



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TERAPIA OCUPACIONAL

Tecnología en el ocio y juego de los adolescentes

Autora:

Rivera Vera, Katheryn Daniela

Tutor: Lic. Calle Poveda, Anny Gabriela. Mg.

Manta – Manabí – Ecuador

2025 (2)

Certificación

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

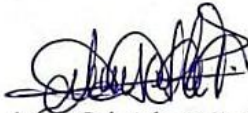
Haber dirigido, revisado y aprobado prelliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Rivera Vera Katheryn Daniela, legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “Tecnología en el ocio y juego de los adolescentes”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 27 de enero de 2026.

Lo certifico



Lic. Anny Gabriela Calle Poveda. Mg.

Docente Tutor(a)

Área: Ciencias de la Salud

Declaración de autoría

Yo, Katheryn Daniela Rivera Vera, con cedula de identidad 1316718996 declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de investigación denominado: Tecnología en el ocio y juego de los adolescentes, específicamente de los contenidos comprendidos en: Revisión de la literatura, Materiales y Métodos, Resultados, y Discusión, siendo, directora del presente trabajo Mg. Anny Gabriela Calle Poveda; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.



Katheryn Daniela Rivera Vera

1316718996

e1316718996@live.ulead.edu.ec

Dedicatoria

Dedico este trabajo ante todo a mi familia, por todo su amor y apoyo incondicional durante toda mi vida, por ser esas manos que me sostienen siempre que lo necesito, por ser la guía de mi camino, y por el sacrificio que han hecho para yo poder estar donde estoy. Por acompañarme en cada momento que lo necesitaba, por entenderme, por celebrarme, por amarme.

A mis amistades con las que compartí esta etapa y que hicieron de ella algo increíble, que se volvieron el verdadero significado de amistad, que estuvieron en momentos tanto buenos como difíciles, por todo lo que compartimos y que siempre voy a recordar con cariño.

Agradecimiento

Agradezco a mis padres, mis hermanos, mis abuelos y tíos maternos por ser mi apoyo incondicional, por brindarme las herramientas necesarias para llegar a ser quien soy hoy, por confiar en mí y siempre dar lo mejor de ellos, por cada palabra, cada abrazo, cada día juntos, cada “tu puedes”, cada “te quiero”, por celebrar cada paso que doy por muy pequeño que a mí me parezca. Por motivarme siempre que lo necesito, por enseñarme el valor del esfuerzo, y la gratitud de la recompensa. Gracias por nunca dejarme sola y recordarme que siempre voy a poder contar con ellos.

A mis amigas que se volvieron mi segunda familia, por su amistad y lealtad sincera, por cada momento compartido, por cada conversación, por cada silencio, por cada risa, por cada llanto, por escuchar, por confiar, por estar y ser parte de mi vida sin importar la distancia o el momento. Gracias por su cariño y lealtad, por acompañarme en este camino tan difícil, por celebrar mis logros y apoyarme en mis peores momentos.

Por último, quiero agradecer a todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron a mi crecimiento tanto personal como profesional, a todos aquellos docentes que nos guiaron a donde estamos ahora con cariño y dedicación, aquellos profesionales de la carrera que me supieron orientar y hacer de mi aprendizaje una mejor experiencia, por compartir un poco de ellos y los conocimientos necesarios para mejorar cada día más, Gracias.

Índice

Portada	I
Certificación	¡Error! Marcador no definido.
Declaración de autoría	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice	VI
Índice de tablas	VII
Índice de figuras	VII
Resumen	VIII
Abstract	IX
Introducción	1
CAPITULO I	5
MARCO TEORICO	5
Definición de tecnología	5
Definición de Adolescencia y Adolescente	5
Influencia de la tecnología en los adolescentes	6
Uso del tiempo libre de los adolescentes	7
Impacto social de problemas relacionados a la tecnología	8
Factores de riesgo y consecuencias del uso de la tecnología	9
Beneficios del uso de la tecnología	10
CAPITULO II	12
METODOLOGÍA	12
Definición del modelo sistemático	12
Criterios de inclusión del estudio	12
Criterios de exclusión del estudio	13
Evaluación de la validez de los estudios primarios	13
Análisis de contenidos de los artículos seleccionados	15
CAPITULO III	16
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS	16
3.1 Predominancia de riesgos ocupacionales y patrones de dependencia en el uso de videojuegos (Objetivo 1)	16

3.2 Factores contextuales y el entorno familiar como mediadores del equilibrio ocupacional (Objetivo 2)	18
3.3 Impacto de las políticas educativas y la tecnología en la inclusión y el desarrollo socioemocional (Objetivo 3)	22
Análisis del objetivo general según los datos obtenidos en los objetivos específicos	25
Discusión	26
Conclusión	27
Recomendación	29
Bibliografía	31
Anexos	34

Índice de tablas

Tabla 1	16
Tabla 2	19
Tabla 3	22

Índice de figuras

FIGURA 1	14
-----------------------	----

Resumen

La presente investigación de carácter documental tuvo como objetivo analizar la influencia y el impacto de la tecnología, específicamente el ocio digital y el uso de videojuegos en las actividades de ocio y tiempo libre de los adolescentes. En la sociedad contemporánea, la tecnología ha transformado radicalmente los hábitos recreativos y las relaciones interpersonales, posicionando al ocio digital como una actividad preferencial en la juventud.

El marco teórico establece que, si bien la tecnología ofrece oportunidades para el aprendizaje interactivo, la comunicación y el desarrollo de habilidades cognitivas (como se observa en el potencial educativo de los videojuegos activos), su uso excesivo se ha convertido en un indicador de riesgo a nivel poblacional. La revisión sistemática de la literatura, en línea con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS), evidencia que el uso no regulado de videojuegos puede derivar en comportamientos potencialmente adictivos (Trastorno por Videojuegos) con consecuencias perjudiciales en la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo social.

Se identifican factores de riesgo asociados al uso problemático de la tecnología, como el bajo rendimiento escolar y la escasa cohesión familiar, lo que contribuye al desarrollo de un sedentarismo tecnológico. No obstante, el estudio también reconoce el valor de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para fomentar el pensamiento científico y el desarrollo de habilidades de alto orden, cuando se implementan con un enfoque de reorientación educativa.

Palabras clave: Tecnología, Ocio digital, Videojuegos, Adolescencia, Uso excesivo, Sedentarismo tecnológico, Mediación activa.

Abstract

This documentary research aimed to analyze the influence and impact of technology, specifically digital leisure and video game use, on the leisure and free-time activities of adolescents. In contemporary society, technology has radically transformed recreational habits and interpersonal relationships, positioning digital leisure as a preferred activity among young people.

The theoretical framework establishes that, while technology offers opportunities for interactive learning, communication, and the development of cognitive skills (as seen in the educational potential of active video games), its excessive use has become a risk indicator at the population level. The systematic literature review, in line with the guidelines of the World Health Organization (WHO), shows that the unregulated use of video games can lead to potentially addictive behaviors (Gaming Disorder) with detrimental consequences for mental health, academic performance, and social development.

Risk factors associated with problematic technology use are identified, such as poor academic performance and weak family cohesion, which contribute to the development of a sedentary lifestyle related to technology. However, the study also acknowledges the value of Information and Communication Technologies (ICTs) in fostering scientific thinking and the development of higher-order thinking skills when implemented with an educational reorientation approach.

Keywords: Technology, Digital leisure, Video Games, Adolescence, Excessive use, Technological sedentism, Active mediation.

Introducción

En la actualidad, las actividades de ocio y tiempo libre se han diversificado enormemente de forma que se puede invertir el tiempo de múltiples maneras. Una de ellas es el denominado ocio digital que incluye las nuevas posibilidades de ocio relacionadas con la tecnología digital (Internet, consolas, telefonía móvil, plataformas digitales, entre otras.). La irrupción de este tipo de entretenimiento en la sociedad actual está modificando las relaciones interpersonales y también está provocando una transformación en los hábitos de ocio de las personas, sobre todo entre la juventud.

A nivel mundial según Valencia Ortiz et al. (2021), se observa como el uso masivo de dispositivos digitales y el auge de los videojuegos han generado tendencias que afectan la salud pública, provocando un aumento de comportamiento potencialmente adictivos. Es necesario señalar que el uso excesivo de tecnología se ha convertido en un indicador de riesgo a nivel poblacional, afectando no solo la salud mental, sino también aspectos del rendimiento académico y la interacción social.

El creciente desarrollo de las tecnologías en los últimos años ha cambiado radicalmente la forma de interactuar, comunicarse y entretenerse de la sociedad, el ámbito del entretenimiento ha experimentado profundos cambios, siendo los videojuegos una de las formas recreativas que se han vuelto más popular especialmente entre los adolescentes; sin embargo, aunque estas transformaciones han generado oportunidades para el aprendizaje interactivo y el desarrollo de actividades cognitivas también han originado gran preocupación en cuanto a su impacto sobre el desarrollo socioemocional, esto según lo mencionado por (Prado, Chala, 2023) en su artículo de revisión sistemática.

