



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema

“Uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes en
Latinoamericana”

Autor:

Rosa Belén Landázuri

Tutora:

Psi. Mariela Yesenia Chávez Intriago, Mg.

Periodo 2025 - 1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Certificado de Autoría

En calidad de docente tutor(a) de la Carrera de Ciencias de la Salud, Facultad de Psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, certifico:

Haber dirigido y revisado el trabajo de titulación de la alumna Rosa Belén Landázuri, estudiante de la Carrera de Ciencias de la Salud, Psicología, período académico 2025(2), cumpliendo el total de 384 horas, bajo la modalidad de proyecto de investigación, cuyo tema del proyecto es "uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes en latinoamericana". Dicho trabajo ha sido desarrollado de acuerdo con los lineamientos internos de la modalidad en mención y en apego al cumplimiento de los requisitos exigidos por el reglamento de régimen académico, razón por la cual reúne los méritos académicos, científicos y formales suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente. En consecuencia, la estudiante en mención se encuentra apta para la sustentación de su trabajo de titulación, particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de ley en contrario.

Manta, 8 de Agosto de 2024

Lo Certifico


Rosa Belén Landázuri
CI: 1727242818

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **ROSA BELÉN LANDÁZURI**, legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico 2025-2, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Uso excesivo de la Tecnología en el comportamiento de los Adolescentes en Latinoamericana".

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, 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, 8 de agosto de 2025.

Lo certifico,



Psic. Cli. Mariela Chávez Intriago, Mg.
Docente Tutora
Área: Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Es un placer expresar mi más profundo agradecimiento a toda la comunidad de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. A cada uno de mis maestros y maestras —cuyas enseñanzas y valores atesoro— les debo la formación que me permitirá ejercer, con la ayuda de Dios Altísimo, la profesión de Psicología en un futuro cercano. Extiendo también mi gratitud a mis tutores, quienes con paciencia y dedicación compartieron sus conocimientos y guiaron mi aprendizaje. Finalmente, agradezco a todas las personas que he tenido el honor de conocer en esta maravillosa universidad. ¡Muchísimas gracias!

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mi eterno agradecimiento al culminar mis estudios en la Universidad Laica Eloy Alfaro, en la ciudad de Manta, provincia de Manabí. En primer lugar, doy gracias a nuestro Señor Jesucristo, quien siempre me acompaña y me colma de sus maravillosas bendiciones. Extiendo también mi gratitud a cada uno de mis distinguidos maestros, cuyas enseñanzas han dejado una huella imborrable en mi formación como futura profesional de la Psicología. A mi amada madre, que aun en la distancia nunca ha dejado de brindarme su apoyo incondicional, le ofrezco mi reconocimiento y amor. Finalmente, expreso mi profundo agradecimiento a mi tía, quien ha sido una segunda madre; que Dios le recompense por su amor y protección. Gracias a todos por su bondad y respaldo constante.

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto del uso de la tecnología en adolescentes, centrándose en sus efectos cognitivos, sociales y emocionales, mediante una revisión documental de investigaciones recientes publicadas en bases académicas especializadas. Se seleccionaron estudios provenientes de distintas regiones con énfasis en el contexto sociocultural latinoamericano, considerando publicaciones de los últimos cinco años. La metodología empleada fue de tipo cualitativo, con un enfoque descriptivo y comparativo, basada en la revisión sistemática de literatura científica que examina la relación entre el uso de dispositivos electrónicos, redes sociales y plataformas digitales, y su influencia en el desarrollo integral de los adolescentes. Los resultados evidencian que el uso excesivo de tecnología puede provocar alteraciones en la salud física y mental, como problemas músculos esqueléticos, la fatiga visual, ansiedad, depresión, agresividad y dificultades en las relaciones interpersonales. Al mismo tiempo, se identifican beneficios significativos en el ámbito educativo, como el acceso a recursos digitales, la autonomía en el aprendizaje y la expansión de habilidades cognitivas. Los estudios consultados coinciden en la necesidad de promover un uso equilibrado de la tecnología entre los adolescentes y proponen intervenciones preventivas que consideren las características individuales y contextuales de esta población. Se concluye que la tecnología, si bien representa una herramienta con gran potencial, también conlleva riesgos que deben ser gestionados adecuadamente desde el entorno familiar, educativo y social para favorecer un desarrollo saludable.

Palabras clave: tecnología, adolescentes, redes sociales, Latinoamérica, salud mental.

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of technology use on adolescents, focusing on its cognitive, social, and emotional effects through a documentary review of recent research published in specialized academic databases. Studies from different regions were selected, with an emphasis on the Latin American sociocultural context, considering publications from the last five years. The methodology employed was qualitative, with a descriptive and comparative approach, based on a systematic review of scientific literature that examines the relationship between the use of electronic devices, social media, and digital platforms, and their influence on adolescents' overall development. The results show that excessive technology use can lead to physical and mental health problems, such as musculoskeletal problems, eye strain, anxiety, depression, aggression, and difficulties in interpersonal relationships. At the same time, significant benefits were identified in the educational field, such as access to digital resources, learning autonomy, and the expansion of cognitive skills. The studies reviewed agree on the need to promote balanced use of technology among adolescents and propose preventive interventions that consider the individual and contextual characteristics of this population. The conclusion is that technology, while a tool with great potential, also carries risks that must be appropriately managed within the family, educational, and social environments to promote healthy development.

Keywords: technology, teenagers, social networks, Latin America, mental health.

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Objetivos	14
1.2.1. Objetivo general.....	14
1.2.2. Objetivos específicos	14
1.3. Justificación.....	15
2.- CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.1. Adolescencia como etapa de desarrollo	16
2.2. Tecnologías	23
2.2.1. Tipos de tecnologías	24
2.3. La tecnología en el mundo actual.....	28
2.3.1. Importancia de la Tecnología	28
2.3.2. Uso de tecnología en los adolescentes.....	29
2.4. Afectación en el comportamiento del uso excesivo de la tecnología.....	30
2.4.1. Consecuencias comportamentales por uso excesivo de la tecnología.....	32
2.4.2. Consecuencias cognitivas.....	35
2.4.3. Consecuencias emocionales	35
2.4.4. Consecuencias sociales.....	35
2.4.5. Consecuencias familiares	36

2.5. Aspectos Culturales y Regionales en el Uso de la Tecnología en Latinoamérica	36
3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	38
3.1 Método	38
3.2 Tipo de estudio	38
3.3 Criterios de selección de estudios	39
3.4 Definición conceptual y operacional de las categorías a estudiar	39
3.5. Estrategias de búsqueda	41
3.6. Identificación y selección de artículos relevantes y potenciales en función.	42
3.7. Plan de trabajo o cronograma.....	44
3.8 Análisis e interpretación de los resultados	46
3.9. Aspectos éticos de la investigación.....	46
4. CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADO	47
4.1 Describir los principales tipos de tecnologías que afectan al comportamiento.....	47
4.2 Identificar las principales características del diseño metodológico.	53
4.3. Análisis de la posible relación entre el uso de la tecnología y afectación	56
5. CONCLUSIONES	60
6. RECOMENDACIONES.....	62
7.- BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	64

Índice de Tablas

Tabla 1. Definición conceptual y operacional de las variables a estudiar	39
Tabla 2. Análisis de los reportes de la metodología	53

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Selección de artículos en base a criterios de inclusión y exclusión.....	44
---	----

1.- INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el uso de la tecnología ha tenido un impacto profundo en diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente en los adolescentes. Este grupo demográfico ha sido testigo de una transformación digital sin precedentes, lo que ha generado un creciente interés en la investigación sobre cómo la tecnología afecta su desarrollo cognitivo, social y emocional. A medida que el acceso a dispositivos electrónicos y plataformas digitales se expande, surgen preguntas importantes sobre los efectos positivos y negativos de esta interacción continua con la tecnología.

El crecimiento del uso de la tecnología entre los adolescentes ha suscitado un debate activo sobre sus posibles efectos en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los jóvenes. Este tema ha sido abordado en varias investigaciones que se analizarán en esta revisión.

La gran mayoría de los estudios que se consideran aquí están dirigidos a personas de la temprana juventud, lo que demuestra la relevancia del tema en la investigación actual. Estos estudios se centran en los adolescentes debido a la peculiaridad de su estado, etapa de desarrollo, formación de emociones y personalidad. Los estudios regionales en la revisión cobran una relevancia particular, ya que los contextos socioeconómicos pueden explicar en mayor detalle cómo el adolescente utiliza la tecnología. En general, este análisis sistemático puede revelar varias consecuencias del problema estudiado mediante el uso de dispositivos tecnológicos, en los jóvenes, comprender los comportamientos que pueden surgir o empeorar y cuál será su impacto.

A través de una revisión de artículos académicos y estudios especializados, se busca identificar tendencias y hallazgos relevantes en relación con la interacción de los jóvenes con la tecnología. Este análisis se enfocará en estudios de diferentes regiones, buscando ofrecer una visión comparativa de cómo el contexto sociocultural influye en estos patrones de uso y sus consecuencias.

Para este propósito, se ha llevado a cabo una recopilación de estudios provenientes de diversas fuentes, con un enfoque particular en aquellos que analizan de manera específica el papel de la tecnología en la vida de los adolescentes. A partir de esta revisión, se pretende aportar un análisis integral que permita comprender mejor los efectos de la tecnología en esta población y las posibles implicaciones futuras de su uso.

Según Del Cine et al. (2024), las aptitudes tienen un desarrollo en el avance de la tecnología como la dependencia de dispositivos que contiene a su vez inteligencia artificial, donde la sociedad se ha hecho dependiente de los dispositivos en un espacio donde está afectando en el desarrollo integral de los adolescentes, provocando problemas de conducta, ante el uso excesivo. En muchas investigaciones realizadas se mencionan que existen alrededor de 48 millones de dispositivos móviles, que afectan a la salud. Las generaciones que regirán el uso de las actuales tecnologías muestran cambios en su conducta, en la salud mental, afectando a ciertas áreas del cerebro.

Por consiguiente, el propósito de esta investigación es sistematizar las principales evidencias sobre la afectación del uso de las tecnologías en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica. En esta revisión sistemática será de mucha importancia para realizar investigaciones posteriores en nuestro contexto social, así como para la elaboración de estrategias de intervención en este grupo etéreo.

1.1. Planteamiento del problema.

En la última década, la rápida expansión de teléfonos inteligentes, redes sociales y videojuegos en línea ha transformado la vida diaria de los adolescentes latinoamericanos. De acuerdo con el informe más reciente realizado por la Asociación del Sistema Global para las Comunicaciones Móviles, entre 2015 y 2024, la introducción del internet móvil en la región pasó del 52 % al 78 %, posicionando a Latinoamérica como uno de los mercados digitales de

mayor crecimiento (GSMA, 2024). Este avance genera oportunidades educativas y de socialización, pero también favorece patrones de uso excesivo —o problemático— de la tecnología que se vinculan a alteraciones en la salud mental y la conducta.

La evidencia indica que entre el 25 % y el 38 % de los adolescentes latinoamericanos presentan síntomas de dependencia al smartphone o uso problemático de redes sociales (Valencia et al., 2021; Guzmán y Gélvez, 2023). Adicional a eso, un estudio multicéntrico en seis países de la región halló que la dependencia al teléfono móvil se asocia con mala calidad del sueño ($\beta = 1,40$; IC 95 % = 1,05–1,74) y menor rendimiento académico (Izquierdo et al., 2025). Asimismo, investigaciones recientes relacionan el uso intensivo de redes sociales con mayores niveles de ansiedad, depresión y conflictos familiares (Prasad et al., 2023; Litan, 2025).

Aunque la literatura crece, persisten limitaciones metodológicas: criterios diagnósticos dispares, instrumentos heterogéneos y poca atención a los determinantes socioculturales propios de la región. Se requiere por ello una síntesis crítica y sistemática que consolide la evidencia, ubique lagunas de conocimiento y oriente intervenciones psicoeducativas culturalmente pertinentes.

Por lo antes expuesto se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cómo afecta el uso excesivo de la tecnología, especialmente redes sociales y dispositivos móviles, en el comportamiento psicosocial de los adolescentes en diferentes contextos socioculturales de Latinoamérica durante el periodo 2024-2025?

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los principales tipos de tecnologías que afectan el comportamiento en los adolescentes en relación con las fuentes bibliográficas revisadas en Latinoamérica durante el periodo 2021- 2025?

- ¿Cuáles son las principales características del diseño metodológico de los estudios sobre la afectación de las tecnologías en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica durante el periodo 2021- 2025?
- ¿Cuál es la posible relación entre el uso de las tecnologías en la afectación del comportamiento en los adolescentes a partir de los estudios analizados en Latinoamérica durante el periodo 2021-2025?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Sistematizar las principales evidencias sobre la afectación del uso de las tecnologías en el comportamiento del adolescente en Latinoamérica.

