



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Consumo Problemático de las Pantallas post Covid-19. Efectos en la Salud Mental de los Adolescentes

Seminario de Trabajo Final Integrador

Estudiante: Ana Soledad Carro

Legajo: 27714

Director: Julieta Marmo

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / 2026

Lugar y fecha: Hurlingham 11/6/2026



Firma y aclaración del autor: Ana Soledad Carro

Índice

Resumen.....	5
Introducción	6
Delimitación del objeto de estudio	6
Justificación - Fundamentación.....	10
Objetivos	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
Planteo del problema.....	12
Estado del Arte.....	13
Marco Teórico.....	21
Adolescencia	21
Confinamiento por Covid-19 y la tecnología.....	28
Pantallas	30
Consumo problemático de pantallas	31
Redes Sociales.....	38
Juegos en línea	39
Salud mental de los adolescentes	40
Método	43
Resultados	45
Síntesis y Conclusiones.....	49
Aportes y contribuciones de la investigación	52

Limitaciones de la investigación.....	53
Futuras líneas de investigación	54
Referencias.....	55
Anexo.....	63

Resumen

Consumo Problemático de las Pantallas post Covid-19. Efectos en la Salud Mental de los Adolescentes

El presente Trabajo Final Integrador (TFI) tiene como objetivo analizar la relación entre los consumos problemáticos de las pantallas, post confinamiento Covid -19 y los efectos en la salud mental de los adolescentes.

Para ello, se llevó adelante un estudio de investigación teórico, de revisión bibliográfica, analizando artículos científicos actuales en el estado del arte, y autores clásicos del tema, especialmente en el marco teórico. Entre los criterios de inclusión se consideraron fuentes de acceso a la información obtenidas de las bases: *Google Scholar*, *Dialnet*, *Redalyc* y *Scielo*, analizando artículos en el idioma español e inglés de los últimos cinco años, sobre la relación entre las variables redes sociales y de juegos en línea. Quedaron excluidos todos los documentos que no respondan a dichos criterios.

Entre los resultados, se encontró evidencia científica que da cuenta de la sobreexposición a las pantallas por parte de los adolescentes, utilizada mediante las redes sociales como *TikTok* e *Instagram*, y juegos online como *Fornite* y *Call of Duty*. A su vez, que dicha exposición podría traer aparejadas ciertas manifestaciones psicológicas tales como: Dificultades en la atención, el manejo de control de impulsos, ansiedad, alteraciones en hábitos de sueño y de ingesta e impacto en la imagen corporal. Se requieren intervenciones psicoeducativas tendientes al uso saludable y equilibrado de la tecnología, especialmente en dicha etapa evolutiva.

Palabras Clave: Adolescentes, confinamiento, Covid-19, consumos problemáticos de pantallas, juegos en línea, redes sociales, salud mental.

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo analizar sobre los efectos que podrían darse en la salud mental de los Adolescentes luego de la exposición desmedida a las pantallas, surgida luego del confinamiento Covid - 19, para lo cual se desarrolló un estudio teórico, de revisión bibliográfica. Inicialmente se definieron las variables implicadas, y luego se estableció una relación entre las mismas, en base a los datos hallados de las investigaciones actuales, así como de los autores clásicos en el tema. El TFI se enmarca dentro de la Psicología Clínica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la Salud Mental como “un estado de completo bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 2025, parr.1).

La adolescencia, según Torralva (2019) es el momento de transición más importante en la vida de la persona, en el cuál, se produce un crecimiento y un desarrollo caracterizado por el ritmo acelerado. Esta etapa se produce entre los 10 y 19 años de edad aproximadamente y está condicionado por procesos biológicos de la persona que, a la vez, dependen de la cultura como marco de referencia. En esta preparación para la vida adulta, es donde se produce un notable desarrollo físico y mental respecto a etapas previas, que incluye una maduración física y sexual, un transitar hacia la independencia económica y social, un desarrollo de la identidad y del funcionamiento cognitivo. A través de este último, se podrá tener un razonamiento abstracto, manejar y controlar las emociones y tomar decisiones adecuadas.

Para esta autora, la adolescencia es una etapa de grandes oportunidades y también de riesgos considerables, donde la familia, la escuela y la comunidad entre otros, poseen una influencia determinante. En este sentido, el cerebro adolescente presenta gran plasticidad, es decir que tiene la capacidad de adaptarse a desafíos tanto físicos como sociales, sexuales e intelectuales. No obstante, es un momento donde se pueden manifestar picos en el desarrollo de enfermedades mentales. Se deberá distinguir entre las manifestaciones típicas del proceso normal de la adolescencia, cómo las variaciones en el humor y las conductas desafiantes temporarias, de aquellas manifestaciones que son más exageradas, duraderas en el tiempo, o persistentes. Y por sobre todo cuando hay alteraciones en el sueño, alimentación, conductas de riesgo y escasas relaciones interpersonales, que impactan en su vida cotidiana (Torralba, 2019).

Desde el punto de vista del psicoanálisis, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa esencial del desarrollo de la identidad y de la construcción de significados en relación con la autonomía. Ésta, se lleva a cabo por medio de la exploración de vínculos interpersonales en diferentes contextos (Fernández Álvarez, 1992, como se citó en Nahmod, 2022). Para Janin (2020) implica un momento de separación con los padres, donde toman relevancia y pasan a ser imprescindibles los vínculos con los pares, con los cuales se comparten los ideales, los sufrimientos y las identificaciones. Estos vínculos son claves para poder transitar el pasaje de la adolescencia.

Retomando lo expresado por Torralba (2019), los adolescentes son nativos tecnológicos y a quienes el uso de las nuevas tecnologías, como el celular, les aporta beneficios para las comunicaciones instantáneas y las simplificaciones de diversas tareas. Sin embargo, la autora cuestiona acerca del uso indiscriminado del mismo, el cual puede provocar un impacto disfuncional.

En relación a la temática expuesta, el Boletín Oficial de la República Argentina (2020) comunicaba por medio del Decreto 297, el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) luego de que la Organización Mundial de la Salud declarara el brote del Coronavirus-Covid - 19 como Pandemia. Por esta emergencia sanitaria y con el fin de prevenir el contagio, las personas debieron permanecer en confinamiento en sus residencias habituales y abstenerse de desplazarse a los trabajos y espacios públicos. Solo quedaron exceptuadas personas y servicios esenciales en la emergencia. La duración del mismo rigió desde el 20 hasta el 31 de marzo. Debido a la gravedad de la situación epidemiológica, el aislamiento se prorrogó hasta el 6 de noviembre de 2020. Semanas más tarde, se comunicaba por medio del Decreto 125, el Distanciamiento Social, Preventivo Y Obligatorio (DISPO) pensado en la salud y bienestar psicofísico de todas las personas, especialmente de niños y adolescentes. En el DISPO se permitieron las reuniones sociales en espacios públicos, manteniendo una distancia de 2 metros y con el uso de las tapabocas.

Dentro de este marco, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) expresaba su preocupación por el bienestar de la salud mental de los jóvenes a raíz del incremento del tiempo frente a las pantallas luego del confinamiento por el Covid-19, en el cual la vida de los mismos se encontró limitada a quedarse en los hogares. Esto trajo aparejado la imposibilidad de hacer ejercicio al aire libre, la reducción de la calidad del sueño, el aumento de síntomas de ansiedad y hábitos de alimentación poco saludables. En ese momento, Internet cobraba un papel clave en constituirse en el único medio para poder aprender, jugar y socializar.

En este sentido se comprende, según Ojalvo Rodríguez (2022), las redes sociales forman parte de la cotidianeidad de la vida de las personas. A estas plataformas se accede para compartir el día a día, publicar contenido de interés o brindar opiniones. Algunas

razones por la cuales las personas se conectan a las redes sociales son: Para hacer amigos nuevos o mantener el contacto con viejos amigos, entretenerse con nuevos contenidos, compartir fotos y videos y pasar el tiempo libre entre otros (*Global Web Index*, 2019, como se citó en Ojalvo Rodríguez, 2020). La misma autora menciona que la red social *Tiktok*, a pesar de haber sido creada en el año 2016, fue durante la pandemia que logró viralizarse y potenciarse, siendo los adolescentes y jóvenes adultos, los que la encuentran la aplicación perfecta.

Respecto a los juegos en línea o videojuegos como una actividad recreativa, Torralba (2019) explica que, la exposición prolongada a estos medios digitales tiene un efecto sobre la función cerebral de quienes se encuentran entrando en la adolescencia. Por un lado, se han demostrado efectos positivos para la percepción y la cognición. Por otro lado, también se corroboraron efectos negativos sobre la atención.

Según Chiapini (2025), el tiempo de exposición frente a las pantallas se ha incrementado en forma exponencial en los últimos años y conforma parte de la cotidianidad de la vida de niños y adolescentes y si bien, las pantallas no pueden valorarse como beneficiosas o perjudiciales en sí mismas, el uso que se hace de ellas puede afectar la salud mental. Las pantallas ofrecen beneficios y oportunidades en la educación, comunicación y entretenimiento, sin embargo, la evidencia menciona que el uso excesivo de tiempo en pantallas sin supervisión adulta impacta negativamente en el desarrollo y la salud mental en menores de 18 años, quienes o pueden presentar síntomas de ansiedad y depresión, alteraciones del sueño, problemas de conducta y bajo rendimiento escolar.

Según Aranda Peñalver (2023) no existe una definición reconocida oficialmente de “adicción a las pantallas”, no obstante, los adolescentes son el grupo que más utiliza las tecnologías y son los más vulnerables a sufrir una adicción a ellas. Y afirma que tanto

teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos producen cambios en los estados de ánimo y generan una dependencia psicológica (Muñoz et al., 2016, como se citó en Aranda Peñalver, 2023).

Esta problemática planteada, se encuentra enmarcada en la Ley 26.934 (2014), llamada “Plan Integral para el Abordaje de Consumos Problemáticos”, la cual define que los consumos problemáticos, pueden ser mediados por una sustancia o no, y que afectan negativamente y de manera crónica, tanto la salud física como la salud psíquica del sujeto, e impacta en sus relaciones sociales. Esta misma normativa, entiende que una de las manifestaciones de los consumos problemáticos, pueden reflejarse en las conductas compulsivas que las personas tienen hacia las nuevas tecnologías.

Justificación - Fundamentación

Los adolescentes o nativos digitales pasan muchas horas diarias de su vida con el teléfono móvil, participando en redes sociales o jugando a videojuegos. Luego del confinamiento Covid-19, donde existió la prohibición de salir de los hogares, internet fue el medio que les permitió el encuentro social. Ese acceso a la virtualidad se vio justificado, no solo por el contexto local sino mundial, donde se hizo foco en las aplicaciones del celular, tanto en las redes las redes sociales como en los juegos en línea, conformándose la actividad de preferencia de la mayoría de los adolescentes, favoreciendo el retraimiento emocional (Nahmod, 2022).

La Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (Sedronar, 2024) en su portal, abre el interrogante sobre la sanidad en base a la incrementación de horas frente a las pantallas. Para empezar a acercarse a una respuesta, afirma que hay una exposición creciente y que esta misma, puede llevar a una sobrecarga de información

generando una infoxicación en el usuario. Ésta, está dada por la incapacidad de procesamiento de los datos que se reciben en forma continua, lo cual puede llevar a una alteración de la percepción de la realidad. Además, existe la posibilidad de sentir miedo o ansiedad sobre los sucesos que muestran los medios y las redes, así como también, dificultad para concentrarse.

Dentro de esta hiperconectividad, también aparece el riesgo a la ciberdependencia, la cual refiere a una dependencia a internet y las plataformas como los videojuegos. Apunta a un tiempo excesivo frente a las pantallas que no se puede controlar, ya sea dentro de las plataformas de contenido o jugando a los videojuegos. También refiere a conductas como, no compartir conversaciones con amigos y familiares, y manifestaciones de enojo ante el pedido del apagado del dispositivo en uso.

En la actualidad, el tiempo de exposición a las pantallas que practican los adolescentes, es una problemática, que preocupa tanto a las familias, como al personal de la salud (Nakshine et al., 2022). Debido a la prevalencia del fenómeno en la sociedad, es relevante la realización de esta revisión bibliográfica acerca de los posibles efectos nocivos en la salud mental de los adolescentes. Asimismo, por ser de índole actual, es necesario continuar con las investigaciones

Este trabajo, podría contribuir para comprender los posibles daños que se pueden dar en el funcionamiento psíquico de los adolescentes que presentan un consumo problemático de sobre exposición a las pantallas. También para producir información relevante y actual, aportando a la concientización de las familias de adolescentes, así como también al personal que trabaja en salud mental. De esta manera, podría ser de utilidad, como una guía de conocimiento para la sociedad y para el personal *Psi*, como herramienta proveedora de información, para la evaluación de conductas adictivas en el plano de la conectividad.