Sánchez Domínguez et al. (2020) señalan que, las características individuales y los instrumentos de medición, tales como el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) validado en muestras de adolescentes mexicanos, permiten identificar con mayor precisión las dimensiones de la dependencia; incluyen varios aspectos como la abstinencia, abuso y tolerancia, problemas ocasionados y dificultad para controlar el uso, ofreciendo una visión detallada de cómo se configura el fenómeno en cada adolescente.

Los contextos institucionales, familiares y socioeducativos desempeñan un papel crucial en el análisis de los comportamientos asociados con el uso de videojuegos. De acuerdo al estudio realizado por Toaza Caisaguano y Lara Salazar (2022) en instituciones educativas de diferentes regiones como en la ciudad de Ambato, Ecuador, y en otros países de habla hispana evidencian que factores como el tipo de institución, el clima familiar y la adecuación de las políticas educativas pueden mediar o detener los efectos del uso intenso de videojuegos.

Valencia Ortiz et al. (2021) revelan que la generalización del uso intenso de los videojuegos entre los adolescentes, sumada a la creciente integración de las tecnologías digitales en todos los ámbitos de la vida cotidiana, demanda comprender en profundidad las variables implicadas en la relación entre el tiempo de juego y el desarrollo de habilidades sociales; este conocimiento es crucial para diseñar programas que promuevan un uso equilibrado de la tecnología; es decir, que maximicen sus potenciales beneficios, por ejemplo, el desarrollo de habilidades cognitivas y la innovación pedagógica a través de videojuegos activos y, a la vez, mitiguen los riesgos relacionados con la dependencia y el sedentarismo.

Para abordar el problema de la tecnología en el ocio y entretenimiento en los adolescentes, se ha optado por una metodología basada en la sistematización y el análisis crítico de evidencia extraída de 22 artículos científicos que han sido seleccionados mediante estrategias de búsqueda e

diversas bases de datos especializadas como Revista Científica Multidisciplinar, Dialnet, Scielo, CASUS, Redalyc, Sportis, Redgade, Elsevier, Revista de tecnología y sociedad, Revista Investigación Educativa y Revista educación y tecnología.

La información obtenida de los estudios anteriormente mencionados revela que, aunque diversas investigaciones han medido y cuantificado la dependencia a los videojuegos y su relación con comportamientos problemáticos, existe una falta de acuerdos sobre la magnitud y la relevancia de estos vínculos; además, presentan limitaciones metodológicas, como el empleo de diseños transversales y muestras reducidas, lo que subraya la necesidad de incorporar enfoques que integren estos aspectos.

De esta forma, este trabajo investigativo pretende no solo aportar claridad sobre la relación entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales, sino también ofrecer una guía de referencia que permita orientar futuras intervenciones y políticas estratégicas.

La combinación de estas estrategias metodológicas garantiza una visión holística del fenómeno, permitiendo la integración de datos cuantitativos y cualitativos en un marco teórico riguroso, que sirva de base para futuras investigaciones y para el diseño de intervenciones centradas en la promoción de un uso equilibrado de la tecnología.

Para abordar esta problemática de manera sistemática se ha definido como objetivo general determinar el impacto de la dependencia de la tecnología en el ocio y juego en los adolescentes.

Este propósito se desglosa en una ruta metodológica estructurada a través de objetivos específicos como identificar la intensidad de la dependencia a los videojuegos en muestra de adolescentes; definir el papel de factores contextuales y del entorno familiar en la relación entre el uso de videojuegos y el desarrollo de habilidades sociales, considerando variables como la

cohesión familiar y por último, describir beneficios de intervención en políticas relacionadas a la educación que fomenten un uso equilibrado de las tecnologías digitales.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

Definición de tecnología

La tecnología se concibe como un entramado de prácticas, conocimientos y estructuras sociales que trasciende el uso de dispositivos. En contextos educativos, se analiza como un fenómeno institucional que transforma la manera de aprender y relacionarse (Medina-Chicaiza et al., 2022).

Desde la sociología y la filosofía, se plantea que la tecnología, especialmente la inteligencia artificial, redefine la condición humana, acelerando transformaciones cognitivas, éticas y temporales (Arocena y Sansone, 2022).

En América Latina, la tecnología es un instrumento para cerrar brechas, potenciar la equidad y fomentar el desarrollo. Se plantea como herramienta estratégica en políticas públicas y participación ciudadana (Uribe Gómez, 2019).

Las tecnologías emergentes representan una evolución epistemológica que transforma la forma de investigar, resolver problemas y aplicar conocimiento. Incluyen automatización, convergencia digital y métodos híbridos. (Amaro Rosales y Robles Belmont, 2020)

Definición de Adolescencia y Adolescente

La adolescencia es una etapa de transformación entre la niñez, y la adultez, caracterizada por cambios físicos (maduración sexual y crecimiento), psicológicos (autoimagen y cognición) y sociales (vínculos, roles y expectativas). Este periodo permite consolidar habilidades que impactan el bienestar a largo plazo (Organización Mundial de la Salud, 2022).

“La adolescencia es una edad muy difícil”; es necesario responder a esta idea indicando que, en cada uno de los periodos del ciclo vital, los seres humanos enfrentan retos significativos. No obstante, la adolescencia representa un periodo de grandes cambios. (Palacios, 2019)

UNICEF (2023) revela que la adolescencia es un momento clave para diseñar intervenciones que promuevan salud, equidad y participación. En este sentido, se identifican riesgos como violencia, exclusión y malnutrición, pero también oportunidades de reparación, resiliencia y empoderamiento.

Los adolescentes encuentran en los videojuegos un mecanismo de desplazamiento de los problemas familiares, puesto que por medio de ellos pueden satisfacer necesidades afectivas y sociales no cubiertas en los espacios familiares de interacción. (Santos et al., 2020)

Influencia de la tecnología en los adolescentes

El análisis de la utilización de las TIC considera tres ámbitos generales: escolar, familiares y socio-relacional. (Gairín Sallán y Mercader, 2018)

Los videojuegos forman parte de los principales entretenimientos de la sociedad actual que cubren la actividad preferencial de los adolescentes, pero la práctica va más allá de un juego y se puede convertir en un funcionamiento adictivo. Es importante comprender el vínculo especial que se desarrolla entre un jugador y su videojuego para identificar el proceso adictivo, ya que los adolescentes adictos a los videojuegos se perciben a sí mismos como más competentes y adaptados al entorno virtual, percepción que se debilita cuando están en un contexto real. (Peralta Cabrejos y Torres Flores, 2021)

Respectos al tema de internet, el teléfono móvil y las redes sociales Wang, et al. asociaron el género masculino a la adicción a internet, mientras que Muñoz, et al. asociaron el uso

problemático de internet y de los teléfonos móviles al género femenino. El consumo de alcohol, tabaco y cannabis, el bajo rendimiento escolar y las pocas relaciones familiares se asociaron al uso problemático de internet, del teléfono móvil y los videojuegos, siendo, por tanto, factores de riesgo para estas problemáticas. (Rodríguez y García Padilla, 2021)

La Organización Mundial de la Salud incluyó en su manual diagnóstico el trastorno por videojuegos. Para su determinación ciertos criterios deben ser cumplidos: tener un comportamiento de juego constante, es decir, que haya un excesivo; un incremento en cuanto a la importancia que se establece hacia los videojuegos; y la ausencia para controlar su conducta de juego que en consecuencia se conserva a pesar de tener conciencia de los resultados perjudiciales. (Peralta Cabrejos y Torres Flores, 2021)

Uso del tiempo libre de los adolescentes

Las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas. A esto hay que sumarle que, durante los últimos años, aparece la condición del “sedentarismo tecnológico”, que está provocando un aumento considerable de las conductas sedentarias de la población actual debido a la masiva implantación de dispositivos tecnológicos en los hogares. (Castro et al., 2017)

Como dicen Hernández Martín, Hernández Induráin y Moral (2021) “El sedentarismo es lo opuesto al ejercicio físico y puede conllevar la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.”. Para evitar aquello, el adolescente debe tener diferentes enfoques y hábitos que fomenten dejar el sedentarismo como la actividad física-recreativa que hasta incluso ayuda a la socialización, ejemplo: jugar en los espacios libres, caminar, correr, compartir entre sus pares fuera y dentro de la institución (Prado Chala, 2023).