1.2.2. Objetivos específicos

- Describir los principales tipos de tecnologías que afectan el comportamiento en los adolescentes en relación con las fuentes bibliográficas revisadas en Latinoamérica durante el periodo 2021- 2025.
- Identificar las principales características del diseño metodológico de los estudios sobre la afectación de las tecnologías en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica durante el periodo 2021- 2025.
- Analizar la posible relación entre el uso de las tecnologías en la afectación del comportamiento en los adolescentes a partir de los estudios analizados en Latinoamérica durante el periodo 2021-2025

1.3. Justificación

La presente investigación busca determinar el análisis de las principales evidencias sobre la afectación del uso de las tecnologías en el comportamiento del adolescente en Latinoamérica, con la finalidad de contribuir mediante las investigaciones que sirvan para mejorar la orientación psicológica a la población anteriormente mencionada y a sus familiares, teniendo como meta principal determinar si el uso de las tecnologías afecta a el comportamiento a los adolescentes.

Ante el uso constante de las tecnologías principalmente en las últimas décadas, y que ha tenido un impacto profundo en diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente en los adolescentes. Este grupo demográfico ha sido testigo de una transformación digital sin precedentes, lo que ha generado un creciente interés en la investigación sobre cómo la tecnología afecta su desarrollo cognitivo, social y emocional. A medida que el acceso a dispositivos electrónicos y plataformas digitales se expande, surgen preguntas importantes sobre los efectos positivos y negativos de esta interacción continua con la tecnología.

La finalidad de este proyecto es esclarecer las dudas sobre el uso de la tecnología en los adolescentes y su afectación en su comportamiento a través de una revisión de artículos académicos y estudios especializados, en el cual se busca identificar tendencias y hallazgos relevantes en relación con la interacción de los jóvenes con la tecnología. Este análisis se enfocará en estudios de diferentes regiones, buscando ofrecer una visión comparativa de cómo el contexto sociocultural influye en estos patrones de uso y sus consecuencias.

Para este propósito, se ha llevado a cabo una recopilación de estudios provenientes de diversas fuentes, con un enfoque particular en aquellos que analizan de manera específica el uso excesivo de la tecnología y su influencia en el comportamiento de los adolescentes. A partir de esta revisión, se pretende aportar un análisis integral que permita comprender mejor los efectos de la tecnología en esta población y las posibles implicaciones futuras de su uso.

2.- CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio sobre el "Uso Excesivo de la Tecnología y Afectación en el Comportamiento en los Adolescentes en Latinoamérica" se desarrolla en torno a los conceptos clave y teorías relevantes que ayudan a entender las dinámicas entre adolescentes y tecnología, así como los efectos psicológicos, conductuales y sociales que pudiese derivar de este uso.

Durante la adolescencia, se produce la pubertad, un proceso de cambios físicos y hormonales que prepara al individuo para la reproducción. Los principales cambios incluyen el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y un rápido crecimiento en estatura y masa corporal. La teoría biológica Gesell, enfatiza que el desarrollo está regido por la maduración genética y que los cambios físicos y emocionales en la adolescencia son inevitables y predeterminados por la genética (Gesell, 1925, como se citó en Bisht, 2024).

2.1. Adolescencia como etapa de desarrollo

La adolescencia es una etapa de transición que marca el paso de la niñez a la adultez, con cambios significativos en los ámbitos físico, cognitivo, emocional y social. Este periodo, que suele comenzar entre los 10 y 12 años y puede extenderse hasta los 18 o incluso los 20 años, es caracterizado por una búsqueda de identidad, independencia y un mayor desarrollo en las habilidades de razonamiento y toma de decisiones. A lo largo de la historia, diversos teóricos han estudiado esta etapa, y cada uno ha aportado perspectivas importantes para comprender el complejo proceso del desarrollo adolescente. La adolescencia, según Erikson, es una etapa crucial en la formación de la identidad, caracterizada por una serie de cambios físicos, cognitivos y emocionales que sientan las bases de la personalidad adulta (Erikson, 1968, como se citó en Paris et al., 2019). Este período implica la construcción de la identidad y la maduración del control emocional, elementos susceptibles a influencias externas, entre ellas, la tecnología. Además, las habilidades de razonamiento y toma de las decisiones que

comienzan a desarrollarse en esta etapa pueden verse afectadas por el acceso constante a la información en línea. Aunque la tecnología puede brindar oportunidades de empoderamiento, también puede intensificar vulnerabilidades psicológicas, impactando la estabilidad emocional y la percepción de uno mismo. Por lo tanto, es fundamental estudiar el impacto de la tecnología en esta fase del desarrollo para comprender cómo se entrelazan los cambios intrínsecos de la adolescencia con los desafíos y oportunidades que presenta el mundo digital.

Este autor define la adolescencia como una etapa crítica dentro de su teoría del desarrollo psicosocial. Para él, la adolescencia corresponde a la etapa de "Identidad vs. Confusión de Roles", generalmente entre los 12 y 18 años. Erikson señala que en este periodo los adolescentes enfrentan el desafío de definir quiénes son y cómo encajan en el mundo adulto (Erikson, 1968, como se citó en Paris et al., 2019). La búsqueda de identidad es central y puede involucrar cambios de intereses, creencias y valores. Si el adolescente logra resolver esta crisis, desarrolla una identidad estable y sólida. Sin embargo, si no logra resolverla adecuadamente, puede experimentar confusión de roles, lo que se traduce en inseguridades y una falta de dirección que puede prolongarse hasta la adultez (Bordignon, 2025).

En esta etapa el autor hace manifiesto que es importante esta etapa para el desarrollo psicosocial del individuo y cómo sus resultados afectan la transición hacia la adultez (Erikson, 1968, como se citó en Paris et al., 2019). Este marco teórico es clave para entender los procesos psicológicos y emocionales de los adolescentes, algo especialmente relevante en estudios sobre su relación con factores externos, como la tecnología o el entorno social. La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson resalta que los adolescentes están en la búsqueda de una identidad propia, proceso que puede verse afectado por la exposición y comparación constante con otros de sus pares en redes sociales (Bordignon, 2025).

Inspirado por la teoría de Erikson, el psicólogo James Marcia propone un modelo de identidad en la adolescencia basado en cuatro estados de identidad: logro de identidad, moratoria, difusión de identidad y exclusión. Para Marcia, estos estados no son etapas secuenciales, sino categorías que reflejan el proceso de exploración y compromiso del adolescente en áreas como vocación, valores y relaciones (como se citó en Psonríe, 2024). El "logro de identidad" se alcanza cuando el adolescente ha explorado opciones y se compromete a una identidad; la "moratoria" es el periodo de exploración activa sin compromisos definidos; la "difusión de identidad" ocurre cuando no hay exploración ni compromiso, y la "exclusión" representa un compromiso sin exploración previa. Este modelo destaca la complejidad de la construcción de la identidad en la adolescencia y cómo varía según las circunstancias individuales y el entorno cultural. (Van, 2024).

Dando una estructurada la relación entre la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson y el modelo de los estados de identidad de James Marcia, ambos fundamentales para comprender la construcción de la identidad en la adolescencia. La mención a la influencia de las redes sociales en este proceso es pertinente, ya que subraya un desafío contemporáneo en la formación de la identidad: la constante exposición y comparación con otros.

Por otro lado, la teoría de Piaget describe la adolescencia en términos de desarrollo cognitivo, señalando que los jóvenes empiezan a manejar pensamientos abstractos y a planificar a largo plazo (Cano de Faroh, 2007). Sin embargo, algunos estudios sugieren que el uso prolongado de la tecnología y la multitarea digital pueden interferir en estos procesos, afectando la capacidad de concentración y toma de decisiones. La adolescencia, como etapa de desarrollo cognitivo, se caracteriza por el surgimiento del pensamiento formal y abstracto, lo que es fundamental para comprender el impacto de los factores externos en este proceso.

Los adolescentes empiezan a desarrollar habilidades para planificar a largo plazo y resolver problemas de manera sistemática. Sin embargo, investigaciones recientes han cuestionado cómo estas capacidades pueden ser moduladas o incluso afectadas por el uso intensivo de la tecnología (Cano de Faroh, 2007).

Stanley Hall, conocido como uno de los pioneros en la psicología de la adolescencia, define esta etapa como un periodo de "tormenta y estrés". Para Hall, la adolescencia es una etapa turbulenta caracterizada por conflictos emocionales, confusión e intensas fluctuaciones de humor. Esta visión se asocia a la idea de que los adolescentes pasan por un proceso de cambio biológico y psicológico significativo, que afecta su comportamiento y sus relaciones. Hall creía que el conflicto entre la dependencia infantil y la independencia adulta genera en el adolescente una fase de lucha interna, de cuestionamientos e inseguridades que son necesarios para alcanzar la madurez psicológica. (Confederación Salud Mental España, 2024).

Este autor amplió la teoría del desarrollo moral de Piaget, desarrollando tres niveles de moralidad: pre convencional, convencional y pos convencional. Durante la adolescencia, los individuos suelen transitar de la moralidad convencional, caracterizada por la aceptación de normas sociales y el deseo de obtener aprobación, hacia una moralidad post convencional. En esta última, los adolescentes pueden cuestionar normas y desarrollar sus principios éticos, evaluando lo que consideran justo y correcto de manera más autónoma. (Barra, 1987).

La descripción presenta dos perspectivas clave en la comprensión de la adolescencia: la emocional y psicológica, influenciada por Stanley Hall, y la moral, que se basa en las teorías de Piaget y Kohlberg. Ambas aportan a una comprensión más completa de esta etapa del desarrollo.

La Teoría del Aprendizaje Social propuesta por (Van, 2024) establece que los individuos adquieren conocimientos y comportamientos a través de la observación y la

imitación de otros. Este fenómeno se manifiesta también en el ámbito digital. Los jóvenes pueden asimilar actitudes y valores que se presentan en redes sociales y plataformas en línea, donde la exposición continua a determinadas conductas o estilos de vida puede afectar sus elecciones y percepciones.

Esta teoría cobra especial importancia en la actualidad, dado que los adolescentes cuentan con numerosos modelos a seguir en el entorno digital, los cuales pueden tener un impacto tanto positivo como negativo. Bandura destaca el papel de la autorregulación y la autoeficacia, indicando que los adolescentes aprenden mucho de la observación de figuras importantes, como amigos, padres y modelos mediáticos.

Los adolescentes no solo imitan comportamientos, sino que también los internalizan y adaptan en función de sus propias experiencias y aspiraciones. Mientras que la teoría de Bandura, sugiere que esta fase es importante para desarrollar el autocontrol y la capacidad de ajustar el propio comportamiento para alcanzar metas, además de enfrentar las expectativas de la sociedad en cuanto a su rol como adultos emergentes (Bandura, 1999).

La OMS define la adolescencia en términos de edad y de cambios psicosociales. Para esta organización, la adolescencia abarca de los 10 a los 19 años, y se concibe como un periodo crítico en el cual los jóvenes experimentan transformaciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales. La Organización Mundial de la Salud, destaca que esta etapa requiere de un entorno seguro y positivo, donde los adolescentes puedan desarrollar hábitos saludables, habilidades sociales y mecanismos para enfrentar el estrés (OMS, 2024).

La definición de la OMS también aborda las necesidades de salud física y mental, señalando que es fundamental que se les brinde apoyo en temas de educación sexual, prevención de adicciones y manejo de la salud mental, ya que todos estos aspectos son esenciales para un desarrollo integral (OMS, 2024).

La adolescencia, según la OMS, es un periodo crucial para el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social. Durante esta etapa, los adolescentes aprenden a gestionar y adaptar sus comportamientos para alcanzar sus metas y cumplir con las expectativas sociales donde las habilidades permiten a los adolescentes enfrentar los retos de esta fase de transición, fomentando un autocontrol sólido y la capacidad de construir una identidad personal que se ajuste tanto a sus aspiraciones como a las exigencias del entorno social (OMS, 2024).

La antropóloga Margaret Mead es conocida por sus investigaciones sobre la adolescencia en diferentes culturas, particularmente en Samoa. Mead desafió la visión occidental de la adolescencia como una fase inevitablemente conflictiva y argumentó que la forma en que se vive esta etapa depende en gran medida de la cultura. En su estudio, encontró que los adolescentes samoanos no experimentaban los mismos niveles de conflicto y estrés que los adolescentes en sociedades occidentales.

