

ORIGINAL

Artículo de investigación

**Influencia de las nuevas tecnologías en la adolescencia:
riesgos y beneficios***

The influence of new technologies in adolescence: risks and benefits.

Recibido: Noviembre 25 de 2023 - Evaluado: Febrero 26 de 2024 - Aceptado: Mayo 30 de 2024

Sindy Maryany Gutiérrez-Ochoa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6171-448X>

César Humberto Díaz-Torres***

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6822-1002>

Lusbely María Belandria-Vivas****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7221-7282>

Para citar este artículo / To cite this Article

Gutiérrez-Ochoa, S. M., Díaz-Torres, C. H. Belandria-Vivas, L. M. (2024). Influencia de las nuevas tecnologías en la adolescencia: riesgos y beneficios. *Revista Gestión y Desarrollo Libre*, 9(18), 1-24. <https://doi.org/10.18041/2539-3669/gestionlibre.18.2024.12104>

Editor: Dr. Rolando Eslava-Zapata

Resumen

Este artículo explora cómo las nuevas tecnologías han transformado la vida de los adolescentes, influyendo en su desarrollo social, emocional y cognitivo. El objetivo es analizar los beneficios y riesgos asociados con el uso intensivo de dispositivos electrónicos y plataformas digitales en esta etapa crítica de la vida. La metodología empleada es cualitativa, basada en un análisis documental que revisa estudios previos, artículos científicos y publicaciones especializadas. Se describe la forma en que las tecnologías afectan las relaciones interpersonales, la salud mental y aprendizaje de los adolescentes. Los resultados indican que, aunque las tecnologías ofrecen ventajas como el acceso a la información y la mejora en las habilidades digitales, también presentan riesgos significativos. Entre estos riesgos se encuentran la adicción, la ansiedad, el ciberacoso y el grooming, los cuales están estrechamente relacionados con la salud mental de los adolescentes. Además, se resalta como la falta de supervisión adecuada puede causar estos problemas, mientras que un control parental efectivo actúa como un factor protector. La investigación concluye que es fundamental promover un uso equilibrado y consciente de la

* Artículo inédito. Artículo de investigación e innovación. Artículo de investigación. Proyecto de investigación vinculado a la Universidad de Los Andes, Venezuela.

** Magister en Administración Mención Gerencia por la Universidad de Los Andes, Venezuela. Licenciada en Administración por la Universidad de los Andes, Venezuela. Profesora de la Universidad de Los Andes, Venezuela. Email: sindym83@gmail.com

*** Licenciado en Administración por la Universidad de Los Andes, Venezuela. Profesor de la Universidad de Los Andes, Venezuela. Email: cesar.372@gmail.com

**** Magister Scientiae en Química Mención Estudios de Materiales por la Universidad de Los Andes, Venezuela. Licenciada en Química, por la Universidad de los Andes, Venezuela. Investigadora de la Universidad de los Andes, Venezuela. Email: lusbely@gmail.com

tecnología. Si bien las tecnologías pueden enriquecer el aprendizaje y la interacción social, su uso excesivo y no regulado puede tener consecuencias negativas para el bienestar de los adolescentes. La aportación empírica de este estudio reside en ofrecer un marco comprensivo que guíe a padres, educadores y responsables en la implementación de estrategias que maximicen los beneficios de la tecnología mientras se minimizan los riesgos.

Palabras Clave: Nuevas Tecnologías, Adolescencia, Riesgos, Beneficios, Salud Mental, Relaciones Interpersonales

Abstract

This article explores how new technologies have transformed the lives of adolescents, influencing their social, emotional, and cognitive development. The objective is to analyze the benefits and risks associated with the intensive use of electronic devices and digital platforms at this critical stage of life. The qualitative methodology is based on a documentary analysis that reviews previous studies, scientific articles and specialized publications. It describes how technologies affect interpersonal relationships, mental health, and adolescent learning. The results indicate that, although technologies offer advantages such as information access and digital skills improvement, they also present significant risks. Among these risks are addiction, anxiety, cyberbullying and grooming, all of which are closely related to the mental health of adolescents. In addition, it highlights how the lack of proper supervision can cause these problems, while effective parental control acts as a protective factor. The research concludes that promoting a balanced and conscious use of technology is essential. While technologies can enrich learning and social interaction, their excessive and unregulated use can negatively affect adolescent well-being. The empirical contribution of this study lies in offering a comprehensive framework that guides parents, educators and caregivers in implementing strategies that maximize the benefits of technology while minimizing risks.

Keywords: New Technologies, Adolescence, Risks, Benefits, Mental Health, Interpersonal Relationships

SUMARIO

INTRODUCCIÓN. – ESQUEMA DE RESOLUCIÓN. – I. Problema de investigación. – II. Metodología. – III. Plan de redacción. – 1. Las nuevas tecnologías. - 2. Adolescencia y desarrollo cognitivo. - 3. Riesgos asociados al uso de nuevas tecnologías en la adolescencia. - 4. Beneficios del uso de nuevas tecnologías en la adolescencia. - IV. Resultados de investigación. – 1. Factores de protección y riesgo. - 2. Identificación de riesgos. - 3. Beneficios observados. CONCLUSIONES. – REFERENCIAS.

Introducción

La tecnología, en su constante evolución, ha provocado una transformación profunda en la sociedad. Por medio de la implementación de nuevas herramientas tecnológicas, el ser humano ha experimentado cambios significativos en su forma de vida, como la comunicación, aprendizaje y el estilo de vida en general. La conectividad facilitada por las redes, los dispositivos móviles y los ordenadores han redefinido nuestras relaciones interpersonales, alterando la manera en que interactuamos y percibimos a los demás. Este cambio en la dinámica de la comunicación trae consigo tanto oportunidades como desafíos, influyendo en la calidad y naturaleza de nuestras interacciones sociales.

A lo largo de la existencia humana, uno de los aspectos más relevantes en su condición como individuo, es la comunicación. Esta acción contribuye a que la persona, en calidad de

ente social, pueda establecer una conexión con sus pares y fomentar la interacción y el intercambio de información, así como su desarrollo en los ambientes sociales habituales. La habilidad de comunicarse es crucial para la cohesión social y el avance de la civilización. En un entorno en que la tecnología determina de forma continua los métodos de interacción, la comunicación se convierte en un elemento primordial para mantener y fortalecer las relaciones humanas, adecuándose a las nuevas formas de conexión que la era digital nos brinda.

En las últimas décadas, el avance acelerado de las nuevas tecnologías ha transformado radicalmente diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente entre los adolescentes. Esta población, en una etapa crucial de desarrollo físico, emocional y social, se ha convertido en una de las principales usuarias de dispositivos electrónicos, redes sociales y otras formas de tecnología digital. El acceso constante a la información, la comunicación instantánea y las múltiples formas de entretenimiento han ofrecido beneficios indudables, pero también han planteado importantes desafíos y riesgos que deben ser analizados cuidadosamente.

Hoy en día, debido a la interacción constante con las nuevas tecnologías, los seres humanos han integrado significativamente sus conductas cotidianas con el entorno digital. Esta conducta se observa desde la infancia, la adolescencia y la etapa adulta, y ha generado transformaciones en la interacción social entre los individuos. En este contexto, los adolescentes son los más susceptibles a estos cambios, ya que se encuentran en una etapa crítica de su desarrollo y tienden a adaptarse a las nuevas tecnologías con mayor facilidad.

La tecnología no solo ha cambiado la interacción entre los adolescentes, sino que también influye en su crecimiento cognitivo, emocional y social. La exposición a las redes sociales, por ejemplo, trae consigo una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales, así como un incremento en la ansiedad y la depresión en los jóvenes. El uso de redes sociales representa un problema en la vida de los adolescentes, afectando directamente su aprendizaje, su comportamiento descontrolado, su aislamiento, la búsqueda constante de estimulación a través de estas plataformas y un deseo compulsivo de mantenerse conectados (Ballesta, Lozano & Cerezo, 2015, p.126). Asimismo, la tendencia a la inmediatez y la recompensa instantánea que fomentan estas plataformas puede alterar la capacidad que tienen los adolescentes para adquirir habilidades sociales más profundas y sostenibles (Twenge, 2018, p. 35).

Según (Zárat, Fajardo & Guerrero, 2020, p.11) *Internet* representa una serie de peligros significativos para un adolescente en desarrollo, quien experimenta los eventos de manera más intensa, lo que a su vez puede influir en la definición de su vida y su comportamiento. Barquero & Calderón (2016, p. 16) Se sostiene que durante la adolescencia, los jóvenes son los principales afectados por el uso indebido de *Internet*. La falta de control parental, el aumento del tiempo frente a las pantallas y la falta de regulación por parte de las autoridades los hace cada vez más vulnerables. Los principales riesgos están relacionados con la exposición a contenidos pornográficos y a imágenes, videos y juegos con temáticas sexualizadas y violentas. Esta exposición constante puede llevar a los jóvenes a situaciones de vulnerabilidad social, provocando efectos adversos como dependencia o adicción, escalada de comportamientos, desensibilización e imitación (Gutiérrez, Vega & Rendón, 2013, p. 46); además, el ciberbullying, el acoso, los maltratos, la dependencia, la explotación sexual, entre otros.