(Varela Crespo et al., 2016) Es de importancia tomar en cuenta acerca de las actividades que puedan realizar los adolescentes en la actualidad, debido a que, durante el tiempo libre, existe la posibilidad de realizar actividades de manera positiva o escoger actividades de mero consumo, siendo así una actividad nociva para su salud, donde experimentará un camino difícil (Prado Chala, 2023)

Impacto social de problemas relacionados a la tecnología

Castellana et al. (2007) cita que, en términos generales, se puede decir que la adolescencia es un colectivo sumamente susceptible de sufrir patrones de conductas adictivas u otros trastornos psicológicos, como uso abusivo de las nuevas tecnologías, problemas de conducta o abuso de drogas. (Vicente et al., 2019)

A pesar de la gran cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a las nuevas tecnologías, existen estudios que muestran ciertas características positivas que pueden derivarse de este uso. (Vicente et al., 2019)

Rubio (2019) señalaba que los jóvenes entre 14 y 24 años prefieren usar las aplicaciones de mensajería para comunicarse con familiares y amigos más que el medio telefónico. También resaltaba el uso diario de diferentes RSO por parte de los jóvenes (Mora et al., 2015). El fuerte uso y abuso de la utilización de estos dos recursos tecnológicos ha llevado a diferentes autores a señalar que se da una fuerte adicción ante ellos. (Valencia Ortiz et al., 2021)

Algunas actividades del ámbito sociorelacional no son en sí mismas nocivas, como las conversaciones por mensajería instantánea (WhatsApp), la visualización de vídeos (YouTube), las redes sociales (Facebook), o los juegos online, pero el contexto es más propicio para los

malos usos como el sexting entre o con menores, el ciber-acoso o la suplantación de identidad, sin olvidar que no es exclusivo del mismo. (Gairín Sallán y Mercader, 2018)

Factores de riesgo y consecuencias del uso de la tecnología

Young (1998) conceptualizó la adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico, y en el que se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetos personales, familiares y profesionales. (De la Villa Moral y Suárez, 2016)

Gairín Sallán y Mercader (2018) revelan que la clasificación de los tipos de abuso más extendida es la que propuso el Consejo de Europa en 2001 en su convenio sobre Ciberdelincuencia, que categoriza los malos usos de tipo penal en cuatro:

1. Intrusión: referente a la intimidad del usuario.
2. Patrimonio: referente a estafas e intento de apropiación de datos indebida.
3. Propiedad intelectual e industrial: referente a los derechos de autor.
4. Contenido: referente al tipo de contenido visitado o producido (violencia, amenazas, pornografía infantil, etc.)

Durager y Livingstone (2012) sugieren que una de las estrategias más efectivas para regular un uso responsable, que incremente las oportunidades y prevenga riesgos, es la mediación activa, hablando activamente o compartiendo actividades online con los hijos. (Malo et al., 2018)

Por el contrario, el establecimiento de normas, restricciones o estrategias técnicas de mediación –como los filtros parentales- se relaciona con un menor riesgo online, aunque esto puede comportar que los hijos sean menos libres para explorar, aprender y desarrollar resiliencia,

obteniendo un menor aprovechamiento de las oportunidades y habilidades digitales. (Malo et al., 2018)

Beneficios del uso de la tecnología

Conocer la relación entre los videojuegos activos y cognición podría contribuir al desarrollo de nuevas metodologías educativas destinadas a mejorar el rendimiento cognitivo y el rendimiento académico en adolescentes, permitiendo un aprendizaje más lúdico y motivacional mediante la introducción de las nuevas tecnologías en los centros educativos (Ruiz, 2018)

Diversos estudios han demostrado que procesos de innovación pedagógica como es el Aprendizaje-Servicio (ApS) inciden en la promoción de valores y el compromiso social (Billig et al., 2006), en habilidades como la empatía y conducta prosocial, en la adquisición de competencias transversales como la competencia comunicativa, de liderazgo y competencia social (Vázquez et al., 2017), el emprendimiento social (Capella, 2016) y motivación y rendimiento académico (Mella, 2019). (Cebollero Salinas, 2021)

Dada la urgencia del aprendizaje emocional en las redes sociales y de las probabilidades que ofrece la metodología ApS para su desarrollo, el objetivo general que se persigue con esta experiencia es valorar el aprendizaje en gestión emocional en el entorno virtual que se consigue a través de un Proyecto de ApS (Cebollero Salinas, 2021)

Montes et al. (2019) indica que es posible identificar que el tipo de representación que tienen los investigadores acerca de los videojuegos como herramienta educativa producirá variación en los que ellos consideran potencialmente relevante para favorecer el pensamiento científico. Se han podido identificar dos niveles de representación acerca del potencial educativo de los videojuegos. El primero se denominará como interacción y el segundo como reorientación.

El nivel de integración da cuenta del uso de videojuegos a partir de su potencial para presentar contenidos, transmitir y comunicar información, se privilegian las posibilidades que tienen estas herramientas para demostrar, describir, ejemplificar y clarificar información, haciendo que el aprendiz/ jugador se apropie de dicha información de manera más amena, pertinente y cercana a sus gustos. Montes et al. (2019)

(Roemmich et al., 2012; Staiano y Calvert, 2011) afirman que los videojuegos activos (VA) o Exergames _terminología con la que son conocidos en inglés_, hacen referencia a un nuevo formato de videojuego interactivo que combina la actividad física (AF) con el juego. Esta nueva alternativa de práctica de AF permite fomentar el aprendizaje mediante desafíos a diversos niveles de experiencia, desarrollando así las funciones cognitivas. (Ruiz, 2018)

CAPITULO II

METODOLOGÍA

Definición del modelo sistemático

La presente investigación se fundamenta en un enfoque cualitativo, mediante un diseño de revisión sistemática. Este método permite la recopilación, síntesis y análisis crítico de la evidencia científica existente sobre el rol de la Terapia Ocupacional en la inserción de la tecnología y las ocupaciones de ocio y juego en la adolescencia.

Para lograr esto se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva. Inicialmente se usaron palabras claves como: “terapia ocupacional”, “tecnología”, “adolescentes”. “ocio y juego”. Estos términos sirvieron de base para la recopilación inicial de datos; posteriormente se amplió la búsqueda en otras bases de datos como: Revista Científica Multidisciplinar, Dialnet, Scielo, CASUS, Redalyc, Sportis, Redgade, Elsevier, Revista de tecnología y sociedad, Revista Investigación Educativa y Revista Educación y tecnología para obtener referencias adicionales que ampliaran la revisión.

Este enfoque metodológico permitió un análisis riguroso y comprensivo sobre el tema de la terapia ocupacional en el ocio y juego de los adolescentes resaltando la relevancia de las intervenciones ocupacionales para potenciar su participación y desarrollo.

Criterios de inclusión del estudio

Población/Enfoque: Artículos centrados en la Terapia Ocupacional en el ocio y juego de los adolescentes.

Idioma: Publicaciones disponibles en inglés y español.

Temática: Artículos que describan, conceptualicen o analicen la intervención de T.O en el ocio y juego de ese grupo etario.

Temporalidad: Estudios publicados en el periodo comprendido entre el 1 de enero de 2016 hasta la fecha actual de la revisión.

Criterios de exclusión del estudio

Población/Enfoque: Artículos que traten sobre adolescentes en general sin un enfoque explícito en Terapia Ocupacional.

Temática: Publicaciones que no refieran o conceptualicen claramente la Terapia Ocupacional en el ocio y juego de los adolescentes.