Esto la llevó a concluir que los conflictos adolescentes no son universales, sino que responden a las expectativas, normas y presiones de cada cultura. La teoría de Mead, afirma que una sociedad con normas flexibles y una actitud de apoyo hacia los adolescentes puede reducir significativamente los conflictos y la angustia típicamente asociados con esta etapa (Edith, 2010). Este enfoque contrastaba con las ideas predominantes en las sociedades occidentales, donde la adolescencia se veía como un periodo inevitablemente problemático debido a factores biológicos y psicológicos. Mead cuestionó esta visión determinista y propuso que los conflictos en la adolescencia podrían reducirse al fomentar un entorno cultural más inclusivo y comprensivo donde su trabajo sentó las bases para estudios posteriores sobre cómo la cultura influye en el desarrollo humano, abriendo la puerta a investigaciones interculturales en psicología, sociología y antropología.

Aunque las conclusiones de Mead han sido objeto de debate y, en algunos casos, han sido cuestionadas por investigaciones posteriores, su contribución resalta la importancia de tener en cuenta el contexto cultural al analizar el desarrollo humano, un aspecto que también podría ser relevante sobre el impacto de la tecnología en los adolescentes en América Latina.

Vygotsky subraya la importancia de la cultura y el entorno social en el proceso de desarrollo cognitivo. Durante la adolescencia, la influencia de los compañeros, la institución educativa y otros elementos sociales resulta crucial para el aprendizaje y la formación del conocimiento. La teoría de Vygotsky resalta la "zona de desarrollo próximo" (ZDP), que se refiere al intervalo entre las capacidades que un adolescente puede alcanzar de manera independiente y aquellas que puede lograr con apoyo. Mediante la interacción social, los adolescentes adquieren y perfeccionan habilidades fundamentales (Collaguazo, 2022).

El progreso cognitivo está condicionado por el entorno social y cultural. En la adolescencia, la interacción con los compañeros, con los profesores y con el entorno educativo constituye la clave para el aprendizaje. Su concepto de zona de desarrollo próximo (ZDP) hace referencia al lugar que se encuentra entre lo que un adolescente puede realizar solo y lo que puede hacer con la ayuda de otros. Gracias al andamiaje y a la interacción social, los adolescentes van asimilando y perfeccionando habilidades fundamentales para su desarrollo.

La teoría ecológica desarrollada por Bronfenbrenner sugiere que el desarrollo de los adolescentes se ve afectado por diversos sistemas ambientales, que incluyen la familia, la escuela y la comunidad, considerados como el microsistema, así como por factores más amplios como las políticas educativas y la cultura, que constituyen el macrosistema. Durante la adolescencia, estos sistemas tienen la capacidad de influir en aspectos fundamentales de la identidad y el comportamiento del individuo. La propuesta de Bronfenbrenner resulta esencial

para comprender de qué manera el entorno en el que se desenvuelve el adolescente impacta en su proceso de desarrollo (Collaguazo, 2022).

La teoría ecológica se fundamenta acerca del desarrollo adolescente a partir de la interacción, una interacción de diferentes sistemas del medio ambiente, de manera que el microsistema incluye influencias directas como la familia, la escuela, la comunidad; mientras que el microsistema incluye factores culturales y políticas educativas. De este modo, en el ciclo crucial del desarrollo como lo es la adolescencia, la interacción entre ambas dimensiones nos ofrece la consideración de la identidad y el comportamiento, haciendo hincapié de este modo en la cuestión ambiental de los individuos y el lugar del adolescente realizando su desarrollo.

La teoría del apego desarrollada por John Bowlby y Mary Ainsworth postula que la conexión inicial entre un niño y su cuidador principal tiene un impacto significativo en su desarrollo emocional y en las interacciones que establecerá en el futuro, especialmente durante la adolescencia (Collaguazo, 2022). A pesar de que los adolescentes buscan una mayor autonomía, el lazo con sus padres continúa siendo fundamental. Además, el tipo de apego que se haya desarrollado (ya sea seguro, ansioso o evitativo) puede afectar la manera en que el adolescente forma relaciones con sus compañeros, su pareja y las figuras de autoridad en su vida.

2.2. Tecnologías

En su significado más plural, el vocablo "tecnología" hace referencia a la suma del conocimiento, técnicas, herramientas, métodos y procedimientos que se utilizan para crear, desarrollar, producir, diseñar y aplicar bienes y servicios con el fin de solventar problemas y/o responder a necesidades, o elevar la calidad de la vida humana. Las herramientas o los sistemas están vinculados a la utilización de la ciencia y la ingeniería a fin de producir, generar, ofrecer y entregar productos, servicios y soluciones originales. Etimológicamente, la palabra

"tecnología" proviene del griego "techne" (cuyo significado es habilidad o arte), "logos" (que significa estudio o conocimiento). El paso del tiempo ha hecho que se añadan otras disciplinas y aplicaciones.

2.2.1. Tipos de tecnologías

En el contexto latinoamericano, la influencia de la tecnología en la adolescencia ha tomado una relevancia creciente debido al acceso cada vez más amplio a dispositivos electrónicos y plataformas digitales. Esta transformación digital, aunque ha traído importantes beneficios educativos y sociales, también ha derivado en consecuencias que afectan el comportamiento emocional, social y cognitivo de los adolescentes.

Desde las diferentes fuentes bibliográficas de estudios e investigaciones realizadas se evidencia que los principales tipos de tecnologías que están implicadas en dicha afectación, los cuales se describen a continuación:

Dispositivos móviles (smartphones y tabletas)

Los dispositivos móviles son actualmente el medio tecnológico más utilizado por los adolescentes. Su accesibilidad y portabilidad permiten una conexión continua a internet, redes sociales y videojuegos. Esta hiperconectividad ha provocado fenómenos de dependencia y alteración de rutinas personales.

Según Del Cine et al. (2024), “la sociedad se ha hecho dependiente de los dispositivos que contienen inteligencia artificial, afectando el desarrollo integral de los adolescentes y provocando problemas de conducta ante el uso excesivo” (p.2372). Esta dependencia, en muchos casos, interfiere con la vida diaria, reduciendo el tiempo dedicado al estudio, al descanso y a la interacción familiar.

El autor plantea una preocupación relevante y actual sobre la influencia de la inteligencia artificial en la vida cotidiana, especialmente en los adolescentes. Desde una perspectiva crítica, se reconoce que esta dependencia puede tener efectos negativos en el desarrollo integral de los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa especialmente vulnerable.

Redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, etc.)

Las redes sociales digitales ocupan un rol central en la vida adolescente. Funcionan como plataformas para la autoexpresión, el reconocimiento social y la construcción de identidad. No obstante, su uso excesivo ha sido vinculado con problemáticas psicológicas y sociales.

De acuerdo con Gómez y Jiménez (2022), “la tecnología actúa como un pilar esencial del avance humano, pero también permite la creación de una identidad digital que puede confrontar la identidad personal auténtica, afectando el autoconcepto y el bienestar emocional del adolescente” (p.23). Esta dicotomía entre lo que se es y lo que se muestra genera presión social, insatisfacción personal y una búsqueda constante de aprobación externa.

Por otro lado, este mismo autor señala con acierto que la identidad digital puede entrar en conflicto con la identidad personal auténtica, especialmente durante la adolescencia, etapa crítica en la formación del autoconcepto. El constante uso de redes sociales y plataformas virtuales puede llevar a los jóvenes a proyectar versiones idealizadas de sí mismos, influenciadas por estándares externos y validaciones superficiales.

Videojuegos en línea

El uso de videojuegos, especialmente en línea, se ha incrementado notablemente entre la población adolescente. Aunque en ciertos casos pueden desarrollar habilidades cognitivas y estrategias de resolución de problemas, su uso excesivo puede volverse problemático.

Según Méndez et al. (2024) considera que:

El uso excesivo de la tecnología se manifiesta como un comportamiento compulsivo que interfiere con las actividades normales del diario vivir, trayendo graves consecuencias en la salud mental y social de los adolescentes, tales como aislamiento, bajo rendimiento escolar y deterioro de relaciones familiares (p.8).

El abuso de la tecnología de los videojuegos en línea se puede convertir en una conducta que interfiere con las actividades normales del día a día, lo cual implica una pérdida de equilibrio entre el mundo digital y la realidad. Además, se advierte sobre consecuencias concretas y preocupantes: el aislamiento social, el bajo rendimiento académico y el deterioro de las relaciones familiares, todos ellos indicadores de una afectación tanto emocional como relacional.

Plataformas de streaming y contenido digital (YouTube, Netflix, Twitch, etc.)

Estas plataformas permiten a los adolescentes acceder a entretenimiento ilimitado. Aunque contienen recursos valiosos, el consumo sin regulación puede generar hábitos nocivos. De acuerdo con Vargas et al. (2021) advierte que “los adolescentes que pasan más tiempo en plataformas digitales son más propensos a sufrir problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad” (p.38), esto agravados por el fenómeno de comparación constante con otros usuarios o estilos de vida poco realistas.

Para el autor las consecuencias a causa del abuso de las plataformas digitales en los adolescentes, podría estar vinculada directamente al aumento de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Esta afirmación invita a reflexionar sobre el impacto que tienen los entornos virtuales en el bienestar emocional de los jóvenes. Además de la necesidad de establecer límites saludables en el uso de la tecnología, así como de fomentar espacios de interacción más humanos y equilibrados, donde el acompañamiento familiar y educativo juegue un papel preventivo y de apoyo fundamental.

Multitarea digital

La multitarea digital implica el uso simultáneo de múltiples tecnologías, como ver videos mientras se estudia o chatear mientras se juega. Esta práctica fragmenta la atención y disminuye el rendimiento escolar.

Por su parte, Collaguazo (2022) señala que “la sobrecarga de información a través de múltiples plataformas genera fatiga mental y dificulta la concentración, lo cual repercute negativamente en el desarrollo académico y en la toma de decisiones” (p.12). La exposición constante a múltiples plataformas digitales puede provocar cansancio mental, una condición que no solo disminuye la capacidad de concentración, sino que también afecta el proceso de toma de decisiones.

Lo que afirma el autor pone en evidencia una problemática contemporánea que impacta con fuerza en estudiantes adolescentes, quienes deben enfrentarse a un flujo constante de datos que, lejos de enriquecer su aprendizaje, puede saturar sus capacidades cognitivas. En este sentido, existe la necesidad de una gestión más consciente y equilibrada del consumo informativo, promoviendo prácticas digitales que favorezcan el bienestar mental y el rendimiento académico.

Aplicaciones de mensajería instantánea (WhatsApp, Telegram, Messenger, etc.)

Estas herramientas de comunicación inmediata facilitan la socialización, pero también crean una cultura de inmediatez que impide la desconexión emocional. Muchos adolescentes sienten ansiedad si no responden o no reciben mensajes rápidamente.

Según Soler y Latorre (2024), “los adolescentes internalizan y adaptan los comportamientos que observan en sus redes sociales, incluyendo patrones de comunicación que a veces sustituyen el diálogo presencial, afectando la calidad de sus relaciones interpersonales” (p.173). El impacto que tienen las redes sociales en la construcción de los comportamientos sociales de los adolescentes se ha vuelto algo común entre ellos, a tal punto que, ya no buscan relacionar de manera real, sino que prefieren hacerlo virtualmente mediante aplicaciones de mensajería instantánea.

La sustitución del diálogo presencial por interacciones digitales resalta una transformación en la forma de relacionarse que, si bien, permiten una conexión constante, también pueden empobrecer la calidad de las relaciones interpersonales al reducir la empatía, la expresión emocional genuina y la profundidad en la comunicación.

2.3. La tecnología en el mundo actual

2.3.1. Importancia de la Tecnología

Actualmente se vive una era digital sin precedentes, lo cual ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas, y en especial en los adolescentes pudiendo verse afectados en diferentes esferas de su vida y principalmente a nivel comportamental. Pero no hay que satanizar el uso de la tecnología, teniendo en consideración cómo se usa la y tecnología y los beneficios que se pueden obtener de ellos en la actualidad. El uso de la tecnología mejora la eficiencia permitiendo hacer más con menos recursos, optimizando los procesos de trabajo.

- Avances en salud: Facilita tratamientos más efectivos, diagnósticos tempranos y mayores tasas de supervivencia.
- Conectividad global: Hace posible la comunicación en tiempo real a nivel mundial, promoviendo la colaboración y el intercambio de información.
- Innovación: Impulsa el progreso en diversas industrias, creando nuevas oportunidades económicas y mejorando la calidad de vida.