A partir de lo desarrollado, este trabajo se plantea los siguientes propósitos:

Objetivos

Objetivo general

- Analizar el consumo problemático de las pantallas post Covid -19 y sus posibles efectos en la salud mental de los adolescentes.

Objetivos específicos

- Distinguir y clasificar los tipos de redes sociales que prefieren los adolescentes y el tiempo que dedican a su uso.
- Describir las vivencias de los adolescentes con el uso de las redes sociales y con los videojuegos.
- Identificar intervenciones desde la Psicología que promuevan un uso saludable y responsable de la tecnología.

Planteo del problema

En relación a la problemática expuesta, esta investigación se plantea dar respuesta a la siguiente pregunta de indagación: ¿Qué efectos en la salud mental podrían encontrarse en los adolescentes que tienen exceso de conectividad?

Estado del Arte

A continuación, se describirán investigaciones actuales sobre las variables de este TFI con el objetivo de indagar acerca de los antecedentes del consumo problemático de las pantallas luego del confinamiento por Covid -19, y su relación con la salud mental. Las mismas serán descritas siguiendo un orden cronológico. Es importante indicar que, debido a la ausencia de numerosos estudios empíricos sobre el tema en las bases consultadas, se incluyeron pesquisas teóricas de revisión, dada la importancia de sus resultados, su solidez metódica y la relación con los objetivos de este trabajo.

En un estudio realizado luego del confinamiento Covid -19, Carmentat Rodríguez et al. (2021), buscaron describir las alteraciones psicológicas de niños y adolescentes en relación con el abuso de la tecnología. Esta investigación teórica, realizada en Cuba, presentó un diseño de revisión bibliográfica en bases de datos tales como: *Medline, Pubmed, Elsevier, Scielo* y Google Académico. En su análisis, los autores, muestran cómo los adolescentes, al ser un grupo vulnerable por la inmadurez cognitiva y emocional y al encontrarse atravesados por el confinamiento Covid-19, se han apegado de manera excesiva a distintos dispositivos tecnológicos, como el celular y computadoras, dejando de lado la comunicación con su familia. Si bien, esta restricción fue una medida para salvaguardar vidas, también trajo aparejado alteraciones psicológicas relacionadas con el abuso de las pantallas. La conclusión de este estudio muestra la relación que existe entre, el tiempo excesivo de conexión de los adolescentes con manifestaciones psicopatológicas como: Trastornos de sueño, ira, agresividad, trastornos alimentarios, ansiedad, poco control de impulsos e hiperactividad. Estas consecuencias repercutieron en el ámbito familiar trayendo aparejado disrupciones en los vínculos familiares. Es por ello que los autores, pusieron énfasis en la responsabilidad de

control parental, instándolos a fomentar la comunicación y establecer vínculos saludables aprovechando el aislamiento.

En Ecuador, el estudio realizado por Toaza Caisaguano y Lara-Salazar (2022), ha tenido como objetivo analizar e identificar la vinculación entre las habilidades sociales de los adolescentes y su dependencia a los videojuegos. La metodología utilizada fue empírica, mediante un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. En la muestra participaron 120 adolescentes de ambos sexos, entre 12 y 17 años, de los cuales 97 eran hombres y 27 eran mujeres. Para la realización de este estudio, se utilizó el instrumento Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) (Choliz y Marco, 2011) y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1989). Los resultados obtenidos indican que, si bien existe una dependencia, ésta es entre baja y moderada y con respecto a las habilidades sociales, los adolescentes mostraron un nivel entre normal y bueno, lo que explica que la mayoría de ellos puede relacionarse y expresar sus emociones por medio de una comunicación asertiva. Por otro lado, se señaló una diferencia respecto al género, indicando que los hombres son más propensos a desarrollar una dependencia a los videojuegos, por sobre las mujeres. Las autoras concluyeron que no hay relación entre las variables investigadas, proponiendo un abordaje con medidas psico preventivas, donde los adolescentes puedan identificar situaciones de riesgo.

A raíz del uso desmedido de video juegos en línea y ante la posibilidad de que las personas puedan adquirir una adicción, Landy et al. (2022), realizaron un estudio con el objetivo indagar sobre la evidencia de la utilización de terapias cognitivo conductual en el tratamiento de la adicción a videojuegos. Llevaron a cabo una revisión sistemática de publicaciones entre los años 2015 y 2021, en sitios como: *Pubmed*, *Web of Science* y *Scopus*, las cuáles incluyeron participantes diagnosticados con trastorno a juegos de internet o video

juegos por el DSM-5, en los países: Alemania, Canadá, Australia, China, Corea, Estados Unidos, España, Nigeria, Suecia, Tailandia y Nueva Zelanda. Esta revisión, se basó en los lineamientos de *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) y del Manual de Cochrane. Los resultados fueron 17 estudios, analizados con la escala POMRF (*Psychotherapy Outcome Study Methodology Rating Form*) y con la herramienta CONSORT (*Consolidated Standards Of Reporting Trials*). Los autores, concluyeron que, los tratamientos basados en el enfoque cognitivo conductual o la Terapia Cognitivo Conductual, son eficaces para disminuir la adicción a videojuegos, como también reducir los síntomas que trae aparejados dicha adicción como: Ansiedad, depresión y aislamiento social.

En la ciudad de Tarapoto, Perú, Morales y Salvador (2022) realizaron una investigación durante la emergencia sanitaria 2021, con el objetivo de determinar la relación entre la adicción las redes sociales, la procrastinación académica y los vínculos familiares. El estudio fue de diseño no experimental de tipo descriptivo - correlacional y contó con una muestra de 500 estudiantes de cuatro instituciones secundarias, con edades entre los 12 y 18 años. La investigación se sustentó en la utilización de tres instrumentos: La Escala de Adicción a Redes Sociales (Ezcurra y Salas, 2014), la de Procrastinación Académica (Busko, 1998) y, por último, la de Satisfacción Familiar (Olson y Wilson, 1982). Con la evidencia de los resultados, los autores, arribaron a la conclusión que existe una significativa relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica, así como también con la satisfacción familiar de estos estudiantes. De esta manera, a mayor utilización de las redes sociales, mayor es la probabilidad de procrastinación escolar y mayores serán las repercusiones negativas en la satisfacción de la vida familiar de los jóvenes.

En Rumania, desde otra perspectiva, Maftai et al. (2023), exponen que el uso de las redes sociales siempre fue considerado ambivalente ya que, por un lado, es utilizado como

mecanismo de afrontamiento desadaptativo y por el otro, una forma de vinculación y compromiso con sus pares. En este sentido, realizaron una investigación cuantitativa, con el objetivo de explorar el efecto del uso de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento durante la pandemia Covid-19 y el impacto en las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales en relación a síntomas depresivos y el bienestar de este grupo etario. La muestra estuvo conformada por 258 adolescentes rumanos de entre 11 y 16 años (147 hombres). El instrumento de evaluación ha sido Encuestas realizadas de manera presencial, como ser: La Escala de Participación en Redes Sociales para Adolescentes (SMES-A, Hart, 1993), la Escala EPOCH de Medida de Bienestar del Adolescente (Kern, Benson y Steinmerf, 2016), la Escala de Calificación de Depresión Adolescente (ADRS, Reynolds, 1987) y una escala demográfica. Los resultados indicaron que, el bienestar de los adolescentes durante el confinamiento se relacionó con el uso de las redes sociales y en este sentido, se encontraron manifestaciones de bienestar en las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales, vinculado a las expectativas de recibir gratificaciones por medio de las redes sociales. Así mismo, se recabaron datos acerca de que los adolescentes con síntomas depresivos pudieron obtener a través de las redes sociales, mayores oportunidades de relacionarse y recibir la aprobación de los demás, mejorando significativamente su sintomatología. Otro hallazgo fue que las adolescentes mujeres mostraron un nivel mayor de implicancia afectiva en el uso de las redes sociales con respecto a los adolescentes hombres.

Con el objetivo de establecer una asociación entre la sobre exposición de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y la salud mental de los adolescentes durante el contexto de la pandemia, Gómez -Ramos et al. (2024), realizaron un estudio cuantitativo de tipo cohorte retrospectivo en México, donde participaron 432 estudiantes de bachillerato de educación media superior. La muestra estuvo conformada por una mayoría de mujeres de entre 15 y 16 años y se utilizó un cuestionario en línea para recopilar datos sobre

el uso de TIC, los hábitos saludables y la salud mental de estos jóvenes. Los resultados, registraron un cambio significativo en los patrones del uso de las TIC, con un aumento en el uso problemático de internet y redes sociales, siendo el teléfono celular el dispositivo tecnológico de preferencia. A su vez, existe una asociación entre la sobreexposición al uso de las TIC y la salud mental de los adolescentes. Previo a la pandemia, los estudiantes que presentaron sobreexposición a las TIC se encontraban en riesgo de presentar síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Durante la pandemia este riesgo se incrementó de manera considerable. Los autores, llegaron a la conclusión de que, durante la pandemia el uso de los dispositivos aumentó significativamente y esta sobreexposición a las TIC ha impactado de manera negativa en la salud mental de los adolescentes, quienes sufrieron una acentuación de la sintomatología de ansiedad, estrés y depresión. También, hicieron hincapié en la necesidad de implementación de programas y estrategias que ayuden a favorecer la regulación y el manejo de emociones de los adolescentes, para que puedan tener un uso adecuado de las herramientas digitales y proteger su salud mental.

Tulcanaza et al. (2024), realizaron un estudio de revisión bibliográfica acerca del impacto de la sobreexposición de pantallas en el desarrollo cognitivo y salud mental en jóvenes estudiantes. Con el objetivo de analizar los riesgos asociados al uso prolongado de las pantallas, realizaron una búsqueda de investigaciones cualitativas y cuantitativas en bases de datos académicas como: *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *Springer*, *Scopus* y *PubMed*, publicadas entre 2020 y 2024. Por un lado, analizaron cómo influye el tiempo inadecuado de pantalla en el desarrollo neurológico y el rendimiento académico, encontrando, que la sobreexposición a las pantallas produce cambios en la estructura cerebral de niños y adolescentes, que pueden interferir en las habilidades cognitivas como la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones y resolución de problemas, afectando su desempeño académico. Por otro, revisaron los efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud

mental de los adolescentes, en las cuales las comparaciones sociales y la presión por cumplir con estándares de perfección, afecta negativamente la autoestima y llevan a padecer síntomas de estrés, ansiedad, depresión, alteraciones en la calidad del sueño que conllevan a problemas en el comportamiento y afectan el desarrollo socio emocional. Asimismo, los autores remarcan la importancia de que no todo el tiempo frente a la pantalla es dañino mientras que se utilicen dentro de un marco controlado y resaltan que los recursos interactivos digitales para el aprendizaje pueden facilitar la construcción de los mismos. Es por ello, que resaltaron la relevancia de la mediación parental quienes debes establecer límites claros y fomentar actividades por fuera del mundo digital, favoreciendo al desarrollo integral de sus hijos. Asimismo, hicieron foco en el ámbito educativo, donde el acompañamiento de los docentes a los estudiantes es primordial en el mundo digital. Los docentes deben ser capacitados para integrar las nuevas tecnologías con el aprendizaje y deben proponer estrategias para un uso consciente y responsable de las tecnologías, donde se busque un equilibrio entre el uso de pantallas con actividades que fomenten un desarrollo cognitivo saludable.

Otra investigación que tuvo el propósito de analizar la relación entre las redes sociales, el uso de internet, la utilización de teléfono móvil y participación de juegos en línea, con la salud mental de los adolescentes, fue realizada por Castillo et al. (2024), quienes llevaron a cabo un estudio con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional. Para ello, utilizaron una encuesta como herramienta principal para recopilar información de una muestra seleccionada de manera intensional, a 44 participantes con experiencia en el uso de redes sociales. La misma estuvo compuesta por adolescentes de entre 11 y 14 años residentes en La Plata, Perú. Esta investigación mostró una conexión significativa entre las plataformas digitales y la salud emocional de los jóvenes, demostrando que el uso excesivo de las redes sociales está relacionado con efectos adversos en el bienestar emocional de los adolescentes, afectando sobre el valor propio y el contenido con la vida. Sin

embargo, hallaron que falta de interacción en las redes sociales puede gestar sentimientos de baja autoestima. Con respecto al uso desmedido del celular, encontraron que puede provocar intranquilidad y dependencia. Por último, revelaron que la conexión a juegos online, pueden generar efectos negativos como comportamientos agresivos, conllevando el riesgo de generar frustración y adicción. Castillo et al. (2024) concluyeron que, tanto internet, como las redes sociales el teléfono celular y los videojuegos en línea impactan de manera negativa en la salud mental de los adolescentes, y destacan la necesidad de implementar estrategias preventivas en colegios y hogares que fomenten un uso responsable de la tecnología para un desarrollo emocional y mental saludable de los adolescentes.