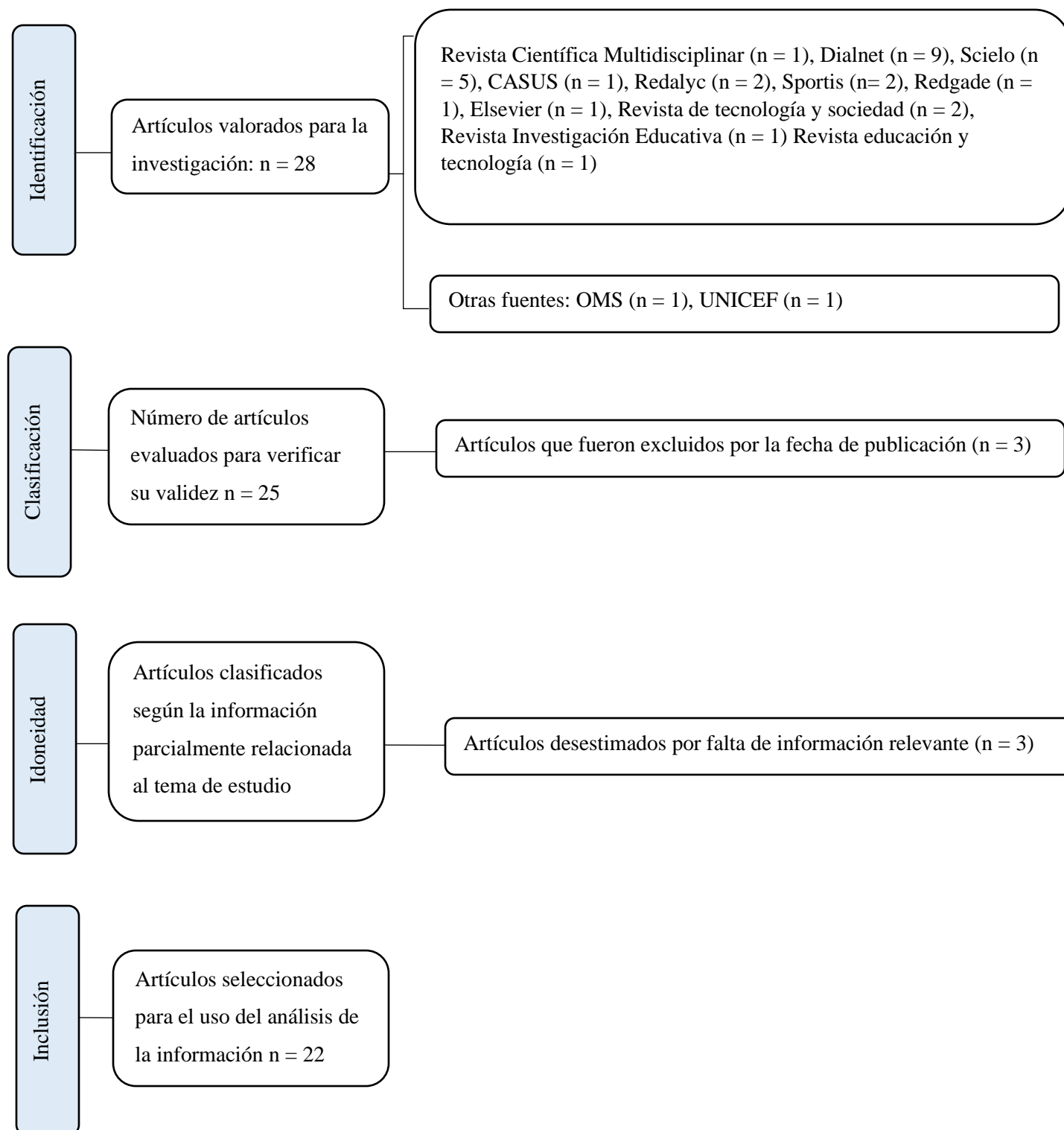
Temporalidad: Estudios anteriores al año 2016.

Evaluación de la validez de los estudios primarios

Los artículos escogidos se seleccionaron de publicaciones científicas que se encontraron en revistas validadas relacionadas con el área de la salud, terapia ocupacional y el área socio humanística, considerando únicamente aquellos con información actualizada y teóricamente fundamentados que se relacionaban con el tema objeto de investigación. Entre los artículos elegidos destacan aquellos que abordan la relación que existe entre la tecnología y el ocio y el juego de los adolescentes, así como el abordaje del terapeuta ocupacional, tal como se detalla en la figura 1.

FIGURA 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios relacionados con la tecnología en el ocio y juego de los adolescentes.



Fuente: Elaboración propia

Análisis de contenidos de los artículos seleccionados.

La búsqueda se realizó en las bases de datos previamente mencionadas (Revista Científica Multidisciplinar, Dialnet, Scielo, CASUS, Redalyc, Sportis, Redgade, Elsevier, Revista de tecnología y sociedad, Revista Investigación Educativa y Revista educación y tecnología). Tras identificar las publicaciones relacionadas con la T.O en el ocio y juego adolescente, se aplicaron los criterios de selección. Finalmente, se seleccionaron 22 artículos para conformar la revisión sistemática, distribuidos según su origen de la siguiente manera:

Revista Científica Multidisciplinar: 1 artículo, Dialnet: 7 artículos, Scielo; 4 artículos, CASUS: 1 artículo, Redalyc: 1 artículo, Sportis: 1 artículo, Redgade: 1 artículo, Elsevier: 1 artículo, Revista de tecnología y sociedad: 1 artículo, Revista Investigación Educativa: 1 artículo, Revista educación y tecnología: 1 artículo, Unicef: 1 artículo, OMS: 1 artículo.

CAPITULO III

DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta en análisis de los contenidos validados para el uso del desarrollo de la investigación:

3.1 Predominancia de riesgos ocupacionales y patrones de dependencia en el uso de videojuegos (Objetivo 1)

Tabla 1

N°	Año	Autor	Título	Conclusión
1	2020	Amaro Rosales, M. & Robles Belmont, E.	Medir la innovación en el contexto de las tecnologías emergentes y convergentes: algunas reflexiones metodológicas.	Los autores destacan la importancia de diseñar marcos analíticos que reconozcan la especificidad de estas tecnologías y que integren indicadores más pertinentes para evaluar su impacto. No se trata de desechar el modelo de sistemas de innovación, sino de enriquecerlo con alternativas metodológicas que faciliten una comprensión más amplia de los procesos de desarrollo y difusión tecnológica. De esta manera se promueve una visión más integral de la innovación, capaz de reflejar la diversidad de sectores y contextos en los que las tecnologías emergentes se insertan.
2	2020	Santos et al.	Videojuego en adolescentes: una forma de alineación a los problemas familiares.	Los autores resaltan que esta alineación responde a necesidades sociales y emocionales no satisfechas en el entorno familiar, lo que convierte a los videojuegos en un refugio que brinda placer inmediato, pero limita el desarrollo de habilidades de afrontamiento. La investigación subraya la importancia de que padres y educadores reconozcan estas dinámicas para promover un uso responsable de los videojuegos y fortalecer los vínculos familiares, evitando que se conviertan en un factor de

				aislamiento y desadaptación en la adolescencia.
3	2018	Gairín Sallán y Mercader	Usos y abusos de las TIC en los adolescentes.	El estudio revela que, si bien el acceso y uso de las TIC se han convertido en herramientas indispensables para el aprendizaje y el ocio de los adolescentes, se evidencian comportamientos desadaptativos en un porcentaje considerable. Esto no implica que la tecnología en sí sea negativa, sino que su utilización sin límites y sin supervisión adecuada, tanto en el entorno escolar como en el familiar, puede conllevar riesgos significativos para el bienestar emocional y social de los jóvenes.
4	2019	Vicente et al.	Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras.	Aunque la mayoría de los jóvenes ve televisión durante un tiempo moderado, se evidencia un preocupante nivel de sedentarismo debido a la escasa práctica de actividad física. Se destaca una disminución progresiva del ejercicio conforme se avanza en los niveles educativos, siendo la etapa universitaria la que presenta los índices más bajos de actividad. Además, se observa que en la etapa de primaria se dedica mayor tiempo a jugar videojuegos, lo que sugiere que los hábitos sedentarios y el uso intensivo de la tecnología se instalan desde edades tempranas.
5	2021	Peralta Cabrejos y Torres Flores.	Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima	A pesar de encontrarse algunas asociaciones significativas entre variables como el género, el tipo de juego, la cantidad de tiempo dedicado y la forma de jugar, no se evidencia una relación global entre la adicción a los videojuegos y las conductas antisociales-delictivas. En definitiva, el estudio resalta la complejidad de la problemática, indicando que el uso moderado de videojuegos, en sí mismo, no

				implica necesariamente riesgos conductuales, pero llama a considerar de manera integral aspectos académicos, familiares y sociales para comprender mejor las conductas observadas.
6	2021	Rodríguez Rodríguez y García Padilla	El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública.	Si bien se han identificado patrones y factores predictivos que vinculan el uso problemático de videojuegos con conductas adictivas en la adolescencia, los hallazgos presentan inconsistencias significativas. Estas inconsistencias se deben principalmente a la prevalencia de estudios de diseño transversal, que utilizan muestras reducidas y, en muchos casos, dependientes de cuestionarios de autoinforme realizados en entornos escolares. Además, se destaca la limitada inclusión de muestras clínicas y una representación insuficiente de la población femenina, lo que dificulta una comprensión completa del fenómeno.

Análisis: Estos artículos analizan la innovación tecnológica y el impacto de las

TIC/videojuegos en adolescentes desde la Terapia Ocupacional, se destaca la necesidad de metodologías ágiles para evaluar como las tecnologías emergentes afectan el desempeño ocupacional; los hallazgos advierten sobre riesgos como el sedentarismo, la alineación social y la alteración de rutinas cuando el uso digital sustituye el ocio saludable o la interacción familiar, finalmente, se subraya la importancia de una evaluación integral centrada en la persona para equilibrar el bienestar físico y la ejecución de roles en el entorno digital.