La tecnología en Latinoamérica presenta un panorama complejo, marcado por disparidades significativas entre regiones, lo que impacta directamente en las experiencias y oportunidades de los adolescentes. Mientras algunas zonas experimentan una brecha en el acceso a la tecnología, otras enfrentan desafíos derivados de su uso excesivo, lo que puede tener consecuencias negativas en el comportamiento y bienestar. No obstante, es crucial entender que la tecnología, cuando se utiliza de manera adecuada, puede ser una herramienta poderosa para la educación, la salud y la innovación. Así, es esencial encontrar un equilibrio que maximice sus beneficios, minimizando los riesgos asociados al uso indebido o desproporcionado, y fomentar su integración responsable en la vida cotidiana de los jóvenes.

2.3.2. Uso de tecnología en los adolescentes

La tecnología, si bien proporciona numerosas ventajas, también presenta retos significativos, tales como el peligro de una dependencia excesiva, la pérdida de empleos debido a la automatización y las inquietudes relacionadas con la privacidad y la ética en el manejo de datos. También la tecnología actúa como un pilar esencial del avance humano, influyendo de manera profunda en todos los ámbitos de la existencia, pero es crucial que su evolución y aplicación sean gestionadas con precaución para optimizar sus beneficios y reducir al mínimo los riesgos asociados.

De acuerdo con investigaciones, el impacto del contexto social sobre la identidad en la adolescencia centra, sobre todo, la importancia de la tecnología para esta generación en la construcción de lo que se conoce como "la identidad digital", es decir, la representación de uno mismo de los/as adolescentes en redes sociales como Instagram, TikTok o Snapchat, donde los/as jóvenes pueden construir su identidad y "publicarla", si bien esto puede quedar condicionado por las modas imperantes de lo digital.

Este "trabajo" en las redes sociales puede, en ciertas ocasiones, confrontar la identidad personal auténtico con la identidad social digital generada, la cual nos puede ayudar y perjudica el auto concepto y el bienestar emocional de los mismos. (Soler y Latorre, 2024).

2.4. Afectación en el comportamiento del uso excesivo de la tecnología

La literatura documenta una serie de efectos adversos asociados con el uso intensivo de dispositivos tecnológicos y redes sociales. (Vargas et al., 2021) se puede decir que este estudio muestra que los adolescentes que pasan más tiempo en las redes sociales son más propensos a sufrir problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Es más probable que estos resultados empeoren debido a la comparación social, ya que, al ver fotos perfectas y sin filtrar de la vida de otras personas, los adolescentes a menudo sienten que tienen vidas menos valiosas y experimentan incertidumbre. (Méndez et al., 2024) Además, en relación con el área de uso problemático y el uso excesivo que lleva la tecnológica como un comportamiento compulsivo donde en medida con las actividades normales del diario vivir, que está teniendo graves consecuencias en la sociedad para los adolescentes en salud mental y social.

Este vicio a los dispositivos, puede llevar a padecer una o varias consecuencias a la salud mental como el aislamiento, bajo rendimiento escolar y problemas de relaciones familiares (Guerra et al., 2022). Aquello puede también aumentar más sobre los cambios comportamentales, la familia, la escuela, las relaciones con sus pares o con sus padres, etc. El

uso desmedido de la tecnología entre los adolescentes ha sido reconocido como un fenómeno preocupante para este grupo etario.

Investigaciones realizadas por Collaguazo, (2022); Soler y Latorre (2024); evidencian que el abuso de redes sociales y dispositivos electrónicos puede llevar a una sobrecarga de información, situación en la que los jóvenes no logran filtrar de manera adecuada los datos que reciben, lo que repercute negativamente en su capacidad de concentración y en la toma de decisiones.

El escenario, sumado a la práctica del multitasking digital, que implica la realización simultánea de diversas actividades en línea o el cambio constante entre diferentes plataformas y aplicaciones, limita su habilidad para llevar a cabo tareas de forma eficiente, impactando su rendimiento académico y generando una mayor sensación de fatiga mental.

La adolescencia es una etapa de transición marcada por la formación de la identidad, la exploración de roles sociales y el desarrollo de habilidades cognitivas superiores. En este contexto, la tecnología se ha convertido en un elemento transversal en la vida cotidiana de los adolescentes, impactando significativamente en su conducta, emociones, relaciones y percepción del entorno.

A partir de la revisión sistemática realizada, se identificaron los principales tipos de tecnologías que más inciden en esta población: dispositivos móviles, redes sociales, videojuegos, plataformas de contenido audiovisual, mensajería instantánea y el fenómeno de la multitarea digital. No obstante, más allá de estos dispositivos y plataformas, es fundamental reconocer las conciencias comportamentales que emergen de su uso desmedido, así como otras consecuencias transversales que afectan profundamente el desarrollo integral del adolescente.

2.4.1. Consecuencias comportamentales por uso excesivo de la tecnología

Se entiende por "consecuencias comportamentales" aquellas manifestaciones de conducta que se generan como respuesta adaptativa o desadaptativa al uso constante de la tecnología. Estas conductas no son estáticas, sino que evolucionan con el tiempo y se adaptan al tipo de estímulo recibido, generando patrones repetitivos que pueden cronificarse si no se abordan oportunamente (Bernal et al., 2021). A continuación, se mencionan algunas de las consecuencias comportamentales más comunes por el abuso de la tecnología:

Normalización de la hiperconectividad

Muchos adolescentes ya no conciben su vida sin estar conectados de forma permanente. Se ha generado una conciencia errónea de que estar en línea es sinónimo de estar presente o “ser parte”. Esto lleva a que, incluso durante momentos familiares, escolares o de descanso, se mantenga una necesidad constante de revisar el celular, responder mensajes o consumir contenido digital. De manera que, el internet se ha convertido en algo adictivo para los jóvenes.

En este sentido, Álvarez y Rodríguez (2012) sostienen que, en tiempos recientes, diversos estudios han mostrado efectos perjudiciales asociados al uso de internet, lo que ha llevado a algunos investigadores a plantear la posibilidad de un trastorno de adicción a internet comparable a otras formas de conducta adictiva. Por lo tanto, el autor pone en claro su preocupación creciente en el ámbito académico y clínico sobre los posibles efectos nocivos del uso excesivo de internet. Al comparar esta conducta con otras adicciones, se subraya la seriedad del problema y se abre la puerta a considerarlo como un trastorno con implicaciones psicológicas y sociales significativas.

Pérdida del sentido del tiempo y del autocontrol

La exposición continua a estímulos digitales rápidos y placenteros (como notificaciones, likes, videos cortos) altera la capacidad del adolescente para medir el tiempo y

regular su comportamiento. Se generan hábitos compulsivos donde se pierde la noción del tiempo y se posterga constantemente el cumplimiento de responsabilidades, lo que se traduce en procrastinación crónica.

En este aspecto, Morales (2022) asegura que, durante la adolescencia, son muy vulnerables a desarrollar adicciones debido a la falta de autocontrol, originada por los cambios propios de esta etapa del desarrollo. Estas transformaciones pueden provocar una sensación de vacío interior que impulsa al joven a buscar algo que lo satisfaga, siendo común que esa búsqueda esté relacionada con la necesidad de afecto, atención por parte de los padres o seguridad emocional, lo que lo lleva a recurrir a objetos como el internet o conductas de riesgo para intentar llenar ese vacío.

Desensibilización emocional

El contacto constante con imágenes impactantes, noticias trágicas o discursos de odio en redes sociales puede llevar a que los adolescentes se acostumbren a este tipo de estímulos, perdiendo sensibilidad frente al dolor ajeno o normalizando conductas agresivas. Esta desensibilización puede impactar en la empatía, reduciendo la capacidad de conectarse emocionalmente con otros.

En referencia a ello, Gordillo y Mestas (2024) señala que, cuando los adolescentes son expuestos a altos niveles de emociones negativas de manera habitual, existe la posibilidad de que surjan comportamientos violentos inadecuados. Esto ocurre, por ejemplo, con la exposición constante a diferentes formas de violencia en los medios digitales, especialmente en niños y adolescentes, lo cual eleva el riesgo de que reproduzcan estas conductas en su entorno real. Se puede notar que, en el desarrollo emocional, tanto en lo que sienten como en la forma en que lo expresan, los menores recurren frecuentemente a los medios digitales como referencia.

Reactividad emocional ante la frustración digital

Cuando una publicación no obtiene los “me gusta” esperados, cuando son excluidos de un grupo en línea o al enfrentar dificultades técnicas, muchos adolescentes manifiestan reacciones emocionales desproporcionadas: ansiedad, tristeza, enfado o aislamiento. Estas respuestas son síntomas de una conciencia emocional moldeada por la gratificación digital inmediata.

La presión relacionada con la imagen personal surge al compararse con las versiones idealizadas de la vida de otros en redes sociales, lo que puede generar sensaciones de inseguridad y ansiedad (Díaz y Sánchez, 2024). El autor pone en evidencia un fenómeno preocupante que afecta especialmente a los adolescentes y jóvenes en el entorno digital; la presión por mantener una imagen ideal.

Esta situación de compararse constantemente con contenidos cuidadosamente seleccionados y editados por otros usuarios, las personas pueden desarrollar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y ansiedad. Aquella dinámica refleja cómo las redes sociales, lejos de ser solo espacios de conexión, también actúan como espejos distorsionados que influyen negativamente en la percepción personal y en el bienestar emocional.

Conducta evitativa y aislamiento

El uso de la tecnología como vía de escape emocional frente a problemas reales ha generado una conciencia de evasión. Muchos adolescentes recurren a las redes o videojuegos para evitar enfrentar conflictos familiares, tareas escolares o relaciones sociales que les generan incomodidad, lo cual refuerza el aislamiento progresivo y empobrece sus habilidades sociales.

Otras consecuencias profundas del uso excesivo de tecnología que afectan el bienestar de los adolescentes en múltiples esferas, son aquellas señaladas por Liu et al., (2021):

2.4.2. Consecuencias cognitivas

- Disminución de la capacidad de atención sostenida: La sobreexposición a estímulos digitales fragmenta la atención y debilita la capacidad de concentración prolongada, indispensable para el aprendizaje profundo.
- Procesamiento superficial de la información: El exceso de contenidos rápidos y simplificados (reels, tiktoks, titulares) favorece una comprensión superficial de la realidad, afectando la capacidad crítica y analítica.
- Alteraciones en la memoria operativa: La multitarea constante y la dependencia de recordatorios tecnológicos (alarmas, notas, apps) debilitan la memoria de trabajo y la autonomía cognitiva.

2.4.3. Consecuencias emocionales

- Aumento de los trastornos del estado de ánimo: Estudios revelan una relación directa entre el uso excesivo de redes sociales y el incremento de síntomas de depresión, ansiedad y sentimientos de vacío.
- Baja autoestima y autoimagen distorsionada: La constante comparación con estándares digitales idealizados genera inseguridad, insatisfacción corporal y presión por aparentar.
- Dependencia emocional digital: Se desarrolla una necesidad de validación externa mediante likes, vistas o respuestas, lo que crea una autoestima inestable y dependiente de factores ajenos.

2.4.4. Consecuencias sociales

Aislamiento interpersonal: Aunque el adolescente se mantiene “conectado”, las relaciones cara a cara disminuyen, reduciendo la calidad de los vínculos afectivos y amistosos.

- Dificultad en la resolución de conflictos: Al sustituir la confrontación directa por mensajes o evasión digital, muchos adolescentes presentan carencias en habilidades de comunicación asertiva y negociación.
- Exposición a riesgos sociales: La falta de control en redes puede llevar a situaciones como el ciberacoso, grooming, sexting o vulneración de la privacidad, afectando la integridad emocional y física del adolescente.

2.4.5. Consecuencias familiares

- Deterioro de la convivencia: La constante presencia del celular durante comidas, reuniones o momentos de descanso afecta la comunicación familiar y debilita la cohesión del hogar.
- Conflictos parentales: El control del uso de dispositivos genera discusiones frecuentes entre padres e hijos, especialmente cuando no existen límites claros o normas previamente establecidas.
- Desvinculación afectiva: La falta de diálogo y tiempo compartido en familia, producto de la distracción digital, debilita los lazos emocionales y aumenta el riesgo de desvinculación afectiva entre padres e hijos.

2.5. Aspectos Culturales y Regionales en el Uso de la Tecnología en Latinoamérica

En algunas regiones, la tecnología ni siquiera se usa igual; un factor clave es el contexto socioeconómico y cultural. Según el informe de la CEPAL del año 2021, en América Latina, todavía existen diferencias significativas entre regiones de acceso tecnológico, siendo comparativamente mayores entre áreas urbanas y rurales. En general, la variación del acceso a la tecnología puede variar la experiencia de los adolescentes en línea, ya que aquellos de la región con acceso insuficiente han tenido menos beneficios educativos y experienciales en línea, pero también aquellos de la región con ingreso excesivo han tenido excesos de adicción.

