

Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes

New technologies and their impact on the mental health of adolescents

Paula Andrea Giraldo Caro¹ , Dan Stevenson Delgado Montoya² , Cristian Fernán Muñoz Muñoz³ 

Cómo citar

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), e1734. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>

RESUMEN

El vertiginoso avance de las herramientas digitales y tecnológicas ha propiciado un impacto importante en la humanidad, especialmente, en la población adolescente, generando nuevos patrones conductuales y una necesidad de actualización constante que asegura la permanencia en ellas. El objetivo principal de esta investigación es identificar las incidencias de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes mediante la revisión bibliográfica. La metodología utilizada en esta investigación fue la revisión documental realizada en diversas bases de datos como: Dialnet, Scopus, ProQuest, Redalyc, Ebsco Host y Google Académico. Los criterios de inclusión empleados fueron: Adolescencia, salud mental, nuevas tecnologías, artículos en español e inglés, países como Estados Unidos, España, Japón y Colombia y artículos científicos publicados desde el año 2010 hasta el año 2020. Los criterios de exclusión fueron: Población mayor de 18 años, artículos de investigación en portugués e inferiores al año 2010. Los resultados encontrados en los 30 artículos consultados son: Los adolescentes que emplean las nuevas tecnologías con mayor frecuencia, tienden a desarrollar conductas desadaptativas asociadas a trastornos como ansiedad y depresión. Sin embargo, algunos adolescentes, emplean el tiempo en estas nuevas tecnologías para estudiar y crear relaciones interpersonales mediante comunidades virtuales. Se concluye que existe una correlación entre el tiempo empleado a las nuevas tecnologías y las incidencias en la salud mental de los adolescentes, y, a pesar de haberse encontrado incidencias positivas, muchas de las incidencias encontradas son negativas.

Palabras clave: Adolescentes; salud mental; psicología; nuevas tecnologías e incidencias.

ABSTRACT

The vertiginous advance of digital and technological tools has led to a significant impact on humanity, especially, in the adolescent population generating new behavioral patterns and a need for constant updating that ensures permanence in them. The main objective of this research is to identify the incidences of new technologies in the mental health of adolescents by means of a bibliographic review. The methodology used in this research was the documentary review carried out in various databases such as: Dialnet, Scopus, ProQuest, Redalyc, Ebsco Host and academic google. The inclusion criteria used were Adolescence, mental health, new technologies, articles in Spanish and English, countries such as the United States, Spain, Japan and Colombia, and scientific articles published from 2010 to 2020. The exclusion criteria were Population older than 18 years, research articles in Portuguese and less than 2010. The results found in the 30 articles consulted are: Adolescents who use new technologies more frequently, require the development of maladaptive behaviors associated with disorders such as anxiety and depression. However, some adolescents use time in these new technologies to study and create interpersonal relationships through virtual communities. It is concluded that there is a correlation between the time spent on new technologies and the incidences in adolescent mental health, and, despite having found positive incidences, many of the incidences found are negative.

Keywords: Adolescents; mental health; psychology; new technologies and incidents.

¹ Psicóloga, Corporación universitaria Minuto de Dios, Pereira, Colombia.
paulagiraldo1997@gmail.com

² Psicólogo, Corporación universitaria Minuto de Dios, Pereira, Colombia.
ztiven23@gmail.com

³ Magíster en educación, psicólogo, Corporación universitaria Minuto de Dios, Pereira, Colombia.
cristianfernam@hotmail.com

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 02/12/2022

Aceptado: 27/12/2022



Introducción

A través de la historia de la humanidad se han registrado diversos acontecimientos que han impactado de manera significativa el curso vital del individuo, tal es así como el mundo actual ha generado transformaciones de diversa índole que han contribuido, de una u otra manera, al desarrollo del sujeto el cual se hace inherente al contexto social. Una de esas grandes transformaciones es la incorporación de las nuevas tecnologías a la cotidianidad, incidiendo en la salud mental de la población en general, especialmente, en la salud mental de los adolescentes debido a que según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), “el 94 % de los adolescentes de 15 años dispone de teléfono móvil y dentro del mismo grupo de edad, los que tienen acceso a Internet son un 99.2 %” (Álvarez y Moral, 2020, p.115).