Vicente-Escudero y Melchor-Nicolás (2024), llevaron a cabo un estudio de revisión sistemática y metaanálisis, a cerca de la eficacia de los tratamientos para disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y adicción a internet, en adolescentes que presentaban sintomatología de adicción a internet. Para ello, realizaron una búsqueda en las bases de datos de *Scopus*, *PsycInfo*, *PsicoDoc*, *PsycArticles* y *Medline*, de estudios publicados entre 2010 y 2022, que presentaran participantes de 6 y 18 años con abuso de internet y que hayan sido tratados a través de diversos tipos de intervenciones y que, además, incluyeran medidas post test tanto de ansiedad como de depresión. Los resultados obtenidos fueron 14 estudios, que aportaron 16 grupos de tratamiento y 14 grupos comparativos con síntomas entre bajos y moderados de ansiedad, depresión y adicción a internet. También, hallaron que las intervenciones psicológicas, son eficaces para la reducción de la sintomatología antes mencionada. Sin embargo, parecería que las intervenciones deportivas lograron superiores reducciones para la sintomatología de adicción a internet, aunque la cantidad de este tipo de intervenciones fue escasa para el análisis concluyente. Los autores, destacaron que las intervenciones psicológicas cognitivo-conductuales, son eficaces para este grupo etario,

aunque las intervenciones deportivas parecieron serlo aún más, para lo cual exponen que deberán hacer más investigaciones.

En una revisión teórica sistemática realizada por Conte et al. (2025), los autores investigaron a cerca de la relación entre la red social *TikTok* y la salud mental de los adolescentes. Este estudio, se basó en una búsqueda exhaustiva en sitios de literatura científica, siguiendo las pautas *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), en *PubMed*, *Scopus*, *Web of Knowledge* y *PsyINFO*, donde encontraron 20 estudios que abarcaban un total de 17.336 adolescentes a lo largo de 10 países. Estos investigadores, han identificado que el algoritmo personalizado y el flujo infinito de contenido que caracteriza a *TikTok* plantea varios riesgos como ser: Su uso problemático, la adicción conductual, repercusiones desfavorables en la imagen corporal y en la autoestima, manifestaciones de síntomas de angustia y trastornos mentales auto diagnosticados. Esta revisión también resalta que, si bien *TikTok* ofrece oportunidades creativas para la autoexpresión y la conexión entre pares, los estudios revisados indican que existen impactos negativos en la salud mental de los adolescentes, tales como: Una menor satisfacción con la vida, un mayor riesgo de contagio de ciertos síntomas psiquiátricos como los tics y patrones de uso problemáticos. Los investigadores destacaron que el impacto negativo de la red social *TikTok* en la salud mental de los adolescentes genera un aumento síntomas de ansiedad, depresión, angustia psicológica, trastornos alimentarios y alteraciones en el sueño. Asimismo, los autores plantearon un abordaje integral basado en la investigación entre las redes sociales y la salud mental de los adolescentes, para comprender la naturaleza dual que ofrece la conectividad. Dentro de este enfoque holístico deberá plantearse una comunicación entre profesional de la salud y los jóvenes, libre de prejuicios, donde puedan evaluar riesgos y oportunidades de las plataformas digitales, en una búsqueda de respuestas que aporten información a las autoridades sanitarias y los políticos responsables.

Marco Teórico

Adolescencia

Existe una diversidad de adolescencias de acuerdo al tiempo, a la ciudad, al barrio y a las familias, como así también existe, lo particular de cada persona y su historia. También, hay cantidad de prejuicios sobre la adolescencia. Históricamente se relacionó esta etapa con cualidades negativas o ciertos rasgos específicos, tales como la apatía, la irresponsabilidad, el desinterés y el egoísmo. Sin embargo, estas características son propias de la adolescencia y surgen también otras positivas como el entusiasmo, la energía y la solidaridad. Sin olvidar a una labilidad emocional que conlleva la fluctuación de todas las cualidades antes mencionadas (Raspall, 2025).

En este sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, s.f), coincide en que la adolescencia tiene mala prensa, ya que es vista como una etapa complicada, donde los adolescentes son ubicados como problemáticos, empero afirma, que la adolescencia es una etapa importante y necesaria en el camino hacia la adultez, en la cual existen muchas posibilidades para el aprendizaje y para el desarrollo de fortalezas. UNICEF (s.f), considera que los adultos deben colaborar para que, en esta etapa de proyectos y autodescubrimiento, los jóvenes puedan cumplir los objetivos de este tránsito que son: Aprender a tomar decisiones, hacerse cargo de sus actos, funcionar con responsabilidad y libertad, y crecer en autonomía para llegar a ser adultos saludables.

Del mismo modo, Pey Ivars (2018) expone que en occidente, adolescencia y conflicto se consideran términos inseparables y hace hincapié en el error habitual del discernimiento de la etimología de la palabra “adolescencia”, relacionándolo con adolecer que significa “dolerse”. Este autor, afirma que la correcta etimología del término adolescente proviene del latín “*adolescere*” que significa “crecer”.

Dentro de este marco, existen distintas formas de dividir el período de la adolescencia, así como también, las definiciones de esta etapa.

La Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM, s.f) ubica a la adolescencia, entre los 10 y 21 años, abarcando a los preadolescentes, a los adolescentes y a los jóvenes adultos. La SAHM (s.f), pone énfasis en que la adolescencia es un periodo de cambios drásticos, donde experimentan la maduración física, social, intelectual y emocional.

Mientras que para la Organización Mundial de la salud (OMS, s.f), la adolescencia es un período de crecimiento que comprende a chicos entre los 10 y 19 años, es decir, que transcurre luego de la niñez y antes de la edad adulta. La OMS divide a la adolescencia en temprana y tardía, dando importancia al poder adaptativo, funcional y decisivo de esta etapa.

En tanto, UNICEF (s.f), plantea la distinción de tres etapas: la primera la adolescencia temprana que se extiende de los 10 a los 13 años, donde además de los cambios físicos, comienzan la búsqueda de los amigos. La segunda, la adolescencia media, que abarca desde los 14 a los 16 años, en la cual se evidencian cambios psicológicos como la construcción de la identidad. Por último, la adolescencia tardía, que comprende desde los 17 a los 21 años, donde hay una búsqueda de aceptación para definir su identidad y de relaciones interpersonales.

En efecto, la adolescencia es un momento importante en la vida del ser humano, es un proceso que incluye cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

En relación a los cambios físicos, y en términos del desarrollo, se encuentra la pubertad como evento biológico que se da dentro de la adolescencia. La pubertad incluye cambios físicos significativos en el cuerpo, como el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, maduración de las gónadas y glándulas suprarrenales, ganancia de masa ósea y músculos que llevan a un crecimiento de la talla. La finalidad es la maduración sexual hasta

adquirir la fertilidad camino a la adultez. Estos cambios físicos con llevan un esfuerzo adaptativo ya que, en un corto tiempo, deberán ser integrados en su esquema corporal, por lo que los adolescentes pueden sentir inseguridad y malestar (Raspall, 2024).

Al mismo tiempo se dan cambios en la personalidad; cambios cognitivos, emocionales, comportamentales y sociales, y esto es no solo a raíz de los cambios físicos, sino a la actualización y reorganización en el cerebro. Dese una perspectiva evolutiva, estos cambios mencionados, están preprogramados en el bagaje genético, por eso dan cuenta de la importancia para la adaptación (Guerrero, 2021, como se citó en Raspall, 2024).

En este sentido, Torrens (2024), describe que biológicamente, el sentido adaptativo es dejar atrás los comportamientos infantiles para ir adquiriendo otros que se relacionan con la vida adulta, donde puedan tomar sus propias decisiones y puedan asumir la responsabilidad de las mismas. Y es en esta etapa que, siguiendo programas bilógicos y genéticos, se reestructuran muchas redes neuronales. Estas conexiones neuronales nuevas, se dan en interacción con el ambiente y permiten nuevos aprendizajes y experiencias que se van almacenando, para ir construyendo nuevos patrones de conducta. Al mismo tiempo, se da el proceso de poda neural, en el cual se eliminan, de forma controlada, aquellas conexiones neuronales que mantenían los comportamientos infantiles. Es decir, que, a partir de esta reorganización neuronal del cerebro, se dan múltiples conexiones neuronales nuevas y al mismo tiempo se produce la eliminación de aquellas menos utilizadas, sustentadas en las experiencias vividas en la infancia y en una interacción dinámica con el entorno familiar, social y cultural donde se vive y se desarrolla.

El mismo autor, expone que una de las principales funciones del cerebro es adaptar el comportamiento de la persona al entorno, tanto a nivel físico, como social y emocional con la finalidad de favorecer la supervivencia. Esta capacidad de adaptación se denomina

plasticidad neuronal y es la potencialidad que tiene el cerebro para formar conexiones neuronales nuevas a lo largo de la vida, siendo las experiencias vividas, quienes le dan sentido y dirección. La plasticidad neuronal es más significativa durante la infancia y la adolescencia. Estos procesos, de formación y reestructuración son los responsables, de la progresiva maduración de las funciones mentales y capacidades cognitivas cuya sede es la corteza prefrontal. Es allí, donde se genera y gestionan los aprendizajes racionales y reflexivos, la capacidad de planificación, la toma de decisiones racionales y la gestión de las emociones.

Dentro de este contexto, Torrens (2024) enfatiza que, la adolescencia tiene una doble función biológica o evolutiva. Por un lado, es propiciar la maduración del cerebro para los nuevos desafíos por venir hasta llegar a la adultez, teniendo en cuenta que, el cerebro no terminara de madurar completamente sino hacia la tercera década. Por otro lado, mantener a lo largo de la vida ciertas características como la curiosidad y el deseo de buscar novedades que, si bien son propias de la infancia, en la adolescencia se ven exacerbadas. Esto explica, algunos de los comportamientos de los adolescentes de romper algunos límites en busca de experimentar más allá de ellos.

En relación a la problemática expuesta, el mismo autor explica que, dentro del cerebro existen tres áreas que caracterizan los cambios y permiten entender muchos de los comportamientos de los adolescentes. La primera, la amígdala, que es el núcleo neuronal donde se generan las emociones. La amígdala se vuelve hiperreactiva, respondiendo con mayor intensidad, rapidez e impulsividad ante situaciones que son percibidas como urgentes. La segunda, la corteza prefrontal, sede de las funciones cognitivas, entre las que se destacan la planificación, la toma de decisiones, la reflexión y la gestión de los estados emocionales. Esta área en particular se caracteriza porque en ella la reorganización neuronal es profunda debido a la gran densidad de neuronas que producen nuevas conexiones y, al mismo tiempo

se da la poda de aquellas conexiones más antiguas y menos utilizadas. Estos cambios cruciales en la corteza prefrontal, hacen que la misma pierda temporalmente eficiencia en su funcionamiento. En este sentido, encontramos, adolescentes con emociones hiperreactivas con dificultad para gestionarlas y para reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones. Por último, la maduración del estriado, quien se encarga de generar sensaciones de recompensas actuales y futuras, que está relacionado con la motivación, el optimismo y a la acción de búsqueda de novedades. Entonces observamos adolescentes impulsados a traspasar límites, probar nuevas experiencias y sensaciones.

En síntesis, la hiperreactividad emocional, sumado con la búsqueda de nuevas sensaciones que generen recompensas y una menor capacidad de control de los impulsos dan como resultado los típicos altibajos y contradicciones del comportamiento adolescente (i Torrens, 2024).

Desde una mirada psicoanalítica, la concepción de adolescencia es entendida como una segunda oportunidad. En palabras de Peter Blos (1979), en esta etapa hay una reestructuración psíquica que está dada por la segunda individuación. Este proceso, se da a partir de una regresión pulsional y yoica que, si bien produce angustia, está al servicio del desarrollo y permite consolidar la capacidad psíquica para resolver aquellas situaciones de peligros vividas en la infancia. Así como en la primera individuación, que se da alrededor de los tres años, implica la separación de la simbiosis con la madre a raíz de los avances madurativos motores y cognitivos; la segunda individuación, implica alejarse de los lazos familiares para poder entrar al mundo de los adultos, en una urgencia de cambios en la estructura psíquica, promovida por la maduración de la pubertad.