3.2 Factores contextuales y el entorno familiar como mediadores del equilibrio ocupacional (Objetivo 2)

Tabla 2

N°	Año	Autor	Título	Conclusión
1	2018	Alberto Ruiz, S. L	Videojuegos activos y cognición. Propuestas educativas en adolescentes.	Los videojuegos activos tienen un potencial significativo para mejorar las funciones cognitivas y académicas de los adolescentes. Los estudios revisados muestran consistentemente que el uso de estos videojuegos que promueven actividad física se asocia con mejoras en funciones ejecutivas, atención, concentración y otros aspectos relacionados con el rendimiento cognitivo. Además, se sugiere que la implementación de estos programas puede contribuir a reducir los niveles de sedentarismo, fomentar la socialización y promover hábitos saludables.
2	2020	Sánchez Domínguez et al.	Validación del Test de Dependencia de Videojuegos en una muestra de adolescentes mexicanos.	El Test de Dependencia de Videojuegos es un instrumento confiable, fácil de aplicar y altamente adecuado para identificar la dependencia de videojuegos en adolescentes mexicanos. En este contexto, se destaca la importancia de contar con herramientas validadas que permitan detectar tempranamente los patrones de adicción lo cual es esencial para diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas que mitiguen las repercusiones familiares, académicas y emocionales asociadas a la dependencia a los videojuegos.
3	2017	Castro et al.	Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes.	Aunque la mayoría de los jóvenes ven la televisión menos de dos horas diarias, la mitad no practica actividad física, evidenciando un patrón de sedentarismo significativo. Se observa además una tendencia decreciente en la actividad física a medida que se avanza en el nivel educativo, siendo la etapa universitaria la que presenta menores índices de ejercicio. Por otro lado, los estudiantes de primaria

				dedican más tiempo a jugar videojuegos en comparación con los niveles superiores, lo que sugiere que las conductas sedentarias y el uso intensivo de tecnologías se establecen desde edades tempranas.
4	2016	Villa Moral & Suárez	Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles.	Aunque la prevalencia de usos problemáticos de Internet entre los adolescentes es baja en términos generales, se han identificado aspectos clave que requieren atención. Se evidencia que los desajustes en la gestión del estrés y las dificultades en las habilidades comunicativas y relacionales son los principales predictores de conductas desadaptativas. En este sentido, los adolescentes que presentan deficiencias para regular sus emociones y para gestionar el estrés tienen una mayor probabilidad de mostrar hábitos compulsivos, problemas de autorregulación y conflictos internos relacionados con el uso de estas tecnologías.
5	2022	OMS	Salud del adolescente.	La OMS enfatiza que atender las necesidades de salud de los adolescentes no solo mejora su calidad de vida inmediata, sino que también fortalece su transición hacia la adultez. Promover resiliencia, educación en salud y acceso a servicios adecuados permite reducir la adquisición temprana de hábitos dañinos que derivan en enfermedades crónicas en la edad adulta. De este modo, invertir en la salud adolescente se convierte en una estrategia fundamental para garantizar sociedades más productivas, equitativas y sostenibles.
6	2022	Chicaiza et al.	Las tecnologías en la educación: enfoque de ciencia y sociedad.	Los autores destacan que el reto principal consiste en garantizar que estas tecnologías se utilicen de forma crítica y responsable, evitando que se conviertan en simples instrumentos de consumo. La educación

				mediada por la tecnología debe orientarse hacia la formación integral, fomentando competencias científicas, sociales y éticas que permitan a los estudiantes desenvolverse en un mundo cada vez más digitalizado, de esta manera, se promueve una visión de la educación como un espacio de transformación social, donde la ciencia y la tecnología se articulan para responder a las necesidades de la sociedad contemporánea.
7	2021	Valencia Ortiz et al.	Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.	El uso excesivo de las redes sociales entre jóvenes y adolescentes tiene consecuencias negativas en diversas áreas: desde problemas emocionales hasta dificultades en el rendimiento académico y alteraciones en las relaciones sociales. Los autores enfatizan que, aunque estas tecnologías ofrecen oportunidades de conexión, su abuso puede derivar en comportamientos adictivos, provocando aislamiento, falta de atención y desajustes en el equilibrio entre el mundo virtual y el real. Se plantea que es fundamental desarrollar estrategias y programas formativos que incrementen las competencias digitales de los jóvenes, permitiéndoles un uso más consciente y equilibrado de las redes sociales.

Análisis: Los autores destacan cómo las tecnologías digitales moldean las ocupaciones adolescentes, actuando como facilitadores o barreras del desempeño; si bien los videojuegos activos pueden mejorar procesos cognitivos, el uso problemático de internet y redes sociales genera desequilibrio ocupacional, sedentarismo y déficits en la gestión del estrés; la evidencia subraya la necesidad de herramientas de detección temprana para prevenir dependencias que interfieran con la educación y el bienestar emocional, por ello, se propone integrar la

alfabetización tecnológica crítica y fomentar hábitos saludables que aseguren una participación equilibrada en la vida diaria.

3.3 Impacto de las políticas educativas y la tecnología en la inclusión y el desarrollo socioemocional (Objetivo 3)

Tabla 3

N°	Año	Autor	Título	Conclusión
1	2022	Arocena y Sansone	Aceleración tecnológica e inteligencia artificial.	La IA no solo incrementa la velocidad de los procesos productivos y comunicativos, sino que también redefine la manera en que las sociedades se relacionan con el conocimiento y la toma de decisiones. Esta aceleración genera oportunidades de innovación y progreso, pero al mismo tiempo plantea desafíos éticos y políticos relacionados con la autonomía humana, la desigualdad y el control de la información; se enfatiza que la inteligencia artificial debe ser comprendida como un fenómeno multidimensional que trasciende lo técnico, ya que sus impactos abarcan desde la economía global hasta la vida cotidiana de las personas.
2	2023	Prado Chala	Las actividades y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática.	Las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes son una herramienta fundamental para contrarrestar el sedentarismo y, de ese modo, favorecer un desarrollo integral. Al ofrecer espacios accesibles y contar con la orientación de profesionales, se impulsa a los jóvenes a dedicar su ocio a actividades físicas y sociales que potencian tanto su bienestar físico como emocional. En esencia, se concluye que la organización y promoción de actividades recreativas contribuyen a transformar el tiempo libre en una

				oportunidad para la construcción de hábitos saludables, que resultan esenciales para afrontar de manera efectiva los retos de la vida adulta.
3	2019	Montes et al.	Videojuegos educativos y pensamiento científico: análisis a partir de los componentes cognitivos, metacognitivos y motivacionales.	El verdadero potencial de los videojuegos en contextos educativos no reside únicamente en su capacidad para presentar y transmitir contenidos, sino en su habilidad para configurar entornos de aprendizaje dinámicos y significativos. Esto implica comentar el pensamiento crítico, la formulación y comprobación de hipótesis, y la resolución de problemas complejos, en tanto estas competencias son esenciales para la formación del pensamiento científico.
4	2019	Ximena Palacios	Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?	La adolescencia no debe ser entendida únicamente como una etapa problemática, sino como un periodo de transición lleno de cambios físicos, emocionales y sociales que forman parte del desarrollo humano; la percepción de la adolescencia como “problemática” se relaciona más con la falta de comprensión y acompañamiento adecuado que con la naturaleza propia de los adolescentes. Reconocer la adolescencia como una fase de oportunidades permite orientar mejor las políticas educativas y de salud, así como fortalecer el rol de la familia y la sociedad en el acompañamiento de los jóvenes.
5	2021	Ana Cebollero Salinas	Aprendizaje socioemocional en la comunicación online a través de la metodología de Aprendizaje-Servicio en adolescentes.	La aplicación de la metodología de Aprendizaje-Servicio en la comunicación online tiene un impacto positivo en el desarrollo de competencias socioemocionales en adolescentes, al involucrar a los estudiantes en actividades prácticas y el rol de formadores, se lograron mejoras significativas: se incrementó la capacidad para identificar

				emociones y gestionar tensiones en ambientes digitales. Además, se evidenció un fortalecimiento en conductas prosociales y una mayor responsabilidad en el uso de las redes sociales.
6	2018	Malo et al.	Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles.	Se evidencia que el uso excesivo de redes sociales, presente en el 12,8% de la muestra de adolescentes, se asocia con un perfil psicosocial definido tanto por características individuales como contextuales. En el ámbito psicológico se destaca un aumento en rasgos como el neuroticismo e impulsividad, acompañados de un autoconcepto deteriorado en áreas familiares, académicas y emocionales.
7	2022	Toaza Caisaguano, Lara-Salazar	Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes.	En la muestra estudiada, la dependencia a los videojuegos no determina de forma directa ni predecible el nivel de habilidades sociales. Los resultados sugieren la necesidad de futuras investigaciones que utilicen métodos más amplios o longitudinales y que incluyan variables adicionales, para comprender mejor cómo interactúan estos factores en el desarrollo social de los adolescentes.
8	2023	UNICEF	Informe Anual 2023 y Un buen sexenio para la niñez.	Garantizar los derechos de la infancia requiere un compromiso sostenido y multisectorial, a pesar de los avances en educación, salud y protección, aún persisten brechas significativas que afectan especialmente a los niños en situación de pobreza, marginación y vulnerabilidad. Los gobiernos, las familias y la sociedad civil deben trabajar de manera articulada para que los avances no sean aislados, sino parte de una transformación estructural que coloque a la niñez en el centro de las agendas nacionales. Solo así se podrá garantizar que cada niño y niña crezca en

				un entorno seguro, saludable y con posibilidades reales de desarrollo integral.
9	2019	Uribe Gómez, J. D.	La tecnología como camino de inclusión en la educación: desafíos y oportunidades.	La tecnología representa una herramienta fundamental para promover la inclusión en la educación, ya que facilita el acceso equitativo al conocimiento y reduce barreras sociales, económicas y geográficas. Sin embargo, también plantea desafíos importantes relacionados con la infraestructura, la capacitación docente y la necesidad de políticas públicas que garanticen un uso adecuado y sostenible de los recursos tecnológicos. Las oportunidades que brinda la tecnología deben orientarse hacia la construcción de una educación más participativa, diversa y adaptada a las necesidades de cada estudiante.

