



## **Revisión bibliográfica**

### **El uso de dispositivos móviles y su impacto en la salud mental de los adolescentes**

Estudiante: Fernanda Cortinas - 2.001.281-9

Tutor: Prof. Agr. Dr. Daniel Camparo

Co-tutor: Prof. Adj. Dr. Paul Ruiz

Docente revisor: Prof. Adj. Rodrigo Vaccotti

Facultad de Psicología, Universidad de la República  
Montevideo, Febrero 2026

## RESUMEN

El presente Trabajo Final de Grado explora la literatura académica existente sobre el uso de dispositivos móviles y su impacto en la salud mental de los adolescentes (10 a 19 años). A través de una revisión bibliográfica cualitativa, el estudio analiza cómo la integración ubicua de los smartphones en la vida cotidiana ha transformado la subjetividad y los procesos de socialización en lo que se denomina "vértigo civilizatorio". El marco teórico aborda la adolescencia como una etapa de vulnerabilidad y reorganización psíquica, donde el entorno digital actúa como un espacio de pertenencia primordial pero también de riesgo. Entre los hallazgos principales, se destaca la prevalencia de fenómenos como la nomofobia (miedo irracional a estar sin el teléfono) y el Fear of Missing Out (FOMO), los cuales se asocian a niveles elevados de ansiedad, estrés y dependencia emocional. Asimismo, se examina el impacto de las redes sociales en la autoestima y la imagen corporal, mediado por la comparación social constante y la búsqueda de validación externa. Otro eje central de la investigación es la afectación de los ritmos circadianos y la calidad del sueño debido al uso nocturno de pantallas, lo cual repercute directamente en el rendimiento cognitivo y el equilibrio emocional de los jóvenes. Las conclusiones subrayan la necesidad de trascender la visión dicotómica de la tecnología para enfocarse en la detección del "uso problemático". Finalmente, se enfatiza la importancia de la alfabetización digital y el rol de las instituciones y familias en la promoción de una convivencia digital saludable que proteja el desarrollo integral del adolescente.

**Palabras clave:** dispositivos móviles, celulares, smartphones, adolescentes, jóvenes, salud mental

## AGRADECIMIENTOS

A mi madre, sponsor oficial desde el cielo de mi carrera. A mi hijo, por entender y a veces no, la importancia de mi dedicación de tiempo y energía a esta causa. A muchos amigos que me tuvieron fé y me dieron para adelante, especialmente Maitena, Elvira y Sofi y a los que no, porque era tarde, también, porque alentaron mi terquedad. A Lili Chavez por amadrinarme a mí y a esta tesis. A mi proceso vital, que me llevó por varios caminos, pero me hizo volver a éste, el mío.

## INTRODUCCIÓN

La dependencia al dispositivo móvil es una adicción conductual que produce un deterioro afectivo y social en la persona que lo padece (Mei et al., 2019) se caracteriza por presentar síntomas de abstinencia (cuando no se puede acceder al teléfono) tolerancia (dificultad para mantener rutinas) y problemas para controlar los impulsos (con perjuicios emocionales, familiares, sociales y laborales) (Choliz, 2019). Existe suficiente evidencia de que el uso excesivo del celular puede descontrolar a las personas, afectar muchos ámbitos de su vida y/o sus relaciones y producir consecuencias psicopatológicas diversas (Elhai, et al., 2017). Viracocha (2017) menciona que la dependencia al celular trae consecuencias a nivel social, evidenciándose déficit en el desarrollo de habilidades sociales para las relaciones interpersonales. Los jóvenes presentan problemas en el control de la conducta social, y tienden a declarar más síntomas como inadecuación social y dificultades en la capacidad empática; también se ve afectado el control emocional que presenta labilidad en el estado de ánimo o fluctuación emocional (Pedrero & Sánchez, 2015).

A nivel mundial los países que reportan mayores problemas de dependencia al celular son China con un 32% de sujetos con dependencia al dispositivo móvil (Mei et al., 2019); Italia donde un 83% de la población tiene al menos un teléfono inteligente y lo usa entre dos y tres horas seguidas y España con el 2,8% hasta el 19,5% de abuso a estos dispositivos. En todos los casos los jóvenes son quienes muestran mayores problemas (Carbonell et al., 2012). En Latinoamérica esta problemática también se ve reflejada en países como Colombia, Perú y Argentina, donde se identifica un alto porcentaje de jóvenes entre 18 a 25 años con abuso al celular (De la Cruz et al, 2019).

Un estudio realizado en China evaluó la adicción al móvil en 2,230 adolescentes y encontró que aquellos con altos niveles de adicción también mostraban mayores niveles de ansiedad y depresión (Chen et al., 2024). Este patrón se ha observado en diversas investigaciones; por ejemplo, un análisis sistemático destacó que el uso excesivo de dispositivos móviles está asociado con un aumento en los síntomas de salud mental en adolescentes, incluyendo ideaciones suicidas (Wang et al., 2024). La relación entre la adicción al móvil y los problemas de salud mental es innegable y requiere una atención continua y un enfoque proactivo para mitigar sus efectos negativos.

## Adolescencia digital

Recientemente trascendió la noticia de un adolescente estadounidense que se quitó la vida tras mantener, según su madre, una relación virtual, emocional y sexual con un personaje creado con IA, que lo habría incitado a quitarse la vida (Subrayado, 2024).