En suma, la segunda individuación de la adolescencia está dada por una reestructuración psíquica, en la cual la regresión es obligatoria para el desarrollo normal y a

la vez, como provoca angustia, da cuenta de las conductas desconcertantes y del torbellino de emociones que vivencian los adolescentes (Blos, 1979).

Dentro del mismo marco, Knobel (1988, como se citó en Aberastury y Knobel, 1988) expresa que, para el adolescente establecer su identidad es un objetivo fundamental en esta etapa que atraviesa. Dentro de este proceso de identificación, deberá desprenderse del mundo infantil para enfrentar el mundo adulto. Al respecto, Aberastury (1988, como se citó en Aberastury y Knobel, 1988) expone que, el adolescente debe realizar tres duelos. El primero: El duelo del cuerpo infantil perdido que su propia biología le va marcando. El segundo: El duelo por la identidad y rol infantil, ya que debe abandonar la grata dependencia a la que estaba acostumbrado y deberá aceptar nuevas responsabilidades. Y el tercero: El duelo por los padres de la infancia, donde deberán desprenderse de aquellas figuras parentales internalizadas en la niñez. Al mismo tiempo, es preciso que los padres, comprendan y acepten la necesidad de separación para favorecer un desarrollo normal.

La elaboración de estos duelos, provocan en el adolescente una inestabilidad, que constituyen lo que Knobel (1988, como se citó en Aberastury y Knobel, 1988) llama: El “Síndrome de la adolescencia normal”. Este es una especie de identidad nosológica, que se da a partir de la evolución del adolescente en interacción con el medio. Este último, deberá propiciar la integración y oportunidades para un desarrollo pleno.

El mismo autor, considera que existe una situación favorable que se presenta dentro del proceso de búsqueda de identidad denominada uniformidad, la cual se refiere a la tendencia grupal que manifiestan los adolescentes como comportamiento defensivo. En esta uniformidad, los adolescentes se identifican dentro de un grupo de pares, cada uno con el otro, es decir, se da una identificación masiva que brinda seguridad y estima personal. También en el grupo de pares, se transfiere parte de la dependencia que antes mantenían con

los padres y encuentran allí, un reforzamiento para los aspectos cambiantes del yo. El grupo coetáneo, dicta modas, costumbres y preferencias que difieren a las de las figuras parentales. De esta manera se busca una identidad diferente a la del núcleo familiar. En otras palabras, el grupo forma parte de la transición necesaria en el mundo externo, para lograr la identidad adulta. Es preciso destacar, que el proceso de búsqueda de identidad conlleva un gran gasto de energía, ya que se debe dar la integración de los cambios físicos, emocionales y sociales. Es un periodo marcado por las contradicciones, ambivalencias y roces con el medio familiar y social. Para los autores, la nueva identidad comienza a surgir, solo cuando el adolescente se encuentra capaz de aceptar sus aspectos de niño y de adulto, lo que genera una tensión interna que será el motor de la construcción de la misma (Knobel, 1988, como se citó en Aberastury y Knobel, 1988).

El desarrollo de la identidad se constituye mediante el autoconcepto. Para Moran Pallero y Cataño (2021) el autoconcepto, es la imagen mental que cada persona tiene de sí mismo. Cuando estas percepciones son valoradas, basándose en el afecto recibido de las relaciones sociales, se habla de autoestima. Este proceso de construcción de identidad, a partir del autoconcepto y la autoestima, junto con el establecimiento de las relaciones sociales y afectivas, se dan dentro de un sistema social y relacional que actualmente se encuentra atravesado por internet y las redes sociales.

Desde el punto de vista de Raspall (2024), en este periodo de transición llamado adolescencia, hay un cuerpo que muta y hay una identidad por encontrar. El proceso no es lineal, a veces se da por escalones y otras veces es espiralado. También este proceso tiene avances y retrocesos, marcados por resistencias, donde las capacidades de los adolescentes aparecen desbordadas y hay una búsqueda para lograr ordenar e integrar todo lo que les sucede.

En este oscilar entre ser niño y adulto, donde la tensión de la curiosidad tracciona y la inseguridad retrae, se encuentra el deseo adolescente que empuja a lugares desconocidos, mientras que volver a ser niño da una pausa en lugar seguro. Es entonces, en estos movimientos progresivos y regresivos, que se encuentra el conflicto de tener que asumir la posición de ser adulto, lo cual implica vivir en un mundo complejo y contradictorio, donde no hay certezas, sino que es percibido por inequidades e injusticias.

A juicio de el mismo autor, este pasaje implica entonces, la elaboración de ajustar lo ideal al mundo real, en un ir a venir natural y esperable que provoca en los adolescentes un monto de incertidumbre y malestar. Vivir momentos de rebeldía, transgresiones, desajustes emocionales, surgimiento de parejas, inmersión en las pantallas, inicio de la vida sexual, consumo de alcohol y otras sustancias. Una etapa de confrontación, donde prevalece la tensión y el conflicto en el proceso de búsqueda de la propia identidad. El tiempo que le lleve a cada uno transicionar es propio de la singularidad de cada ser (Raspall, 2024).

Confinamiento por Covid-19 y la tecnología

En las últimas décadas, el uso de dispositivos electrónicos se ha convertido en herramientas indispensables en la vida cotidiana de las personas. La utilización de los mismos se incrementó durante la emergencia sanitaria por COVID-19, obligando a los estudiantes a tomar clases virtuales. Las medidas de confinamiento implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevó a que los estudiantes continuaran su educación a través de plataformas digitales, dando esta manera, acceso ilimitado de los dispositivos electrónico. (Castellanos y Molina- Montoya, 2023).

Sas y Estrada (2021) sostienen que, dentro del contexto de la pandemia, el uso de las pantallas, son el nuevo paradigma de las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), y dentro de este paradigma, internet se constituye como única fuente de

estudio, socialización y entretenimiento. La interrupción de las clases, el confinamiento y el distanciamiento físico, cambiaron la rutina cotidiana y los hábitos de uso y el tiempo de exposición a dispositivos digitales, dejando a los niños y adolescentes expuestos a numerosos riesgos.

En este periodo, denominado Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) los adolescentes fueron los más afectados en términos de salud mental, tal como lo plantearon Rodríguez y Mayea (2021). Ambos autores explican que, los adolescentes atraviesan una etapa compleja y estresante debido a los cambios físicos, hormonales y emocionales propios de este período. Como también, es una característica, la actividad de grupo y las interacciones que favorecen el desarrollo psicológico, emocional y cognitivo, la cuales se vieron limitadas interrumpiendo el desarrollo normal de esta etapa evolutiva, pudiendo aparecer reacciones psicológicas de acuerdo a la personalidad y a los factores de protección que cada adolescente tenga para poder afrontar dichos cambios. No obstante, al tratarse de adolescentes, quienes aún no se han alcanzado la madurez emocional y cognitiva para que estos afrontamientos sean los más adecuados, aumenta la vulnerabilidad de este grupo. También, Rodríguez y Mayea (2021) reconocen que las malas prácticas que se detectaron en el contexto de la pandemia, como los cambios en las rutinas de vida, los horarios de sueño, el sedentarismo, la mala alimentación y la exposición excesiva a la tecnología, influenciaron en la aparición de manifestaciones psicológicas como ansiedad, alteraciones del sueño, agresividad, hiperactividad e irritabilidad.

En este sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) plantea que al pasar más tiempo en internet y menos horas realizando actividades al aire libre, los niños y los jóvenes, tienen una peor calidad de sueño, presentando más síntomas de ansiedad y una alimentación menos saludable.

Dentro del contexto de la pandemia, los procesos cognitivos y emocionales que guían la comunicación se vieron alterados por las contradicciones que surgieron ante las medidas sanitarias de restricción. Por un lado, hay evidencia que el excesivo tiempo en pantalla puede tener serias consecuencias, por otro, está la necesidad de adaptarse a la difícil situación de un entorno limitado por dispositivos digitales (Sas y Estrada, 2021).

Pantallas

El término pantalla electrónica refiere, según la Real Academia Española (2001) a una superficie sobre la cual aparecen imágenes en ciertos aparatos electrónicos. En el contexto de esta investigación, los celulares, las computadoras, consolas de video juegos y las *tablets*, son pues, consideradas pantallas.

El uso de las pantallas es visto como un símbolo de la era moderna y parte fundamental de la cotidianidad. El tiempo en pantalla se define como el tiempo que se pasa frente a los dispositivos electrónicos, de manera sedentaria, con un mínimo de gasto energético. Este tiempo, ha ido incrementado debido a la variedad de opciones de dispositivos electrónicos como también de los contenidos que ofrecen. También, la pandemia de Covid -19, aumentó la exposición a las pantallas (Urda Isla, 2024).

Según Haidt (2024), en el nuevo milenio, aprovechando el rápido crecimiento de internet, empresas de tecnológicas, crearon productos electrónicos para facilitar la vida de las personas haciéndola más divertida y productiva. Estas nuevas tecnologías portátiles, que ayudaban a comunicarse, cambiaron la vida de muchos adultos, pero también la de muchos niños y adolescentes que quedaron atrapados en el contenido adictivo que ofrecen. Para ello, estas empresas tecnológicas, utilizaron trucos psicológicos para obtener la atención de jóvenes por medio de las redes sociales, video juegos, webs de pornografías, irrumpiendo un desarrollo físico y mental saludable.

En la década del 2000, varias tendencias tecnológicas convergieron, por un lado, la velocidad que ofrecía la banda ancha de internet y por el otro, la creación de los teléfonos inteligentes. Al mismo tiempo que se popularizaban las redes sociales invitando a participar de nuevas maneras de comunicarse, mediante los botones de me gusta y compartir que llevo a un viraje en la dinámica social al mundo virtual. Las personas nacidas en esta época son los llamados nativos digitales y para Haidt (2024) son la generación ansiosa, quienes entraron en la pubertad atravesados por este auge tecnológico que les ofrecía un universo en línea en el cual, motivados por *influencers* desconocidos y por algoritmos diseñando especialmente para que permanezcan el mayor tiempo conectados posible, al mismo tiempo, los alejaba del juego físico y de la socialización con un otro cara a cara. El autor, llama a este período, la Gran Reconfiguración de la Infancia, donde además de que las nuevas tecnologías que moldearon el cerebro y tiempo de los niños, al mismo tiempo se dieron una sobreprotección parental ante posibles peligros, que coartó la autonomía de los chicos en el mundo real. Esta evitación de dejar a los niños a transitar experiencias físicas y sociales, como del juego libre, la socialización, se vieron truncadas y por ende la posibilidad de desarrollar competencias básicas y preparase para depender menos de sus progenitores. En relación a esto, Haidt (2024) revela que existe un deterioro en la salud mental de los adolescentes del siglo XXI, afirmando que desde el año 2010 hubo un incremento de las tasas de ansiedad, depresión y autolesiones

Consumo problemático de pantallas

Los niños y adolescentes que se desarrollan en el mundo de las tecnologías digitales son los llamados generación digital. La característica principal es la manera de conocer, interactuar y comportarse en el mundo digital, que ha provocado un cambio de paradigma en relación a la comunicación. No obstante, cuando la tecnología deja ser un medio para

convertirse en un fin, existe la posibilidad de que los nativos digitales puedan desarrollar un trastorno adictivo comportamental (Matalí, et al. 2015).

Potenza (2010, como se citó en Matalí et al., 2015) define a las adicciones comportamentales, como la pérdida de control sobre una conducta, generando consecuencias adversas. Al igual que en las adicciones a sustancias, el uso patológico de la tecnología provoca un síndrome de abstinencia ante la privación de la misma, experimentando un ánimo disfórico, tolerancia, irritabilidad e inquietud psicomotriz. La adicción comportamental tiene su origen y se sostiene en un malestar emocional, ya que, por un lado, se obtiene una satisfacción intensa a corto plazo y por el otro, aparecen consecuencias negativas que impiden dejar de realizar la conducta en búsqueda de alivio de dicho malestar.

Figura 1

Ciclo de la adicción comportamental



Nota: Cuadro extraído de Matalí et al. (2015, p. 113).

Existen signos de alarma que pueden evidenciar el padecimiento de una adicción comportamental como ser: Alteración los hábitos de sueño, alimentación e higiene; pérdida de interés por el deporte u actividad de ocio preferida; cambio de grupo de amigos, relacionándose más con aquellos amigos online que se suelen no conocer; estado de ánimo oscilante; irritabilidad; bajo rendimiento académico; demandas a los padres para comprar últimas tecnologías o video juegos que aparecen en los mercados y apariciones de hurtos a la familia para adquirirlos por sí mismos (Matalí, et al., 2015).