Por tal razón, la utilización de los medios tecnológicos por parte de la población adolescente está incidiendo en la conducta y la construcción de vínculos personales que facilitan el desarrollo de nuevos hábitos que, incluso, ejercen gran influencia en el contexto académico (escuela o colegio), pues, el uso disfuncional de tales artefactos se asocia a conflictos a nivel afectivo y psicosocial como desajustes del estado de ánimo, aumento del aislamiento social y deterioro de las relaciones más cercanas (Álvarez y Moral, 2020).

Este uso disfuncional se correlaciona con el tiempo empleado a dichos aparatos tecnológicos, incluso, con las redes sociales, por ejemplo, “en los Estados Unidos, el tiempo de pantalla de los adolescentes es de un promedio de más de 7 horas al día, y esto excluye el tiempo dedicado a la tarea” (Giedd, 2020, p.127). Dicha situación ha generado una creciente preocupación no solamente por una alta probabilidad en el aumento del tiempo dedicado a estas herramientas, sino también por el impacto causado sobre la salud y el bienestar del adolescente.

Por tal motivo, “el uso del dispositivo móvil es considerado como un posible predictor de la adicción a Internet y, por tanto, a las redes sociales” (Álvarez y Moral, 2020, p.115), desencadenando consecuencias en relación con el desarrollo psicosocial y la incidencia percibida a nivel mental que alteran el desarrollo normal del bienestar integral de la población adolescente. Sin duda alguna, el tiempo excesivo empleado a estos aparatos tecnológicos inciden de manera negativa en la salud mental de este grupo etario, esto según lo manifestado por Giedd (2020) cuando afirma que: “Algunos estudios informan correlaciones del tiempo frente a la pantalla con la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño y bajo rendimiento escolar. Estudios adicionales informan cambios en la anatomía y fisiología del cerebro relacionados con los medios digitales” (p.127).

El gran auge de estas herramientas tecnológicas entre este grupo etario es tan notable, que puede identificarse a la población adolescente con el nombre de generación digital o generación (Rodríguez y Fernández, 2014) debido a la influencia significativa en su cotidianidad y aumenta, cada vez más, el deseo de la interconectividad. Esta sed de interconectividad se debe, principalmente, a que la estructura de los medios tecnológicos, especialmente el de las redes sociales, poseen un mecanismo de condicionamiento que genera en el individuo la necesidad de permanecer en ellos la mayor cantidad de tiempo posible debido a la creación de agentes de estimulación (mayor número de likes, botines cuando se gana un Video-juego, conocer nuevas personas a través del Smartphone) las cuales refuerzan la conducta adictiva (Álvarez y Moral, 2020).

Dicho todo lo anterior, puede evidenciarse entonces que, según las investigaciones, en la actualidad: A) Se han incrementado las prácticas y las relaciones sociales de forma virtual. B) Pueden existir alteraciones a nivel mental que desembocan en la adquisición de conductas desadaptadas. Por tanto, se genera una fuerte influencia en los diversos escenarios en los que desenvuelve el sujeto (personal, familiar, social) alterando el transcurso habitual de los mismos y C) Se han limitado los vínculos afectivos y la comunicación asertiva dentro de contextos sociales presenciales debido a que “El Boom de las redes sociales han cambiado la manera como nos comunicamos en la actualidad, mientras más tiempo pase una persona conectada, es menor el tiempo del contacto vivencial con su entorno” (Gómez y Marín, 2017, p.21), facilitando la construcción de relaciones interpersonales artificiales.

Por lo tanto, al constituirse como una problemática que genera alteraciones en la salud mental a causa de su uso inadecuado, se hace imprescindible la investigación bibliográfica de este campo para la ciencia de la psicología debido a que facilitarán la creación de programas de intervención primaria que permitirán comprender el comportamiento adoptado por parte de la población adolescente; enfrentar los desafíos que conlleva esta avalancha tecnológica con el fin de mitigar el impacto en la salud mental y apuntar a la promoción y prevención de su uso inapropiado (Martino, 2014).

Sin embargo, a pesar de que muchos adolescentes emplean la mayor parte del tiempo a estos medios tecnológicos como distracción o pasatiempo; existe una parte de la población adolescente que utiliza estos medios para su desarrollo personal y profesional, facilitando la adquisición de nuevos conocimientos, el desarrollo de nuevas habilidades, establecimiento de nuevas relaciones interpersonales y la publicación de contenido de interés general (Solano *et al.*, 2013).

De acuerdo a lo anterior, se ha demostrado que la era digital también ha generado impactos positivos; por ejemplo, las herramientas digitales funcionan como agentes de socialización para acortar distancias y permiten la creación de nuevas identidades que facilitan la interacción con su grupo de pares (García y

Puerta, 2020). Dicho de esta manera, se pretende identificar las incidencias en la salud mental de los adolescentes, en relación con el tiempo empleado a estas herramientas tecnológicas.