Barquero & Calderón (2016) destacan las consecuencias que enfrentan los jóvenes en relación con las nuevas tecnologías, los medios tecnológicos y las redes sociales, y cómo la conexión que se establece entre estos y el adolescente crea un vínculo emocional. La influencia directa de estas tecnologías impacta de manera significativa en su entorno y desarrollo, lo que

puede llevar a la dependencia y provocar otros problemas, como el ciberbullying, el ciberacoso, la vulnerabilidad y la violencia.

La adicción a la tecnología es cada vez más común y normalizada entre los adolescentes. Los factores que más influyen son la facilidad y la abundancia con la que se obtienen, sumado a que hoy estas herramientas son fundamentales en el espacio académico y social, imagen que es impulsada por el comercio (Hernanz, 2015, p. 312). En este sentido, Flujas, De-Salazar & Gómez (2023, p. 223) manifiestan que la dependencia o interferencia por un abuso o uso inadecuado de la tecnología, puede tener efectos psicológicos negativos en el individuo como: bajos niveles de autoestima, aumento de ansiedad, depresión, así como también dificultades en habilidades sociales. Es de hacer notar, que aunque los adolescentes son conscientes sobre la probabilidad de generar adicción a las nuevas tecnologías y aun teniendo conocimiento de algunos peligros que se generan con el uso excesivo del *Internet*, hacen caso omiso, sin tomar en cuenta los riesgos que esto ocasiona.

Bermello (2016, p. 158) subraya que esta dependencia afecta especialmente a los jóvenes y adolescentes, quienes han nacido y crecido en una era digital. La tecnología conlleva aspectos perjudiciales que impactan directamente en ellos, reduciendo sus habilidades de comunicación e interacción social, su productividad y el tiempo que pasan con otras personas. Además, contribuye al aumento del estrés, la depresión y la soledad. La influencia de la tecnología en la sociedad es innegable, afectando tanto los ámbitos económico, político como social, e impactando la vida privada de las personas y sus hábitos de consumo, especialmente en la población joven y adolescente. El uso excesivo de la tecnología tiene consecuencias significativas durante la adolescencia.

Partiendo de esta problemática, este artículo tuvo como objetivo principal analizar la influencia de las tecnologías en los adolescentes, evaluando sus efectos sobre el desarrollo social, emocional y conductual, así como los beneficios y riesgos asociados con su uso. Para ello, se adoptó un enfoque cualitativo, fundamentado en una metodología documental con un diseño descriptivo. Este proceso incluyó una revisión exhaustiva de estudios previos, artículos científicos, libros y publicaciones especializadas, relevantes para el fenómeno objeto de estudio. Se examinaron los aspectos resaltantes, así como también la facilidad de acceso a la información y el potencial para fortalecer las habilidades digitales, los riesgos potenciales, incluyendo la adicción, la exposición a contenidos inapropiados y el impacto en las habilidades sociales tradicionales.

Esta investigación buscó ofrecer una visión integral de cómo las tecnologías están moldeando la vida de los adolescentes en la actualidad. Al comprender mejor estas dinámicas se pretendió proporcionar recomendaciones que sirvan de guía tanto a padres como a educadores en el manejo adecuado de herramientas de cara a promover un uso equilibrado que maximice los beneficios y minimicen los riesgos.

Esquema de resolución

1. Problema de investigación

¿Cómo influye el uso de las tecnologías en el desarrollo de los adolescentes y cuáles son los principales riesgos y beneficios asociados?

2. Metodología

La investigación actual se realizó mediante un análisis cualitativo. Este enfoque se basa en métodos de recolección de datos que no están completamente estandarizados ni predeterminados (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.8). Según los autores, el análisis cualitativo se enfoca en una interpretación que busca comprender el significado de las acciones de los seres vivos, particularmente en humanos y organizaciones. Además, Hernández et al. (2014, p. 9) señalan que en el enfoque cualitativo existen diversas concepciones o marcos de interpretación, que comparten un aspecto común: cada individuo, grupo o sistema social tiene una visión única del mundo y de los eventos, construida a partir del inconsciente, la influencia de otros y la experiencia. La investigación busca entender esta visión en su contexto específico.

El análisis cualitativo es un proceso de análisis de datos no numéricos para identificar patrones, temas y significados implícitos. De acuerdo con Creswell J. W. & Creswell, J. D. (2022, p. 183) el análisis cualitativo implica el examen exhaustivo de textos, entrevistas, observaciones y otros tipos de datos no cuantificables, con el fin de comprender las experiencias y perspectivas de los participantes. De esta manera se logra una comprensión más profunda de los fenómenos objeto de estudio, proporcionando un análisis detallado del contexto en el cual se desenvuelven.

Asimismo, se empleó un método de investigación documental, que según Arias (2012, p. 27), se basa en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios. Estos datos han sido previamente recopilados por otros investigadores y se encuentran en fuentes documentales impresas, audiovisuales o electrónicas. Este enfoque de investigación no solo se orienta en recopilar y presentar información existente, sino que también adopta una perspectiva crítica para evaluar la validez, relevancia y utilidad de los datos encontrados. El objetivo es proporcionar nuevos conocimientos. En este caso, se realizó una revisión bibliográfica que incluyó la consulta de diversos documentos como libros, revistas académicas, periódicos y trabajos de grado, relacionados con el uso de las nuevas tecnologías en la adolescencia y sus riesgos y beneficios.

El diseño de la investigación fue descriptivo y se llevó a cabo con el propósito de ofrecer una explicación detallada de los fenómenos observados. En este sentido, la investigación descriptiva es definida por Fresno-Chávez (2019, p. 86) Estos estudios se centran en profundizar en el conocimiento del problema investigado y se utilizan comúnmente para describir un hecho o conjunto de hechos que definen una población específica. Como su nombre lo sugiere, este tipo de investigación se limita a describir ciertas características de los elementos analizados, sin hacer comparaciones con otros grupos, enfocándose únicamente en la población en cuestión. En esta investigación, se realizó un análisis de la población adolescente en general, considerando los riesgos y beneficios asociados al uso de las nuevas tecnologías en la actualidad, con el objetivo de proponer recomendaciones para un uso adecuado de estas herramientas.

3. Plan de redacción

3.1 Las nuevas tecnologías

El origen de las nuevas tecnologías se sitúa en la década de 1960, cuando *Internet* apareció en Estados Unidos en 1969. Este evento facilitó la diversificación y expansión de herramientas

tecnológicas como computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos, lo que provocó un intercambio global y veloz que transformó los paradigmas de la comunicación (Arab & Alejandra, 2015, p.8).

El término nuevas tecnologías ha adquirido gran relevancia en las últimas décadas, siendo un concepto que engloba una vasta gama de avances tecnológicos que han revolucionado la manera en que vivimos, nos comunicamos y nos relacionamos. Según Castells (2010, p. 32) las nuevas tecnologías son aquellas que permiten la concentración de diversos medios y servicios, integrando la comunicación en tiempo real y promoviendo la interactividad. Este proceso de concentración ha transformado de forma radical las dinámicas sociales, permitiendo que las personas se conecten y colaboren de formas que en tiempos pasados eran inimaginables.

A este respecto, Rogers (2003, p. 161) por medio de su teoría de la difusión de las innovaciones, ofrece una perspectiva diferente, al definir las nuevas tecnologías como innovaciones recientes que, al ser adoptadas por la sociedad, tienen el poder de cambiar profundamente los patrones tradicionales de comportamiento e interacción. Este enfoque pone de manifiesto el carácter transformador de las nuevas tecnologías, destacando su capacidad para desestabilizar, y al mismo tiempo, rediseñar las prácticas y relaciones sociales establecidas, un hecho que se observa particularmente en los jóvenes.

Según el estudio de Livingstone & Haddon (2009, p. 12) las nuevas tecnologías, especialmente las digitales, han originado un entorno de medios convergentes, en el cual las fronteras entre diferentes formas de comunicación se han desvanecido. Este entorno digital permite a los usuarios, en especial a los jóvenes, no solo consumir contenido, sino también crearlo y compartirlo, interviniendo de forma activa en comunidades en línea que trascienden las limitaciones geográficas y culturales.

Dentro de este orden de ideas, Jenkins *et al.* (2016, p.4) en su estudio manifiestan la idea de una cultura participativa surgida de estas nuevas tecnologías, en donde los adolescentes, en particular, no solo se limitan a recibir información, sino que también la generan y la distribuyen creando un flujo constante de interacción y comunicación que fomenta un sentido de pertenencia y comunidad. El impacto de la tecnología como impulsora del cambio social es indiscutible (Barquero & Calderón, 2016, p. 14). La evolución histórica de la tecnología no solo afecta la información, sino también la comunicación humana, generando tanto efectos positivos como negativos (Buckingham, 2002, p. 105). Aunque la tecnología ha sido fundamental para la evolución social, es importante considerar cuidadosamente sus implicaciones para garantizar un desarrollo equilibrado y sostenible.