En el mismo sentido, Echeburúa y Requesens (2012) indican, que hablar de adicción a internet y a las nuevas tecnologías suscita discusiones, sin embargo, la sobre utilización de las tecnologías digitales tiene mucho en común con la adicción a sustancias, ya que cualquier conducta desmedida hacia una actividad puede llevar a una adicción. Esta patología, se caracteriza por la pérdida de control, generando dependencia y coartando la libertad de las personas. Es decir, que el uso desmedido de tecnologías estrecha el campo de conciencia y restringe los intereses de las personas y en este contexto de los adolescentes, interfiriendo en el plano familiar, social, escolar y de la salud. Por lo tanto, el uso abusivo de internet tiene relación con el circuito del placer, dado que genera un aumento de la dopamina, que se percibe como gratificación inmediata. La restricción de su utilización puede causar síntomas de abstinencia y, aun así, los jóvenes sienten la necesidad de seguir conectados.

Internet tiene factores que fomentan la adicción, como: La facilidad de acceso, la disponibilidad, la falta de límites en su universo online, la distorsión del tiempo de conexión, la desinhibición, el anonimato y el bajo costo. La ciberadicción en niños y adolescentes tiene consecuencias negativas para su salud y su bienestar, pudiendo llevar a situaciones de fracaso escolar, trastornos de conducta, aislamiento social. Echeburúa y Requesens (2012) señalan, que existe una relación circular entre la depresión y la dependencia a internet, puesto que, los adolescentes que están conectados a internet por mucho tiempo tienen mayor probabilidad de

tener depresión y al mismo tiempo, la depresión lleva al adolescente a buscar refugio en internet a causa de su aislamiento.

Para Fernández-Montalvo y López-Goñi (2010) una conducta adictiva es definida cuando una persona pierde el control al desarrollar una actividad y continúa con la misma a pesar de las consecuencias negativas, adquiriendo una dependencia mayor de esa conducta. Es por ello que afirman, que cualquier actividad que es percibida como placentera puede convertirse en una conducta adictiva. Este comportamiento se origina por un deseo moderado, pudiendo llegar a una obsesión intensa que ocasiona perder el interés de otras conductas que anteriormente le resultaban placenteras.

Desde una perspectiva clínica, se pueden considerarse adicciones al juego patológico, a la hipersexualidad, a las compras, a la comida, al ejercicio físico, al trabajo y al abuso a internet. Con respecto a esta última, el uso desmedido de internet puede actuar como un estimulante produciendo cambios fisiológicos en el cerebro y la privación de esta conducta puede causarles síntomas de abstinencia como: Deterioro en la concentración, humor depresivo y trastornos de sueño.

La adicción a internet supone una dedicación excesiva del tiempo y a la vez es una conducta desadaptativa. Si bien las personas conviven diariamente con internet en sus casas, en las instituciones educativas, en los trabajos, favoreciendo las comunicaciones, dentro del ciberespacio, la búsqueda de relaciones interpersonales es la que más componentes adictivos presenta. Fernández-Montalvo y López-Goñi (2010) sostienen que para determinar si una conducta es o no adictiva, deberá existir la práctica de una actividad realizada con ansia y pérdida de control y que genera en la persona una relación placer-culpa. La adicción a las nuevas tecnologías puede entenderse como un conjunto de hábitos sobreaprendidos, adquiridos por repetición y que generan consecuencias negativas. Estas conductas, aunque

inicialmente son agradables, más tarde, se convierten en estrategias de afrontamiento inadecuadas para resolver problemas personales o afrontar estados de ánimo como aburrimiento o ansiedad.

Una característica distintiva de la adicción a Internet es que llega a ocupar una parte central de la vida de los adolescentes, quienes recurren a las pantallas para escapar de la realidad y como medio para mejorar su estado del ánimo. Según Arab y Diaz (2015) existen indicadores de la conducta adictiva a internet en adolescentes como ser:

- * Un aumento del tiempo de uso
- * Una Disminución del rendimiento académico debido a que dedica muchas horas para estar conectado.
- * Presencia de irritabilidad cuando alguien lo interrumpe.
- * Aparecen manifestaciones de nervios, ansiedad, depresión o aburrimiento cuando no están conectados a la red.
- * Deja de reunirse con sus pares para estar en línea.
- * Navega o chatea hasta muy tarde por las noches.
- * Está pendiente de los mensajes y los chequea de manera obsesiva.
- * Controla si le llegaron mensajes al celular y presenta vibraciones fantasmas
- * Cotidianamente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar su celular.

Echeburúa y De Corral (2010) describen que el uso y abuso de las nuevas tecnologías están vinculados con tres variables psicosociales. La primera, es la vulnerabilidad psicológica: Personas con características de impulsividad o disforia, que buscan emociones

fuertes; intolerancia a situaciones desagradables tanto físicas como insomnio o dolores, o psíquicas como preocupaciones o responsabilidades. También puede tratarse de un problema de personalidad tímida, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, insatisfacción con su vida, o tienen un estilo de afrontamiento inadecuado antes problemas de la cotidianidad. La segunda variable son los factores estresantes, como el fracaso escolar, la presión grupal, la competitividad y las frustraciones afectivas. Por último, el apoyo familiar y social, en cuyo caso las personas carecen de un afecto consistente o se desarrollan dentro de una familia con una cohesión débil o sufren de aislamiento social (Echeburúa y De Corral, 2010).

También, en relación a la etiología de la adicción a las nuevas tecnologías, Matalí et al. (2015), indican que no todos los usuarios desarrollan una adicción, sino que las causas están relacionadas con múltiples factores que interaccionan entre sí, como: La vulnerabilidad genética y neurobiológica, factores de personalidad, factores familiares y factores ambientales. Con respecto a la vulnerabilidad genética, explica que, si los padres de un adolescente han tenido algún tipo de adicción o conductas adictivas, genéticamente el hijo será más susceptible a desarrollar una adicción. Por otra parte, el factor neurobiológico estaría asociado a la búsqueda de refuerzo en las TIC, debido a desequilibrios en la relación entre los sistemas de neurotransmisión y los circuitos de recompensa, motivación, toma de decisiones y control de la conducta. En relación a los factores de personalidad, los autores plantean que, los déficits en habilidades sociales, por las cuales los adolescentes tienen dificultades para relacionarse con sus pares y pudiendo sufrir rechazo por parte de ellos, esto los lleva a preferir interactuar en el mundo virtual, en donde podrán valerse del anonimato y de esta manera relacionarse con más seguridad, sintiendo pertenencia a un grupo. En lo que se refiere al factor familiar, podría tratarse de modelos de padres que mantienen un uso desadaptativo de las TIC, o también una familia disfuncional donde no hay un control parental del uso de las pantallas o, por el contrario, padres muy rígidos, autoritarios y controladores. Por último,

a cerca de los factores ambientales, Matalí et al. (2015), sostiene que haber estado expuestos a separaciones traumáticas, fallecimientos de familiares o haber sufrido abusos físicos o sexuales, tienen relación con la adicción a las TIC.

Además, las personas con adicción a las nuevas tecnologías presentan una alta prevalencia de comorbilidad con otros trastornos como: La ansiedad generalizada, la fobia social, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y los trastornos de personalidad, el trastorno depresivo mayor, el trastorno bipolar, el trastorno de control de impulsos y el abuso de sustancias (Matalí y Alda, 2008, como se citó en Matalí et al., 2015).

En relación a la problemática expuesta, Rodríguez et al. (2012), señalan que tener una personalidad antisocial es un factor específico que influye en las adicciones, así como también la búsqueda de sensaciones nuevas. También considera, que existen factores de aprendizaje que se fundamentan en el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante, ya la probabilidad de realizar una conducta depende de lo que la refuerza. En este sentido, la adicción puede entenderse por un lado desde el refuerzo positivo, por el placer en sí mismo que brinda la conexión, como el refuerzo positivo social que les devuelve el grupo de pares mediante el reconocimiento social y la pertenencia al grupo. Por otro lado, desde el refuerzo negativo, cuando el consumo abusivo de tecnologías se realiza para evitar el síndrome de abstinencia por no estar conectado o cuando se busca el alivio de un malestar emocional, como puede ser la ansiedad y la depresión.

Desde una mirada biopsicosocial, Rodríguez et al. (2015), consideran que las consecuencias del consumo problemático de las nuevas tecnologías son efectos negativos tanto a nivel fisiológico como psicológico. Este grupo etario presenta desequilibrios fisiológicos en la regulación de la comida y del sueño, salteándose comidas y dejando de dormir. A nivel psicológico, los efectos negativos más comunes que presentan son,

irritabilidad emocional, ansiedad, depresión. Asimismo, se dan otras consecuencias como el empobrecimiento afectivo, la agresión, la inmadurez, la confusión entre el mundo real del mundo virtual, la fantasía extrema y la falta de habilidades de enfrentamiento. Por último, en el plano social, manifiestan conflictos con la familia no prestando colaboración en el hogar, siendo deshonestos con la cantidad de tiempo dedicada a la conexión, y en la escuela, bajo rendimiento académico aislamiento social, pérdida de las rutinas cotidianas como aseo personal y problemas económicos, como infringir en robos y delitos.

En síntesis, las nuevas tecnologías como internet, computadoras, celulares, chats, video juegos y redes sociales facilitan la vida de las personas que las utilizan. Pero cuando esta conducta es abusiva, hablamos de consumo problemático o adicción de las nuevas tecnologías (Rodríguez et al., 2015). En palabras Echeburúa y De Corral, (2010), la adicción se caracteriza por pérdida de control y la dependencia. Esta adicción o consumo problemático, puede afectar a todas las edades, pero especialmente puede afectar a los jóvenes y adolescentes debido a las características propias de su momento evolutivo y por el gran atractivo que presentan esta tecnología.

El consumo problemático de internet y los recursos tecnológicos, es una adicción sin sustancia, en la cual su uso y abuso actúa como reforzador de la adicción, afectando a los adolescentes en todas las áreas de la vida, provocando alteraciones en el contexto biológico, psicológico y social influyendo negativamente a la salud y al bienestar (Rodríguez et al., 2015).

Redes sociales

Las redes sociales son redes de relaciones e interacciones, que, si bien en los comienzos fueron un instrumento de comunicación, hoy forman parte de como los nativos

digitales expresan sus emociones y sentimientos, quienes, a la vez, muestran una preferencia de relacionarse con otros de manera virtual (Logatt Grabner y Parra Bolaños, 2025).

Estas plataformas, como *TikTok* e *Instagram*, han experimentado un mayor crecimiento desde la pandemia de Covid-19, consolidándose como un fenómeno masivo con un récord de 3.050 millones de consumidores en enero 2024, siendo los adolescentes los principales usuarios (Resett y González Caino, 2025).

Este fenómeno, se debe a que dichas plataformas poseen un diseño adictivo y atractivo, para lo cual utilizan técnicas como el desplazamiento infinito o *scrolling*. A la vez, emplean algoritmos que personalizan los contenidos en los *reels* y en las publicaciones. De esta forma, refuerzan la exposición, pudiendo fomentar patrones de consumo adictivo. (Logatt Grabner y Parra Bolaños, 2025). Del mismo modo, la función “me gusta”, provoca la liberación continua de dopamina, creando un ciclo de recompensa.

La popularidad de las redes sociales entre jóvenes y adolescentes, sumado a el incremento del tiempo que pasan conectados, producen efectos negativos, como el FOMO, (*fear of missing out*) o el “miedo de quedarse afuera” de experiencias satisfactorias que otros puedan estar teniendo (Przybylski et al, 2013 como se citó en Resett y Gonzales Caino, 2025).

Juegos en línea

Durante los últimos años, los juegos en línea o videojuegos han crecido de manera exponencial, afianzándose como una de las principales formas de socialización y entretenimiento entre adolescentes y jóvenes adultos. Esto, produjo un cambio cultural, en el cual los videojuegos no son solo un pasatiempo, sino un lugar donde los adolescentes encuentran pertenencia, un modo de expresión y competencia. Esta participación en el mundo *gamer*, fue potenciada por el confinamiento por la pandemia Covid- 19, donde los

videojuegos constituyeron, no solo un espacio de interacción social, sino, un refugio emocional y una forma de evitación del contexto de incertidumbre (Resett y González Caino, 2025). Este marcado crecimiento de los videojuegos y el impacto en la vida cotidiana llevó a la incorporación del término *Internet Gaming Disorder* (IGD) o “Trastorno de Juego por Internet” (Landy et al., 2022), encontrándose descrito en el manual de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5), quien, en el año 2013, incluyó dicha terminología en la clasificación de trastornos mentales y del comportamiento. De igual manera, en el año 2018, la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), incorpora este trastorno, haciendo hincapié en los problemas de salud física y deterioro del funcionamiento psicosocial asociados al mismo, como: Comportamiento agresivo y depresión (OMS, 2018).