Al abordar el concepto de salud, puede inferirse que no es solamente la ausencia de enfermedades, sino, resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales (Macaya *et al.*, 2018, p.340), comprendiendo al sujeto desde una concepción individual y social. Dicho de esta manera, la salud mental se determina por la ausencia de dificultades o alteraciones psicológicas que impiden el desarrollo normal de las actividades cotidianas, el funcionamiento apropiado del cerebro, el manejo de emociones y pensamientos y el adecuado desarrollo conductual de cada individuo en el ámbito personal y social. El origen de las nuevas tecnologías, se remonta a la década del 60 (1969) con la instauración del internet por parte de Estados Unidos, promoviendo la diversificación y expansión de nuevas herramientas tecnológicas tales como computadores, teléfonos, tablets y videojuegos, los cuales generan “un intercambio global y expedito que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación” (Arab y Díaz, 2015, p.8).

Ahora bien, el bienestar psicológico del adolescente, es determinado por factores de riesgo como accidentes, consumo de sustancias psicoactivas, enfermedades de transmisión Sexual y embarazos a temprana edad; o por factores protectores tales como cuidado personal, acompañamiento constante por parte de sus progenitores, proyecto de vida y buenas condiciones de salud. Si el adolescente percibe gran variedad de factores ambientales, sean de riesgo o de protección, mayor serán las implicaciones en su salud mental (OMS, 2020). Dichos factores o elementos se asocian a la creación de hábitos que facilitan condiciones de vida óptimas o deplorables, pues “depende de cómo se siente el individuo frente a sí mismo, cómo se siente frente a otras personas y en qué forma responde a las demandas de la vida y de su ambiente.” (Macaya *et al.*, 2018, pp.343-344).

Sin embargo, las nuevas tecnologías se han convertido en un factor determinante de salud mental, especialmente, en este grupo etario debido a que: “la humanidad ha sufrido una revolución tecnológica sin precedentes históricos. Desde entonces, los adolescentes han crecido en un mundo tecnológico que ocupa hoy día gran parte de su vida diaria, lo que incluye teléfonos móviles, tablets, ordenadores, consolas y demás” (Navarrete *et al.*, 2017, p.256). Por tal razón, el uso extensivo en adolescentes, genera gran preocupación en la sociedad general (Cantero y Bertolín, 2015); más aún, cuando puede desencadenar conductas de riesgo asociadas a su salud mental. Sin embargo, La incorporación de estos medios digitales en la vida cotidiana han facilitado el desarrollo cultural y social, pues permiten crear espacios de compras y ventas, acceder a cualquier tipo de información de manera rápida, crear relaciones interpersonales nuevas, entre otros (Puerta y Carbonell, 2014).

Método

La realización de la presente investigación se realiza desde los lineamientos de la revisión bibliográfica y tiene un alcance exploratorio (Ato *et al.*, 2013). Para el desarrollo metodológico de la revisión de las nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes, se utilizó el análisis documental. La metodología utilizada en esta investigación, fue la revisión de artículos científicos encontrados en diversas bases de datos tales como: Dialnet, Scopus, ProQuest, Redalyc, Ebsco Host y google académico. Los criterios de inclusión empleados fueron: Adolescencia, salud mental, nuevas tecnologías, artículos en español e inglés, países como Estados Unidos, España, Japón y Colombia y artículos científicos publicados desde el año 2010 hasta el año 2020. Los criterios de exclusión fueron: Población mayor de 18 años, artículos científicos en portugués, mandarín, alemán y francés, países como China, Inglaterra, Alemania y Francia y artículos científicos inferiores al año 2010. No se discriminó entre investigaciones cualitativas o cuantitativas y número de población o variables. En el campo específico de la investigación de las Nuevas Tecnologías y su incidencia en la Salud Mental, se encontró una amplia bibliografía a nivel mundial, siendo España y Colombia los países de habla hispana que más estudios arrojaron en la investigación documental.

Resultados

La presente investigación de corte documental, tiene como objetivo identificar las incidencias de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes mediante la revisión bibliografía científica en los últimos 10 años en Colombia, España, Estados Unidos y Japón. Para el cumplimiento de dicho objetivo se realiza una búsqueda documental de acuerdo a lo planteado en la metodología.