Siendo el caso, el marco teórico de esta propuesta simplifica la concepción de la adicción en línea y rastrea cómo puede inclinarse más hacia el exceso de uso y beneficio, complementando el marco teórico para todos los objetivos de esta propuesta.

3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

En esta sección se mencionan los elementos metodológicos asumidos para la presente investigación. Se define el método de investigación, el tipo de estudio, los criterios y estrategia de búsquedas para el análisis de la literatura, así como la operacionalización de categorías.

3.1. Método

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura para sintetizar las investigaciones recientes del uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica. Para desarrollar la investigación se asumió la propuesta metodológica que propone la declaración PRISMA, que es una guía compuesta por 27 ítems o directrices cuyo propósito es mejorar la calidad de las revisiones sistemáticas y metaanálisis (Page et al., 2021).

3.2. Tipo de estudio

Se realizó una Revisión Sistemática de la Literatura (RSL). Es considerada un tipo de investigación secundaria en la que se realiza un análisis de las mejores evidencias a partir de estudios primarios. La RSL se sostiene metodológicamente en un procedimiento ordenado y reproducible para la recopilación y estudio de algún tema o problema de investigación, previamente definido. Constituyen una herramienta esencial para sintetizar la información científica disponible, incrementar la validez de las conclusiones de estudios individuales e identificar áreas de incertidumbre donde sea necesario realizar investigación (Valero, 2022).

En esta investigación se decide desarrollar una RSL, dada la necesidad de visualizar, el estado del uso de los principios de la DSS, en las investigaciones primarias, especialmente estudios sobre el uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes, por

lo que propone una exploración ordenada de las publicaciones científicas, según criterios de inclusión.

3.3. Criterios de selección de estudios

Para la selección de los artículos a incluir dentro de la revisión, se definieron criterios de inclusión que a continuación se relacionan:

- Publicaciones de estudios originales, tipo de estudios descriptivos, explicativos, correlacionales y estudios de casos, resultados del trabajo de campo de investigadores en el uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes.
- Estudios realizados en Latinoamérica, publicados en idioma español e indexado en bases de datos reconocidas para el área, de acceso gratuito.
- Población adolescente que presenten problemas sobre el uso excesivo de la tecnología y su afectación en el comportamiento de artículos originales publicados en el periodo comprendido entre los años 2021-2025.

3.4. Definición conceptual y operacional de las categorías a estudiar

Para la realización de este estudio se han definido las categorías que serán estudiadas, y a partir de las que se seleccionarán las publicaciones científicas de las que se extraerá las evidencias. A continuación, la definición conceptual y operacional de las categorías de estudio:

Tabla 1. Definición conceptual y operacional de las variables a estudiar

Categorías	Definición	Indicadores	Escalas	Definición
	teórica	(aportes y		operacional

		limitaciones)		de escala
Uso excesivo de la tecnología	Uso desmedido de dispositivos tecnológicos (teléfonos, redes sociales, videojuegos) que interfiere significativamente en la vida cotidiana del adolescente (Guerra et al., 2022).	• Frecuencia de uso • Duración del uso • Finalidad del uso • Autopercepción de dependencia - Limitaciones: no se abordan beneficios del uso regulado o educativo.	Presencia significativa de aportes	Presenta más de la mitad de los indicadores propuestos.
			Presencia de aportes	Presenta hasta la mitad de los indicadores propuestos (3/6)
			Sin la presencia de aportes	Carece en su totalidad de los indicadores propuestos
Afectación en el comportamiento	Cambios emocionales, sociales y académicos asociados al uso intensivo de	• Emocional: ansiedad, irritabilidad • Social: aislamiento, conflictos	Presencia significativa de aportes	Presenta más de la mitad de los indicadores propuestos.

tecnología	• Académica:		Presenta hasta
(Méndez, 2024;	bajo rendimiento	Presencia	la mitad de
Vargas, 2021).	escolar	de aportes	los
			indicadores
			propuestos
			(3/6)
			Carece en su
		Sin la	totalidad de
		presencia	los
		de aportes	indicadores
			propuestos.

Fuente: Elaboración propia.

3.5. Estrategias de búsqueda

En esta investigación de enfoque mixto basada en una revisión sistemática de literatura, se garantizó la consistencia y credibilidad de los resultados a través de diversas estrategias. En primer lugar, se utilizó la metodología PRISMA para estructurar el proceso de búsqueda, selección y análisis de los estudios, lo que asegura trazabilidad y transparencia en cada etapa del proceso. Además, los estudios se identificaron mediante la consulta de las bases electrónicas como Google Académico, Scielo, PubMed, Dialnet, Redalyc y repositorios institucionales. Las principales expresiones utilizadas en la búsqueda fueron: “Afectación de tecnología en comportamiento adolescentes”. Los términos o palabras combinadas fueron:

“excesivo” “uso excesivo-tecnologías”, “tecnologías”, “adolescentes”, “comportamientos”, “salud mental”, “tecnologías-adolescentes”, “comportamientos-adolescentes”, “redes-comportamiento”, “uso excesivos tecnologías”, “tecnologías-comportamiento”, “abuso”. “consecuencias”

Tomando en cuenta las expresiones y términos, se obtuvieron las siguientes combinaciones: “tecnología y adolescentes”, “uso excesivo de tecnología y adolescentes”, “comportamiento por el uso excesivo y tecnologías”, “Adolescente y comportamiento inadecuados” “abuso de tecnología y consecuencias”.

A partir de los resultados se realizará un proceso de inclusión y exclusión de la información resultante. Los criterios para la inclusión son: a) artículos resultados de proyectos de investigación. b) los artículos que se han seleccionado deben responder a los últimos cinco años, c) en la búsqueda se debían focalizar las categorías de tecnología y la afectación en el comportamiento adolescente.

3.6. Identificación y selección de artículos relevantes y potenciales en función de los propósitos del estudio.

Se seleccionaron los estudios publicados en las bases de datos electrónicas que se mencionaron, publicados en idioma español, como resultado de investigaciones realizadas en Latinoamérica en el periodo comprendido entre los años 2021-2025.

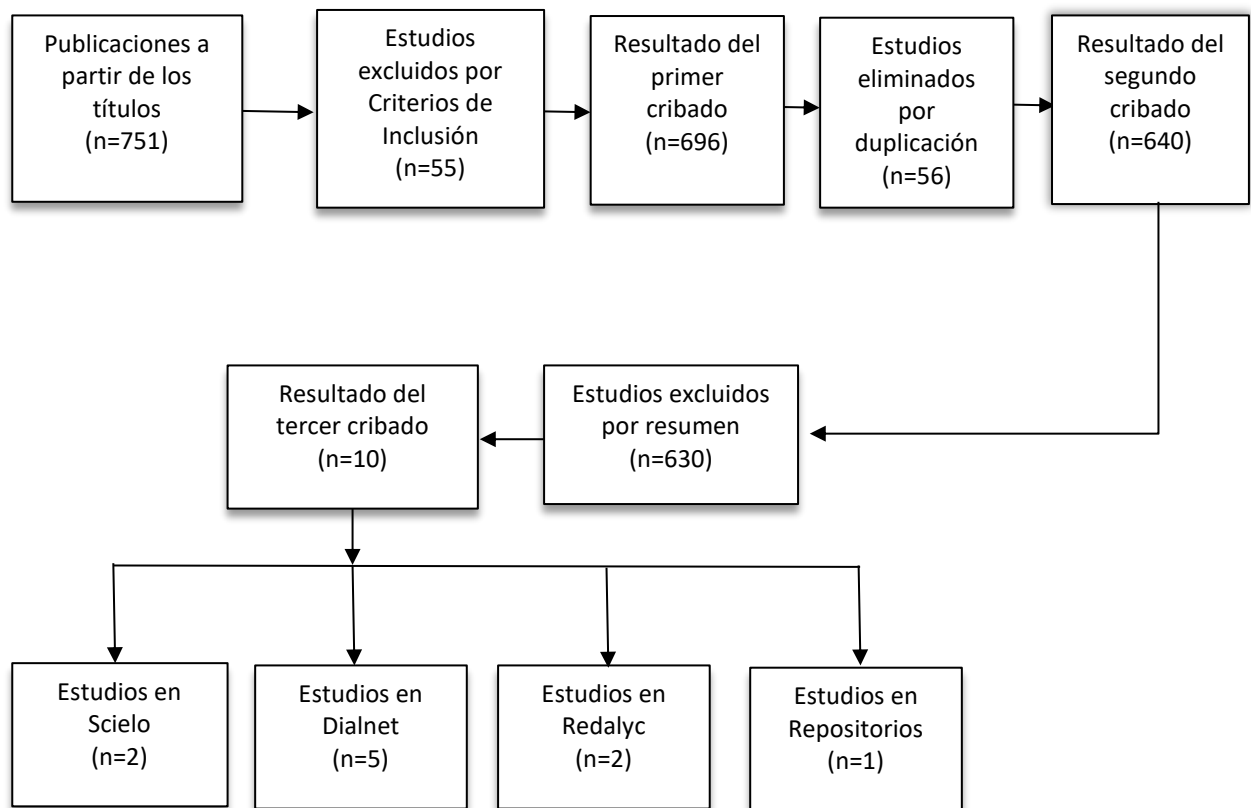
En un primer momento, se escogieron los estudios a través de la lectura de sus títulos, los cuales tenían que estar relacionados con los términos y combinaciones establecidas obteniendo un total de 751. Los estudios seleccionados se descargaron y archivaron en carpetas según las bases de datos mencionadas y, simultáneamente, se ordenaron de acuerdo a las combinaciones de términos y palabras que se empleó al momento de realizar la búsqueda.

En un segundo momento, se procedió a hacer un primer cribado de las publicaciones escogidas procediendo de los resúmenes. Para incluir las publicaciones, se consideró que estas evidenciaron en algunos de sus componentes (objetivos, metodología, resultados, conclusiones) tratar una o varias de las dimensiones escogidas por el autor de este trabajo, para valorar la utilización de los principios de la determinación del tema de investigación. El resultado de este primer cribado fue de 696 publicaciones.

A continuación, se consideró realizar un segundo cribado por resumen del resultado del primer cribado para garantizar que dichas publicaciones hayan cumplido con los criterios de inclusión. Como resultado de este proceso se identificaron 630 estudios

Seguidamente se realiza un tercer cribado por resumen del resultado de segundo cribado para garantizar que dichas publicaciones hayan cumplido en su totalidad los criterios de inclusión y exclusión, como resultado de este proceso se identificaron 10 estudios, de éstos, 2 se encontraron en la base de datos de SCielo, 5 en Dialnet, 2 en Redalyc y 1 en Repositorios. Dicho proceso se muestra en la ilustración 1 de manera detallada.

Ilustración 1. Selección de artículos en base a criterios de inclusión y exclusión



Fuente: Elaboración propia.

3.7. Plan de trabajo o cronograma

Primera etapa: Esta etapa corresponde a cuestiones de organización. Se establecieron el objetivo general y los específicos, así como las variables que fueron el objeto de investigación, de igual manera la población objeto de estudio. Posteriormente se determinaron las variables, la estrategia de búsqueda, criterios de inclusión y los criterios de exclusión para llevar a cabo la investigación.

Se efectuó la respectiva búsqueda bibliográfica, obteniendo la mayor cantidad de artículos para realizar la investigación, pudiéndose identificar las metodologías utilizadas en

estudios similares que fueron tomados como referente para que se cumplan los objetivos planteados.

Segunda etapa: Corresponde al trabajo de recolección de información con base a las variables (Ilustración 1), se llevó a cabo partiendo de la selección de artículos, tesis de tercer nivel, tesis de maestría, tesis doctorales. La selección se produjo a partir de los resúmenes que coincidían o que tenían relación con el tema planteado recogiendo así los estudios para realizar la revisión sistemática.

Para llevar a cabo la sistematización de estudios se realizó el análisis de la relación entre uso de las tecnologías y comportamiento en los adolescentes, teniendo como punto de corte 18 combinaciones que surgieron de las variables establecidas en unión con los términos.

Aquellos estudios que se identificaron a partir de los resúmenes se analizaron con base a la relación entre el uso excesivo de la tecnología y comportamiento en el adolescente utilizándose así investigaciones analizadas en Iberoamérica.

Tercera etapa: Esta etapa comprende el análisis de los resultados que se obtuvieron a partir de la revisión sistemática de estudios en Iberoamérica que revelaron la relación entre el uso excesivo de la tecnología y comportamiento en el adolescente, durante el periodo 2021-2025. Para realizar este análisis estadístico se utilizaron tablas de contingencia y gráficos estadísticos.