En el marco de la comunidad científica, la preocupación es en relación al consumo problemático de los videojuegos, y en particular en el impacto en las conductas violentas en los jugadores que participan de los videojuegos *shooters* como: *Call of Duty* y *Fornite*. Estos videojuegos, se basan en conflictos bélicos de contenido violento con un alto nivel de realismo, normalizando la violencia (Prieto Leo, 2025).

Salud mental de los adolescentes

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f), la adolescencia es una etapa de suma importancia para sentar las bases de la buena salud. En este momento tan singular del desarrollo humano, los adolescentes experimentan, no solo un rápido crecimiento físico, sino además un desarrollo cognoscitivo y psicosocial que influye en el sentir y pensar, así como tomar decisiones y como interactuar con el mundo que los rodea.

Es en esta etapa, donde los adolescentes establecen pautas de comportamiento relacionadas con su alimentación, la actividad física, la actividad sexual y el consumo de

sustancias psicoactivas entre otros, que forman parte de elecciones que pueden proteger su salud o ponerla en riesgo.

Si bien la adolescencia es tomada en cuenta como una etapa saludable, hay un gran porcentaje de que ocurran enfermedades, traumatismo y muertes. Entre las principales causas de enfermedad y discapacidad, según la OMS (2025), se encuentra la ansiedad, la depresión, los trastornos del comportamiento y el suicidio. Le siguen, los trastornos de conducta alimentaria, trastornos psicóticos y conductas de riesgo. A nivel mundial, 1 de cada 7 jóvenes padece algún tipo de trastorno mental, lo que los hace vulnerables a padecer dificultades en la educación, a tener una mala salud física, como también poder sufrir exclusión social, estigmatización y discriminación. Todo aquello que atente a vulnerar los derechos humanos, puede llevarlos a tener conductas de riesgo.

Existen determinantes de la salud mental durante la adolescencia que condicionan el desarrollo y el bienestar físico, emocional y social. Hay factores que influyen positivamente como: Tener hábitos de sueño saludables, realizar ejercicio físico, contar con un entorno favorable y protector, las relaciones con sus pares, presentar habilidades para enfrentar y resolver situaciones problemáticas y poder gestionar las emociones. Así como también hay factores de riesgo que impactan que afectan a la salud mental de este grupo etario como: Situaciones estresantes durante la búsqueda de la identidad en un entorno que presiona, medios de comunicación que influyen negativamente, la imposición de normas de género, la violencia sexual, el acoso escolar, una crianza severa, problemas socioeconómicos, padecimiento de enfermedades crónicas, discapacidades o afecciones neurológicas (OMS, 2025).

Según un reciente informe llevado a cabo por Unicef España (2024) junto con la Universidad de Sevilla, el cual fue elaborado a partir de la opinión del 41% de los

adolescentes españoles, concluye que, 1 de cada 10 jóvenes manifiesta tener o estiman haber tenido un problema de salud mental, mientras que 1 de cada 3 adolescentes, no ha hablado con nadie al respecto, y más de la mitad no ha pedido ayuda. Los mismos jóvenes identificaron que, mantener patrones de sueño saludables, el ejercicio físico y una dieta equilibrada son factores internos más preponderantes para favorecer la salud mental. De igual manera, mantener una buena relación con los padres, contar con el apoyo de personas cercanas y hacer cosas que le gustan, son factores externos más beneficiosos. En contraste, la baja autoestima, el consumo de sustancias, tener algún problema de salud física y dificultades económicas son determinantes internos que afectan la salud mental y del mismo modo que sufrir bullying o cyberbullying, reconocidos como factores externos que los perjudica.

En resumen, el período de la adolescencia es una etapa caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que, si estos últimos están vinculados a la pobreza, el maltrato o la violencia, los adolescentes se encuentran más vulnerables a padecer algún problema de salud mental (OMS, 2025).

Método

Diseño

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo indagar sobre los efectos que podrían darse en la salud mental de los adolescentes luego de la exposición a las pantallas, surgida luego del confinamiento Covid - 19. Para llevar adelante la investigación, se trabajó con un diseño teórico, de revisión bibliográfica, que permitió comprender las vivencias de este grupo etario en relación a un fenómeno dentro de su contexto. El mismo permite analizar de manera selectiva, la literatura previa acerca del tema de la investigación. Da cuenta de cómo se ha tratado el tema de la investigación al momento de realizar la misma, ampliando el horizonte de estudio, a la vez que, guía y orienta al investigador para no perder la relación con el planteamiento del problema de la investigación. También, este enfoque, proporcionó riqueza interpretativa, profundidad de datos desde una mirada holística y flexible (Hernández Sampieri et al., 2014).

Fuentes de acceso a la información

Se utilizaron fuentes de acceso a la información primarias y secundarias. La información recogida de fuentes primarias se obtuvo de libros y documentos de organismos gubernamentales y las fuentes secundarias se tomaron de las bases de datos como: *Google Scholar*, *Dialnet*, *Redalyc*, *Scielo* y del repositorio de Biblioteca Digital UFLO.

Criterios de inclusión - exclusión

Con respecto a los criterios de inclusión, se seleccionaron artículos en español y en inglés, de los últimos cinco años, que comprenden desde el año 2020 hasta el 2025, con la excepción de los conceptos adolescencia y su salud mental, expresados en el libro de

Torralba (2019). Los criterios de exclusión para la búsqueda serán artículos que hayan sido publicados en años anteriores, o que refieran a otra población.

Las palabras claves de búsqueda fueron: Adolescentes, confinamiento Covid-19, consumo problemático de pantallas, juegos en línea, redes sociales y salud mental; y en inglés: *Adolescent, Covid-19 confinement, problematic screen consumption, online games, social networks and mental health.*

Considerando los criterios mencionados, se clasificaron los artículos de mayor pertinencia con las variables elegidas. Luego se relacionaron los resultados de las investigaciones para poder arribar al objetivo del TFI.

Finalmente, han sido fichados para una mejor gestión de sus hallazgos (Ver anexo 1).

Resultados

Los resultados de la presente investigación permitieron responder al objetivo general planteado, encontrando efectos negativos en la salud mental de los adolescentes al respecto del análisis del consumo problemático de las pantallas post Covid-19.

Las investigaciones revisadas, como el estudio de Gómez -Ramos et al. (2024), demostraron que, si bien el riesgo de la estrés, ansiedad y depresión existían antes de la pandemia, dieron cuenta que el consumo de pantallas digitales manifestó un incremento significativo con relación a los patrones de uso durante del confinamiento. Dentro del uso de las tecnologías digitales, se evidenció un marcado aumento en el uso problemático de internet y redes sociales. De esta manera, esta sobreexposición, impactó negativamente en la salud mental de los adolescentes, acentuando la sintomatología de ansiedad, estrés y depresión.

En el mismo sentido, Carmenate Rodríguez et al. (2021), mostraron que, durante el confinamiento, los adolescentes mantuvieron una conexión de manera excesiva con las pantallas, aumentando significativamente el tiempo de exposición, lo cual se asocia con diversas manifestaciones psicopatológicas tales como trastornos del sueño, ansiedad, irritabilidad, ira, agresividad, trastornos alimentarios y dificultades en el control de impulsos e hiperactividad. Asimismo, se identificaron repercusiones en el contexto familiar, particularmente en la comunicación y la calidad de los vínculos.

De la misma manera, la investigación de Tulcanaza et al. (2024), evidenciaron que la sobreexposición a pantallas no solo impacta en la salud mental, sino que también produce cambios en la estructura cerebral de los niños y adolescentes, interfiriendo en el desarrollo de las habilidades cognitivas, como la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones, la resolución de problemas y en consecuencia, afectando en el rendimiento académico.

Con relación al primer objetivo específico, en el cual se propuso distinguir y clasificar los tipos de redes sociales que prefieren los adolescentes y el tiempo que dedican a su uso, Conte et al. (2025) señalan a *TikTok* como una plataforma de alto riesgo, debido a su algoritmo personalizado y el flujo infinito de contenido, lo que hace que los adolescentes presenten un consumo problemático o adicción conductual. Estos autores, relacionan su uso, con una menor satisfacción con la vida, problemas de imagen corporal, baja autoestima, angustia, alteraciones en el sueño y trastornos mentales autodiagnosticados como: Ansiedad y depresión. En la misma línea, Morales y salvador (2022), encontraron una relación significativa entre las redes sociales, la procrastinación académica y la disminución de la satisfacción familiar. Los autores afirman, que un mayor uso problemático de estas plataformas aumenta la probabilidad de dificultades en el rendimiento escolar y en la calidad de los vínculos familiares.

Por otro lado, Maftai et al. (2023) aportaron un punto de vista ambivalente sobre el uso de las redes sociales, señalando que, durante la pandemia, las redes sociales funcionaron como mecanismo de afrontamiento desadaptativo, pero a la vez, como una forma de vinculación con los pares durante el confinamiento. En este sentido, el bienestar de los adolescentes durante el aislamiento sanitario se relacionó a las expectativas de recibir gratificaciones por medio de las redes sociales. También, hallaron que adolescentes con síntomas depresivos mostraron mejoras de los síntomas.

El segundo objetivo específico, consistió en describir las vivencias de los adolescentes con el uso de las redes sociales y con los videojuegos, Castillo et al. (2024) encontraron una relación significativa entre el uso excesivo de internet, las redes sociales, el teléfono celular y los juegos en línea, con el bienestar emocional de los adolescentes. Entre los efectos negativos observados, se destacan: La disminución de la autoestima, la insatisfacción con la

vida, la inquietud y la dependencia al dispositivo móvil. También se identificaron comportamientos agresivos, frustración y adicción vinculadas al uso de videojuegos en línea.

En consonancia, Tulcanaza et al. (2024) destacaron que las redes sociales pueden intensificar la comparación social y la presión por cumplir estándares, lo cual repercute negativamente en la autoestima y favorece la aparición de síntomas de ansiedad, estrés, depresión, alteraciones en el sueño que conllevan problemas en el comportamiento y afectan el desarrollo socio emocional.

Sin embargo, el estudio de Toaza Caisaguano y Lara-Salazar (2022) introduce otra mirada con relación a la dependencia de videojuegos y las habilidades sociales de los adolescentes, señalando niveles bajos a moderados de dependencia y no se encontró una relación significativa con las habilidades sociales.

En relación las diferencias de género, Maftei et al. (2023) hallaron que las adolescentes mujeres mostraron un mayor nivel de implicancia afectiva en el uso de las redes sociales. Y según Toaza Caisaguano y Lara-Salazar (2022), los adolescentes varones, son más propensos a desarrollar conductas de dependencia a los videojuegos.

Por último, en relación con el tercer objetivo específico, en el cual se ha propuesto identificar intervenciones desde la psicología que promuevan un uso saludable y responsable de la tecnología, Landy et al. (2022), demostraron que las intervenciones de la terapia cognitivo conductual resultan eficaces para el tratamiento de la adicción a los videojuegos, ya que ayudan a disminuir los síntomas como ansiedad, depresión y aislamiento social que resultaron del consumo problemático de estos. En el mismo sentido, Vicente- Escudero y Melchor- Nicolas (2024) reforzaron que las intervenciones psicológicas, son eficaces para disminuir la adicción a internet y reducir la sintomatología asociada, como la ansiedad,

depresión y aislamiento social. Sin embargo, los autores destacaron que las intervenciones deportivas parecieron ser más eficaces aún, aunque los estudios no fueron concluyentes.

También, Carment Rodríguez et al. (2021), pusieron énfasis en la responsabilidad de control parental y fortalecer la comunicación entre padres e hijos. En consonancia, Tulcanaza et al. (2024) resaltaron la importancia de la mediación parental y, además, el acompañamiento de los docentes como facilitadores de aprendizajes digitales. Por último, Gómez- Ramos et al (2024) subrayan la necesidad de programas que favorezcan la regulación y el manejo de emociones y Conte et al. (2025) propusieron una comunicación entre los profesionales de la salud y los pacientes adolescentes, libre de prejuicios, como también, un abordaje integral que incluya a las autoridades sanitarias y a políticos.

Síntesis y Conclusiones

La creciente digitalización del Siglo XXI ha transformado la vida cotidiana de todas las personas y en especial la de los adolescentes. Se observó, que el uso de internet, los dispositivos móviles y los videojuegos, constituyen las principales formas de interacción digital en esta población, siendo las redes sociales y los teléfonos móviles los dispositivos de mayor uso cotidiano. También, que el consumo de las pantallas se incrementó significativamente durante la pandemia y post pandemia Covid -19.