Con relación a ello, se puede indicar que la segunda mitad del siglo XX ha sido testigo de la llegada de nuevas tecnologías que incluyen los *smartphones*, los videojuegos, las redes sociales, las computadoras y el *Internet*. La era tecnológica avanza rápidamente y abre un abanico de oportunidades sin precedentes (Sádaba & Bringué, 2010, p. 89). En este sentido, se puede afirmar que el uso adecuado de las nuevas tecnologías mejora la calidad de vida de sus usuarios, ya sean personas, empresas, instituciones públicas, entre otros. A pesar de ello, las nuevas tecnologías no solo son portadoras de oportunidades, sino de una gran cantidad de incertidumbres que deben ser eliminadas.

Igualmente, los autores manifiestan que las generaciones más recientes han crecido en un entorno en donde la tecnología digital, no es solo una herramienta, sino una extensión natural de su vida cotidiana. Actividades como los juegos en el ordenador, navegar por *Internet*, utilizar la telefonía móvil, enviar correos electrónicos, hacer uso de las redes sociales, entre otros, se han convertido en comportamientos intrínsecos que definen su forma de interactuar con el

mundo. Según Prensky (2001, p. 1) estos jóvenes son considerados “nativos digitales”, al estar expuestos a las tecnologías digitales, desde su nacimiento, lo que ha hecho que su capacidad para manejar dispositivos tecnológicos sea casi instintiva.

Evidentemente, la adolescencia es una etapa única y esencial en la vida de una persona, caracterizada por cambios significativos en todos los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. En esta época de transición, las nuevas tecnologías han jugado un papel importante, influyendo directamente en la forma en que los adolescentes se ven a sí mismos, como se relacionan con los demás y cómo entienden el mundo que los rodea.

Las nuevas tecnologías brindan a los adolescentes una variedad de beneficios, como acceso a recursos educativos, la capacidad de conectarse con personas de todo el mundo y la posibilidad de participar en comunidades en línea que pueden brindar apoyo emocional y un sentido de pertenencia. A pesar de ello, también existen riesgos importantes asociados con su uso. Kuss & Griffiths (2017, p. 6) destacan que la exposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso y el riesgo de dependencia tecnológica son preocupaciones que no pueden ser ignoradas.

De la misma manera Haddon & Vicent (2015, p. 37) manifiestan que la interacción continua de los adolescentes con las nuevas tecnologías trajo consigo una redefinición de la socialización juvenil. Las redes sociales desempeñan en la actualidad un papel clave para la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales de los jóvenes. Si bien este entorno digital puede resultar enriquecedor, también puede provocar una fragmentación de la atención y una reducción de las interacciones cara a cara, creando nuevos desafíos para el desarrollo saludable de los adolescentes. En un estudio realizado por UNICEF (2021, p. 63) se pudo determinar que la tecnología se ha convertido en una parte integral de la vida de los adolescentes, quienes utilizan de manera generalizada *Internet*, las redes sociales y una multitud de aplicaciones. En muchos casos, este uso intensivo puede tener un impacto significativo, interfiriendo en su rutina diaria y afectando su desarrollo personal.

Además, Holly *et al.* (2023, p. 1) consideran que los adolescentes en la actualidad se encuentran en un periodo de transición de la niñez a la edad adulta, aunado a la época de rápida digitalización. Los medios digitales, como las plataformas y aplicaciones de comunicación en línea a las que se puede acceder por medio de teléfonos móviles, tabletas y computadoras, son ventanas al mundo para los adolescentes. En consecuencia, los adolescentes suelen estar entre los mayores usuarios de los medios digitales. De acuerdo con Livingstone *et al.* (2015, p. 6) aproximadamente uno de cada tres usuarios de *Internet* de todo el mundo tiene menos de 18 años. Por esta razón, al pertenecer al grupo de los principales usuarios de *Internet* se encuentran más expuestos a sus beneficios y riesgos.

3.2 Adolescencia y desarrollo cognitivo

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se sitúa entre la infancia y la edad adulta, desde los 10 hasta los 19 años. Este periodo es una transición tanto física como psicológica, por lo que debe considerarse un fenómeno complejo que abarca dimensiones biológicas, culturales y sociales (OMS, 2024). Durante esta fase, el desarrollo cognitivo de los adolescentes experimenta cambios significativos en la manera en que piensan, razonan, y toman decisiones, ya que el desarrollo del cerebro del adolescente todavía está en progreso (Papalia, 2010, p. 354). A medida que el cerebro sigue desarrollándose, las habilidades

cognitivas evolucionan rápidamente y en este contexto, la interacción con las tecnologías digitales juega un papel cada vez más importante.

Cabe señalar, que el uso de tecnologías, tales como teléfonos *smartphones*, redes sociales y plataformas en línea influyen profundamente en el desarrollo cognitivo de los adolescentes, facilitando el acceso a información y fomentando la comunicación y el aprendizaje si se realiza de manera guiada y evaluada por los Padres o Docentes. En 2017, Tigo y la Universidad EAFIT realizaron estudios sobre el impacto del *Internet* en la vida de las personas, identificando riesgos y oportunidades a través de un análisis exhaustivo, lo que llevó al desarrollo del programa “Contigo Conectados”, que busca promover el uso responsable de *Internet* mediante la mediación proactiva, competencias digitales, e innovación social. Estos esfuerzos tenían como objetivo empoderar a los adolescentes para que gestionen y aprovechen las oportunidades digitales de manera segura y beneficiosa para ellos y la sociedad, destacando la relevancia de las redes sociales en la transmisión de conocimiento y el desarrollo personal de manera supervisada (Becerra-Gutiérrez & Salazar-Molina, 2023, p. 43).

Además, la exposición a tecnologías digitales puede mejorar la capacidad de los adolescentes para procesar información y desarrollar habilidades de resolución de problemas. Por ejemplo, el uso de aplicaciones educativas y juegos interactivos puede estimular el pensamiento crítico y la creatividad, así como la posibilidad de colaborar en proyectos en línea y fomentar el desarrollo de habilidades sociales (Salmerón-Ruiz, 2015, p. 19). No obstante, el impacto de la tecnología en el desarrollo cognitivo no es homogéneo. Los adolescentes pueden enfrentar desafíos significativos, como la sobrecarga de información, la distracción constante y la creciente dependencia de la tecnología para la toma de decisiones. La exposición continua a estímulos digitales puede afectar la capacidad de concentración y el autocontrol, ya que el cerebro se adapta a recibir gratificación instantánea, lo que también puede conducir a una adicción tecnológica (Hernanz-Ruiz, 2015, p. 313).

Por otro lado, la presión social en las redes sociales puede impactar en el bienestar emocional y la autoestima de los adolescentes, afectando su capacidad para tomar decisiones maduras y reflexivas. La constante comparación con otros y la búsqueda de validación externa pueden desviar la atención de los objetivos educativos y el desarrollo personal, lo que puede alterar su desarrollo normal. Además, este entorno puede contribuir al aumento de la ansiedad y la depresión, intensificando los desafíos emocionales durante una etapa crítica de sus vidas (Sánchez-Valtierra & Barajas-Flores, 2024, p. 3156).

En este caso, es importante mencionar que las nuevas tecnologías han surgido como un factor decisivo para la salud mental de los adolescentes, un grupo etario que se torna vulnerable. Según Navarrete-Villanueva *et al.* (2017, p. 256) la humanidad ha atravesado una revolución tecnológica sin precedentes, y desde entonces los adolescentes han crecido en un entorno dominado por dispositivos tecnológicos que ocupan gran parte de su vida diaria, como teléfonos móviles, tabletas, ordenadores, consolas y otros dispositivos electrónicos. Esta incorporación en la tecnología ha generado una creciente preocupación en la sociedad, debido al uso extensivo que hacen los jóvenes y adolescentes de estos medios y su potencial para desencadenar conductas de riesgo relacionadas con la salud mental (Cantero-Araque & Bertolín-Guillén, 2015, p. 35).

A pesar de los riesgos que implica, no se puede negar que la integración de las tecnologías digitales en la vida cotidiana ha facilitado el desarrollo cultural y social. Estas herramientas no solo permiten la creación de espacios para el comercio y el intercambio económico, sino que también brindan acceso instantáneo a una gran cantidad de información y posibilitan la

formación de nuevas relaciones interpersonales (Puerta-Cortés & Carbonell, 2014, p. 55). Por lo tanto, si bien es necesario tener en cuenta las preocupaciones sobre la salud mental de los jóvenes, también es importante reconocer los beneficios que estas tecnologías aportan en términos de conectividad y desarrollo social.

3.3 Riesgos asociados al uso de nuevas tecnologías en la adolescencia

El *Internet* y las nuevas tecnologías desempeñan un papel fundamental en proveer información, comunicación, integración social, educación, entretenimiento, creación de contenido propio. Sin embargo, el uso de estas herramientas también presenta una variedad de riesgos a los cuales los menores de edad son vulnerables. Entre los riesgos relacionados con el uso de las tecnologías se encuentran la intensidad de uso, contenidos inadecuados, personas inapropiadas, entre otras.