Análisis: Los autores nos explican como la tecnología y la IA reestructuran la identidad ocupacional y el desarrollo adolescente, aunque la evolución digital plantea desafíos éticos y de equidad, también ofrece vías para la inclusión educativa y el estímulo del pensamiento crítico mediante videojuegos; se enfatiza que la adolescencia es una etapa de oportunidad para fortalecer competencias socioemocionales y prosociales en entornos virtuales, sin embargo, se advierte que es crucial equilibrar el uso de redes sociales para evitar riesgos psicosociales que afecten el desempeño ocupacional; finalmente, se propone fomentar hábitos saludables y actividades estructuradas que aseguren una participación comunitaria equilibrada y consciente.

Análisis del objetivo general según los datos obtenidos en los objetivos específicos

La tecnología en el ocio adolescente no es negativa por sí misma, sino que su impacto depende de su calidad del uso y la gestión del tiempo ocupacional, desde la Terapia Ocupacional, el uso desregulado de redes sociales y videojuegos representa un riesgo cuando desplaza ocupaciones esenciales como el descanso, el juego físico y la socialización presencial; este

desequilibrio compromete el desempeño de roles y favorece el sedentarismo, el aislamiento y la vulnerabilidad emocional, por ello, es fundamental entender la tecnología como una herramienta que debe potenciar, y no sustituir, el desarrollo integral del joven. El enfoque profesional debe centrarse en mantener la armonía entre la innovación digital y los patrones de vida saludables.

El rol de la Terapia Ocupacional es crucial para fomentar la resiliencia digital mediante estrategias de educación, habilitación y autogestión del tiempo, es imperativo trabajar con el entorno familiar para implementar una supervisión efectiva que equilibre el uso de dispositivos con actividades ocupacionales variadas y significativas, asimismo, la aplicación de instrumentos de detección temprana permite identificar patrones problemáticos antes de que se conviertan en dependencias clínicas que afecten el desempeño diario. En última instancia, el desafío reside en promover políticas y prácticas éticas que garanticen el derecho de los adolescentes a un ocio que favorezca su bienestar y máximo potencial.

Discusión

De acuerdo con el primer objetivo específico, los hallazgos revelan que la innovación tecnológica exige una transformación en la reflexión metodológica de la Terapia Ocupacional. Amaro Rosales y Robles Belmont (2020) subrayan la necesidad de marcos más sensibles para capturar la naturaleza de las tecnologías emergentes, esto es crucial, ya que los instrumentos de evaluación deben medir con precisión como estas herramientas afectan el desempeño ocupacional, evitando que la tecnología se convierta en un espacio de alineación cuando sustituye el ocio saludable o la supervisión familiar (Santos et al., 2020; Gairín & Mercader, 2018).

Bajo la perspectiva del segundo objetivo, se identifica una dualidad en las TIC: mientras Ruiz (2018) sugiere que los videojuegos activos pueden mejorar el desempeño cognitivo y combatir el sedentarismo, Sánchez Domínguez et al. (2020) advierten sobre la dependencia que interfiere con

las ocupaciones productivas, se observa que el progreso educativo suele correlacionarse con una reducción de la actividad física (Castro et al., 2017), generando un desequilibrio ocupacional, asimismo, el uso problemático de dispositivos se vincula con déficits en la gestión del estrés y habilidades comunicativas (De la Villa Moral & Suárez, 2016), lo que resalta la urgencia de una alfabetización tecnológica crítica (Medina-Chicaiza et al., 2022).

En coherencia con el tercer objetivo, la tecnología moldea la identidad ocupacional en una fase crítica del desarrollo. Según Arocena y Sansone (2022) y Uribe Gómez (2019), la evolución digital y la IA presentan oportunidades para la inclusión educativa, siempre que se aborden las barreras de equidad; la adolescencia debe entenderse como una etapa de exploración donde el aprendizaje socioemocional en entornos digitales puede fortalecer competencias prosociales (Palacios, 2019), no obstante, el uso excesivo de redes sociales conlleva riesgos psicosociales que pueden desequilibrar las áreas de desempeño ocupacional (Malo et al., 2018; Toaza y Lara-Salazar, 2022).

Finalmente, se concluye que el impacto de la tecnología en el ocio no es inherentemente negativo, sino que depende de la gestión del tiempo y el contexto psicosocial, desde la Terapia Ocupacional, el riesgo radica en el desplazamiento de ocupaciones esenciales como el descanso y la socialización presencial, por ello, el rol profesional es promover la resiliencia digital mediante la educación, el trabajo con la familia y la detección temprana; el desafío reside en garantizar que los adolescentes ejerzan su derecho a un ocio significativo, evitando que la herramienta digital se convierta en una barrera para su bienestar integral.

Conclusión

En base a los hallazgos obtenidos a través de la revisión sistemática, se presentan las siguientes conclusiones, en coherencia con los objetivos específicos planteados:

De acuerdo con el primer objetivo específico, los hallazgos subrayan que la innovación tecnológica y los videojuegos no son negativos por sí mismos, sino que su impacto está mediado por el marco analítico y metodológico utilizado. Se concluye que la naturaleza diversa de las tecnologías emergentes exige una reflexión que capte su complejidad, evitando generalizaciones sobre conductas antisociales; para la Terapia Ocupacional, esto implica que la evaluación debe ser sensible a como estos instrumentos se integran en la vida diaria, reconociendo que la falta de evidencia sobre efectos nocivos directos invita a un análisis más profundo sobre la calidad del uso y la adecuación de los marcos de supervisión actuales.

Respecto al segundo objetivo específico, se identifica que las TIC y los videojuegos actúan como determinantes directos del desempeño y la salud física de los adolescentes, mientras que los videojuegos activos se perfilan como herramientas para combinar el sedentarismo y potenciar el aprendizaje, el uso desregulado de redes sociales y dispositivos móviles genera riesgos de aislamiento y vulnerabilidad emocional. Los resultados sugieren que el impacto real depende de la gestión del tiempo y la promoción de hábitos saludables, destacando la validación de instrumentos de detección temprana como una estrategia esencial para prevenir que el ocio digital interfiera con las ocupaciones productivas.

En relación con el tercer objetivo específico, la tecnología se reconoce como un factor moldeador de la identidad y el desarrollo humano en la adolescencia; los artículos coinciden en que la digitalización y la inteligencia artificial ofrecen oportunidades inéditas de progreso e inclusión educativa si se gestionan con responsabilidad ética, la adolescencia se define aquí como una etapa de oportunidad y transición que requiere el fortalecimiento de competencias prosociales y el apoyo del entorno familiar; se enfatiza que el desarrollo de la resiliencia digital y

el pensamiento crítico son capacidades necesarias para que el joven navegue el entorno digital sin comprometer su equilibrio ocupacional.

Finalmente, en coherencia con el objetivo general, se concluye que el impacto de la tecnología en el ocio y el bienestar juvenil es el resultado de una interacción compleja entre innovación, contexto y regulación; la tecnología debe ser gestionada como una herramienta de desarrollo y recreación que potencie los derechos y el desarrollo integral, evitando que se transforme en un factor de riesgo para la salud pública, el rol del profesional es, por tanto, promover políticas integrales y acompañamiento familiar que garanticen un equilibrio ocupacional, asegurando que el adolescente pueda alcanzar su máximo potencial en un mundo inevitablemente digitalizado.

Recomendación

De acuerdo a los hallazgos y conclusiones del estudio se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a cuatro niveles de intervención:

A los profesionales de Terapia Ocupacional, implementar evaluaciones tempranas y sistemáticas utilizando instrumentos validados como el Test de Dependencia de Videojuegos para identificar de forma precisa y oportuna los patrones de uso problemático de la tecnología que afectan el equilibrio y el desempeño ocupacional de los adolescentes; es crucial diseñar programas de intervención centrados en promover un equilibrio ocupacional saludable, lo cual implica facilitar la autorregulación del tiempo en pantalla e integrar activamente ocupaciones significativas, como las actividades físicas y las interacciones sociales presenciales.