Parecería que separar el mundo real del digital se puede volver una tarea no tan sencilla como se podría pensar a priori. El psicoanalista lacaniano Jacques Miller, dice que esta época es muy incierta en cuanto a lo real, dice que es una época que habitualmente niega lo real, sólo reconoce los signos, que son, por lo tanto, según él, semblantes (Miller, J., 2015). Considera que la originalidad de Lacan fue la de articular la pareja *semblante* y *real*. Para Miller la adolescencia es una construcción, y por esta razón no hay nada más fácil que deconstruirla. El autor considera que la experiencia adolescente de hoy impide a los jóvenes de 13 a 19 años, ser o actuar como adultos, lo que no había pasado antes en la historia de la humanidad, donde los adolescentes se consideraron, sobre todo, como adultos, vivían con adultos y podían tomarlos como *modelo*. En la época actual, los adolescentes viven entre ellos, aislados de los adultos, y en una cultura que les es propia, donde se toman unos a otros como *modelo* y están sujetos a modas (*influencers*). La incidencia del mundo virtual, en el que los adolescentes viven, es que el saber, antes depositado en los adultos (padres, educadores), se encuentra actualmente disponible de forma automática ante una simple demanda formulada a la máquina. Dice Miller que hoy “El saber está en el bolsillo, no es ya el objeto del Otro” (Miller, J., 2015, p. 4). Antes, el saber era un objeto que había que ir a buscar al campo del Otro, “había que extraerlo del Otro por vía de la seducción, de la obediencia o de la exigencia, lo que implicaba pasar por una estrategia con respecto al deseo del Otro”. Hoy hay una “autoerótica del saber” que es diferente de la erótica del saber que prevalecía antiguamente, “porque aquella pasaba por la relación con el Otro” (Miller, J., 2015, pp. 4-5).

La digitalidad modifica la manera en que los jóvenes se relacionan y comunican, lo que implica cambios en la forma en que se comportan, interactúan, se vinculan e incluso como generan amistades. Es más difícil para los jóvenes de hoy determinar lo que está bien o lo que está mal, lo que es correcto de lo que no. Hay una crisis de referentes, de estructuras.

Los adolescentes demandan respeto a quienes no respetan, dice Miller, se trata de una demanda vacía, “la expresión de un fantasma”. Pero como no se respeta a nada ni a nadie, se está en déficit de respeto consigo mismo. Se trata de una situación sin salida. Para Miller los adolescentes “padecen especialmente puntos de estancamiento propios del individualismo democrático, producto a su vez del desmoronamiento de ideologías, de

grandes relatos, como decía Jean-François Lyotard, y del hundimiento del Nombre del Padre, no de su desaparición, sino de su hundimiento” (Miller, J., 2015, p.7).

Estas circunstancias tienen un profundo efecto de desorientación en los adolescentes de hoy, que es menor en los adultos experimentados, que por lo menos se beneficiaron de un orden simbólico que funcionaba.

Por otra parte, según afirma la psicoanalista Deltombe, citada por Miller, los adolescentes se están socializando sintomáticamente. Según observa en sus estudios, estos nuevos síntomas, articulados al lazo social, pueden convertirse en fenómenos de masa, incluso en epidemias: el alcoholismo, la toxicomanía, la anorexia-bulimia, la delincuencia, los suicidios en serie, etc. Esta socialización de síntomas de los adolescentes debería tenerse en cuenta y ser explorado en profundidad, dado que se observa una multiplicación de casos de trastornos, consumo problemático, ataques de pánico y suicidios en este ciclo vital que cada vez se prolonga más en el tiempo, extendiéndose más allá de los teen (13 a 19 años) (Deltombe, 2010, citado en Miller, 2015).

En el caso de los jóvenes, la educación formal, que es en general obsoleta, en combinación con el acceso a la información por medios digitales, da como resultado una sociedad que canaliza esas represiones vía digital.

## **Adolescencia**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. Según la OMS (2018), la adolescencia es una etapa de transición importante en la vida del ser humano, que está caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios múltiples, tanto en aspectos biológicos, como psicológicos y sociales (OMS, 2018).

Es una etapa que comienza con una explosión hormonal programada neurológicamente, un verdadero “estallido hormonal” según Viñar (2009), que tendrá como resultado preparar el terreno corporal para que se desarrolle la adolescencia. Los individuos alcanzarán así la madurez sexual, apoyándose en los recursos psicológicos y sociales que poseen, asumiendo para sí las funciones que le permitan elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio (Krauskopf, 2003).

De esta manera, se puede entender a la adolescencia como un fenómeno multideterminado que tiene su comienzo en un hecho biológico (crecimiento de cuerpo y comienzo del funcionamiento de las hormonas sexuales), pero que al mismo tiempo está

inmerso en un proceso psico-social que depende del momento histórico y cultural en el cual ocurre (Quiroga, 2004).

En el contexto de los cambios sociales, la fase juvenil es el período clave de oportunidad, capacidad y aporte que potencia las posibilidades para la realización de cambios en la dirección de la vida. La adolescencia es un período del ciclo vital, durante el cual los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, requieren elaborar la identidad y se plantean el sentido de su vida, de su pertenencia, responsabilidad social y metas orientadoras. Los cambios biológicos, sociales y psicológicos llevan una segunda individuación que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar para resignificar la definición personal y social (Krauskopf, 1994).

Cercano el siglo XXI, comienza la llamada sociedad del conocimiento, en la que la cibernética y la imagen toman importancia en el acontecer social. Según Krauskopf (2003), la modernización y la globalización incrementan la necesidad de los adolescentes de encontrar los elementos para organizar su comportamiento y dar sentido a su relación presente con el entorno, en las nuevas circunstancias que les rodean: "Contar con la resiliencia en el enfrentamiento de los cambios, el estrés y las situaciones adversas se hace cada vez más importante en la época actual" (Krauskopf, 2003, p.1). Es fundamental la exploración de capacidades personales y la construcción de cosmovisiones en la búsqueda de la autonomía, el reconocimiento identitario, la valoración grupal y el posicionamiento social. Es un terreno fértil para el fomento de la resiliencia.

En la cultura juvenil opera la alta velocidad, con las nuevas estructuras de pensamiento y concentración. La búsqueda del ser y el sentido de vida, el énfasis en lo visual, afectivo, sensorial, debilita el poder socializador tradicional.

Siguiendo la línea de pensamiento de Krauskopf (2003), las estrategias derivadas del paradigma del *futuro esperable* como foco orientador de la preparación de la juventud, ven reducida su efectividad ante la falta de predictibilidad de la actualidad. La imprevisibilidad contribuye a priorizar el presente para ir proyectando el futuro.