El proceso de categorización, resultado del análisis de los artículos encontrados, permitió identificar las siguientes categorías y códigos. La primera categoría es *salud mental*, con los códigos: ansiedad, depresión y adicción. La segunda categoría es *nuevas tecnologías*, con los códigos: internet, redes sociales y artefactos tecnológicos. Por último, la tercera categoría es *relaciones sociales*, con los códigos: familia, amigos y contextos virtuales.

De acuerdo a lo planteado en la primera categoría, *salud mental*, se presenta el primer código, *Ansiedad*: en el cual se encontró como evidencia un aumento de vigilancia en actualizaciones que causan ansiedad, refiriéndose a este trastorno como un “síntoma de abstinencia”; los estudios arrojaron que existen correlaciones entre el tiempo en la pantalla y la ansiedad y un uso excesivo de redes sociales en la adolescencia está relacionado con la ansiedad psicológica (García *et al.*, 2019; Navarrete *et al.*, 2017; Giedd, 2020; Malo *et al.*, 2018).

En el segundo código, *Depresión*: se halló sintomatología depresiva a causa de la poca regulación emocional, haciendo referencia a este trastorno como un “síntoma de abstinencia”, y también, el uso abusivo de la pantalla (redes sociales) se asocia con depresión debido a algunos factores como problemas de comportamiento, hiperactividad, problemas emocionales, o salud física. También, se muestran circunstancias en donde ser víctima de cyberbullying aumenta la incidencia en depresión y uso problemático (García *et al.*, 2019; Navarrete *et al.*, 2017; Giedd, 2020; Arab *et al.*, 2015; Lozano y Cortés, 2020).

Por último, en el tercer código, *Adicción*: Se hace referencia al desarrollo de dependencia a las redes sociales (riesgo de adicción) y los teléfonos móviles, el término “uso problemático” alude a la conducta adictiva, la “ciberadicción” como la pérdida de control del uso de internet y los adolescentes españoles cada vez más están en riesgo de adquirir conductas adictivas; además, se encontró una correlación entre alteraciones de la anatomía del cerebro, la adicción a las redes sociales afecta a las dinámicas familiares y la adicción pasa a ser ciberadicción (Álvarez *et al.*, 2020; García *et al.*, 2019; Gómez *et al.*, 2017; Navarrete *et al.*, 2017; Korte, 2020; Arab *et al.*, 2015; Malo *et al.*, 2018; Roca, 2019; Arnaiz *et al.*, 2016).

De acuerdo a lo planteado en la segunda categoría, *nuevas tecnologías*, se presenta el primer código: *Internet*: Se enfatizó en que los adolescentes dedican más tiempo a internet y su uso tendrá una huella en el cerebro, sea buena o mala; sin embargo, se puede considerar a internet como un medio para adquirir habilidades, buscar ayuda en temas sensibles, entre otros. Es fundamental potenciar el papel de las familias y los centros educativos para brindar estrategias que permita a los jóvenes realizar un uso adecuado de internet y estudios arrojan una mayor utilización por parte del género femenino (García *et al.*, 2019; Gómez *et al.*, 2017; Navarrete *et al.*, 2017; De la Villa y Suárez, 2016; Korte, 2020; Arab *et al.*, 2015; Solano *et al.*, 2013; Malo *et al.*, 2018; Ruíz *et al.*, 2016; Sabater y Fernández, 2015).

En el segundo código, *Redes sociales*: Se alude a plataformas basadas en internet a las cuales se les da un uso frecuente, problemático e inapropiado; estas son WhatsApp, instagram, snapchat, Facebook entre otras, convirtiéndose en estrategias de evitación de estados emocionales negativos. También, el uso de redes sociales tendrá una huella en el cerebro sea buena o mala, su uso dificultará o favorecerá la construcción de identidad del adolescente, algunas personas utilizan las redes sociales para crear grupos de socialización distintos a los de la presencialidad y ciertos rasgos de personalidad se asocian con el uso excesivo de las redes sociales debido a que buscan aceptación. Así mismo, existe una relación con el desempeño académico, el uso de las redes sociales suele ser un medio para expresar problemáticas de diversa índole y las mujeres exponen fotografías mientras los hombres se centran en deportes y juegos de contenido violento (Álvarez *et al.*, 2020; García *et al.*, 2019; Gómez *et al.*, 2017; Navarrete *et al.*, 2017;

Korte, 2020; Arab *et al.*, 2015; Solano *et al.*, 2013; Malo *et al.*, 2018; Rodríguez *et al.*, 2014; Valencia, 2019; Sabater y Fernández, 2015).