Problemas de salud mental

Es fundamental reconocer que la tecnología, aunque ofrece innumerables beneficios en términos de acceso a la información, conectividad y oportunidades de aprendizaje, también plantea desafíos significativos para la salud mental y el bienestar psicológico de los adolescentes. Estos desafíos, en gran medida, derivan del uso excesivo y a veces no supervisado de las tecnologías digitales, incluidas las redes sociales, los videojuegos y plataformas de comunicación en línea. Uno de los principales problemas asociados con el uso de la tecnología en adolescentes es la ansiedad, la exposición constante a las redes sociales puede llevar a una comparación social, donde estos evalúan su valor y éxito en función de las imágenes y logros de otros que ven en línea (Sánchez-Valtierra & Barajas-Flores, 2024, p. 3158). Esto puede crear una presión intensa para cumplir con estándares de vida irreales, generando un ciclo de ansiedad y autocrítica.

Otro problema crítico es el impacto en la autoestima. Las redes sociales a menudo presentan versiones idealizadas de la realidad, lo que puede hacer que el adolescente se sienta inadecuado o insuficiente al compararse con los demás. La búsqueda de validación a través de comentarios como me gusta puede crear una dependencia emocional hacia la aprobación externa, debilitando la autoestima y aumentando la vulnerabilidad a la depresión. Por ello, el empleo de tecnologías por parte de los adolescentes impacta en su comportamiento y ejerce una notable influencia en su vida académica. Un uso inadecuado de la tecnología se relaciona con conflictos emocionales y psicosociales, como alteraciones en el estado de ánimo, mayor aislamiento social y un deterioro en las relaciones cercanas, especialmente con su familia (Álvarez-Menéndez & Moral-Jiménez, 2020, p. 114).

La adicción a la tecnología representa un desafío importante. Muchos adolescentes desarrollan una dependencia psicológica de sus dispositivos, lo que puede afectar sus actividades diarias, sus estudios, sus relaciones interpersonales y su bienestar general. Por ejemplo, la adicción a los videojuegos puede conducir al aislamiento social, al desinterés por actividades fuera de la pantalla y a una disminución de las habilidades sociales, lo que agrava los problemas de salud mental. Entre las condiciones asociadas se encuentra el Síndrome FOMO (*Fear Of Missing Out*), que se define como el temor a perderse algo, llevando al usuario a la incapacidad de desconectarse de *Internet* y a la ansiedad por no estar en línea. Este síndrome está vinculado tanto al uso problemático del teléfono móvil como al comportamiento conocido como *phubbing*, que es el acto de ignorar a las personas presentes en el entorno físico

para enfocarse en un dispositivo móvil. El término "*phubbing*" combina las palabras "*phone*" (teléfono) y "*snubbing*" (desaire o desprecio) (Blanca & Bendayan, 2018, p. 449).

La Organización Mundial de la Salud (Segovia, 2022, s. p.) clasifica la adicción a los juegos y a los videojuegos como las únicas adicciones sin sustancias, y recomienda utilizar el término "uso problemático" para referirse al Internet y las redes sociales. Este problema afecta a miles de familias, por lo que es esencial que, además de su consideración clínica, se realicen evaluaciones adecuadas.

El potencial adictivo de *Internet* y las redes sociales es claro. Se estima que más de 600,000 estudiantes de secundaria podrían estar enfrentando un uso problemático de *Internet*, caracterizado por una alta frecuencia e intensidad de conexión (muchos días y horas), lo que interfiere significativamente en su vida diaria y en la de sus familias. En el caso de los videojuegos, aproximadamente un 3,10% de los adolescentes, especialmente varones, se considera adicto, y un 16,70% adicional podría estar empezando a desarrollar problemas en esta área. Esto sugiere que alrededor de 400,000 adolescentes podrían estar en algún grado de adicción a los videojuegos, lo que es preocupante. Finalmente, aunque la adicción al juego representa menos del 0,50%, esto implica que aproximadamente 1 de cada 10 menores que juega o apuesta dinero en línea podría desarrollar ludopatía, lo que equivaldría a unos 10,000 adolescentes (UNICEF, 2021, p. 12).

Finalmente, los estudios de Giraldo Caro *et al.* (2023, s. p.) destacan que el impacto del sueño es un factor crucial a tener en cuenta. El uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse puede alterar los patrones de sueño debido a la luz que emiten las pantallas, lo cual interfiere con la producción de melatonina. La falta de un sueño reparador está asociada directamente con problemas de salud mental como irritabilidad, depresión y dificultades de concentración. Por estas razones, el efecto de las nuevas tecnologías en la salud de los adolescentes suele ser mayormente negativo, ya que pasar horas frente a la pantalla de un teléfono móvil, una tableta o una computadora puede provocar serios problemas psicopatológicos, como ansiedad, depresión, adicción, dificultades para dormir y una regulación emocional deficiente. No obstante, los autores enfatizan que el desarrollo de enfermedades mentales depende en gran medida de los factores de riesgo o protección presentes en la vida cotidiana del adolescente, tales como sus perspectivas futuras y el apoyo familiar durante el proceso de desarrollo.

Aislamiento social

El aislamiento social en adolescentes es un problema creciente relacionado con el uso excesivo de la tecnología. Este aislamiento ocurre cuando una persona carece de suficientes vínculos para obtener el apoyo social necesario (Benítez-Contador *et al.*, 2016, p. 25). En tales casos, el adolescente se aleja completamente de su entorno, lo que puede provocar problemas en el aprendizaje, la atención y la toma de decisiones, ya que la falta de interacción impide que el cerebro reciba los estímulos adecuados para su funcionamiento óptimo. Como seres sociables, los humanos necesitamos grupos sociales para funciones esenciales como protección, identificación, asistencia, afecto y colaboración. Para integrarse en un grupo, el adolescente debe cumplir un rol que satisfaga alguna necesidad del grupo sin perturbar su funcionamiento. En este sentido, Laursen & Hartl (2013, p. 3) definen el aislamiento social como la ausencia de relaciones sociales.

En una era donde las interacciones sociales a menudo se median a través de pantallas, los adolescentes se enfrentan a desafíos únicos a su desarrollo social y emocional. Este problema

puede manifestarse de diversas maneras en adolescentes que dependen en exceso de la tecnología para sus interacciones diarias. Aunque las redes sociales y otras plataformas digitales ofrecen una forma conveniente de mantenerse en contacto con amigos y conocidos, estas interacciones virtuales pueden carecer de la profundidad y la autenticidad que caracterizan las relaciones cara a cara. Este fenómeno puede llevar a una desconexión emocional, donde los adolescentes, a pesar de estar en constante comunicación digital, experimentan soledad profunda y una falta de conexión con quienes lo rodean (Solano-Fernández *et al.*, 2013, p. 24).

Para abordar el aislamiento social relacionado con la tecnología, es fundamental que los adolescentes reciban orientación y apoyo en el desarrollo de un equilibrio saludable en línea y fuera de línea. Los padres, educadores y profesionales de la salud deben fomentar actividades que promuevan el contacto cara a cara y la participación en la comunidad, ayudando a los adolescentes a construir relaciones significativas y a desarrollar habilidades sociales en contextos reales. Además, es esencial promover la conciencia sobre los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología, alentando a los adolescentes a reflexionar sobre sus hábitos y a tomar decisiones conscientes sobre cómo utilizan su tiempo en línea.

Sexting

El término *sexting*, según Doring (2014, s. p.), se refiere al intercambio de contenidos sexuales a través de medios digitales, y ha ganado relevancia con la expansión de las nuevas tecnologías y el acceso generalizado a Internet entre los adolescentes. El *sexting* involucra el envío y recepción de mensajes, imágenes o videos con contenido sexual explícito mediante dispositivos electrónicos como teléfonos móviles o computadoras (Arab & Díaz, 2015, p. 10). La adolescencia es un período crucial en el que los jóvenes exploran su identidad, establecen relaciones y buscan su independencia. En este contexto, el *sexting* se ha vuelto cada vez más común debido al uso de las nuevas tecnologías. Los adolescentes actuales, criados en un entorno digital, utilizan *Internet*, redes sociales y aplicaciones para comunicarse y explorar su sexualidad.

Por su parte Temple *et al.* (2012, p. 833) mencionan que para muchos adolescentes, el *sexting* es una forma de expresar su sexualidad y mantener relaciones en un mundo en donde la tecnología es omnipresente. Si bien, la facilidad con la que se puede compartir este contenido también supone riesgos importantes, que son causados por la velocidad y el alcance de la tecnología actual. El uso excesivo de la tecnología no solo puede facilitar el *sexting*, sino que puede empeorar la salud mental y el bienestar social de los adolescentes. La capacidad de compartir imágenes de forma rápida y sencilla puede llevar a situaciones extremadamente difíciles, como la divulgación de este material sin su consentimiento, lo que puede generar vergüenza, ansiedad y en casos extremos, depresión y comportamiento autodestructivo (Walrave *et al.*, 2014, p. 94).