### **Por siempre jóvenes**

No se debe dejar de mencionar el concepto de adolescencia extendida o prolongada, popularizado por Erik Erikson (2000), que describe la postergación de los hitos adultos (independencia, matrimonio, carrera) como "moratoria psicosocial". Estudios de la Universidad de Cambridge, recientemente publicados por la revista Nature, afirman que el cerebro termina de desarrollarse cerca de los 30-32 años, extendiendo la adolescencia más allá de los 25 años (Mousley et al., 2025).

Varios autores de distintos tiempos han observado la prolongación de la adolescencia, el reconocido psicoanalista francés Philippe La Sagna (2009) considera que el adolescente de hoy permanece colgado de un *futuro líquido* en el sentido de Zygmunt Bauman, y observa que el sujeto adolescente “está ante varias opciones posibles y que las pone un poco a prueba” (Miller, J., 2015, p.127). Para el lacaniano Jacques-Alain Miller esta conducta se observa frecuentemente pero la remite, entre otros factores, a la incidencia de lo virtual-digital, que se traduce en una singular extensión del universo de lo posible, ampliando los mundos posibles (Miller, J., 2015). Por otra parte, el autor afirma que “el objeto actual es un objeto personalizado, un objeto con múltiples opciones, que siempre reclama entonces un *benchmarking*, es decir, un estudio para saber cuál es la mejor” opción (Miller J., 2015, p.18). Hoy, si queremos comprar un nuevo smartphone, se nos muestran una cantidad increíble de productos, que podemos seleccionar y comparar. Para Miller esta multiplicación de lo posible puede traducirse en una *dilación infinita* (Miller J., 2015). Por otra parte, eso es lo que hace que se conserve el mismo durante años, hasta que se rompa, y que entonces se confíe a otro la tarea de escoger el siguiente modelo. “Hay un aplazamiento hasta lo más tarde posible” (Miller, J., 2015, p. 19) y, para Miller, lo que se constata, es que “la adolescencia misma es una procrastinación” (Miller, J., 2015, p. 23).

### **Salud Mental**

Partimos de una concepción de salud mental amplia e integral, desde una perspectiva de derechos humanos, en línea con Stolkiner, A. (2013) que la concibe como un proceso de constitución subjetiva, multideterminado por componentes biológicos, psicológicos y sociales, en una relación dialéctica con las condiciones materiales y simbólicas de existencia (Stolkiner, 2013). Esta perspectiva también está planteada en la Ley N.º 19.529 que la define como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Resultado de un proceso dinámico, determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos (Parlamento, 2017). Desde esta perspectiva, la protección de la salud mental implica un conjunto de acciones integrales de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, destinadas a garantizar el derecho a una vida digna para todas las personas. Es decir, se trata de un concepto multidimensional, situado y profundamente influido por las condiciones materiales y simbólicas en las que viven los sujetos.

Para la Organización Mundial de la Salud (2022) la salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que

sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

### **Smartphones e hiperconectividad**

Diversos estudios confirman, como uno reciente (Guadix, et al., 2025) realizado por Unicef España, a 100 mil niños y adolescentes españoles: existe “una tendencia imparable”: la infancia y la adolescencia viven hoy más conectadas que nunca entre redes sociales, pantallas, notificaciones. El estudio revela que los teléfonos móviles, principal dispositivo de conexión a los entornos digitales, se han convertido en una herramienta central en la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes, especialmente a partir de la preadolescencia, y de uso generalizado en la adolescencia. Su uso en estas etapas tempranas no solo facilita la comunicación y el acceso a la información, sino que también influye en la construcción de la identidad, la socialización con iguales y el desarrollo de la autonomía. Al mismo tiempo, plantea retos relacionados con el tiempo de uso, la exposición a numerosos riesgos de Internet, al equilibrio entre la vida online y offline y el coste de oportunidad de su uso frente a otras actividades relevantes en este momento evolutivo (Mousley et. al., 2025).

Por otra parte, de acuerdo a un informe publicado por la Asociación Americana de Psicología (Abrams, 2023), entre los 10 y los 12 años de edad, los cambios en el cerebro hacen que las recompensas sociales resulten mucho más satisfactorias. Específicamente, los receptores de las “hormonas de la felicidad”: la oxitocina y la dopamina, se multiplican en una parte del cerebro llamada cuerpo estriado ventral, lo que hace que los pre adolescentes sean especialmente sensibles a la atención y la admiración de los otros. Esto determina una mayor vulnerabilidad biológica de los adolescentes a las redes sociales y los entornos digitales, exponiéndose a mayores riesgos.

Es importante considerar el papel que juega la corteza prefrontal en todas las conductas que implican una pérdida del control superior de la conducta (Miller & Cohen, 2001). Entre las muchas funciones que desarrolla la corteza prefrontal se encuentran las denominadas funciones ejecutivas: cognitivas, emocionales -modulación de los inputs emocionales- y sociales -ajustando las respuestas al contexto interpersonal- (Ardila, 2008).

Los dispositivos, y principalmente los móviles o smartphones, son herramientas que no solo organizan nuestras actividades diarias, sino que también han cambiado la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos con el mundo. A este nuevo modo de funcionamiento de la sociedad actual es a lo que llamamos digitalidad, que deriva en nuevas formas de existencia. La era digital refuerza el individualismo y desaparece la línea de lo privado. A través de nuestras interacciones en las plataformas digitales estamos

expuestos a que las empresas recopilen y controlen nuestros datos, lo que desde una perspectiva de derechos pone al usuario en una situación de vulnerabilidad frente a las empresas para dejarnos manipular, mucho más a los adolescentes. Somos materia prima, estamos siendo determinados por el algoritmo que nosotros mismos alimentamos.

Resulta pertinente traer aquí el concepto de Alvin Toffler de *prosumidores* quien plantea que los usuarios somos quienes producimos, consumimos y pagamos, somos los que producimos la riqueza (Toffler, 1980, p. 231).

### **Trastornos del siglo XXI**

En los últimos tiempos han surgido nuevos síndromes, llamados los "trastornos del siglo XXI", directamente vinculados con la alta exposición a los medios digitales, principalmente a través del uso de los smartphones. Es el caso de la adicción al celular o nomofobia, el síndrome fomo, el ciberostracismo, entre las más destacadas, conjuntos de síntomas que resultan del uso abusivo de estos dispositivos.