Para finalizar, en el tercer código, *Artefactos tecnológicos*: se presenta un aumento en el uso de teléfonos móviles, los cuales se destacan por ser una de las tecnologías que más uso desadaptativo presenta; las consolas de video-juegos, las tablets y los computadores personales son las más usadas por parte de los adolescentes, siendo utilizados para la actividad de juego, apuestas y compras, generando riesgos al no tener un control o disciplina al momento de utilizar estos artefactos tecnológicos (Álvarez *et al.*, 2020; Navarrete *et al.*, 2017; De la Villa *et al.*, 2016; Korte, 2020; Giedd, 2020; Arab *et al.*, 2015; Cantero *et al.*, 2015; Barquero y Calderón, 2016; Solano *et al.*, 2013).

De acuerdo a lo planteado en la tercera categoría, *relaciones sociales*, se presenta el primer código, *familiares*: Los hallazgos indican que existe un deterioro en las relaciones familiares afectivas a causa de las redes sociales, por el contrario, medios como la televisión, videos o películas fomentan las relaciones entre miembros de la familia. Los padres pueden ejercer control sobre la conducta adictiva de sus hijos si se tienen como contacto en redes; no obstante, los padres cuentan con un inadecuado monitoreo y supervisión y entre más se utilice internet más afecta a la familia; sin embargo, el teléfono móvil puede convertirse en un medio de conciliación familiar al tiempo que la familia puede ser un entorno protector y se estima que la comunicación deficiente entre padres y adolescentes se relaciona con que estos sean víctimas de cyberbullying (Álvarez *et al.*, 2020; Gómez *et al.*, 2017; Navarrete *et al.*, 2017; De la Villa *et al.*, 2016; Arab *et al.*, 2015; Solano *et al.*, 2013; Malo *et al.*, 2018; Yubero *et al.*, 2018).

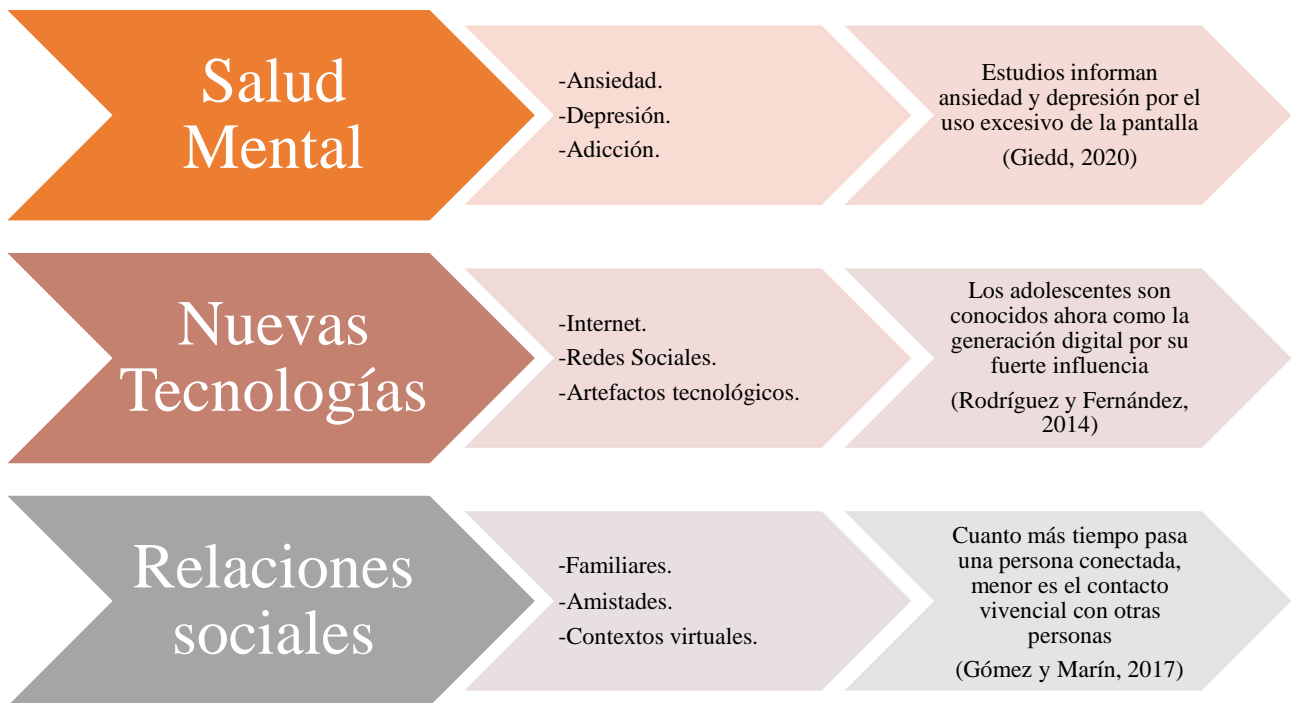
En el segundo código, *Amistades*: Se indica que la interacción presencial con los amigos está siendo abandonada, la sintomatología depresiva produce un rechazo de interacción cara a cara, establecer relaciones con personas que abusan del uso de las redes sociales puede ser un predictor de uso problemático, muchos jóvenes prefieren comunicarse a través de las tecnologías que cara a cara y entre más se utilice internet más afecta las relaciones con sus pares. Sin embargo, la construcción de relaciones interpersonales con sus pares se da mediante las redes sociales en la mayoría de los casos puesto que el papel clave son las relaciones e interacciones sociales que ayudan al bienestar de las personas (Álvarez *et al.*, 2020; García *et al.*, 2019; Gómez *et al.*, 2017; Navarrete *et al.*, 2017; de la Villa *et al.*, 2016; Solano *et al.*, 2013; Madariaga y Lozano, 2016).