De igual manera, los estereotipos de género pueden ser reforzados por las nuevas tecnologías, especialmente en las redes sociales, donde los adolescentes suelen enfrentar juicios sociales más severos que los chicos cuando se involucran en el *sexting* (Livingstone & Haddon, 2009, p. 9). Esta desigualdad puede tener un impacto significativo en su autoestima y su integración social. En la era de la tecnología digital, el *sexting* refleja la evolución de las relaciones personales y los riesgos asociados con la vida en línea para los adolescentes. A pesar de que puede considerarse una forma de exploración y expresión sexual, los peligros que conlleva, potenciados por la tecnología, son importantes. La accesibilidad de los teléfonos

inteligentes con cámaras integradas y la conectividad a *Internet* ha hecho que sea más fácil que nunca para los adolescentes crear y compartir este tipo de contenido (Reyns *et al.*, 2011, p. 1). Entre los posibles riesgos que se pueden generar con esta práctica se pueden mencionar: consecuencias legales, explotación y abuso y sufrimiento emocional.

Por lo tanto, es importante tomar en cuenta que el desarrollo de estos nuevos espacios de socialización digital plantea preguntas importantes sobre cómo las dinámicas tradicionales de amistad, pertenencia y formación de identidad se adaptan o cambian en respuesta a estas influencias. En la actualidad, los adolescentes están aprendiendo a navegar en un mundo donde las líneas entre lo real y lo virtual son cada vez más confusas, lo que ocasiona un gran impacto en su desarrollo social y emocional. De acuerdo con un informe realizado por la (UNICEF, 2021, p. 8), las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 26,80% de los adolescentes reconoce que alguna vez un contacto les envió fotos, imágenes o videos personales de carácter erótico o sexual (*sexting* pasivo), y el 8,00% admite haber enviado este tipo de material ellos mismos (*sexting* activo). Además, el 11,40% ha experimentado presiones para enviar este tipo de contenido. Estas cifras subrayan la necesidad urgente de abordar los riesgos asociados con el *sexting* y de educar a los adolescentes sobre las posibles consecuencias de estas prácticas.

Ciberacoso

El ciberacoso es un fenómeno cada vez más prevalente en la era digital, con profundas implicaciones para la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes. También conocido como acoso en línea, implica el uso de tecnologías digitales, como redes sociales, mensajería instantánea y otros medios electrónicos, para hostigar, humillar, amenazar o intimidar a una persona. A diferencia del acoso tradicional, el ciberacoso puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar, convirtiéndose en una amenaza constante y difícil de evitar para la víctima (Salmerón-Ruiz, 2015, p. 21). Aunque las nuevas tecnologías ofrecen numerosos beneficios y oportunidades, también presentan riesgos significativos a los cuales los adolescentes son particularmente vulnerables. Bajo presión o chantaje, muchos jóvenes pueden sentirse impulsados a compartir imágenes y contenido personal en redes sociales y otras plataformas en línea, exponiéndose a peligros adicionales como el contacto con desconocidos y el acoso sexual virtual.

Un estudio realizado por UNICEF (2021, p. 9) revela que muchos adolescentes están accediendo a redes en las que los riesgos de robo de información, delitos sexuales, violencia y tráfico de sustancias están en aumento. Los resultados muestran que el 58,40% de los encuestados duerme con el celular durante la noche, lo que incrementa su vulnerabilidad al acoso en línea. Además, uno de cada diez adolescentes ha recibido propuestas sexuales en Internet por parte de adultos. La tasa de victimización por ciberacoso es del 22,50%, con un mayor porcentaje de víctimas agresoras (11,80%) en comparación con las víctimas puras (10,70%), lo que sugiere que tanto acosar como ser acosado es común en Internet. Sorprendentemente, más de la mitad de quienes sufren acoso también lo ejercen, a menudo sin ser conscientes de ello o sin interpretarlo como tal. Solo el 2,20% experimenta ciberacoso debido a razones como el aspecto físico, ser diferente o simplemente bromas.

El estudio mencionado anteriormente concluyó que el ciberacoso es principalmente perpetrado por compañeros de la misma clase y que estos incidentes suelen pasar desapercibidos para los adultos responsables. Además, se relaciona con conductas de riesgo en línea, como el *sexting* o la aceptación de solicitudes de desconocidos en redes sociales. Estas prácticas, que incluyen el envío de fotos o videos de contenido sexual o la aceptación de

personas desconocidas, no solo representan riesgos en sí mismos, sino que también incrementan la probabilidad de sufrir acoso en línea. Esto subraya la necesidad urgente de mejorar las estrategias de prevención y sensibilizar a los adolescentes sobre los peligros que enfrentan en el entorno digital.

En algunos casos, una relación cara a cara entre un menor y una persona previamente conocida puede ser el inicio de un abuso sexual que luego continúa a través de dispositivos electrónicos e *Internet*. Es crucial que los menores no tengan canales de comunicación exclusivos con adultos sin la supervisión de sus padres (Mató, 2021, s.p.). En cuanto a las manifestaciones clínicas relacionadas con el ciberacoso, los síntomas físicos de origen psicossomático son comunes tanto en las víctimas como en los agresores y observadores. Estos síntomas pueden incluir dolor abdominal, trastornos del sueño, cefaleas, fatiga, enuresis secundaria, pérdida de apetito, pérdida de peso, mareos y vértigo. Los síntomas psicológicos más frecuentes son la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y los pensamientos suicidas. Además, pueden observarse cambios conductuales significativos, como una variación en el tiempo de conexión a *Internet*, manifestaciones de frustración, tristeza o enojo tras el uso de dispositivos electrónicos, o evasión al hablar del tema cuando se le interroga (Salmerón Ruiz, 2015, p. 21).

Grooming

El *grooming* es una forma contemporánea de pederastia asociada con el uso de *Internet* y redes sociales. Se refiere a un conjunto de acciones llevadas a cabo por adultos en línea para ganarse la confianza de menores, fingiendo empatía y adaptándose a su forma de comunicarse con fines sexuales. Un ejemplo común es la creación de un perfil falso en una red social o en plataformas de videojuegos, donde el adulto se presenta como un menor para obtener rápidamente la confianza del adolescente y establecer contacto sexual (UNICEF, 2021, p. 17).

Este fenómeno se manifiesta a través de correos electrónicos, aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, salas de *chat*, plataformas de juegos en línea, sitios para compartir fotos y aplicaciones de citas en línea (ICMEC, 2017, p. 3). Según Kloess *et al.* (2005, p. 806), el *grooming* se describe como un conjunto de tácticas utilizadas por un adulto para ganar la confianza del joven en Internet, con el propósito de controlar y abusar del adolescente.

El *grooming* es un proceso multifacético complejo, lo que hace que su identificación sea difícil, y determinar dónde comienza y termina sea casi imposible. Además, los delincuentes sexuales de menores no forman un grupo homogéneo, y las investigaciones sugieren cada vez más que el abusador en línea es diverso en sus métodos. Como resultado, el *grooming* puede variar significativamente en estilo, duración e intensidad. La duración de la comunicación entre la víctima y el agresor en línea puede variar, ya que con frecuencia el adolescente necesita tiempo para sentirse cómodo, lo que puede llevar al agresor a prolongar el proceso del *grooming*.

En entrevistas con *groomers* en línea, se encontró que los plazos de *grooming* iban desde segundos y minutos hasta días, meses e incluso años. Un 64,00% de los agresores se comunicaron con la víctima más de un mes antes de proceder, y el 70,00% de los agresores planificaron un encuentro en menos de una semana. Esta diferencia suele depender del objetivo del agresor: aquellos impulsados por el contacto buscan un encuentro físico lo antes posible, mientras que los que son impulsados por la fantasía tienden a prolongar la comunicación, encontrando satisfacción en el proceso de *grooming* (Whittle *et al.*, 2013, p. 63).

Las víctimas del *grooming* suelen experimentar consecuencias graves como desconfianza hacia los demás, alteración del autoconcepto y dificultades para establecer relaciones de pareja o un apego seguro en el futuro. A menudo los adolescentes no consultan cuando tienen este tipo de acoso, sino que manifiestan síntomas psicósomáticos, como dolores de cabeza o problemas del sueño, que reflejan el estrés y la ansiedad provocados por el acoso en línea. El *grooming* es un proceso de manipulación en el que un adulto se gana la confianza de un menor para explotarlo sexualmente, causando trastornos de ansiedad, depresión y aislamiento social marcado por el miedo y la vergüenza. Es esencial que los psicólogos ofrezcan un espacio seguro para que los adolescentes puedan hablar de sus experiencias y reciban el apoyo necesario para recuperar su confianza y bienestar emocional (Áviles *et al.*, 2015, p. 17).

3.4 Beneficios del uso de nuevas tecnologías en la adolescencia

Aunque existen preocupaciones sobre el uso de las nuevas tecnologías, es importante considerar los múltiples beneficios que ofrecen a los jóvenes. Las plataformas en línea pueden mejorar las conexiones sociales al ampliar su círculo social y facilitar la comunicación con amigos y familiares (Uhls *et al.*, 2017, p. 68).

El *Internet* brinda acceso a una amplia base de conocimientos y recursos educativos que complementan los métodos tradicionales de aprendizaje. De igual manera, las plataformas digitales brindan oportunidades para la creatividad y la autoexpresión, al tiempo que fomentan el desarrollo de habilidades básicas de alfabetización digital (Paucar-Ñacata *et al.*, 2023, p. 1861).