La nomofobia es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, derivado de "no-mobile-phone phobia", término acuñado por la empresa británica SecurEnvoy en 2011, tras la realización de una investigación sobre el uso del teléfono celular en el Reino Unido, para definir el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil (caracterizado por dependencia tecnológica, ansiedad severa al perder, olvidar o quedarse sin batería/cobertura). Afecta principalmente a jóvenes y profesionales, causando problemas de sueño, autoestima y relaciones (Noroña, 2015).

El síndrome FOMO (Fear of Missing Out o "miedo a perderse algo") es un término acuñado por el empresario y académico estadounidense Patrick J. McGinnis (2004) en la Harvard Business Review para definir una forma de ansiedad social y tecnológica que describe el temor a perderse experiencias gratificantes que otros viven, potenciada por la inmediatez de las redes sociales. Se caracteriza por la necesidad compulsiva de estar conectado y al tanto de lo que hacen otros, impulsada por las redes sociales. Produce comparación constante, baja autoestima y sentimientos de exclusión, afectando el bienestar emocional y la atención al momento presente (Gupta, & Sharma, 2021).

El ciberostracismo, definido fundamentalmente por Kipling Williams (2000), es el acto de ser excluido o ignorado en entornos digitales. Se caracteriza por comportamientos que pueden ser intencionales o percibidos (producidos por ejemplo al no recibir likes). Las personas tenemos la necesidad de conexión con los otros, esta necesidad se ve dañada cuando nos sentimos excluidos o ignorados socialmente (Smith et al., 2021).

Un estudio llevado a cabo con medidas de neuroimagen mostró que el ser excluido activaba las mismas áreas del cerebro que las del dolor físico, y no como consecuencia del

rechazo en sí, sino por verse afectado el sentido de pertenencia (Eisenberger et al., 2003). El dolor social causado por ser excluido o ignorado aumenta el afecto negativo, provocando sentimientos de ansiedad en los individuos que lo sufren (Wolf et al., 2015).

Otros riesgos muy nombrados son el ciberbullying, el ciberacoso, el phubbing, el sexting y el grooming, por citar algunos ejemplos. Estos dos últimos de importante relevancia en los adolescentes por su especial vulnerabilidad, que puede sobreexponerlos a graves riesgos.

De acuerdo a la Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento (AGESIC), el ciberbullying es el maltrato, humillación, amenaza o intimidación repetida entre pares a través de tecnologías digitales (redes sociales, mensajería, juegos). Puede ampliarse a una situación de ciberacoso cuando se expande en el territorio digital y se repite en el tiempo, es decir, el alcance de esa violencia trasciende a las personas involucradas inicialmente y se suman otros actores al hostigamiento, incluso personas adultas. Se acosa psicológicamente a la víctima mediante difusión de fotos, rumores, perfiles falsos o exclusión, generando graves daños emocionales y aislamiento (AGESIC, 2025).

El phubbing es un término acuñado por la agencia de publicidad australiana McCann Melbourne (2012) para describir una práctica de las personas que se concentran en sus teléfonos y otros dispositivos en lugar de prestar atención a sus amigos, cónyuges y otras personas en entornos sociales. Es el acto de ignorar a una persona presente para prestar atención al teléfono móvil o a otro dispositivo electrónico, combinando las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (despreciar) (Karadag et al., 2015). También se le llama ningufoneo en español y, aunque parece inofensivo, daña la comunicación, reduce la confianza, afecta la autoestima y la calidad de las relaciones personales y familiares (Blanca & Bendayan, 2018).

Existen múltiples definiciones de Sexting (“sexting”: “sex”=sexo, “texting”=envío de mensajes de texto a través de telefonía móvil), pero todas refieren al hecho de enviar fotos o vídeos de contenido sexual, tomadas o grabadas por el protagonista de los mismos, mediante el teléfono móvil (Pérez et. al., 2011). Se trata de una práctica común entre adolescentes, pero que conlleva una serie de riesgos variados, y la infravaloración de dichos riesgos hace de los adolescentes unos sujetos vulnerables (Pérez, 2010).

El Sexting supone la pérdida de privacidad, ya que los contenidos sexuales que una persona genera y envía a otra y otras, pueden acabar en manos no deseadas, perdiendo el control sobre su difusión. Uno de los problemas principales que conlleva el sexting, además de la degradación personal y la pérdida de privacidad, es la aparición de ciertos comportamientos delictivos como el grooming, el ciberbullying y la sextorsión (Pérez, 2010).

Pérez (2010) define el grooming como “el conjunto de estrategias desplegadas por un adulto para ganar la confianza de un menor en Internet con el fin último de obtener concesiones sexuales”. La sextorsión es el chantaje que una persona (mayor o menor de edad) realiza a otra mediante el uso de mensajes, fotos o videos que la propia víctima ha generado, amenazando con su publicación, para obtener algún beneficio (Pérez, 2010).

Las conductas definidas anteriormente se usan para presionar, chantajear, explotar y/o ridiculizar a la persona. La difusión a terceros de las imágenes o textos de contenido sexual puede suponer un estresor vital de tal magnitud que se ha relacionado con conductas de intento de suicidio y suicidio consumado (Agustina, 2010).

El *child grooming* (en español engaño pederasta), se conforma por una serie de conductas y acciones emprendidas por adultos con el objetivo deliberado de ganarse la amistad de menores de edad, creando una conexión emocional, con el fin de ganarse su confianza y poder chantajear emocionalmente y abusar sexualmente de ellos. Puede implicar la introducción del menor al mundo de la prostitución infantil o la producción de material pornográfico (Pérez, 2010).

## **Objetivos**

Todo lo expuesto nos motiva a considerar el impacto sobre los adolescentes -a partir de este diferente modo de existencia, de socialización mediada- sobre sus emociones y procesos de producción de subjetividad, su desarrollo psíquico y cognitivo, en su salud mental, en su capacidad de relacionarse, comunicarse, interactuar y en la formación de su identidad.

Por otra parte, es importante poner sobre la mesa la coincidencia de estas consecuencias negativas de la digitalidad con la crisis de la salud mental adolescente, permitiendo el cuestionamiento de una posible asociación entre ambas situaciones.