Por último, en el tercer código, *Contextos Virtuales*: Se evidencia que los mecanismos de interacción virtual, comunidades virtuales y el apoyo social online, es una motivación para dar un uso excesivo a las redes sociales; también, el procesar las emociones de manera distinta sugiere una interacción importante en las experiencias sociales a través de las redes, el deseo de pertenecer a un grupo y de tener una

identidad en común con los demás. El feedback virtual puede ser perjudicial, el cyberbullying deteriora las relaciones interpersonales que se constituyen en la red y la interacción social ha dejado de ser presencial para ser más frecuente en la virtualidad. (Álvarez *et al.*, 2020; García *et al.*, 2019; Gómez *et al.*, 2017; Korte, 2020; Giedd, 2020; Arab *et al.*, 2015; Herrera, 2017; Solano *et al.*, 2013; Malo *et al.*, 2018; Garaigordobil y Larrain, 2020).

Figura 1

Codificación y categorización de resultados.



Discusión y conclusiones

Las nuevas tecnologías están teniendo una fuerte incidencia en la salud mental de los adolescentes. Las fuentes bibliográficas abordadas permiten evidenciar la gran repercusión que las nuevas tecnologías ejercen en la cotidianidad del adolescente, influyendo notablemente en la manera en la que se establecen las relaciones interpersonales, en la realización de actividades habituales, la concepción acerca del mundo, de sí mismos, de los demás y las conductas que adoptan frente a diversas situaciones.

Las investigaciones enfatizan en que las nuevas tecnologías inciden de manera positiva y negativa en la vida del adolescente, pues, Los hallazgos de investigaciones como la de Puerta-Cortés y Carbonell (2014) indican que algunos individuos de este grupo poblacional hacen uso de estas herramientas con el objetivo de adquirir aprendizajes significativos acerca de un idioma, cultura, deportes y realizar trabajos académicos; por el contrario, autores como Álvarez y Moral (2020) expresan que los adolescentes navegan a través de internet sin un fin aparentemente significativo, excediéndose en el tiempo frente a la pantalla.

El vertiginoso avance de estas herramientas digitales está transformando la forma de relacionarse con otros individuos. Las relaciones interpersonales que anteriormente se construían mediante el contacto vivencial (cara a cara), se están estableciendo a través de redes sociales, internet, Instagram y teléfonos móviles. Los resultados de la presente investigación permiten evidenciar que las redes sociales han facilitado la comunicación con otros individuos que habitan en sitios lejanos, permitiendo la construcción de relaciones interpersonales, perspectiva que coincide con la investigación de Solano *et al.* (2013). Por otro lado, autores como Gómez y Marín (2017) demuestran que la construcción de relaciones interpersonales a través de pantallas digitales es superficial debido a que no se tiene conocimiento de quién pueda ser el individuo que se encuentra al otro lado de la pantalla.