Ligado a esto se presentarán tres tipos de resultados mismos que se establecieron como objetivos específicos, uno orientado a describir los principales tipos de tecnologías que afectan el comportamiento en los adolescentes en relación a las fuentes bibliográficas revisadas en Iberoamérica durante el periodo 2021– 2025.

Así pues, el siguiente resultado estará basado en el segundo objetivo el cual busca identificar las principales características del diseño metodológico de los estudios sobre la

afectación de las tecnologías en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica durante el periodo 2021-2025.

Por último, el resultado se fundamenta en analizar la posible relación entre el uso de las tecnologías en la afectación del comportamiento en adolescentes a partir de los estudios analizados en Latinoamérica durante el periodo 2021-2025. Una vez establecidos los resultados se elaborará la respectiva discusión, las conclusiones y recomendaciones del proyecto.

3.8 Análisis e interpretación de los resultados

A partir de los resultados que previamente han sido analizados mediante un proceso donde se garantiza la sistematicidad y reproducibilidad de los mismos. El análisis de los artículos se realizó a partir de los objetivos de la investigación. Es por esto que se empleó las premisas metodológicas que se han planteado por la guía correspondiente a la herramienta de declaración PRISMA. Debido a esto, se propone el uso de la lógica particular que apoye tanto el análisis como el trabajo en profundidad en cuanto al desarrollo de los trabajos.

La interpretación de los resultados incorpora una discusión sobre las limitaciones resultantes de la revisión de la literatura, como potenciales sesgos que se hallaron en los estudios. Se analizó la congruencia tanto de los hallazgos como de su nivel de aplicabilidad, en base a todo esto, se plantean conclusiones y recomendaciones para las futuras investigaciones sobre el tema a investigar.

3.9. Aspectos éticos de la investigación

Para esta revisión sistemática se asumen los principios éticos de la investigación con fuentes secundarias. El estudio tiene la garantía de los principios de respeto a las personas, de beneficencia y de justicia, teniendo en cuenta los ideales establecidos en la Declaración de Helsinki, 2015.

4. CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADO

4.1. Describir los principales tipos de tecnologías que afectan al comportamiento en los adolescentes.

En la presente investigación, mediante una revisión sistemática de literatura realizada entre los años 2021 y 2025, para dar respuestas al primer objetivo específico, el cual consiste en describir los principales tipos de tecnologías que afectan el comportamiento en los adolescentes en relación con las fuentes bibliográficas revisadas en latinoamericano.

Vale aclarar que las tecnologías, si bien, ofrecen ventajas comunicativas, educativas y recreativas, también presentan riesgos considerables cuando su uso se vuelve excesivo, esto debido a la ausencia de orientación adecuada. Sin embargo, los hallazgos permitieron identificar seis grandes categorías de tecnologías que influyen en los aspectos emocionales, sociales, cognitivos y académicos del comportamiento adolescente:

Dispositivos móviles (smartphones y tabletas)

Los dispositivos como tabletas y teléfonos inteligentes son las herramientas tecnológicas más utilizadas por los adolescentes y representan el principal canal de acceso a internet, redes sociales y videojuegos. La exposición temprana y excesiva a las pantallas en niños más pequeños puede perturbar el desarrollo del lenguaje. En adolescentes, el uso inadecuado de estos dispositivos, especialmente con contenidos violentos o que requieren rapidez, puede generar ansiedad, reforzar miedos y facilitar el aislamiento social al reducir la necesidad de establecer relaciones interpersonales (Carmenate y Marín, 2021).

El abuso de la tecnología está relacionado con la dependencia digital, el trastorno del sueño, la distracción constante, y dificultades en el rendimiento académico. Además, se ha identificado una tendencia creciente al aislamiento social, derivada del uso prolongado y solitario de estos dispositivos. El uso excesivo de celulares está directamente ligado a la

tecnoadicción, ya que facilita el acceso constante a las redes sociales y el internet (Vargas et al., 2021).

Otros riesgos asociados incluyen el envío de mensajes ofensivos, amenazas, la difusión de rumores difamatorios o información confidencial sin consentimiento, y la exclusión deliberada en redes sociales (Barquero y Calderón, 2022). A pesar de los beneficios que pueden ofrecer, como fuente de conocimiento, nuevas formas de relación y comunicación, y herramientas para el aprendizaje, la falta de percepción de riesgos por parte de los adolescentes y la insuficiente supervisión parental incrementan su exposición a peligros potenciales.

Redes sociales digitales (Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, entre otras)

Las redes sociales han transformado la manera en que los adolescentes interactúan, se expresan y construyen su identidad. Si bien facilitan la comunicación y las relaciones interpersonales, su uso no planificado, reiterativo y en solitario puede conducir a serias alteraciones psicológicas (Carmenate y Marín, 2021). Una constante exposición a contenido idealizado puede afectar la autoestima, generar ansiedad, promover comparaciones sociales negativas y facilitar el desarrollo de una "identidad digital" que muchas veces difiere de la identidad personal real.

Estas plataformas también han sido asociadas con el aumento del ciberacoso, dependencia emocional y la disminución de habilidades sociales presenciales. Su accesibilidad gratuita y la constante necesidad de comunicación y pertenencia han provocado un crecimiento exponencial en su uso, convirtiéndolas en un medio fundamental para la convivencia humana, la creación de comunidades y la búsqueda de relaciones sociales (Vargas et al., 2021).

Sin embargo, el abuso de estas plataformas puede generar una reducción del tiempo y las actividades compartidas en familia, dificultades en la comunicación familiar, y un distanciamiento general que puede llevar a la pérdida de autoridad parental y al incumplimiento de normas (Carmenate y Marín, 2021).

Por otro lado, también abren la puerta a diversas formas de violencia y agresividad, como el ciberacoso (cyberbullying), y exponen a los adolescentes a riesgos como el acceso a contenido inapropiado o la explotación sexual (Barquero y Calderón, 2022). Si bien, las redes sociales facilitan la comunicación, pueden derivar en un uso problemático que genera altos niveles de estrés y "tecno invasión", afectando la salud mental de los adolescentes (Méndez et al., 2024).

Videojuegos en línea

Los videojuegos, especialmente aquellos con interacción en línea y multijugador, representan otra forma tecnológica con fuerte influencia conductual. Si bien pueden tener beneficios cognitivos y recreativos, su uso intensivo puede desencadenar adicción, incremento de la irritabilidad, aislamiento social y bajo desempeño escolar. La adicción a los videojuegos, aún en estudios para su clasificación oficial como trastorno, se reconoce por su prevalencia y capacidad de generar problemas de control en el uso de internet (Vargas et al., 2021).

En casos extremos, se han reportado comportamientos agresivos y conflictos familiares relacionados con el tiempo excesivo de juego. El abuso de los videojuegos puede llevar a una falta de control sobre el tiempo de juego, un aumento de su prioridad por encima de otros intereses vitales, y la continuación del juego a pesar de las consecuencias negativas para la salud o la situación vital del adolescente (Carmenate y Marín, 2021).

Estas conductas pueden manifestarse en irritabilidad, agresividad, problemas de socialización, incumplimiento de deberes escolares y horarios básicos de higiene, alimentación y sueño. Además de los efectos adversos emocionales, bajo ajuste personal, inadaptación escolar y problemas fisiológicos (Méndez et al., 2024). Existe una vinculación significativa entre el tiempo dedicado a los videojuegos y las conductas delictivas, la exposición a la violencia y la agresividad en adolescentes. Según Plaza de la hoz (2022), se ha observado una correlación con el aumento de la agresividad y una menor sensibilidad al sufrimiento ajeno en

casos de uso excesivo.

Plataformas de streaming (YouTube, Netflix, Twitch, entre otras)

Estas plataformas permiten un acceso continuo a contenido audiovisual. Aunque pueden servir como recurso educativo, su uso descontrolado lleva a la procrastinación, sedentarismo, alteración de rutinas de sueño y una disminución de la interacción con el entorno inmediato. El abuso de esta tecnología puede alterar las funciones ejecutivas, como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la concentración, llevando a una pérdida de capacidad de regulación emocional y un aumento de errores por sobrecarga estimular (Méndez et al., 2024).

Los adolescentes, al consumir contenido sin filtros adecuados, también están expuestos a mensajes inadecuados para su edad. Los riesgos incluyen la exposición a contenido inadecuado (violencia, racismo, radicalización, prácticas sexuales), la sobrecarga de información y el "grooming" (Plaza de la hoz, 2022). La ubicuidad y el anonimato potencial de las plataformas digitales reducen las barreras de contención social y moral, permitiendo que las tendencias agresivas se manifiesten de formas más diversas y con mayor alcance, impactando negativamente la salud mental y el bienestar de los adolescentes involucrados, tanto como perpetradores como víctimas (Contini et al, 2022).

La influencia de la tecnología en el comportamiento adolescente agresivo se teoriza como una expansión y transformación de las dinámicas de agresión tradicionales, adaptándose y amplificándose a través de las plataformas digitales. Según la teoría sociocognitiva de Bandura, los adolescentes observan y emulan comportamientos que ven en medios digitales (como violencia o promociones de imagen corporal), lo que puede perpetuar conductas negativas como aprendizaje vicario (Mendoza et al, 2021).

Multitarea digital

Este fenómeno se refiere a la realización simultánea de varias actividades tecnológicas (como estudiar mientras se responde mensajes o se escucha música en línea). Lejos de mejorar

el rendimiento, la multitarea digital reduce la capacidad de concentración, aumenta la fatiga mental y genera dificultades para finalizar tareas con eficiencia. El uso simultáneo de múltiples dispositivos o plataformas tecnológicas (como redes sociales, música, videos, chats, videojuegos), genera en los adolescentes una sobreestimulación cognitiva que afecta su concentración, memoria y procesamiento de la información. Esto se traduce en disminución del rendimiento académico, mayor ansiedad y fatiga mental (Mendoza et al, 2021).

Este patrón es especialmente común entre adolescentes, quienes, debido a la sobreestimulación digital, presentan dificultades para mantener la atención sostenida. El uso combinado de estas tecnologías, son factores clave en la configuración de los patrones de este tipo de comportamientos en adolescentes. Aquello puede generar consecuencias negativas en diversas esferas de la vida del joven, afectando su desempeño académico, sus relaciones sociales y su dinámica familiar (Díaz et al., 2021).

La influencia de estas tecnológicas multitareas ocurre de forma progresiva y silenciosa, potenciando conductas adaptativas o desadaptativas según el nivel de exposición, el contexto familiar y la capacidad crítica del adolescente.

Aplicaciones de mensajería instantánea (WhatsApp, Telegram, Messenger, etc.)

Estas herramientas facilitan la comunicación rápida y constante. Sin embargo, su uso desmesurado ha sido vinculado con la necesidad de inmediatez, ansiedad por disponibilidad constante, y una reducción en las interacciones cara a cara. El uso frecuente de estas aplicaciones ha generado una modificación en la forma de comunicación interpersonal, sustituyendo el diálogo cara a cara por interacciones digitales rápidas y, en muchos casos, superficiales (Guerra et al., 2022). Esta tendencia puede influir negativamente en el desarrollo de habilidades sociales esenciales.

La presión por responder inmediatamente a los mensajes puede afectar el descanso, la productividad escolar y la calidad de las relaciones interpersonales. Un uso intensivo de

aplicaciones como WhatsApp, Messenger o Telegram ha generado una forma de comunicación permanente entre los adolescentes, lo que puede llevar a una dependencia digital (Giraldo et al., 2023). La necesidad de estar en línea genera una ansiedad por respuesta o “nomofobia” (miedo a estar desconectado), lo que puede derivar en conductas impulsivas y estados de irritabilidad cuando no tienen acceso a los dispositivos o a las aplicaciones.

Por otra parte, el uso constante de mensajería instantánea refleja una búsqueda de aprobación, compañía o estimulación social, y se identificó como un refuerzo positivo que mantenía la conducta adictiva al móvil en los adolescentes (Méndez et al., 2024). Este abuso de las aplicaciones de mensajería instantánea, puede ser un acto compulsivo y afectar a la regulación emocional; asimismo, deteriorar tanto la concentración como la calidad de las relaciones presenciales.

Síntesis del análisis

Los resultados reflejan que las tecnologías mencionadas pueden tener un impacto tanto positivo como negativo en los adolescentes, dependiendo del tiempo, el propósito y el contexto en que se utilicen.

Los efectos negativos más frecuentes encontrados en la literatura revisada incluyen:

- Ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Aislamiento social y deterioro en las relaciones familiares.
- Problemas de atención, memoria y rendimiento escolar.
- Pérdida de control del tiempo y hábitos compulsivos.