Este trabajo intenta sintetizar las tendencias que arrojan las investigaciones más recientes en relación al uso de los smartphones -como principales dispositivos de acceso a los entornos digitales- y su impacto en la salud mental de los adolescentes en un sentido amplio. Al decir sentido amplio referimos a posibles afecciones sobre su configuración psíquica, cognitiva, socialización y vínculos.

## **Objetivo General**

Describir las tendencias actuales de investigación sobre el uso de dispositivos móviles y entornos digitales en adolescentes, con el fin de comprender su impacto en la salud mental, la configuración psíquica y las dinámicas de socialización y vinculación.

### Objetivos específicos

1. Identificar las tendencias y datos más recientes sobre cómo y cuánto usan los adolescentes los dispositivos móviles y las redes sociales.
2. Describir cómo el uso de estas tecnologías afecta la salud mental de los jóvenes y la forma en que se relacionan con los demás.

### METODOLOGÍA

La metodología elegida es una revisión bibliográfica de corte tradicional, de carácter exploratoria y descriptiva. Se delimitan los procedimientos en las correspondientes fases de búsqueda y evaluación (criterios de exclusión), síntesis y discusión de resultados y conclusión. Se apuntó a una aproximación sistematizada de revisión apuntando a la mayor transparencia para su evaluación y/o reproducción (Codina, 2018).

Los criterios de inclusión generaron un banco de documentos conformados por artículos de carácter científico, arbitrados.

Se determina el uso de las siguientes bases de datos académicas: Redalyc, Scopus, Dialnet, ScienDirect y Scielo, dado su prestigio. Para el proceso se fueron diseñando ecuaciones de búsqueda de acuerdo a la lógica y semántica de los objetivos de la revisión sistematizada. Se introdujeron como términos claves de búsqueda: dispositivos móviles, adolescencia y salud mental, los cuales se combinaron con los operadores booleanos de intersección "AND" y "OR" para establecer las operaciones lógicas entre los conceptos.

Así, se realizaron un total de 6 búsquedas, agregándose filtros como se muestra a continuación:

- 1- Ecuación de búsqueda: Dispositivos móviles AND adoles\* AND salud mental

Redalyc: 7292 artículos, Dialnet: 12 documentos, Scielo: 0, ScienDirect: 64 resultados, EBSCO: 3 resultados, Scopus: 0

- 2- Ecuación de búsqueda: Dispositivos móviles AND adoles\* AND salud mental +

Filtros: Texto completo en vínculo, Publicaciones arbitradas, últimos 5 años 2021-2025

Redalyc: 1695 artículos, Dialnet: 12 documentos, Scielo: 0, ScienDirect: 14 resultados, EBSCO: 2 resultados, Scopus 0

- 3- Ecuación de búsqueda: (uso de dispositivos móviles OR Smartphone OR celulares) AND salud mental AND adoles\*

Redalyc: 6748 artículos, Dialnet: 47 documentos encontrados, Scielo: 7 artículos de revista encontrados, Scienccdirect (se saca \* de adoles y se escribe adolescentes): 356 resultados, EBSCO: 25 resultados. Scopus 5

4- Ecuación de búsqueda: (uso de dispositivos móviles OR Smartphone OR celulares) AND salud mental AND adoles\*+ Filtros: Texto completo en vínculo, Publicaciones arbitradas, últimos 5 años 2021-2025, idiomas español, inglés, portugués

Redalyc: 1175, Dialnet: 8, Scielo: 4, Scienccdirect: 84, EBSCO: 15, Scopus 2

5- Ecuación de búsqueda: (uso de dispositivos móviles OR Smartphone OR celulares) AND salud mental AND adoles\*+ Filtros: Texto completo en vínculo, Publicaciones arbitradas, últimos 2 años (desde 2024), idiomas español, inglés, portugués

Redalyc: 316, Dialnet: 4, Scienccdirect: 48, EBSCO: 12, Scopus 2, Scielo: 2

6- Ecuación de búsqueda: (uso de dispositivos móviles OR Smartphone OR celulares) AND salud mental AND adoles\*+ Filtros: Texto completo en vínculo, Publicaciones arbitradas, último año (desde 2025), idiomas español, inglés, portugués,

