• Recreational Use</li> <li>• Educational Use</li> <li>• Social Use</li> <li>• Problematic Use</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assault</li> <li>• Anxiety</li> <li>• Depression</li> <li>• Attention Difficulties</li> <li>• Disruptive Behavior</li> <li>• Interpersonal Relationship Problems</li> <li>• Substance Use</li> <li>• Self-Harm</li> <li>• Suicidal Tendencies</li> <li>• Social Isolation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescents</li> </ul>