4.2. Identificar las principales características del diseño metodológico.

Tabla 2. Análisis de los reportes de la metodología

Diseño	Base de datos								Total	
Metodológico	Scielo		Dialnet		Redalyc		Repositorio			
Enfoque de investigación	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Cualitativo	0	0%	2	40%	0	0%	1	100%	3	30%
Cuantitativo	0	0%	0	0%	1	50%	0	0%	1	10%
mixto	1	50%	1	20%	0	0%	0	0%	2	20%
Revisión narrativa	1	50%	2	40%	1	50%	0	0%	4	40%
Subtotal	2	100%	5	100%	2	100%	1	100%	10	100%
Tipo de estudio										
Descriptivo	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	1	10%
Observacional	0	0%	0	0%	0	0%	1	100%	1	10%
Cuasi-experimental	0	0%	1	20%	0	0%	0	0%	1	10%
Experimental	0	0%	0	0%	1	50%	0	0%	1	10%
Descriptivo - Interpretativo	0	0%	1	20%	0	0%	0	0%	1	10%
Comparativo	0	0%	1	20%	0	0%	0	0%	1	10%
Revisión documental	1	50%	2	40%	1	50%	0	0%	4	40%

Subtotal	2	100%	5	100%	2	100%	1	100%	10	100%
Muestra -										
Grupo etario										
Adolescentes	2	100%	5	100%	2	100%	1	100%	10	100%
Subtotal	2	100%	5	100%	2	100%	1	100%	10	100%
Técnicas										
Entrevistas	0	0%	1	20%	0	0%	1	100%	2	20%
Cuestionario	0	0%	1	20%	0	0%	0	0%	1	10%
Cuestionario -	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	1	10%
Entrevistas										
Grupo focal	0	0%	2	40%	0	0%	0	0%	2	20%
Análisis de	1	50%	1	20%	2	100%	0	0%	4	40%
literatura										
Subtotal	2	100%	5	100%	2	100%	1	100%	10	100%

Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con los hallazgos de manera general, el diseño metodológico con mayor presencia es la "Revisión narrativa", con un total de 4 artículos, lo que representa el 40% del total de publicaciones revisadas como se puede apreciar a detalle en la tabla 15. Este tipo de revisión destaca principalmente en base de datos como Scielo y Redalyc: ambas con un 50% del total, mientras que Dialnet con un 40%. Aquel predominio sugiere una inclinación hacia estudios que sintetizan y analizan críticamente la literatura existente más que las investigaciones empíricas nuevas.

En cuanto a los enfoques metodológicos, el enfoque cualitativo es el más utilizado, representando un 30% del total de los artículos revisados. Se distribuye así: Dialnet; 2 artículos

(40%), y Repositorio; 1 artículo (100%). Aunque los porcentajes generales son bajos, el enfoque cualitativo (30%) supera tanto al cuantitativo (10%) como al mixto (20%). El enfoque cualitativo predomina, lo que sugiere una tendencia hacia el análisis interpretativo de fenómenos sociales, más que a la cuantificación.

En relación con el tipo de estudio, la revisión documental representa una de las más relevantes dentro del análisis, con un total de 4 artículos, es decir, equivale al 40% de todos los estudios revisados. Además, se encuentra en bases de datos académicas como Dialnet (f=1), Scielo (f=2) y Redalyc (f=1), lo que sugiere que este tipo de enfoque es común en dentro de esta temática. Esto refuerza la idea de que los estudios teóricos tienen aún una fuerte presencia en la cuestión de abordar el análisis del uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica, lo cual supera a los otros tipos de estudios empíricos.

Con lo que corresponde a la muestra o grupo etario analizado, el 100% de los estudios se enfrasan en analizar el rango de edad de los adolescentes, los que comprende entre 10 a 19 años. Este resultado indica un alto nivel de interés investigativo en esta población etaria, posicionándola como un grupo prioritario de análisis en las investigaciones revisadas de Latinoamérica. Su presencia transversal en bases indexadas y repositorios sugiere que es un tema de relevancia para la academia.

En lo que concierne a las técnicas implementadas, el análisis de literatura se destaca con un 40% ante los demás estudios revisados, teniendo presencia en bases indexadas como Redalyc (f=2), Scielo(f=1) y Dialnet (f=1). Reflejando que este tipo de trabajos son comunes en el tema del análisis del uso excesivo de la tecnología en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica, lo cual demuestra que hace falta más estudios que aborden la temática desde la utilización de técnicas relacionadas la investigación empírica. Sin embargo, vale mencionar que luego de las revisiones de literaturas, casi con un similar porcentaje, se acercan las técnicas cualitativas (Entrevista 20% y grupo focal 20%).

4.3. Análisis de la posible relación entre el uso de la tecnología y afectación en el comportamiento en adolescentes

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan una relación directa y significativa entre el uso excesivo de la tecnología y diversas formas de afectación en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica. A través del análisis de los estudios seleccionados entre los años 2021 y 2025, se evidencian múltiples impactos en las esferas emocional, cognitiva, social y académica, lo cual confirma que la tecnología, si bien es una herramienta útil, también puede representar un factor de riesgo cuando su uso no es regulado adecuadamente.

Estos adolescentes expuestos a un uso intensivo de redes sociales, videojuegos o plataformas digitales presentan altos niveles de ansiedad, depresión, irritabilidad y baja autoestima. Además, el abuso de la tecnología durante la adolescencia —especialmente redes sociales y videojuegos— puede conducir al aislamiento social. Los adolescentes pueden experimentar una identidad virtual separada de la realidad, lo que distorsiona las interacciones sociales y las relaciones personales (Carmenate y Marín, 2021).

Esta afectación se da principalmente por la presión social en entornos digitales, la necesidad constante de validación a través de "likes" o seguidores, y la exposición permanente a estándares irreales de belleza o éxito. La idea de que las TIC, en particular los dispositivos móviles y las redes sociales, inducen a los adolescentes a una sobreexposición a estímulos y una constante necesidad de conexión digital, lo que afecta su capacidad de autorregulación y atención sostenida (Mendoza et al., 2021).

De acuerdo con Méndez et al. (2024), advierte que “el uso excesivo de la tecnología se manifiesta como un comportamiento compulsivo con consecuencias graves en la salud mental” (p. 3). Lo cual se asocia directamente a síntomas depresivos, frustración emocional y sentimientos de vacío, especialmente cuando los adolescentes comparan su vida con la de otros

en redes sociales.

Lo anterior se ha evidenciado casos de jóvenes que desarrollan altos niveles de predisposición a adicciones digitales, erosionando su identidad personal y proyectando una versión del yo fragmentada y vulnerable, condicionada por la validación externa y una realidad virtual construida desde expectativas ajenas (Vargas et al., 2021). A esto se suma la constante exposición a noticias, imágenes o situaciones que generan sobrecarga emocional y contribuyen al desarrollo de estrés digital.

En el plano académico, se ha encontrado una relación negativa entre el uso desmedido de dispositivos tecnológicos y el rendimiento escolar. Según Mendoza et al. (2021), advierte que la constante multitarea digital, como enviar mensajes mientras se estudia o revisar redes sociales mientras se conversa con otras personas, genera una sobrecarga cognitiva que puede repercutir negativamente en el rendimiento académico y la estabilidad emocional del adolescente.

El acceso ilimitado a estímulos digitales fragmenta la atención, afecta la memoria a corto plazo y reduce la capacidad de concentración sostenida. Este fenómeno, conocido como multitarea digital, se ha normalizado entre los adolescentes, pero los estudios evidencian que genera dificultades para organizar el pensamiento, planificar tareas y tomar decisiones de forma eficaz. En este aspecto, los autores Giraldo et al. (2023) destacan que, “El uso desmesurado de las tecnologías conlleva a una pérdida de interés por las actividades escolares, bajo rendimiento académico y problemas en la atención y memoria” (p.21).

Esta relación se refuerza cuando los jóvenes utilizan sus dispositivos durante el estudio, interrumpen sus rutinas escolares por entretenimiento digital o priorizan la interacción virtual sobre las obligaciones académicas. De acuerdo con Díaz et al. (2021), sostiene que la adolescencia es un período crítico de desarrollo físico, emocional y social, durante el cual los jóvenes son especialmente vulnerables a influencias externas y comportamientos de riesgo

como el abuso de la tecnología, de manera que, ello puede impactar en las capacidades de autorregulación, la salud mental y las habilidades sociales de los adolescentes.

Otro hallazgo relevante es la afectación de las relaciones sociales y familiares. El uso excesivo de la tecnología ha reemplazado en muchos casos la interacción cara a cara, promoviendo el aislamiento, el empobrecimiento de habilidades sociales y el distanciamiento con los padres o figuras adultas. El contacto frecuente con dispositivos tecnológicos puede generar una sobreestimulación que interfiere con los procesos de socialización tradicionales y fomenta la búsqueda de gratificación inmediata, reduciendo el interés por las relaciones cara a cara (Guerra et al., 2022).

Aquello está relacionado con el aumento de conflictos familiares, ya que cuando los adolescentes priorizan los dispositivos sobre el diálogo en el hogar, se niegan a cumplir horarios o reaccionan de forma agresiva ante intentos de regulación. De modo que, el uso problemático de las TIC puede estar ligado con la evasión de situaciones emocionales complejas, ya que los adolescentes encuentran en los dispositivos una vía para evitar enfrentar problemas personales, escolares o familiares (Barquero y Calderón, 2022).

Esta relación se agrava en hogares con baja supervisión parental o falta de límites claros. De acuerdo con lo que menciona Plaza de la hoz (2022), los adolescentes que utilizan con frecuencia las TIC sin una adecuada supervisión por parte del entorno familiar tienen una alta probabilidad de exposición a riesgos como el ciberacoso, el sexting, la pérdida de privacidad y el acceso a contenido no apropiado.

Esta ausencia de control o acompañamiento reduce la capacidad del adolescente para identificar y gestionar situaciones peligrosas. Si bien, suelen recurrir a pares o adultos para afrontar estas situaciones, sin embargo, los adultos no siempre tienen herramientas adecuadas para ayudar, lo que hace que se deba recurrir ante instituciones competentes en ello, pero no siempre llega a detectar a tiempo (Contini et al., 2022). Por lo tanto, es necesario prevenir

mediante la intervención temprana.

Desde la perspectiva conductual, el uso continuo de la tecnología modifica rutinas básicas como el sueño, la alimentación o la actividad física. Se observa una conducta sedentaria generalizada, alteraciones en los hábitos de descanso y una creciente dificultad para desconectarse voluntariamente. El estilo de vida sedentario promovido por las tecnologías favorece la adicción (Plaza de la hoz, 2022).

La repetición constante de estos patrones puede llevar a un estilo de vida desorganizado, donde predominan la impulsividad, la inmediatez y la baja tolerancia a la frustración. Aquello es sustentado por Vargas et al. (2021), donde indica que el abuso de las tecnologías puede ocasionar alteraciones en el sueño, alimentación y estados emocionales como irritabilidad, ansiedad y aislamiento social.

Por su parte, Giraldo et al. (2023), afirma que el comportamiento de los adolescentes se ve alterado por la exposición constante a estímulos digitales. Esta sobreestimulación a menudo resulta en acciones impulsivas, agresivas y una falta de respeto por las normas sociales y familiares.

Finalmente, Méndez et al. (2024) destaca que el uso compulsivo de tecnología se relaciona con comportamientos adictivos y pérdida del control, afectando la autorregulación y el autocuidado en los adolescentes. Esta pérdida de límites internos se manifiesta también en la dificultad para establecer prioridades, gestionar el tiempo de forma efectiva y sostener compromisos a largo plazo.

5. CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo principal sistematizar las evidencias más relevantes sobre el uso de las tecnologías y su afectación en el comportamiento de los adolescentes en Latinoamérica, esto a través de una revisión sistemática de estudios publicados entre 2021 y 2025. Tras el análisis detallado de los artículos seleccionados, se exponen las siguientes conclusiones:

Existen múltiples tipos de tecnologías que influyen directamente en el comportamiento de los adolescentes, siendo las más destacadas: los dispositivos móviles, las redes sociales, los videojuegos en línea, las plataformas de streaming, las aplicaciones de mensajería instantánea y la práctica de multitarea digital. Estas herramientas, aunque útiles en muchos aspectos, también representan riesgos conductuales y psicológicos cuando su uso se vuelve excesivo o no regulado.