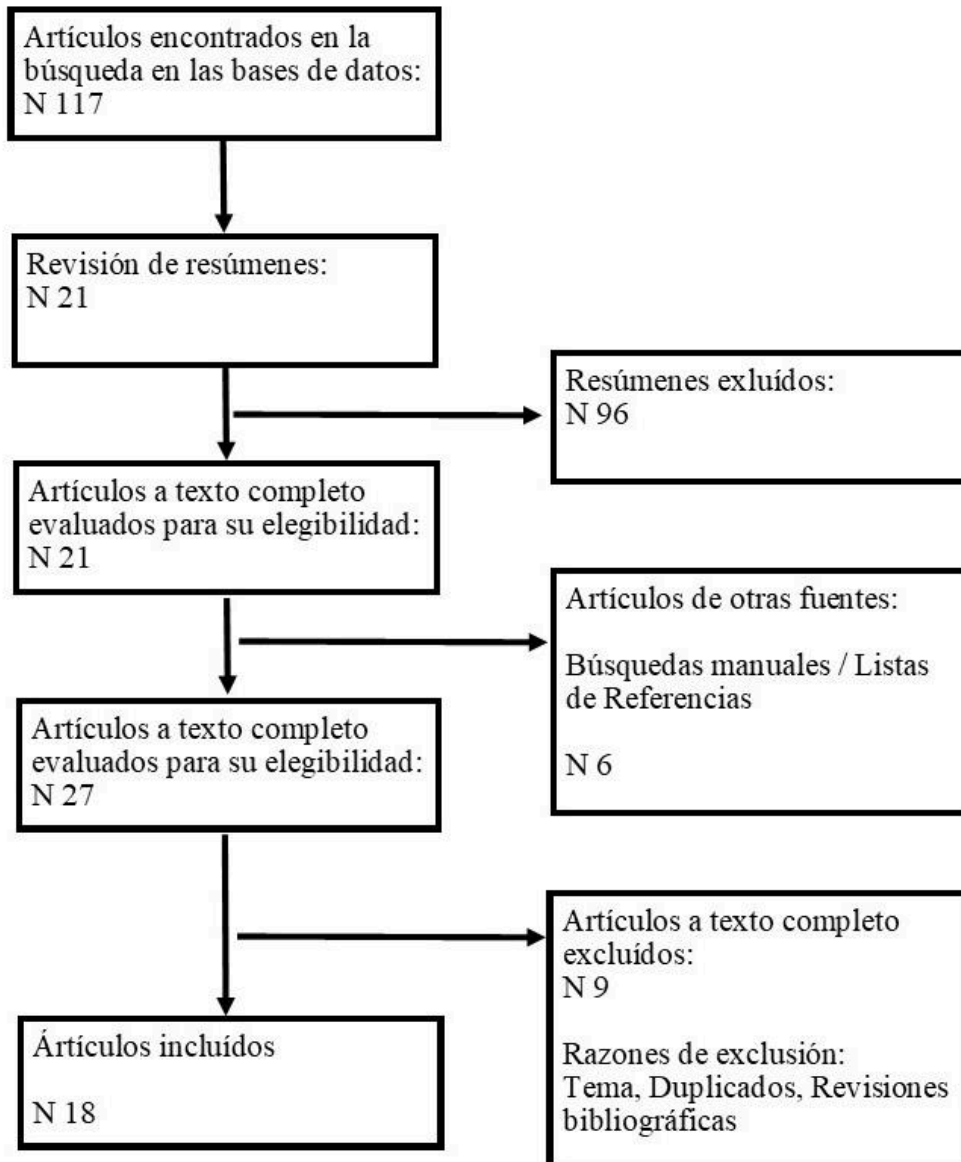
Redalyc: 77, Dialnet: 3, Scienccdirect: 31, EBSCO: 4, Scopus 2, Scielo: 0

### **Evaluación:**

De los últimos artículos recuperados en la 6ta. búsqueda se realiza lectura de títulos y resúmenes, proceso en el que se recuperan: Redalyc 15, Dialnet 3, Scienccdirect 4, EBSCO 4 y Scopus 1. Quedan un total de 27 artículos recuperados para lectura.

Se realiza la lectura completa de estos artículos, con la recuperación final de 18 artículos (Redalyc: 11, Dialnet: 1, Scienccdirect: 2, EBSCO: 3., Scopus: 1, Scielo: 0). Se recupera un artículo más por búsqueda manual, resultando un total de 19 artículos incluidos en el presente trabajo.

Durante el proceso de exclusión y recuperación de artículos se apela a formar un banco de datos con la menor cantidad de documentos relevantes no recuperados, y la mayor cantidad de documentos relevados recuperados y así lograr una mayor exhaustividad (Codina, 2018).

**FLUJOGRAMA****RESULTADOS**

A continuación presentamos un cuadro con los artículos seleccionados para la revisión y sus principales características, así como una síntesis de objetivo, métodos y resultado de cada uno.

Autores	País / Año	Título	Objetivo	Metodología	Resultado
<p>Gomes, R. V., Rodrigues dos Santos, J. P., Morais do Nascimento, J. V., Alves, A. A., Lins dos Santos, B., Bezerra, E. S., Barbosa, S. L. S., Tavares, V. D. O., Ramos, I. A., Cabral, L. L. P. y Browne, R. A. V.</p>	<p>Brasil, 2025.</p>	<p>Asociaciones conjuntas entre la actividad física moderada a vigorosa y el tiempo de uso de teléfonos celulares con el rendimiento del control inhibitorio en adolescentes</p>	<p>Investigar las asociaciones conjuntas entre la actividad física moderada a vigorosa (AFMV) y el tiempo de uso de teléfonos celulares (TT) con el rendimiento del control inhibitorio en adolescentes.</p>	<p>Estudio transversal en 210 adolescentes escolares brasileños. El nivel de AFMV se evaluó utilizando el cuestionario de la Encuesta Global de Salud Escolar, el TT semanal se midió utilizando los teléfonos celulares de los participantes. El rendimiento del control inhibitorio se evaluó utilizando la tarea Flanker, midiendo el tiempo de reacción y la precisión en estímulos congruentes/incongruentes.</p>	<p>En conclusión, la inactividad física combinada con un alto TT de teléfonos celulares está asociada con un peor rendimiento del control inhibitorio en adolescentes escolares.</p>
<p>López-Ráez, C., Falla, D., &amp; Romera, E. M.</p>	<p>España, 2025</p>	<p>Impacto del ciberostracismo sobre la ansiedad social y uso de Internet en estudiantes universitarios</p>	<p>Conocer la asociación entre el ciberostracismo y la ansiedad social, así como el posible efecto indirecto del uso de Internet.</p>	<p>Internet (CERI), Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A) y Escala de Experiencia de Ciberostracismo para Adolescentes. Los análisis estadísticos incluyeron la prueba t Student y el análisis de mediación con la macro PROCESS. Participaron un total de 1605 estudiantes de diferentes universidades españolas, con edades comprendidas entre los 17 y 25 años, 66.3% mujeres, 31.7%</p>	<p>Los resultados indicaron que los hombres mostraron mayores niveles de ciberostracismo, mientras que en ansiedad social puntuaron más alto las mujeres. El ciberostracismo se asoció con mayor ansiedad social entre estudiantes universitarios, mediado por el uso de Internet.</p>