Esta investigación permitió responder a todos los objetivos planteados acerca del consumo problemático de pantallas y los efectos en la salud mental de los adolescentes post Covid -19. La mayoría de las investigaciones mostraron efectos negativos tanto en la salud mental de los adolescentes como dentro del contexto familiar y en el contexto académico.

La adolescencia es una etapa de cambio y transformación tanto a nivel biológico como emocional. Dentro de estos cambios, hormonales y de búsqueda de identidad, la interacción con el grupo de pares es esencial para esta etapa. Estas interacciones se vieron coartadas por el confinamiento del Covid-19, por lo que internet y los dispositivos digitales se convirtieron en los medios a través de los cuales, pudieron mantener los vínculos con los amigos. Esta irrupción dada por las medidas sanitarias de restricción, que atravesó a los adolescentes en el camino para alcanzar la madurez emocional, aumentó la vulnerabilidad de éstos, llevándolos a interactuar de un modo excesivo con las pantallas. Este tipo de afrontamiento utilizado por los jóvenes para dirimir el encierro y la incertidumbre durante el confinamiento y después del mismo, trajo aparejados efectos negativos en la salud mental los mismos. Si bien internet sirvió como herramienta fundamental para que los jóvenes tuvieran una continuación de aprendizajes académicos y para mantener las relaciones con sus pares, el uso excesivo de internet y de las distintas plataformas como las redes sociales y los videojuegos que,

caracterizados por la facilidad de acceso, la inmediatez de conexión, las recompensas, el consumo de contenidos propuestos por algoritmos personalizados y el flujo infinito de información como *TikTok*, generaron circuitos de retroalimentación que reforzaron la exposición a las pantallas. En otras palabras, estos patrones adictivos, fomentaron una adicción comportamental o consumo problemático de pantallas. Se destaca, además, una vulnerabilidad diferencial por género, donde las adolescentes mujeres muestran una mayor implicancia afectiva asociados a las redes sociales, mientras que los adolescentes hombres se relacionan con los videojuegos.

En esta compleja realidad post Covid-19, donde los jóvenes pasaron la mayoría del tiempo sobreexpuestos a pantallas, trajo como consecuencia, efectos negativos biopsicosociales. Dentro de los primeros, se encontraron afecciones en el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes, afectando procesos como la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. Desde el punto de vista psicológico, se encontró exacerbación de estrés, trastorno ansiedad y trastorno de depresión, trastornos en la alimentación, alteraciones en el sueño, disminución de la autoestima, insatisfacción con la vida, inquietud, manifestaciones de irritabilidad y agresión. Estos cambios conductuales dieron lugar a efectos sociales como la procrastinación académica e impactos negativos en la dinámica familiar, trayendo aparejados conflictos en los vínculos familiares.

En este sentido, la investigación demuestra la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva integral. Los aportes con relación a las intervenciones psicológicas muestran que existen estrategias eficaces desde el enfoque cognitivo conductual, que permiten promover un uso saludable de la tecnología y reducir conductas adictivas. También se hace hincapié en las intervenciones deportivas mediante las cuales se lograron reducciones en la sintomatología de la adicción a internet. Asimismo, dentro de un abordaje holístico, se requiere que se incluyan programas con estrategias psicológicas preventivas, que promuevan

un uso saludable de las tecnologías, que hagan foco en la educación digital, donde se favorezcan la regulación y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales de los adolescentes.

Desde esta perspectiva, también se requerirá que se incluya a las autoridades sanitarias y a los políticos, quienes puedan trabajar en la creación y en la implementación de leyes que regulen el uso de internet y del uso de plataformas digitales en los menores de edad. También, será necesario que se incluyan a las comunidades educativas, a las familias y toda la sociedad en general, para permitir la toma conciencia de los riesgos que transitan los adolescentes frente al uso excesivo de las pantallas. Por último, no olvidar la necesidad de la presencia adultos responsables como los padres en los hogares y docentes en las escuelas, quienes brinden límites claros y acompañamiento a los jóvenes para fomentar un uso responsable, con el fin de favorecer un equilibrio entre la vida digital de los adolescentes y su bienestar integral.

En conclusión, el contexto de la pandemia y post pandemias Covid-19, fue un periodo conflictivo para la salud mental de toda la población, especialmente para los niños y los adolescentes, quienes, a través de los videojuegos y redes sociales, además de relacionarse, fueron modelando sus pensamientos, emociones y comportamientos, de una manera invisible, dejando que las pantallas digiten la manera de percibirse y relacionarse con los otros. De esta manera, comenzó una transformación en el modo de interactuar, dejando atrás las relaciones cara a cara para mantener relaciones virtuales. En este contexto de confinamiento, donde los adolescentes mantuvieron un consumo problemático de pantallas, dejó como resultado, patrones de uso desadaptativos con consecuencias psicológicas y sociales significativas.

Aportes y contribuciones de la investigación

Esta investigación es significativa porque aporta un conocimiento actual de los efectos negativos en la salud mental de los adolescentes por el consumo problemático de pantallas, especialmente considerando sus efectos pos pandemia.

Si bien es un tema actual, la expectativa de esta investigación es contribuir en la de toma de conciencia de la problemática expuesta, ya que muchas personas desconocen los posibles trastornos que pueden ocasionar el exceso de uso de dispositivos digitales. Es decir, se espera que la transferencia de dichos hallazgos tenga un alcance en distintos niveles y actores asociados.

A su vez, aporta información hallada de manera válida, mediante una metodología teórica que sustenta el análisis e integración de los hallazgos de estudios previos, y propone intervenciones basadas en evidencia científica, de modo que faciliten una sistematización integrada, que permita continuar trabajando en la temática, aún desde otros enfoques metodológicos.

Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que se hallaron en esta investigación se suscriben a diversas categorías.

Por una parte, se relacionan con los aspectos metodológicos: Resultó difícil hallar todos estudios empíricos bajo los criterios de inclusión descritos. Ello impactó en la toma de decisiones de incorporar artículos teóricos de relevancia y validez científica aptos para considerarse en el estado del arte.

Siguiendo en la misma línea, surgieron de la búsqueda de artículos científicos empíricos cierta estrechez en estudios con enfoque cuantitativo. Es decir, la mayoría de las investigaciones encontradas presentaron un enfoque cualitativo o de revisión teórica.

Otra restricción se corresponde con la organización del material obtenido de fuentes primarias y secundarias por ser un tema muy actual y preocupante. Para futuras investigaciones se sugiere ampliar los criterios de inclusión con el objetivo de obtener una perspectiva más global sobre la temática investigada.

Futuras líneas de investigación

Durante las investigaciones analizadas de este trabajo, surgieron otras temáticas para continuar explorando los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos digitales, como: El *Bullying*, las apuestas *online*, el ciberacoso, y formar parte de redes que implican cometer crímenes. Sería relevante, hacer foco en estos temas y realizar acciones conjuntas de prevención entre padres, comunidad educativa y autoridades políticas, en las cuales se brinden talleres con más información y psicoeducación para padres y adolescentes, y se dicten leyes que enmarquen el acceso a internet y plataformas en menores de edad.

También, la necesidad de realizar más investigaciones con enfoques cuantitativos para poder demostrar resultados estadísticos y contundentes a toda la comunidad, para que pueda haber una toma de consciencia de los peligros a los que están expuestos los adolescentes.

Si bien el DSM-5 (APA, 2013) incluye dentro de las adicciones conductuales, el trastorno por juego de apuestas y el trastorno por juegos en internet, otra línea de investigación que sería pertinente y necesaria sería la inclusión del consumo problemático a las redes sociales.

Por último, otra futura línea de investigación podría ser las intervenciones deportivas como complementarias en los tratamientos, tendientes a reducir la sintomatología de la adicción a internet y encontrar en el deporte otros valores vinculados inclusive a dicha etapa evolutiva.

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1988). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Paidós.
- Arab, E. y Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Conde*, 7-13.
- Aranda Peñalver, B. (2023). *Adicción a las nuevas tecnologías en la adolescencia*. [Trabajo fin de grado en Enfermería, Universidad Autónoma de Madrid].
<http://hdl.handle.net/10486/707964>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.).
- Blos, P. (1979). *La transición adolescente*. Asappia. Amorrortu editores.
- Carmenate Rodríguez, I., Salas Mayea, y Santander García, S. (2020). Confinamiento por la COVID-19, adicciones tecnológicas y la salud mental del niño y el adolescente. *Primera Jornada Virtual de Psiquiatría 2020*.
<http://www.jvirtualpsiquiatria2020.sld.cu/index.php/jvpsq/2020/paper/view/43/60>
- Castellanos, J., y Molina-Montoya, N. (2023). Prevalencia de astenopia en niños escolares de 6 a 17 años, por el uso de pantallas digitales durante la pandemia por covid-19 (2020-2022): Revisión sistemática. *Ciencia y Tecnología para la Salud Visual y Ocular*, 21(2), e0004-e0004.
- Castillo, R., Pesantes, Y. y Céspedes, G. (2024). Redes Sociales y Salud Mental en Adolescentes. *Horizonte Empresarial*, 11(2), 13-22.
<https://doi.org/10.26495/tpxe8716>

Chiappini, A., Prieto, A., Reyes, M., & Pereira, M. (2025). Tiempo de pantalla y salud mental en menores de 18 años. *Salud Militar*, 44(2), e402-e402.

Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M., Ferrara, M., y Terrinoni, A. (2025). Navegando por la adolescencia: una revisión sistemática del impacto de *TikTok* en la salud mental de los adolescentes. *Eur Child Adolescent Psychiatry* 34, 1511–1527 <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>

Decreto 297 (19 de marzo de 2020). Boletín Oficial de la República Argentina. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Presidencia Argentina.
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>

Decreto 125 (27 de marzo de 2021). Boletín Oficial de la República Argentina.
Distanciamiento Social, Preventivo Y Obligatorio. Presidencia Argentina.
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/241290/20210228>

Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales*. Guía para educadores. Pirámide.

Fernández-Montalvo, J., y López-Goñi, J. (2010). Adicciones sin drogas: características y vías de intervención. *FOCAD. Formación Continuada a Distancia. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 8(2).

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f) Portal de crianza. ¿Qué es la adolescencia? Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Fore, H. (4 de febrero de 2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. 4 de febrero 2021.*

<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupacion-por-el-bienestar-de-los-ninos-y-los-jovenes-ante-el-incremento-del-tiempo-frente-a-las-pantallas>

Gómez-Ramos, R., Argüelles-Nava, V., López-Zetina, J., Ortiz-Chacha, C., Pavón León, P., & Ortiz-León, M. (2024). Pandemia COVID-19: consecuencias de la sobreexposición al uso de tecnologías de la Información y comunicación. *Horizonte sanitario*, 23(1), 119-128. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v23n1/2007-7459-hs-23-01-119.pdf>

Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa. Porque las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes.* Paidós.

Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Pilar Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación.* 4ta edición. Mc Graw Hill.

i Torrens, D. (2024). El cerebro adolescente: época de cambio y transformación. *Revista General de Derecho Penal*, (42), 12. https://www.ub.edu/neuroedu_temp/wp-content/uploads/articles/EL-CEREBRO-ADOLESCENTE-Revista-general-de-Derecho-Penal-42.pdf

Janin, B. (2020). Niños adolescentes y padres en época de coronavirus. *Actualidad psicológica*. 45(494), 4-6.

Landy, K., Neira, J., y Ortiz, G. (2022). Terapia cognitivo conductual en el tratamiento de las adicciones a los videojuegos: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 6(42), 301-322.

- Ley 26.934 (30 de abril de 2014). Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos. Art. 2. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26934-230505/texto>
- Logatt Grabner, C., y Parra Bolaños, N. (2025). Adicción a las redes sociales, marketing digital y diseño algorítmico: Un análisis multidimensional de un fenómeno global con implicancias en la salud mental. *Revista Lexenlace*, 2(2), 132-139.
- Maftai, A., Merlici, I., y Dănilă, O. (2023). El uso de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento durante la pandemia Covid-19: una perspectiva multidimensional sobre el bienestar de los adolescentes. *Frontiers in Public Health*, 10, 1062688. <https://www.frontiersin.org/journals/publichealth/articles/10.3389/fpubh.2022.1062688>
- Matalí, J., García, S., Martín, M., y Pardo, M. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, 111, 113-121.
- Morales, L. y Salvador, L. (2022). Adicción a redes sociales, procrastinación académica y satisfacción familiar en estudiantes de secundaria en instituciones educativas privadas adventistas, de la región San Martín, durante la emergencia sanitaria 2021. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(2), 75-82. https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1896
- Morán-Pallero, N., y Felipe-Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(3), 611-625.