Para las instituciones educativas incorporar de forma estratégica y crítica los videojuegos activos y metodologías innovadoras como el Aprendizaje-Servicio en el currículo, utilizándolos como medios terapéuticos para fomentar las habilidades cognitivas, socioemocionales y de

autorregulación necesarias para el desempeño académico y social; es vital que esta integración tecnológica vaya de la mano con el establecimiento activo de espacios recreativos y de ocio estructurado que promuevan la actividad física y contrarresten el sedentarismo tecnológico generalizado, fortaleciendo la socialización presencial.

Para los responsables de políticas públicas desarrollar políticas públicas integrales y multisectoriales que aborden el uso de tecnologías digitales en la adolescencia desde una perspectiva de Salud Pública y Derechos Humanos, garantizando la inclusión educativa y el acceso equitativo a recursos tecnológicos de calidad, estas políticas deben enfocarse en tres pilares fundamentales: la alfabetización digital crítica, la promoción de actividades recreativas físicas y sociales accesibles, y el diseño de estrategias de prevención efectivas frente a riesgos claros como la adicción, el aislamiento social y el sedentarismo.

Para futuras investigaciones superar las limitaciones metodológicas de los estudios transversales y de auto informe al priorizar la realización de estudios longitudinales, que permitan analizar la relación causa-efecto y la evolución temporal entre la dependencia tecnológica y las habilidades sociales en adolescentes. Es imperativo integral un mayor número de variables contextuales, como las dinámicas familiares, los factores educativos, los indicadores emocionales y las ocupaciones de ocio alternativas, esto permitirá obtener evidencia más robusta y clínicamente relevante sobre los patrones de riesgo y protección, lo cual es esencial para que la Terapia Ocupacional pueda diseñar y validar intervenciones terapéuticas predictivas y afectivas que impacten positivamente el desempeño ocupacional adolescente.

Bibliografía

- Alberto Ruiz, S. L. (2018). Videojuegos activos y cognición. Propuestas educativas en adolescentes. *Redalyc*.
- Amaro Rosales, M. &. (2020). Medir la innovación en el contexto de las tecnologías emergentes y convergentes: algunas reflexiones metodológicas. *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*, 10(18), e415. doi:<https://doi.org/10.32870/pk.a10n18.415>
- Arocena, F. y. (2022). Aceleración tecnológica e inteligencia artificial. *Scielo*, 45(2), 301-326. doi:<https://doi.org/10.15446/rcs.v45n2/89851>
- Chala, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3 (1), 118-140.
- González-Anleo, J. M. (2020). Protagonistas y espectadores. Una mirada longitudinal sobre la juventud española. *Revista de tecnología y sociedad*.
- Jairo Montes, S. O. (2019). Videojuegos educativos y pensamiento científico: análisis a partir de los componentes cognitivos, metacognitivos y motivacionales. *Dialnet*.
- Joaquín Gairín Sallán, C. M. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*.
- José Vicente, P. S. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Dialnet*.
- Juan Pablo Sánchez Domínguez, Juan Yovani Telumbre Terrero, Lubia del Carmen Castillo Arcos, Eric Alexander Silveira Sosa. (2020). Validación del Test de Dependencia de Videojuegos en una muestra de adolescentes mexicanos. *Dialnet*, 20(1), 69-78.

- Lady Luz Peralta Cabrejos, M. C. (2021). Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. *Dialnet*.
- Manuel Castro, M. L. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*.
- María de la Villa Moral, C. S. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Elsevier*.
- Mónica Rodríguez Rodríguez, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *CASUS*.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud del adolescente*. Obtenido de <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Scielo*, 17(1), 5-8.
- Patricio Medina-Chicaiza, W. G.-H.-V. (2022). Las tecnologías en la educación: enfoque de ciencia y sociedad. *Scielo*, 14(6), 639-648. doi:2218-3620
- Rubicelia Valencia Ortiz; Julio Cabero Almenara; Urtza Garay Ruiz; Bárbara Fernández Robles. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Dialnet*, 18, 99-125.
- Salinas, A. C. (2021). Aprendizaje socioemocional en la comunicación online a través de la metodología de Aprendizaje-Servicio en adolescentes. *Dialnet*.

Sara Malo, M. d. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Dialnet*.

Toaza Caisaguano Tannia Diana, Mariela Lara-Salazar. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Revista Multidisciplinar*.

UNICEF. (2023). *Informe Anual 2023 y Un buen sexenio para la niñez*. México: UNICEF.

Uribe Gómez, J. D. (2019). La tecnología como camino de inclusión en la educación: desafíos y oportunidades. *Revista Educación y Tecnología*, 12(3), 45–58.

Anexos

N°	Año	Autor	Título	Conclusión
1	2020	Amaro Rosales, M. & Robles Belmont, E.	Medir la innovación en el contexto de las tecnologías emergentes y convergentes: algunas reflexiones metodológicas.	Los autores destacan la importancia de diseñar marcos analíticos que reconozcan la especificidad de estas tecnologías y que integren indicadores más pertinentes para evaluar su impacto. No se trata de desechar el modelo de sistemas de innovación, sino de enriquecerlo con alternativas metodológicas que faciliten una comprensión más amplia de los procesos de desarrollo y difusión tecnológica. De esta manera se promueve una visión más integral de la innovación, capaz de reflejar la diversidad de sectores y contextos en los que las tecnologías emergentes se insertan.
2	2020	Santos et al.	Videojuego en adolescentes: una forma de alineación a los problemas familiares.	Los autores resaltan que esta alineación responde a necesidades sociales y emocionales no satisfechas en el entorno familiar, lo que convierte a los videojuegos en un refugio que brinda placer inmediato, pero limita el desarrollo de habilidades de afrontamiento. La investigación subraya la importancia de que padres y educadores reconozcan estas dinámicas para promover un uso responsable de los videojuegos y fortalecer los vínculos familiares, evitando que se conviertan en un factor de aislamiento y desadaptación en la adolescencia.
3	2018	Gairín Sallán y Mercader	Usos y abusos de las TIC en los adolescentes.	El estudio revela que, si bien el acceso y uso de las TIC se han convertido en herramientas indispensables para el aprendizaje y el ocio de los adolescentes, se evidencian comportamientos desadaptativos en un porcentaje considerable. Esto no implica que la tecnología en sí sea negativa, sino que su utilización sin límites y sin supervisión

				adecuada, tanto en el entorno escolar como en el familiar, puede conllevar riesgos significativos para el bienestar emocional y social de los jóvenes.
4	2019	Vicente et al.	Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras.	Aunque la mayoría de los jóvenes ve televisión durante un tiempo moderado, se evidencia un preocupante nivel de sedentarismo debido a la escasa práctica de actividad física. Se destaca una disminución progresiva del ejercicio conforme se avanza en los niveles educativos, siendo la etapa universitaria la que presenta los índices más bajos de actividad. Además, se observa que en la etapa de primaria se dedica mayor tiempo a jugar videojuegos, lo que sugiere que los hábitos sedentarios y el uso intensivo de la tecnología se instalan desde edades tempranas.
5	2021	Peralta Cabrejos y Torres Flores.	Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima	A pesar de encontrarse algunas asociaciones significativas entre variables como el género, el tipo de juego, la cantidad de tiempo dedicado y la forma de jugar, no se evidencia una relación global entre la adicción a los videojuegos y las conductas antisociales-delictivas. En definitiva, el estudio resalta la complejidad de la problemática, indicando que el uso moderado de videojuegos, en sí mismo, no implica necesariamente riesgos conductuales, pero llama a considerar de manera integral aspectos académicos, familiares y sociales para comprender mejor las conductas observadas.
6	2021	Rodríguez Rodríguez y García Padilla	El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública.	Si bien se han identificado patrones y factores predictivos que vinculan el uso problemático de videojuegos con conductas adictivas en la adolescencia, los hallazgos presentan inconsistencias significativas. Estas inconsistencias se deben

				principalmente a la prevalencia de estudios de diseño transversal, que utilizan muestras reducidas y, en muchos casos, dependientes de cuestionarios de autoinforme realizados en entornos escolares. Además, se destaca la limitada inclusión de muestras clínicas y una representación insuficiente de la población femenina, lo que dificulta una comprensión completa del fenómeno.
7	2018	Alberto Ruiz, S. L	Videojuegos activos y cognición. Propuestas educativas en adolescentes.	Los videojuegos activos tienen un potencial significativo para mejorar las funciones cognitivas y académicas de los adolescentes. Los estudios revisados muestran consistentemente que el uso de estos videojuegos que promueven actividad física se asocia con mejoras en funciones ejecutivas, atención, concentración y otros aspectos relacionados con el rendimiento cognitivo. Además, se sugiere que la implementación de estos programas puede contribuir a reducir los niveles de sedentarismo, fomentar la socialización y promover hábitos saludables.
8	2020	Sánchez Domínguez et al.	Validación del Test de Dependencia de Videojuegos en una muestra de adolescentes mexicanos.	El Test de Dependencia de Videojuegos es un instrumento confiable, fácil de aplicar y altamente adecuado para identificar la dependencia de videojuegos en adolescentes mexicanos. En este contexto, se destaca la importancia de contar con herramientas validadas que permitan detectar tempranamente los patrones de adicción lo cual es esencial para diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas que mitiguen las repercusiones familiares, académicas y emocionales asociadas a la dependencia a los videojuegos.
9	2017	Castro et al.	Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de	Aunque la mayoría de los jóvenes ven la televisión menos de dos horas diarias, la mitad no practica actividad física, evidenciando un patrón de sedentarismo