				hombres y 2% no indicó género.	
Mayra Elizabeth Castillo Gonzales, Rosario Isabel Cando Pilatuña, Jenny Rocio Tenezaca Sánchez, Juan Pablo Mazón Naranjo	Ecuador, 2022	Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios	Analizar la relación entre la dependencia a al dispositivo móvil y problemas en el control de la conducta social y control emocional.	Investigación de corte transversal, nivel descriptivo y correlacional; en total, 1282 estudiantes universitarios. Se les aplicó instrumentos estandarizados.	Se puede afirmar que la dependencia al celular se relaciona significativamente con los problemas en el control de la conducta social y control emocional, es decir, a mayor dependencia al celular, mayores problemas en el control social y control emocional y viceversa.
Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T. T., Keyes, K. M., & Mann, J. J.	EE.UU., 2025.	Trayectorias de uso adictivo de pantallas y conductas suicidas, ideación suicida y salud mental en jóvenes estadounidenses	Identificar trayectorias de uso adictivo de las redes sociales, teléfonos móviles y videojuegos y examinar sus asociaciones con conductas e ideas suicidas y estados de salud mental entre los jóvenes.	Estudio de cohorte de 4285 adolescentes estadounidenses.	31.3% incrementaron las trayectorias de uso adictivo de redes sociales y 24.6% de los teléfonos móviles en 4 años. Las trayectorias de uso adictivo creciente se asocian con riesgos elevados de conductas o ideas suicidas comparadas con las trayectorias de bajo aumento.
Gema Guevara Rincón, Ana Belén Rincón Gallart, Marvin Brement, Fernando Lozano Rivas	España, 2025	Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre) adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control	Evaluar críticamente la percepción de estudiantes, docentes y progenitores sobre el impacto de los dispositivos móviles en las horas de estudio.	Encuestas en centros educativos de la Región de Murcia, abarcando desde primaria hasta universidades. Se exploran hábitos y actitudes hacia el uso de estos dispositivos. El estudio no solo examina los patrones de uso, sino también las posibles correlaciones entre el tiempo dedicado a los móviles y el rendimiento académico.	Los resultados proporcionan un análisis detallado por grupos de edad, facilitando una comprensión del fenómeno.

<p>Estefanía Herrera Herrera</p>	<p>Colombia, 2025</p>	<p>Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en jóvenes universitarios</p>	<p>Describir los efectos que tienen las interacciones en redes sociales en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad de jóvenes universitarios de 18 a 28 años.</p>	<p>Estudio cualitativo, exploratorio y de tipo fenomenológico, en el que participaron estudiantes de los programas de psicología y filosofía, a partir del uso de la entrevista a profundidad y el grupo focal.</p>	<p>Los jóvenes consolidan vínculos interpersonales en las redes sociales según sus intereses, requieren de la aprobación de otros usuarios, aunque eluden el término "aprobación" y temen que estos entornos digitales transformen su identidad.</p>
<p>Establés, M. J., Llovet, C., y Gallego Gómez, C.</p>	<p>España, 2025</p>	<p>Teléfonos móviles, socialización sexual y educación mediática: percepciones y retos en la protección digital de la infancia y la adolescencia</p>	<p>Conocer qué percepciones tienen, tanto las personas expertas como los jóvenes, respecto a la socialización sexual, así como qué motivaciones de uso tienen los adolescentes respecto a los contenidos sexuales que consumen y/o intercambian en redes sociales.</p>	<p>Exploración mixta que constó de 14 entrevistas semiestructuradas a personas expertas y una encuesta realizada a 421 adolescentes participantes de talleres en educación sexual digital entre 2022 y 2024.</p>	<p>Los expertos identifican como un factor primordial la aprobación, mediante la exhibición sexual, en el uso de las redes entre adolescentes. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes no percibe un peligro el uso de las redes para enviar imágenes del cuerpo desnudo, ni para ellos ni para los demás, ya que lo consideran algo privado.</p>
<p>Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., y Montaña-Blasco, M.</p>	<p>España, 2025</p>	<p>Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social</p>	<p>Este estudio tiene como objetivo analizar la percepción de los adolescentes sobre el impacto de estas tecnologías en su vida social, con especial énfasis en las diferencias de género y entre</p>	<p>Encuesta a una muestra representativa de 1043 adolescentes españoles de entre 12 y 18 años.</p>	<p>Los adolescentes perciben de forma neutral el impacto de las tecnologías digitales en sus relaciones sociales. Sin embargo, los chicos tienen una visión más positiva que las chicas respecto al efecto de estas tecnologías en su bienestar.</p>

			usuarios y no usuarios de ambas plataformas		
Sandra, L.	Indonesia, 2025.	La paradoja de la regulación emocional digital: un estudio transversal sobre el uso consciente de la tecnología modera la relación entre la exposición al contenido emocional de las redes sociales y la resiliencia psicológica	Explorar cómo el uso consciente e intencional de la tecnología puede moldear las respuestas emocionales de los usuarios.	Estudio transversal realizado en Indonesia (Yakarta, Yogyakarta y Bali), entre 450 personas de entre 18 y 65 años.	Los participantes con un mayor uso consciente mostraron una resiliencia más fuerte, incluso cuando se expusieron a contenidos negativos. Esto respalda la idea de que el uso consciente puede amortiguar el estrés emocional digital.
Cortés-Quezada, J. A., & Vizcaino-Verdú, A.	España, 2025	Consumo fragmentado de marcas en TikTok:  El impacto de la publicidad en la generación Alfa	Explorar el impacto de la publicidad en redes sociales sobre la generación Alfa	Enfoque metodológico mixto para explorar el impacto de la publicidad sobre la generación Alfa por medio del análisis de 500 vídeos dirigidos a menores y la técnica del método Delphi con 12 psicólogos.	Para los expertos el contenido fragmentado y dinámico disminuye la capacidad de atención y fomenta conductas de compra adictivas entre los más jóvenes. La sutil publicidad de los influencers dificulta la capacidad de los menores de identificar contenido promocional, lo que incrementaría su consumismo y ansiedad.
Ana Estévez, Gema Aonso-Diego, Leire Fernández-García, and Laura Macía	España, 2025	El uso problemático de los videojuegos en los adolescentes y jóvenes: el papel de la alexitimia, la regulación emocional y el apego en función del sexo	Examinar las diferencias en el apego, la alexitimia y la regulación emocional en relación con el uso problemático de videojuegos en función del sexo. Investigar el rol predictor de esas variables en el uso de	Un total de 933 personas (50.6% hombres), en edades comprendidas entre los 12 y 18 años (M = 15.24, DT = 1.44), participaron en el estudio. Se realizaron pruebas t de Student, correlaciones bivariadas de Pearson y regresión lineal múltiple jerárquica.	Se encontraron diferencias significativas entre quienes presentaban un uso problemático de videojuegos y las que no, tanto hombres como mujeres, en los niveles de alexitimia, apego parental y regulación emocional.