De acuerdo a los estudios realizados por parte de autores como Giedd (2020), las incidencias de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes, son, en su mayoría, negativas debido a que el estar horas y horas frente a la pantalla de un teléfono móvil, Tablet o computador personal como pasatiempo ocasiona serias psicopatologías como la ansiedad, la depresión, la adicción, dificultades a la hora de conciliar el sueño y la regulación emocional inadecuada. Sin embargo, las concepciones propuestas por Macaya *et al.* (2018) enfatizan en que el padecimiento de enfermedades mentales depende de los factores de riesgo o de protección identificados en la cotidianidad del adolescente (proyecciones de vida futura, acompañamiento de padres de familia en el proceso de desarrollo, entre otros).

La investigación documental realizada arrojó como resultado que la supervisión de los padres hacia los adolescentes puede convertirse en un factor protector en cuanto al uso de las nuevas tecnologías, lo cual coincide con el estudio realizado por parte de Yubero *et al.* (2018), indicando que el control parental ejercido hacia los hijos, permite que el adolescente permanezca frente a las pantallas por un lapso de tiempo adecuado, se adviertan de situaciones adversas que pueden ser un riesgo para su integridad personal, pueda identificarse con qué clase de individuos establece comunicación y cuál es el contenido al que accede de manera habitual; disminuyendo el riesgo de adquirir una patología a nivel mental y evitando situaciones que suponen un peligro.

Pese a las incidencias positivas que puedan encontrarse acerca de las nuevas tecnologías en la cotidianidad del adolescente, especialmente en su salud mental, está claro que la manera en la que se hace uso de las mismas incide, mayormente, de manera negativa. Existen variedad de factores que intervienen en el abordaje de la era digital para identificar las ventajas y las desventajas de su uso; sin embargo, la investigación documental realizada arrojó como resultado la existencia de 3 factores principales, los cuales determinan su utilización y su posterior incidencia: uso excesivo, relaciones afectivas e interpersonales y control parental. Cada uno de ellos desata una serie de consecuencias a nivel personal, social y mental que favorecen o desfavorecen el desarrollo habitual del adolescente.

Dicho lo anterior, es necesario apostar por la implementación de programas de promoción y prevención que planteen como objetivo brindar orientación acerca del uso adecuado de las nuevas tecnologías, pues, los estudios abordados en la presente investigación solo enfatizaron acerca de las incidencias positivas y negativas, haciendo énfasis en las consecuencias de su uso desmedido a nivel mental y no en la forma apropiada de hacer uso de las mismas de manera adecuada y productiva. La inclusión de escenarios como las Instituciones Educativas, la familia y la comunidad se hace fundamental a la hora de llevar a cabo programas de intervención y psicopedagogía debido a que hacen parte de la cotidianidad de los adolescentes.

Para finalizar, es de suma importancia comprender que es imposible erradicar los avances tecnológicos evidenciados en la era digital puesto que han facilitado numerosos procesos que antes eran impensados (p. ej. Comunicarse a larga distancia, obtener información instantánea acerca de cualquier cosa desde cualquier parte del mundo, realizar compras y saldar facturas de manera online, entre otras); sin embargo, sí es posible abonar esfuerzos a partir de la mirada de distintas disciplinas académicas con el fin de transformar la percepción que se tiene acerca de las nuevas tecnologías, cuál es su verdadera importancia desde su origen y el uso que debe darse a las mismas, pues, a pesar de que esta investigación centra su atención en la salud mental de los adolescentes, puede acarrear consecuencias desfavorables a nivel mental para cualquier tipo de población (población de adultez emergente, población de adultez temprana, población de adultez media y población de adultez tardía o adultos mayores).

Referencias

- Álvarez, M. y Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions*, 20(1), 113-125. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=487>

- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=E5179E643D9C7561014A9031A4581C7A8B2CE31F37AD8D2C686983D21D8D0F51647C4085E153C0065AEF6B003A231FCF>
- Arnaiz, P., Cerezo, F., Giménez, A. y Maquilón, J. (2016). Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes. *Anales de psicología*, 32(3). 761-769. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/54609/1/217461-917201-1-PB.pdf>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3). 1038-1059. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Barquero, A. y Calderón, F. (2016). 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>
- Cantero, F. y Bertolín, J. (2015). Influencia de las nuevas tecnologías en los problemas de juego y en las compras impulsivas en los jóvenes. *Revista española de drogodependencias*, 40(4). 34-47. 2015. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v40n4_3.pdf
- De la Villa, M. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2). 69-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245145815004.pdf>
- Garaigordobil, M., y Larrain, E. (2020). Acoso y ciberacoso en adolescentes LGTB: Prevalencia y efectos en la salud mental. *Comunicar*, 28(62), 79-89. <http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.3916/C62-2020-07>
- García, A. y Puerta, D. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (59), 27-44. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1142/1533>
- García, B., Quintana, C. y Rey, L. (2019). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86. https://www.researchgate.net/profile/Cirenia-Quintana-Orts/publication/339843166_Regulacion_emocional_y_uso_problemativo_de_las_redes_sociales_en_adolescentes_el_papel_de_la_sintomatologia_depresiva/links/5e68ad4b299bf1744f72ddf5/Regulacion-emocional-y-uso-problemativo-de-las-redes-sociales-en-adolescentes-el-papel-de-la-sintomatologia-depresiva.pdf