			actividad física y uso de videojuegos en adolescentes.	significativo. Se observa además una tendencia decreciente en la actividad física a medida que se avanza en el nivel educativo, siendo la etapa universitaria la que presenta menores índices de ejercicio. Por otro lado, los estudiantes de primaria dedican más tiempo a jugar videojuegos en comparación con los niveles superiores, lo que sugiere que las conductas sedentarias y el uso intensivo de tecnologías se establecen desde edades tempranas.
10	2016	Villa Moral & Suárez	Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles.	Aunque la prevalencia de usos problemáticos de Internet entre los adolescentes es baja en términos generales, se han identificado aspectos clave que requieren atención. Se evidencia que los desajustes en la gestión del estrés y las dificultades en las habilidades comunicativas y relacionales son los principales predictores de conductas desadaptativas. En este sentido, los adolescentes que presentan deficiencias para regular sus emociones y para gestionar el estrés tienen una mayor probabilidad de mostrar hábitos compulsivos, problemas de autorregulación y conflictos internos relacionados con el uso de estas tecnologías.
11	2022	OMS	Salud del adolescente.	La OMS enfatiza que atender las necesidades de salud de los adolescentes no solo mejora su calidad de vida inmediata, sino que también fortalece su transición hacia la adultez. Promover resiliencia, educación en salud y acceso a servicios adecuados permite reducir la adquisición temprana de hábitos dañinos que derivan en enfermedades crónicas en la edad adulta. De este modo, invertir en la salud adolescente se convierte en una estrategia

				fundamental para garantizar sociedades más productivas, equitativas y sostenibles.
12	2022	Chicaiza et al.	Las tecnologías en la educación: enfoque de ciencia y sociedad.	Los autores destacan que el reto principal consiste en garantizar que estas tecnologías se utilicen de forma crítica y responsable, evitando que se conviertan en simples instrumentos de consumo. La educación mediada por la tecnología debe orientarse hacia la formación integral, fomentando competencias científicas, sociales y éticas que permitan a los estudiantes desenvolverse en un mundo cada vez más digitalizado, de esta manera, se promueve una visión de la educación como un espacio de transformación social, donde la ciencia y la tecnología se articulan para responder a las necesidades de la sociedad contemporánea.
13	2021	Valencia Ortiz et al.	Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.	El uso excesivo de las redes sociales entre jóvenes y adolescentes tiene consecuencias negativas en diversas áreas: desde problemas emocionales hasta dificultades en el rendimiento académico y alteraciones en las relaciones sociales. Los autores enfatizan que, aunque estas tecnologías ofrecen oportunidades de conexión, su abuso puede derivar en comportamientos adictivos, provocando aislamiento, falta de atención y desajustes en el equilibrio entre el mundo virtual y el real. Se plantea que es fundamental desarrollar estrategias y programas formativos que incrementen las competencias digitales de los jóvenes, permitiéndoles un uso más consciente y equilibrado de las redes sociales.
14	2022	Arocena y Sansone	Aceleración tecnológica e inteligencia artificial.	La IA no solo incrementa la velocidad de los procesos productivos y comunicativos, sino que también redefine la manera en que las sociedades se relacionan con el conocimiento y la toma de decisiones. Esta

				<p>aceleración genera oportunidades de innovación y progreso, pero al mismo tiempo plantea desafíos éticos y políticos relacionados con la autonomía humana, la desigualdad y el control de la información; se enfatiza que la inteligencia artificial debe ser comprendida como un fenómeno multidimensional que trasciende lo técnico, ya que sus impactos abarcan desde la economía global hasta la vida cotidiana de las personas.</p>
15	2023	Prado Chala	<p>Las actividades y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática.</p>	<p>Las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes son una herramienta fundamental para contrarrestar el sedentarismo y, de ese modo, favorecer un desarrollo integral. Al ofrecer espacios accesibles y contar con la orientación de profesionales, se impulsa a los jóvenes a dedicar su ocio a actividades físicas y sociales que potencian tanto su bienestar físico como emocional. En esencia, se concluye que la organización y promoción de actividades recreativas contribuyen a transformar el tiempo libre en una oportunidad para la construcción de hábitos saludables, que resultan esenciales para afrontar de manera efectiva los retos de la vida adulta.</p>
16	2019	Montes et al.	<p>Videojuegos educativos y pensamiento científico: análisis a partir de los componentes cognitivos, metacognitivos y motivacionales.</p>	<p>El verdadero potencial de los videojuegos en contextos educativos no reside únicamente en su capacidad para presentar y transmitir contenidos, sino en su habilidad para configurar entornos de aprendizaje dinámicos y significativos. Esto implica comentar el pensamiento crítico, la formulación y comprobación de hipótesis, y la resolución de problemas complejos, en tanto estas competencias son esenciales para la formación del pensamiento científico.</p>

17	2019	Ximena Palacios	Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?	La adolescencia no debe ser entendida únicamente como una etapa problemática, sino como un periodo de transición lleno de cambios físicos, emocionales y sociales que forman parte del desarrollo humano; la percepción de la adolescencia como “problemática” se relaciona más con la falta de comprensión y acompañamiento adecuado que con la naturaleza propia de los adolescentes. Reconocer la adolescencia como una fase de oportunidades permite orientar mejor las políticas educativas y de salud, así como fortalecer el rol de la familia y la sociedad en el acompañamiento de los jóvenes.
18	2021	Ana Cebollero Salinas	Aprendizaje socioemocional en la comunicación online a través de la metodología de Aprendizaje-Servicio en adolescentes.	La aplicación de la metodología de Aprendizaje-Servicio en la comunicación online tiene un impacto positivo en el desarrollo de competencias socioemocionales en adolescentes, al involucrar a los estudiantes en actividades prácticas y el rol de formadores, se lograron mejoras significativas: se incrementó la capacidad para identificar emociones y gestionar tensiones en ambientes digitales. Además, se evidenció un fortalecimiento en conductas prosociales y una mayor responsabilidad en el uso de las redes sociales.
19	2018	Malo et al.	Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles.	Se evidencia que el uso excesivo de redes sociales, presente en el 12,8% de la muestra de adolescentes, se asocia con un perfil psicosocial definido tanto por características individuales como contextuales. En el ámbito psicológico se destaca un aumento en rasgos como el neuroticismo e impulsividad, acompañados de un autoconcepto deteriorado en áreas familiares, académicas y emocionales.

20	2022	Toaza Caisaguano, Lara-Salazar	Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes.	En la muestra estudiada, la dependencia a los videojuegos no determina de forma directa ni predecible el nivel de habilidades sociales. Los resultados sugieren la necesidad de futuras investigaciones que utilicen métodos más amplios o longitudinales y que incluyan variables adicionales, para comprender mejor cómo interactúan estos factores en el desarrollo social de los adolescentes.
21	2023	UNICEF	Informe Anual 2023 y Un buen sexenio para la niñez.	Garantizar los derechos de la infancia requiere un compromiso sostenido y multisectorial, a pesar de los avances en educación, salud y protección, aún persisten brechas significativas que afectan especialmente a los niños en situación de pobreza, marginación y vulnerabilidad. Los gobiernos, las familias y la sociedad civil deben trabajar de manera articulada para que los avances no sean aislados, sino parte de una transformación estructural que coloque a la niñez en el centro de las agendas nacionales. Solo así se podrá garantizar que cada niño y niña crezca en un entorno seguro, saludable y con posibilidades reales de desarrollo integral.
22	2019	Uribe Gómez, J. D.	La tecnología como camino de inclusión en la educación: desafíos y oportunidades.	La tecnología representa una herramienta fundamental para promover la inclusión en la educación, ya que facilita el acceso equitativo al conocimiento y reduce barreras sociales, económicas y geográficas. Sin embargo, también plantea desafíos importantes relacionados con la infraestructura, la capacitación docente y la necesidad de políticas públicas que garanticen un uso adecuado y sostenible de los recursos tecnológicos. Las oportunidades que brinda la tecnología deben orientarse hacia la construcción de una educación más participativa, diversa y

adaptada a las necesidades de cada
estudiante.