A la vez, se puede indicar que el uso de nuevas tecnologías en la adolescencia puede tener un impacto positivo en el desarrollo de los jóvenes. Algunos de estos beneficios se relacionan con el acceso a una amplia gama de información y recursos educativos, la mejora en la comunicación y las conexiones sociales también fomenta la creatividad y promueve el bienestar, los cuales se detallan a continuación:

Acceso a información y recursos educativos

Uno de los aspectos más importantes del uso de las nuevas tecnologías es que ofrecen a los adolescentes acceso casi ilimitado a la información y recursos educativos, mediante el uso de plataformas de aprendizaje en línea, aplicaciones interactivas y bibliotecas digitales, en donde los jóvenes pueden explorar conocimientos adicionales a los que se les enseñan en las aulas. Esta información adicional les permite adquirir conocimientos a su propio ritmo y según sus necesidades, lo que ocasiona que el aprendizaje se torne más interesante y significativo para ellos. Estudios recientes han demostrado que las vías de aprendizaje personalizadas y las ayudas de aprendizaje interactivas que ofrecen las nuevas tecnologías han mejorado de forma significativa la participación de los estudiantes y las habilidades de pensamiento crítico (Kumar-Kalyani, 2024, p. 9). Debe señalarse que algunas de las habilidades de pensamiento crítico que se pueden desarrollar con el uso de las tecnologías son la alfabetización digital, la resolución de problemas y la comunicación efectiva que son primordiales para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

Comunicación y conexión social

En cuanto a la comunicación y las conexiones sociales, la adolescencia es una etapa decisiva para el establecimiento de las relaciones sociales, por lo que las nuevas tecnologías han

cambiado la forma en que los jóvenes se conectan entre sí. Por medio de las redes sociales y aplicaciones de mensajería, los adolescentes pueden mantener contacto con amigos cercanos y de forma simultánea crear nuevas amistades alrededor del mundo. El constante intercambio de mensajes y publicaciones les brinda un espacio para expresar sus emociones y compartir experiencias, lo que refuerza su sentido de pertenencia y apoyo social (Best *et al.*, 2014, p.32).

El apoyo social proporcionado por medio de sitios de redes sociales, blogs y foros especializados, entre otros; brinda una serie de beneficios como apoyo emocional, autorregulación, reducción de la ansiedad social y desarrollo de sentido de pertenencia. Según (Sampasa-Kanyinga *et al.*, 2020) estas plataformas tecnológicas pueden ofrecer una vía menos intimidante para el desarrollo de sus habilidades sociales, para aquellos adolescentes que se sienten inseguros en la interacción cara a cara. Según Acevedo-Niño (2024, p. 6251) las interacciones en estos espacios virtuales no solo brindan un sentido de pertenencia y conexión, sino que también ofrecen oportunidades para el desarrollo personal y la exploración de su propia identidad. A pesar de ello, se debe tomar en cuenta que su uso indiscriminado puede ocasionar riesgos para los adolescentes al hacerlos vulnerables y enfrentar experiencias negativas con el ciberacoso y la exposición a espacios inapropiados.

Fomento de la creatividad

Las nuevas tecnologías no solo son herramientas útiles para el aprendizaje, sino que también son poderosos catalizadores de la creatividad en los adolescentes. En este sentido, programas de edición de vídeo, aplicaciones de diseño gráfico y plataformas de programación, permiten a los jóvenes experimentar y crear contenido original, lo que les ayuda a desarrollar tanto habilidades técnicas como un pensamiento creativo y crítico, y la resolución de problemas, competencias esenciales en la sociedad actual.

Por otra parte, el proceso de creación digital no solo estimula la innovación, sino que también fomenta la colaboración y el intercambio de ideas en comunidades en línea, en donde los adolescentes pueden compartir proyectos y aplicar el aprendizaje colaborativo (Dienlin & Johannes, 2020, p. 138). Este proceso no solo enriquece las habilidades creativas, sino que también prepara a los jóvenes para enfrentar los desafíos del futuro, donde la capacidad de pensar de forma innovadora será cada vez más valiosa. Para Cuetos-Revuelta *et al.* (2020) las nuevas tecnologías son catalogadas como un importante medio de comunicación e intercambio de información, así como también de expresión y creatividad, en donde los adolescentes por medio de las herramientas disponibles se sienten altamente estimulados y motivados.

4. Resultados de investigación

Las nuevas tecnologías están influyendo de manera considerable en la salud mental de los adolescentes. Las fuentes bibliográficas consultadas demuestran el gran impacto que estas tecnologías tienen en la vida diaria de los jóvenes, afectando significativamente la forma en que se establecen las relaciones interpersonales, se realizan actividades cotidianas y se percibe el mundo, tanto a nivel personal como social. Esto también influye en las conductas que los adolescentes adoptan ante diversas situaciones. Las investigaciones analizadas destacan que las nuevas tecnologías causan tanto beneficios como riesgos en la vida de los adolescentes. Según Giraldo Caro *et al.* (2023, s. p.) algunos jóvenes utilizan herramientas para adquirir conocimientos valiosos en áreas como idiomas, cultura, deportes y en la realización de tareas

académicas, mientras que otros navegan por *Internet* sin un propósito claro y pasan demasiado tiempo frente a las pantallas.

El bienestar psicológico de los adolescentes está influenciado tanto por factores de riesgo, como el consumo de sustancias, enfermedades de transmisión sexual y embarazos tempranos, como por factores protectores, como el cuidado personal y apoyo parental. La presencia de estos factores, ya sean de riesgos o beneficios, afecta significativamente su salud mental. En este contexto, las nuevas tecnologías se han convertido en un elemento determinante, ya que, aunque faciliten el desarrollo cultural y social al proporcionar acceso rápido a la información y nuevas oportunidades para establecer relaciones, también generan preocupación debido a su potencial para desencadenar conductas de riesgo asociadas a su salud mental. Así, el entorno digital en el que los adolescentes crecen puede influir en su bienestar de manera compleja, combinando tanto ventajas como desafíos.

La investigación documental realizada reveló que la supervisión de los padres hacia los adolescentes puede ser un factor protector clave en el uso de las nuevas tecnologías. Este hallazgo coincide con el estudio de Giraldo-Caro *et al.* (2023, s. p.), que señala que el control parental permite que los adolescentes limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas a un nivel adecuado, se mantengan alertas ante situaciones que podrían poner en riesgo su integridad personal, identifiquen con quienes se comunican y el tipo de contenido al que acceden habitualmente. Esto reduce el riesgo de desarrollar patologías mentales y previene situaciones peligrosas. Además, los autores indican tres factores principales que determinan cómo las tecnologías son utilizadas y cómo afectan a los adolescentes: la primera es el uso excesivo, la segunda las relaciones afectivas e interpersonales y la tercera el control parental. Cada uno de estos factores desencadena una serie de consecuencias a nivel personal, social y mental, que pueden favorecer o perjudicar el desarrollo normal del adolescente.

Cabe señalar, que el uso de las tecnologías influye significativamente en el desarrollo de los adolescentes, presentando tanto riesgos como beneficios. Por un lado, la tecnología ha facilitado procesos esenciales como la comunicación a larga distancia, el acceso instantáneo a la información y la realización de transacciones en línea, lo que puede potenciar el desarrollo educativo y social de los jóvenes. Sin embargo, el uso excesivo y no supervisado de estas herramientas puede tener consecuencias negativas para la salud mental de los adolescentes, como ansiedad, depresión y aislamiento social. Es crucial implementar programas de promoción y prevención que orienten sobre el uso adecuado y productivo de las tecnologías, involucrando a instituciones educativas, familias y comunidades.

4.1. Factores de protección y riesgo

Las nuevas tecnologías han provocado una transformación profunda en la sociedad, afectando diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente en los adolescentes. Si bien la conectividad facilitada por redes, dispositivos móviles y ordenadores ha redefinido las relaciones interpersonales, también ha planteado desafíos significativos. Entre los factores de protección a los adolescentes se encuentra la supervisión parental y la educación sobre el uso responsable de la tecnología. Mientras que los factores de riesgo incluyen la falta de control sobre el tiempo de exposición a pantallas, la dependencia tecnológica y la exposición a contenidos inapropiados. Por esta razón, es fundamental destacar la importancia de promover la higiene digital (UNICEF, 2021, p. 16).

4.2. Identificación de riesgos

El uso intensivo de las nuevas tecnologías puede llevar a varios riesgos, como la adicción, el ciberacoso, el *grooming* y la exposición a contenidos violentos o sexualizados. Estos riesgos se ven acentuados en adolescentes debido a su etapa de desarrollo, en la cual son más susceptibles a la influencia externa y la presión social. El aislamiento social, la sobrecarga de información y la afectación de la salud mental son algunos de los efectos negativos observados, lo que subraya la importancia de la intervención temprana y la educación para mitigar estos peligros. La adolescencia es un período en el que los jóvenes buscan experimentar nuevas sensaciones. Además, están familiarizados con las nuevas tecnologías y tienen acceso a los recursos tecnológicos necesarios. El uso de *Internet*, videojuegos y teléfonos móviles es habitual entre ellos, y una parte considerable de esta población enfrenta problemas relacionados (Barquero-Madrigal & Calderón-Contreras, 2016, p. 16).