- Giedd, J. (2020). Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in clinical neurosciences*, 22(2), 127-133. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366946/pdf/DialoguesClinNeurosci-22-127.pdf>
- Gómez, K. y Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años* (Trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga. <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoam%3a9rica%20los%20c3%baltimos%2010%20a%3b1os.pdf>
- Herrera, H. (2017). *Variables de la competencia social en la prevalencia y características del cyberbullying en Colombia y España* (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, España. <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/14872/2017000001601.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Korte, M. (2020). The impact of the digital revolution on human brain and behavior: ¿where do we stand? *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 101-111. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366944/pdf/DialoguesClinNeurosci-22-101.pdf>
- Lozano, R. y Cortés, A. (2020). Usos problemáticos de internet y depresión en adolescentes: Meta análisis. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 28(63), 109-120. https://zaguan.unizar.es/record/87815/files/texto_completo.pdf
- Macaya, X., Parada, V. y Vyhmeister, R. (2018). El constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades médicas* 18(2), 338-355. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>
- Madariaga, C. y Lozano, J. (2016). El apoyo social en estudiantes universitarios y su relación con las comunicaciones cara a cara y las comunicaciones mediadas por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). *Psicogente*, 19(35), 47-42. <http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.17081/psico.19.35.1208>
- Malo, S., Martín, M. y Viñas, P. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 56(3), 1-12. <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/15553/UsoExcesivoRedesSociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martino, F. (2014). Las tecnologías de información y comunicación y el bienestar psicológico en la generación NET. *Revista semestral de divulgación científica* 1(1), 39-51. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/572/464>
- Navarrete, D., Castel, F., Romanos C. y Bruna, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de los adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267. <https://pdfs.semanticscholar.org/e487/72439a93112eaba8a7ff99ede3bc931551c8.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Puerta-, D. y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289130504007.pdf>
- Roca, C. (2019). Adicción a las tecnologías: Adolescencia, familias y trabajo social. Revisión teórica del fenómeno. *Azarbe, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (8), 71-80. <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/2356769478?accountid=48797>
- Rodríguez, A. y Fernández, A. (2014). Relación entre el Tiempo de Uso de las Redes Sociales en Internet y la Salud Mental en Adolescentes Colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1),131-140. ISSN: 0123-9155. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=798/79831197013>
- Ruíz, J., Sánchez, J. y Trujillo, J. (2016). Utilización de internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2). 1357-1369. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n2/v14n2a33.pdf>
- Sabater, F., C. y Fernández A., J. B. (2015). No, sin mi móvil. Diferencias de género y uso de las nuevas tecnologías. *Icono*, 13(1). 208-243. <https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/722>
- Solano, I., González, V. y López, P. (2013). Adolescentes y comunicación: Las TIC como recurso para la interacción social en educación secundaria. *Revista de Medios y Educación*, (42), 23-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36825582003>
- Valencia, J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de básica secundaria. *Revista de Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, 6(12).49-61. <https://urepublicana.edu.co/ojs/index.php/ingenieria/article/view/590/468>
- Yubero, S., Larrañaga, E. y Navarro, R. (2018). Los padres ante el ciberacoso: Factores de protección. *Revista de pedagogía*, 70(1), 140-157. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/58169/38319>

Contribución de los autores

PAGC: Recolección de documentos, elaboración de manuscrito, análisis de resultados y discusión.

DSDM: Recolección de documentos, elaboración de manuscrito, análisis de resultados y discusión.

CFMM: Revisión de la documentación, revisión de revistas académicas y revisión final del artículo.

Fuentes de financiamiento.

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

No presenta conflicto de intereses.

Correspondencia

paulagiraldo1997@gmail.com