<https://dehesa.unex.es/server/api/core/bitstreams/e04a2ee3-8273-4be9-aafe-553b74637ec4/content>

Nahmod, G. (2022). Adolescencia, Inhibición y Pandemia: Reflexiones teórico clínicas.6 (1) *Prospectivas en Psicología*. ISSN N. ° 2469-0066, 17-21
<https://www.kennedy.edu.ar/wp-content/uploads/2022/09/Art.-2-VOL-6-NAHMOD.pdf>

Nakshine, V, Thute, P., Khatib, M., y Sarkar, B. (2022). El aumento del tiempo frente a la pantalla como causa del deterioro de la salud física y psicológica, y de los patrones de sueño: una revisión literaria. *Cureus*, 14(10).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9638701/>

Ojalvo Rodríguez, M. (2021). *Hábitos de consumo, motivaciones en el uso de redes sociales y los contenidos más valorados por la audiencia actual y objetivo de un periódico sectorial*. [Trabajo de grado para Maestría en Mercadeo, Medellín]
<https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/f0f0b123-03ed-46c8-b176-d7ee0938f9bb/content>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.) Salud del adolescente.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (8 de octubre de 2025). Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwu8uyBhC6ARIsAKwBGpSzC01p3ciySxWmS2LIkIjugObfZA1XKI-we1uPzsttTMv1HNMOZrQaAqlsEALw_wcB1

- Organización Mundial de la Salud. (1 de septiembre de 2025). *Salud Mental de los Adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pey-Ivars, J. (2018). Una mirada a la adolescencia. *Publicaciones Didácticas (E-Journal)*, 96, 422-453.
- Ramírez, A. (2024). Plan de acción comunitaria contra la adicción a pantallas móviles en adolescentes: *Community action plan against mobile screen addiction in Adolescents*. *Investigación, transcomplejidad y ciencia*, 5(2), 59-70.
- Raspall, L. (2025). *Desafíos de la adolescencia: 40 posteos para una crianza positiva*. Homo Sapiens Ediciones.
- Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española. Versión electrónica 22ª edición. https://www.rae.es/drae2001/pantalla#pantalla_electr%C3%B3nica
- Resett, S. y González Caino, P. (2025). Ciencia para prevenir las problemáticas con las nuevas tecnologías [eBook]. *Asociación Educar para el Desarrollo Humano*. <https://asociacioneducar.com/ebook-ciencia-para-prevenir-las-problematicas-con-las-nuevas-tecnologias/>
- Rodríguez, O., Gallego, V., Rodríguez, M., y López, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2-6.
- Sas, O., y Estrada, L. (2021). Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. *Revista Sociedad*, (42), 15-29.
- Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina. (*Información actualizada en marzo de 2024*)

<https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/es-sano-estar-tanto-tiempo-mirando-pantallas>

Sociedad para la Salud y Medicina Adolescente. (SAHM, s.f).

<https://adolescenthealth.org/about/>

Toaza Caisaguano, T. y Lara-Salazar, M. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 1059310610.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4151/6348>

Torralva, T. (2019). *Cerebro adolescente*. Editorial Paidós.

Tulcanaza, P., Guarnizo, T., Nieves, J., Taco, B., Veas, L. y Chicaiza, D. (2024). El impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *South Florida Journal of Development*, 5(12), e4885-e4885.

<https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/4885>

Universidad de Sevilla y UNICEF España. (8 de octubre de 2024). *La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes*. [https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-manifiestan-problema-salud-mental#:~:text=Factores%20que%20determinan%20la%20salud,equilibrada%20\(50%2C6%25\)](https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-manifiestan-problema-salud-mental#:~:text=Factores%20que%20determinan%20la%20salud,equilibrada%20(50%2C6%25)).

Urda Isla, H. (2024). *Impacto del uso excesivo de pantallas en niños y adolescentes: efectos colaterales* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Cantabria]. Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria.

<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/33130>

Vicente-Escudero, J., y Melchor-Nicolás, M. (2024). Eficacia de las intervenciones para reducir ansiedad, depresión y adicción a internet en adolescentes adictos a internet: un metaanálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(2).

Anexo

Anexo 1: Fichaje de artículos

Autor/es	Año	Título	Objetivo General	Metodología	Resultados principales
Carmenate Rodríguez et al.	2021	Confinamiento por la COVID-19, adicciones tecnológicas y la salud mental del niño y el adolescente.	Describir las alteraciones psicológicas de niños y adolescentes en relación con el abuso de la tecnología durante el confinamiento Covid-19.	Revisión bibliográfica en bases: <i>Medline</i> , <i>Pubmed</i> , <i>Elsevier</i> , <i>Scielo</i> y Google Académico. País: Cuba	Existe una relación entre e el tiempo excesivo de conexión de los adolescentes con manifestaciones psicopatológicas como: Trastornos de sueño, ira, agresividad, trastornos alimentarios, ansiedad, poco control de impulsos e hiperactividad.
Toaza Caisaguano y Lara-Salazar	2022	Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes.	Analizar e identificar la vinculación entre las habilidades sociales de los adolescentes y su dependencia a los videojuegos.	Enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. País: Ecuador. Muestra: 120 adolescentes de ambos sexos, entre 12 y 17 años. 97 eran hombres y 27 eran mujeres. Instrumentos: Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) (Choliz y Marco, 2011), la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de	No hay relación ya que la dependencia a los video juegos es entre baja y moderada siendo los hombres más propensos a desarrollar una dependencia y las habilidades sociales dio un nivel entre normal y bueno.

Goldstein (1989).					
Landy et al.	2022	Terapia cognitivo conductual en el tratamiento de las adicciones a los videojuegos: una revisión sistemática.	Indagar sobre la evidencia de la utilización de terapias cognitivo conductual en el tratamiento de la adicción a videojuegos	Revisión sistemática de publicaciones, entre los años 2015 y 2021, que incluían participantes diagnosticados con Trastorno a juegos de internet o video juegos por el DSM-5. Bases: <i>Pubmed</i> , <i>Web of Science</i> y <i>Scopus</i> . Países: Alemania, Canadá, Australia, China, Corea, Estados Unidos, España, Nigeria, Suecia, Tailandia y Nueva Zelanda.	17 estudios revelaron que los tratamientos basados en el enfoque cognitivo conductual o la Terapia Cognitivo Conductual, son eficaces para disminuir la adicción a videojuegos, como también reducir los síntomas que trae aparejados dicha adicción como: Ansiedad, depresión y aislamiento social.
Morales y Salvador	2022	Adicción a redes sociales, procrastinación académica y satisfacción familiar en estudiantes de secundaria en instituciones educativas privadas adventistas, de la región San Martín, durante la emergencia sanitaria 2021.	Determinar la relación entre la adicción las redes sociales, la procrastinación académica y los vínculos familiares durante el confinamiento por Covid-19.	Diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. Muestra: 500 estudiantes de cuatro instituciones secundarias, con edades entre los 12 y 18 años. País: Peru. Instrumentos: La Escala de Adicción a Redes Sociales (Ezcurra y Salas, 2014), la Escala de	Significativa relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica y repercusiones negativas en los vínculos familiares.

				Procrastinación Académica (Busko, 1998) y, la Escala de Satisfacción Familiar (Olson & Wilson, 1982).	
Maftai et al.	2023	El uso de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento durante la pandemia Covid-19: una perspectiva multidimensional sobre el bienestar de los adolescentes.		Enfoque cuantitativo. Muestra: 258 adolescentes rumanos de entre 11 y 16 años, (147 hombres). País: Rumania. Instrumento: La Escala de Participación en Redes Sociales para Adolescentes (<i>SMES-A</i> , Hart, 1993), la Escala EPOCH de Medida de Bienestar del Adolescente (Kern, Benson y Steinmerf, 2016), la Escala de Calificación de Depresión Adolescente (<i>ADRS</i> , Reynolds, 1987) y una escala demográfica.	Bienestar de los adolescentes durante el confinamiento, relacionado con el uso de las redes sociales y manifestaciones de bienestar en las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales. Mejoría de los síntomas de depresión de los adolescentes con dicho trastorno. Mujeres adolescentes: mayor implicancia afectiva en las redes sociales que los hombres.
Gómez - Ramos et al.	2024	Pandemia COVID-19: consecuencias de la sobreexposición al uso de tecnologías de la Información	Explorar el efecto del uso de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento durante la pandemia Covid-19 y el	Estudio cuantitativo de tipo cohorte retrospectivo. Muestra 432 estudiantes de bachillerato, mayoría de	Significativo cambio en los patrones del uso de las TIC, con un aumento en el uso problemático de internet y redes sociales. Existe una asociación entre la sobreexposición al

		y comunicación.	impacto en las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales en relación a síntomas depresivos y el bienestar.	mujeres entre 16 y 16 años. País: Mexico. Instrumento: cuestionario en línea.	uso de las TIC y la salud mental de los adolescentes por el incremento de síntomas de ansiedad, estrés y depresión durante la pandemia.
Tulcanaza et al.	2024	El impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.	Analizar los riesgos asociados al uso prolongado de las pantallas en el desarrollo cognitivo y salud mental en jóvenes estudiantes.	Revisión bibliográfica en bases: <i>Google Scholar</i> , <i>ScienceDirect</i> , <i>Springer</i> , <i>Scopus</i> y <i>PubMed</i> , publicadas entre 2020 y 2024	La sobreexposición a las pantallas produce cambios en la estructura cerebral de niños y adolescentes, que pueden interferir en las habilidades cognitivas: memoria, aprendizaje, toma de decisiones y resolución de problemas, afectando su desempeño académico. El excesivo uso de redes sociales afecta negativamente a la autoestima y síntomas de estrés, ansiedad, depresión, alteraciones en la calidad del sueño.
Castillo et al.	2024	Redes Sociales y Salud Mental en Adolescentes.	Analizar la relación entre las redes sociales, el uso de internet, la utilización de teléfono móvil y participación de juegos en línea, con la salud mental de los adolescentes.	Enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional. Muestra: a 44 adolescentes con experiencia en el uso de redes sociales de entre 11 y 14 años. País: Peru.	El uso excesivo de las redes sociales está relacionado con efectos adversos en el bienestar emocional de los adolescentes, afectando sobre el valor propio y el contenido con la vida. Sin embargo, hallaron la falta de interacción en las redes sociales puede gestar sentimientos de baja autoestima.

				Instrumento: Encuesta.	El uso desmedido del celular puede provocar intranquilidad y dependencia. La conexión a juegos online, pueden generar efectos negativos como comportamientos agresivos, conllevando el riesgo de generar frustración y adicción.
Vicente Escudero y Melchor Nicolás	2024	Eficacia de las intervenciones para reducir ansiedad, depresión y adicción a internet en adolescentes adictos a internet: un metaanálisis.	Verificar la eficacia de los tratamientos para disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y adicción a internet, en adolescentes que presentaban sintomatología de adicción a internet.	Revisión sistemática y metaanálisis. Estudios que incluyan personas entre 6 y 18 años con abuso de internet y que hayan sido tratados a través de diversos tipos de intervenciones y que, además, incluyeran medidas post test tanto de ansiedad como de depresión. En bases: <i>Scopus</i> , <i>PsycInfo</i> , <i>PsicoDoc</i> , <i>PsycArticles</i> y <i>Medline</i> , publicados entre 2010 y 2022.	Se encontraron 14 estudios, que aportaron 16 grupos de tratamiento y 14 grupos comparativos con síntomas entre bajos y moderados de ansiedad, depresión y adicción a internet. Las intervenciones psicológicas cognitivo-conductuales, son eficaces para este grupo etario, aunque las intervenciones deportivas parecieron serlo aún más.
Conte et al.	2025	Navegando por la adolescencia: una revisión sistemática del	Analizar la relación entre la red social <i>TikTok</i> y la salud mental	Revisión bibliográfica. En bases: <i>PubMed</i> , <i>Scopus</i> , <i>Web of</i>	La red social <i>TikTok</i> plantea: Su uso problemático, la adicción conductual, repercusiones

impacto de <i>TikTok</i> en la salud mental de los adolescentes.	de los adolescentes.	<i>Knowledge y PsyINFO</i>. Total de: 20 estudios con 17.336 adolescentes de 10 países.	desfavorables en la imagen corporal y en la autoestima, posibilidad de propagación de conductas relacionadas con enfermedades mentales, donde los jóvenes manifiestan síntomas de angustia y trastornos mentales auto diagnosticados. También genera un aumento síntomas de ansiedad, depresión, angustia, trastornos alimentarios y alteraciones en el sueño.
---	-----------------------------	--	---