También, las nuevas tecnologías como *Internet*, las redes sociales e incluso los teléfonos celulares, ofrecen nuevas y problemáticas oportunidades para la exposición de los adolescentes a las drogas. Una variedad de sitios web venden productos de tabaco, y pocos de ellos cuentan con procedimientos efectivos de verificación de edad. Una encuesta realizada a más de 1000 jóvenes entre 14 y 20 años reveló que el 2,00% informó haber comprado alcohol en línea y el 12,00% informó que un amigo lo había hecho (Strasburger, 2010, p.794). Los medicamentos con receta también pueden comprarse en línea con mínima dificultad. Marcas populares de cerveza utilizan *advergaming* (son utilizados como una estrategia de marketing para atraer a los consumidores jóvenes, ya que combinan entretenimiento con la promoción directa de una marca o producto) en línea para atraer a un público joven. Los adolescentes también ven una cantidad considerable de contenido relacionado con alcohol y drogas en videos en línea y en redes sociales, sobre un estudio reveló que el 40,00% de los perfiles hacía referencia al abuso de sustancias (Moreno *et al.*, 2009, p.30).

A partir de los estudios analizados, que revelan las elevadas tasas de uso y abuso de las redes sociales y la tecnología entre los adolescentes, se evidencia la fuerte atracción que estas ejercen sobre un grupo etario particularmente vulnerable debido a sus procesos neuropsicológicos y sociales. Por ello, es esencial recomendar a los padres y familiares la implementación de estrategias efectivas de supervisión y control sobre el uso de tecnologías por parte de los adolescentes.

4.3. Beneficios observados

A pesar de los riesgos, la tecnología también ofrece importantes beneficios, ha facilitado el acceso a la información, mejorando la comunicación global y permitido nuevas formas de aprendizaje y desarrollo personal. Los adolescentes pueden desarrollar habilidades digitales, participar en comunidades en línea que brindan apoyo emocional, y acceder a recursos educativos que enriquecen su experiencia de aprendizaje. Sin embargo, es crucial promover un uso equilibrado y supervisado de la tecnología para maximizar estos beneficios y minimizar los riesgos. De acuerdo con la investigación realizada por Arab & Díaz (2015, p. 11) el uso de nuevas tecnologías genera múltiples beneficios para los adolescentes, como: creación blogs, vídeos y sitios web que pueden fomentar el sentido de competencia, la creación de elementos educativos, el fortalecimiento de las relaciones creadas fuera de línea, la educación sexual, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y adicciones, apoyo en el desempeño

escolar, entre otros. Por consiguiente, cuando las nuevas tecnologías se manejan con equilibrio, pueden enriquecer su desarrollo en varias dimensiones:

- Las plataformas digitales facilitan la conexión social, permitiendo que los jóvenes mantengan y fortalezcan relaciones importantes.
- El uso de las nuevas tecnologías potencia el desarrollo académico y la adquisición de habilidades técnicas.
- Las plataformas digitales potencian la creatividad y la autoexpresión.
- En términos de beneficios para la salud, ofrecen recursos valiosos para el bienestar tanto físico como mental.

Como señala Gómez-Duarte (2016, p. 86) las nuevas tecnologías han revolucionado los ámbitos físico, cultural y social, definiendo sus fronteras y convirtiendo a *Internet* y las redes sociales en espacios interactivos y de comunicación. Estas plataformas se han convertido en símbolos distintivos tanto de la adolescencia como de la sociedad contemporánea.

Conclusiones

La presente investigación ha demostrado que la tecnología, aunque ofrece innumerables beneficios, también presenta una serie de riesgos significativos, para los adolescentes, quienes son vulnerables debido a su etapa de desarrollo. Las nuevas tecnologías han transformado radicalmente la forma en que el adolescente se comunica aprende y se relaciona con el mundo, pero esta transformación no está exenta de desafíos.

Uno de los hallazgos clave es que, mientras que la tecnología puede facilitar el acceso a la información y el desarrollo de habilidades digitales, su uso excesivo y no regulado puede llevar a consecuencias negativas como el aislamiento social, la adicción, el ciberacoso y el *grooming*. Estos riesgos están estrechamente vinculados con la salud mental de los adolescentes, quienes pueden experimentar ansiedad, depresión y una alteración en su autoestima debido a la constante comparación social y la búsqueda de validación en línea.

Además, se observó que la interacción constante con las redes sociales y otros medios digitales pueden interferir en el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes, alterando su capacidad para concentrarse, tomar decisiones maduras y establecer relaciones interpersonales saludables. La sobreexposición a contenidos inapropiados y la falta de supervisión adecuada agravan estos riesgos, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas y educativas. No obstante, es importante destacar que la tecnología también ofrece oportunidades valiosas para el desarrollo personal y social de los adolescentes. Cuando se utiliza de manera equilibrada y consciente, puede enriquecer su aprendizaje, permitirles conectarse con personas de todo el mundo y formar parte de comunidades que proporcionan apoyo y un sentido de pertenencia.

Referencias

Acevedo-Niño, D. A. (2024). Adolescencia y redes sociales: entre riesgos y oportunidades. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6241-6257. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11045

- Álvarez-Menéndez, M., & Moral-Jiménez, M. D. I. V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Salud y Adicciones*, 20(1), 113-125. Obtenido de <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/57525/487-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1958-1-10-20200304.pdf?sequence=1>.
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las Redes Sociales e *Internet* en la Adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica CONDES*, 26(1), 7-13. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica* (6a ed.). Colombia: Editorial Episteme. Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/0B0GG8H7NoaXTcFZrQVhQRTZBRF9JYWR2VnF2aZB4cEs3Nzc0/view?usp=sharing>
- Áviles, J. M., Blanco-Sánchez, A. I., & Curell-Aguilá, N. (2015). *El ciberacoso. Plan de confianza del ámbito digital del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Hospital Universitario La Paz, Sociedad Española de Medicina del Adolescente*. Obtenido de <https://cdn.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/09/Gu%C3%ADa-de-ciberacoso-para-profesionales-de-la-salud-castellano.pdf>
- Ballesta, J., Lozano, J., & Cerezo, C. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la Región de Murcia. *Fuentes*, 109-130. Obtenido de <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2365/2183>
- Barquero-Madrigal, A., & Calderón-Contreras, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescentes y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Becerra-Gutiérrez, C. L., & Salazar-Molina, C. G. (2023). Impacto Socioemocional del uso de redes sociales en adolescentes: estrategias y herramientas para la intervención de trabajo social. (*Trabajo de Grado*). Chile: Universidad Tecnológica Metropolitana. Facultad de Humanidades y Tecnologías de la comunicación Social. Obtenido de <https://repositorio.utem.cl/handle/30081993/1637>
- Benítez-Contador, L. I., Cortés-Zambrano, E. Y., & Hernández Badillo, C. S. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de *Internet* y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30. Obtenido de <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/26/98>
- Bermello, R. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. *Revista de Ciencias Médicas*, 23(2), 158-172. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2016/cmh163h.pdf>

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Comunicación Online, redes sociales y bienestar adolescente: una revisión narrativa sistemática. *Revisión de los servicios para niños y jóvenes*, 41, 27-36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018, Agosto 7). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. doi: <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Buckingham, D. (2002). *Crecer en la era de los medios electrónicos: tras la muerte de la niñez*. España: Ediciones Morata.
- Cantero-Araque, F., & Bertolín-Guillén, J. M. (2015). Influencia de las nuevas tecnologías en los problemas de juego y en las compras impulsivas en los jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*, 40(4), 34-47. Obtenido de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v40n4_3.pdf
- Castells, M. (2010). *El auge de la sociedad en red: la era de la información, economía, sociedad y cultura* (2nd ed.). US: Wiley. Obtenido de https://books.google.com.co/books/about/La_era_de_la_informaci%C3%B3n.html?id=uADgO-fONJgC&redir_esc=y
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Diseño de Investigación. Enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos* (6a ed.). US: Sage College.
- Cuetos-Revuelta, M. J., Grijalbo-Fernández, L., Argueso-Vaca, E., Escamilla-Gómez, V., & Ballesteros-Gómez, R. (2020). Potencialidades de las TIC y su papel fomentado la creatividad: percepción del profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 23(2), 286-300. doi: <https://doi.org/10.5944/ried.23.2.26247>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). El impacto del uso de la tecnología digital en el bienestar de los adolescentes. *Diálogos Clínicos Neurosci*, 22(2), 135-142. doi: [10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin](https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin)
- Doring, N. (2014). Sexting consensuado entre adolescentes: ¿prevención de riesgos mediante educación en abstinencia o sexting más seguro? *Cyberpsychology: Journal de Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1). doi: <https://doi.org/10.5817/CP2014-1-9>
- Flujas, J., De Salazar, A., & Gómez, I. (2023). Uso inteligente, óptimo y saludable de las nuevas tecnologías en la adolescencia: su relación con los problemas de conducta y el comportamiento prosocial. *Infancia y Adolescencia*, 12, 219-250. Obtenido de <https://monografias.editorial.upv.es/index.php/iya/article/view/439>
- Fresno-Chávez, C. (2019). *Metodología de la Investigación: Así de fácil*. Argentina: El Cid Editor.