El uso desmedido de la tecnología se relaciona con alteraciones significativas en el comportamiento emocional, cognitivo, social y académico de los adolescentes. Se evidencian síntomas como ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, dificultad para concentrarse, aislamiento social, bajo rendimiento escolar y conflictos familiares. Estas afectaciones reflejan la necesidad urgente de establecer límites y promover el uso responsable de las herramientas digitales. Las redes sociales y los dispositivos móviles son las tecnologías que presentan mayor impacto psicológico y social, debido a que facilitan la construcción de una identidad digital muchas veces alejada de la realidad personal. Esta disociación puede generar baja autoestima, dependencia emocional de la aprobación externa y alteraciones en la percepción de sí mismo y de los demás.

El tipo de estudios revisados evidencia una tendencia metodológica cualitativa y de revisión narrativa, lo cual sugiere un enfoque predominantemente exploratorio e interpretativo en el abordaje del tema. Sin embargo, se identificó una necesidad de fortalecer la investigación

cuantitativa con metodologías comparativas o longitudinales que permitan establecer correlaciones más precisas entre las variables.

El contexto sociocultural latinoamericano influye en la manera en que los adolescentes se relacionan con la tecnología, considerando factores como el nivel socioeconómico, la educación familiar, el acceso desigual a internet y los patrones de socialización. Esta realidad refuerza la importancia de diseñar estrategias de intervención adaptadas a las características culturales y regionales. La relación entre el uso de la tecnología y la afectación del comportamiento adolescente es compleja y multifactorial, ya que intervienen variables individuales (edad, personalidad, autoestima), familiares (supervisión, comunicación) y contextuales (cultura digital, presión social). Por ello, es indispensable adoptar una visión integral que considere todas estas dimensiones. Finalmente, se concluye que la tecnología no debe ser demonizada, sino comprendida como una herramienta poderosa cuyo impacto depende del tipo de uso que se le dé. Fomentar el desarrollo de competencias digitales, la autorregulación, la conciencia crítica y el equilibrio entre el mundo digital y el real es clave para proteger el bienestar psicosocial de los adolescentes.

6. RECOMENDACIONES

Con base en los hallazgos de la presente revisión sistemática, y considerando la evidencia recopilada sobre el impacto del uso de la tecnología en el comportamiento adolescente, se proponen las siguientes recomendaciones:

Fomentar la educación digital en el entorno familiar y escolar, orientada al uso responsable, crítico y equilibrado de la tecnología. Es necesario enseñar a los adolescentes a identificar los riesgos del uso excesivo de dispositivos y redes sociales, así como a desarrollar habilidades para autorregular su tiempo en línea.

Establecer normas claras y consensuadas dentro del hogar sobre el uso de la tecnología, tales como horarios específicos, zonas libres de dispositivos (como durante las comidas o antes de dormir) y el acompañamiento parental en el uso de plataformas digitales, especialmente en edades tempranas.

Diseñar e implementar programas escolares de promoción del bienestar digital, que incluyan contenidos sobre salud mental, autocuidado, gestión del tiempo, convivencia digital y prevención del ciberacoso. Estos programas deben ser parte del currículo formal y estar adaptados al contexto sociocultural de los estudiantes.

Capacitar a docentes y profesionales de la salud mental en competencias digitales y afectivas, para que puedan identificar tempranamente signos de afectación por uso problemático de la tecnología y brindar apoyo oportuno a los adolescentes que lo requieran. Incentivar actividades extracurriculares presenciales, como deportes, arte, voluntariado o talleres, que permitan a los adolescentes fortalecer sus habilidades sociales, su autoestima y su sentido de pertenencia, reduciendo la dependencia a los entornos virtuales.

Promover investigaciones futuras con enfoques mixtos y longitudinales, que permitan analizar con mayor profundidad la evolución del comportamiento adolescente frente a los cambios tecnológicos, y que consideren las diferencias regionales y culturales en

Latinoamérica.

Desarrollar campañas comunitarias y políticas públicas de concienciación, dirigidas tanto a padres como a adolescentes, sobre el impacto del uso excesivo de la tecnología en la salud mental y social. Estas campañas deben tener un enfoque preventivo, participativo y culturalmente pertinente.

Fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos, propiciando espacios de diálogo, confianza y acompañamiento emocional, que sirvan de contención frente a los desafíos del entorno digital y a los cambios propios de la adolescencia.

7.- BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Álvarez Tabares, O. J., y Rodríguez Guerra, E. (2012). El uso de la internet y su influencia en la comunicación familiar. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 4(7) 81-101.
<https://www.redalyc.org/pdf/5343/534366877011.pdf>
- Bandura, A. (1999). Ejercicio de la eficacia personal y colectiva en sociedades cambiantes. En A. Bandura (ed.), *Autoeficacia cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual* (pp. 43-64). Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Barra Almagiá, E. (1987). El desarrollo moral: una introducción a la teoría de Kohlberg. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 19(1), 7-18.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80519101.pdf>
- Barquero Madrigal, A., y Calderón Contreras, F. (2022). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Bernal Ruiz, C., Rosa Alcázar, Á., y Rosa Alcázar, A. I. (2021). Uso problemático de internet e impacto negativo de WhatsApp en universitarios españoles: las emociones negativas como factor de riesgo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2), 297-311. <https://doi.org/10.51668/bp.8321205s>
- Bisht, S. (2024). Arnold Gesell's maturational theory (made easy). *Edusights*.
<https://edusights.com/arnold-gesells-maturational-theory-made-easy/#:~:text=Principios%20de%20madurez,cambios%20notables%20en%20su%20comportamiento>.
- Bordignon, N. A. (2025). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

- Cano de Faroh, A. (2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski ¿Dos caras de la misma moneda? *Revista PePsic* 27(2).
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000200013
- Carmenate Rodríguez, D., y Marín Acosta, A. (2021). Aislamiento social, tecnología y salud mental. *Multimed*, 5(25). <http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v25n5/1028-4818-mmed-25-05-e2298.pdf>
- Contini, N., Lacunza, A. B., Caballero, S. V., Mejail, S. M., y Lucero, G. (2022). Las tecnologías digitales como medio para la expresión del comportamiento agresivo en adolescentes. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), 1-22.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9088788>
- Confederación Salud Mental España. (2024). La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Barómetro de opinión de la infancia y la adolescencia 2023-2024.
<https://consaludmental.org/centro-documentacion/barometro-opinion-infancia-adolescencia-2024/>
- Collaguazo Guevara, V. X. (2022). *Enfoque pedagógico sociocultural de Vygotsky y las relaciones interpersonales*. [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0f38c06f-7193-4c34-847e-5b226666c64c/content>
- Díaz Eche, F. R., y Sánchez Parrales, L. V. (2024). Influencia de las redes sociales en el comportamiento humano. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(6), 220-234. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i6.1272>
- Díaz Vicario, A., Mercader Juan, C., y Gairín Sallán, J. (2021). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(e07), 1-11.

<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>

Del Cisne Loján, M., Antonio Romero, J., Sancho Aguilera, D., y Yajaira Romero, A. (2024). Consecuencias de la Dependencia de la Inteligencia Artificial en Habilidades Críticas y Aprendizaje Autónomo en los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 2368-2382. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10678

Edith Tomasini, M. (2010). Un viejo pensador para resignificar una categoría psicosocial: George Mead y la socialización. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (17), 137-156. <https://www.redalyc.org/pdf/537/53712938008.pdf>

Giraldo Caro, P., Delgado Montoya., D. y Muñoz Muñoz, C. (2023). *Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes*. *Socialium*, 7(1), 17-34. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>

Global System for Mobile Communications Association – GSMA (2024). *Uso de redes móviles en América Latina: tráfico de datos en la actualidad y proyecciones a 2030*. <https://www.gsma.com/about-us/regions/latin-america/wp-content/uploads/2024/10/Uso-de-redes-moviles-en-America-Latina-SPA.pdf>

Gómez Urrutia, V. y Jiménez Figueroa, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, (27), 2-27. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>

Gordillo León, F., y Mestas Hernández, L. (2024). La evolución de las emociones en el mundo digital: el futuro previsible. *Edupsykhé. Revista De Psicología Y Educación*, 21(3), 19-39. <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v21i3.4810>

- Guerra De Assayag, E. M., Méndez Vergaray, J., y Álvarez-Centella, M. G. (2022). La adicción al uso del internet en estudiantes de secundaria. Una revisión sistemática. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 1–14. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/69/118>
- Guzmán Brand, V. A., y Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31). <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Izquierdo Condo, J.S., Paz, C., Nati Castillo, H.A., Gollini Mihalopoulos, R., Aveiro-Róbal, T.R., Valeriano Paucar, J.R., Laura Mamami, S.E., Caicedo, J.F., Loaiza Guevara, V., Mejía, D.C., Salazar Santoliva, C., Villavicencio Gomez, M., Hall, C., Ortiz-Prado, E. (2025). Impact of Mobile Phone Usage on Sleep Quality Among Medical Students Across Latin America: Multicenter Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res* (27). <https://doi.org/10.2196/60630>
- Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto Martin, J., y O'Sullivan, A. (2021) Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. *J Pediatr Health Care*, 36(2), 99-109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
- Lițan, D. E. (2025). Online Captive: The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status. *Behavioral Sciences*, 15(4), 481. <https://doi.org/10.3390/bs15040481>
- Méndez Rico, M., Noriega García, C. y Pérez Rojo, G. (2024). Estudio de un caso de adicción a la tecnología en un adolescente con sintomatología disocial. *Clínica Contemporánea*, 15(1). <https://doi.org/10.5093/cc2024a3>
- Mendoza, E., De León, E., Moreira, P., y Ortiz, M. (2021). Generación Z. Afectaciones a la

- salud asociado al uso de la tecnología. *Revista Varianza*, 18(18), 35-49.
http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/rv/n18/n18_a05.pdf
- Morales Rodríguez, M. (2022). Adolescentes en riesgo: búsqueda de sensaciones, adicción al internet y procrastinación. *Informes Psicológicos*, 22(1), 43-60.
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n1a03>
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2024). *La OMS insta a mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes para velar por la salud de las futuras generaciones*.
<https://www.who.int/es/news/item/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who>
- Page, J M., McKenzie, J. E., Bossuyt, M. P., Boutron, I., Hoffmann, C. T., Mulrow, D. C., Shamseer, L. Tetzlaff, J. M., y Moher, D., (2021). Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *Journal Clinical Epidemiology*, 134(112). <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.02.003>
- Paris, J. Ricardo, A., Rymond D., y Johnson, A. (2019). *Desarrollo y crecimiento en la niñez*. College of the Canyons.
[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_\(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson\)](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson))
- Plaza de la hoz, J. (2022). Riesgos percibidos por estudiantes adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías y cómo reaccionan ante ellos. *Revista Pedagógica: Bordón*, 70(2), 105-120. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2018.55486>
- Prasad, S., Ait Souabni, S., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A., y Oladunjoye, F. (2023). Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: a review. *Annals of Medicine & Surgery* 85(8),

3974-3981. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001066>

Psonríe (2024). Identidad adolescente: ¿cómo evoluciona?. *Psonríe*.

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/identidad-adolescente-como-evolucionar#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20James%20Marcia%20propon%20e%204,identidad%2C%20no%20se%20han%20comprometido%20con%20ninguna>

Soler Carrión, J. C. y Latorre Lao, L. (2024). Redes sociales y adolescencia: estudio sobre la influencia de la comunicación digital en la salud mental de los jóvenes. *SABIR: International Bulletin of Applied Linguistics*, 5(1), 161-229. <https://doi.org/10.25115/ibal.v5i.9939>

Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (18), 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>

Van Hoose, N. A. (2024). *Identity Development Theory*. <https://courses.lumenlearning.com/adolescent/chapter/identity-development-theory/>

Valero Cajahuanca, J. E. (2022). Seminario de investigación II. Universidad Nacional de Centro de Perú. [https://es.scribd.com/document/846556027/Sesion-01-Introduccion-RSL#:~:text=01%2D%20Introducci%C3%B3n%20RSL-,Una%20Revisi%C3%B3n%20Sistem%C3%A1tica%20de%20Literatura%20\(RSL\)%20es%20un%20estudio%20cr%C3%ADtico,en%20bases%20de%20datos%20cient%C3%ADficas](https://es.scribd.com/document/846556027/Sesion-01-Introduccion-RSL#:~:text=01%2D%20Introducci%C3%B3n%20RSL-,Una%20Revisi%C3%B3n%20Sistem%C3%A1tica%20de%20Literatura%20(RSL)%20es%20un%20estudio%20cr%C3%ADtico,en%20bases%20de%20datos%20cient%C3%ADficas).

Vargas Jiménez, D., Rodríguez Santacoloma, L., Córdoba Román, M. P., y Galvis Gonzales, S. J. (2021). *Influencia de las redes sociales en el comportamiento adictivo de estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Institución Universitaria Politécnico

Grancolombiano].

Repositorio

Institucional

<https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/3066>