- Giraldo-Caro, P. A., Delgado-Montoya, D. S., & Muñoz-Muñoz, C. F. (2023). Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium*, 7(1), E1734. doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>
- Gómez-Duarte, Y. A. (2016). Revisión documental sobre el Impacto de las nuevas tecnologías y las redes sociales en el proceso de la Adolescencia. (*Trabajo de Grado*). Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga. Obtenido de https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/352/2016_Tesis_Yolberth_Augusto_Gomez_Duarte.pdf?sequence=1
- Gutiérrez, R., Vega, L., & Rendón, A. (2013). Uso del *Internet* y teléfono celular asociados a situaciones de riesgo de explotación sexual de adolescentes. *Salud Mental*, 36(1), 41-48. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=40174>
- Haddon, L., & Vicent, J. (2015). *La experiencia de los niños británicos con los teléfonos inteligentes y las tabletas: perspectivas de niños, padres y profesores*. Net Children Go Mobile. UK: London School of Economics and Political Science. Obtenido de <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/62125>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). México: McGraw- Hill/Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Hernanz-Ruiz, M. (2015, 11 3). Adolescentes y nuevas adicciones. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 309-322. doi: 10.4321/S0211-57352015000200006
- Holly, L., Han-Wong, B. L., Van-Kessel, R., Agrawal, A., & Ndili, N. (2023). Optimizar el bienestar de los adolescentes en la era digital. *Revista Británica de Medicina*. doi: 10.1136/bmj-2021-068279
- ICMEC. (2017). *Grooming por Internet de Niños, Niñas, y Adolescentes con fines sexuales: Modelo de Legislación y Revisión Global (1era. ed.)*. Instituto de la Familia Koons sobre Política y Derecho Internacional. Obtenido de https://icmec.org/wp-content/uploads/2017/09/Grooming-Por-Internet-de-Ninos_FINAL_9-18-17_ES_FINAL.pdf
- Jenkins, H., Ito, M., & Boyd, D. (2016). *Cultura participativa en una era en red: Una conversación sobre juventud, aprendizaje, comercio y política*. UK: Polity Press.
- Kloess, J. A., Beech, A. R., & Harkins, L. (2005). Online Child Sexual Exploitation: Prevalence, Process, and Offender Characteristics. *Journal of Interpersonal Violence*, 20, 804–812. doi: 10.1177/1524838013511543.

- Kumar-Kalyani, L. (2024, 04). El papel de la tecnología en la educación: Resultados de aprendizaje y habilidades del siglo XXI. *Revista Internacional de Investigación Científica en Ciencia y Tecnologías Modernas*, 3(4), 5-10. doi: <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v3i4.199>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Sitios de redes sociales y adicción: Diez lecciones aprendidas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(311), 1-17. doi: [10.3390/ijerph14030311](https://doi.org/10.3390/ijerph14030311)
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Comprender la soledad durante la adolescencia: cambios en el desarrollo que aumentan el riesgo de aislamiento social percibido. *Revista de la Adolescencia*, 36(6). doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Livingstone, S., Carr, J., & Byrne, J. (2015). *Uno de cada tres: gobernanza de Internet y derechos de los niños (22nd ed.)*. Canadá: Comisión Global sobre Gobernanza de Internet. Obtenido de https://www.cigionline.org/static/documents/no22_2.pdf
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *Niños de la UE en línea: informe final 2009*. OK: EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science.
- Mató, E. (2021). *Abuso de Internet en adolescentes -canalSalud*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/adolescentes/mal-uso-de-Internet/>
- Moreno, M. A., Parks, M. R., Zimmerman, F. J., Brito, T. E., & Christakis, D. A. (2009). Visualización de conductas de riesgo para la salud en MySpace por parte de adolescentes. *Archivos de Pediatría y Medicina del Adolescente*, 163(1), 27-34. doi: [doi:10.1001/archpediatrics.2008.528](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2008.528)
- Navarrete-Villanueva, D., Castel-Feced, S., Romanos-Calvo, B., & Bruna-Barranco, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267. Obtenido de <file:///C:/Users/Sindy/Downloads/2531-Texto%20del%20art%C3%ADculo-11792-1-10-20180426.pdf>
- OMS. (2024). *Salud Adolescente*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Papalia, D. E. (2010). *Desarrollo Humano (11th ed.)*. España: McGraw-Hill Interamericana.
- Paucar-Ñacata, V. P., Chalco-López, C. L., Birmania-Piedad, M. L., & Arizala-Campo, R. E. (2023). Impacto de las plataformas digitales en el aprendizaje colaborativo: análisis de casos y prácticas exitosas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1848-1865. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6316

- Pérez-Bonet, G. (2010). Cibersocialización y adolescencia: un nuevo binomio para la reflexión en educación social. *Revista de Educación Social*, 11. Obtenido de <https://eduso.net/res/revista/11/reflexiones/cibersocializacion-y-adolescencia-un-nuevo-binomio-para-la-reflexion-en-educacion-social>
- Prensky, M. (2001). Nativos digitales, inmigrantes digitales. *En el Horizonte. Prensa de la Universidad MCB*, 9(5), 1-6. Obtenido de <https://marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de *Internet* en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289130504007.pdf>
- Reyns, B., Melissa, B., Burek, B., & Fisher, B. (2011). Las consecuencias no deseadas de la tecnología digital: exploración de la relación entre el sexting y la cibervictimización. *Journal of Crime and Justice*, 36(1), 1-17. Obtenido de <https://doi.org/10.1080/0735648X.2011.641816>
- Rogers, E. (2003). *Difusión de Innovaciones* (5a ed.). US: Free Press.
- Sádaba, C., & Bringué, X. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15, 86-104. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/91431/00820113013065.pdf?sequence=1>
- Salmerón-Ruiz, M. A. (2015). Influencia de las TIC en la salud del Adolescente. *Revista de Formación continuada*, 3(2), 18-25. Obtenido de <https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-III-n2-2015/Adolescere-2015-2.pdf>
- Sampasa-Kanyinga, H., Goldfield, G., Kingsbury, M., & Clayborne, Z. (2020). Uso de redes sociales y relación entre padres e hijos: un estudio transversal en adolescentes. *Psicología Comunitaria*, 48(3), 793-803. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.22293>
- Sánchez-Pardo, L., Crespo-Herrador, G., Aguilar-Moya, R., & Bueno-Cañigral, F. J. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación*. España: Ayuntamiento de Valencia. Obtenido de <https://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf>
- Sánchez-Valtierra, J. A., & Barajas-Flores, J. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(2), 3153-3172. doi: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>

- Segovia, A. (2022). *La OMS declaró que la adicción a los videojuegos es una enfermedad mental*. Perfil. Obtenido de <https://www.perfil.com/noticias/actualidad/oms-declaro-adiccion-videojuegos-es-enfermedad-mental.phtml>
- Solano-Fernández, I., González-Calatayud, V., & López-Vicent, P. (2013). *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 42, 23-35. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/368/36825582003.pdf>
- Strasburger, V. C. (2010). Declaración de política: niños, adolescentes, abuso de sustancias y medios de comunicación. *Pediatría*, 126(4), 791-799. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1635>
- Temple, J., Paul, J., & Van-Der-Verg, P. (2012). El sexting entre adolescentes y su relación con las conductas sexuales. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 166(9), 828-833. doi: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.835>
- Twenge, J. (2018). *iGen: Por qué los niños superconectados de hoy crecen menos rebeldes, más tolerantes, menos felices (y completamente desprevenidos para la edad adulta) y qué significa eso para el resto de nosotros*. Simon and Schuster. Brasil: Nversos.
- Uhls, Y., Ellison, N., & Subrahmanyam, K. (2017). Beneficios y costos de las redes sociales en la adolescencia. *Pediatría*, 140(2), 67-70. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- UNICEF. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC*. Obtenido de <https://www.UNICEF.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Walrave, M., De Wannes, H., & Hallam, L. (2014). ¿Bajo presión para enviar mensajes de texto sexuales? Aplicación de la teoría del comportamiento planificado al sexting entre adolescentes. *Behaviour & Information Technology*, 33, 86-98. doi: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.837099>
- Whittle, H., Hamilton-Giachritsis, C., Beech, A., & Collings, G. (2013). Una revisión del grooming online: Características e inquietudes. *Agresión y comportamiento violento*, 18(1), 62-70. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2012.09.003>
- Zárat, A., Fajardo, J., & Guerrero, J. (2020). *Influencia de la tecnología en la interacción social del adolescente*. Documentos de Trabajo Aeroandina, 1. doi: <https://doi.org/10.33132/26654644.2000>

Agradecimiento

Se agradece el apoyo a la Universidad de Los Andes Venezuela y a la Universidad Libre Colombia.