			videojuegos		
Liu, X., Huang, L., Ward McIntosh, C. M., Liu, J., & McDonald, C. C.	EE.UU., 2025	La asociación entre el apego a los teléfonos inteligentes y la salud mental en adolescentes	Examinar la asociación entre el apego a los teléfonos inteligentes y la salud mental entre los adolescentes.	Se analizaron datos de 137 jóvenes que viven en una comunidad (de 16,5 a 18 años). El apego al teléfono inteligente se midió mediante el MPIQ, formularios pediátricos cortos (PROMIS) para medir la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño y la salud general. Las pruebas T y los ANOVA compararon las puntuaciones de ansiedad y depresión entre los grupos por encima y por debajo del umbral del MPIQ para el apego moderado a severo. Las regresiones multivariantes estimaron las asociaciones entre el uso de teléfonos inteligentes y los resultados de salud mental, ajustando los factores demográficos y de salud.	Los hallazgos destacan una preocupación clínica para adolescentes con apego elevado al teléfono móvil, particularmente entre las mujeres. Son necesarias intervenciones específicas para prevenir el empeoramiento de la salud mental adolescente relativa al apego del teléfono móvil.
Laerte Bruno dos Santos, Myllena Miguel dos Santos da Silva, Thais Guilherme Pereira Pinheiro Pimentel, Renata de Moura Bubadué, Rosana Silva Rosa	Brasil, 2025	Uso de pantallas y los impactos en la salud de los adolescentes: Experiencia de una actividad educativa	Describir la experiencia de una actividad educativa con adolescentes sobre el uso excesivo de pantallas y sus impactos en la salud física y mental.	Relato de experiencia de una actividad realizada con adolescentes de una escuela pública ubicada en la zona sur de la ciudad de Río de Janeiro. La actividad tuvo lugar en septiembre de 2023 y fue mediada a través del arte, a partir de la pregunta: ¿Cuáles son los impactos del uso excesivo de pantallas en la salud física y mental de los adolescentes? Los datos fueron organizados en ejes temáticos a partir de las producciones artísticas.	Los adolescentes destacan dolores de cabeza, trastornos visuales, insomnio, disfunción eréctil, sedentarismo, obesidad y estrés como. También comportamientos antisociales, autolesiones, depresión e ideación suicida.

<p>Yuan, X., Mao, Y., Xu, X., Peng, R., Tang, M., Dai, G., Tang, X., Fu, H., Zhong, X., Zhang, G., &amp; Wang, B.</p>	<p>China, 2025.</p>	<p>La relación entre resiliencia y salud mental: dependencia del teléfono móvil y sus diferencias en relación a los niveles de conflicto entre padres e hijos, entre adolescentes abandonados: un análisis de red transversal</p>	<p>Este estudio tiene como objetivo explorar las relaciones multidimensionales entre la resiliencia, la salud mental, y la dependencia del teléfono móvil, entre los adolescentes abandonados, y evaluar el impacto del nivel de conflicto entre padres e hijos en estas relaciones.</p>	<p>Se utilizaron los siguientes instrumentos de investigación: El Inventario Breve de Síntomas (BSI-18), la versión china del Índice de Adicción al Teléfono Móvil (MPAI), la Escala de Resiliencia para Niños y Adolescentes (RSCA), y la Escala de Conflictos entre padres e hijos, y se ejecutó R para realizar análisis y comparación de redes. Muestra: 2100 adolescentes abandonados en la Provincia de Sichuan.</p>	<p>Existe una relación entre la resiliencia, la salud mental y la dependencia del teléfono móvil de los adolescentes abandonados. Dimensiones centrales: ansiedad, incapacidad de controlar los impulsos (cravings) y el apoyo familiar pueden priorizarse para la intervención.</p>
<p>Matthew L. Stamets; Gemma Castaño-Vinyals; Patricia de Llobet Viladoms; Adriana Fernandes Veludo Arno Thielens; Leanne Martin; Robin Wydaeghe; Sam Aerts; Marta Parazzini; Gabriella Tognola; Joe Wiart; Kinga Polanska; Maja Popovic; María-José López; Milena Maule; Wout Joseph; James Grellier; Martin Rösli; Mònica Guxens.</p>	<p>Europa, 2025</p>	<p>Caracterizando el uso de los dispositivos de comunicación digital entre jóvenes de 4 países europeos: Un estudio de encuesta transversal.</p>	<p>Describir el uso de dispositivos digitales de jóvenes de 4 países europeos e investigar sus características socioeconómicas y demográficas.</p>	<p>Encuesta online sobre una muestra por conveniencia de 4000 jóvenes de entre 16 y 25 años de edad en Italia, Polonia, España y Suiza.</p>	<p>Uso de dispositivos: 90.9% smartphones, 33.2% tablets, 68.7% laptops, 11.6% teléfonos inalámbricos y 23.3% relojes inteligentes o monitores de actividad. Las mujeres usan más tiempo la mayoría de las actividades con los smartphones comparado con los hombres, excepto por el juego online.</p>

<p>Amaral, L. L., Meireles, B. B., Carneiro, L. C., Rodrigues, C. A. O., Tibães, H. B. B., Silva, R. R. V., Pinho, L., &amp; Brito, M. F. S. F.</p>	<p>Brasil, 2025</p>	<p>Adicción a los teléfonos inteligentes entre los adolescentes: asociaciones con salud mental, inactividad física, tiempo de sueño y consumo de comida ultraprocesada</p>	<p>Estimar la prevalencia de la adicción a los teléfonos inteligentes e identificar factores asociados en adolescentes de secundaria.</p>	<p>Estudio transversal con 1616 adolescentes de ambos sexos de escuelas públicas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. Se recogieron datos sociodemográficos, de hábitos de vida, aspectos de salud, y expectativas futuras. La adicción a los teléfonos inteligentes se evaluó usando el Inventario de Adicción al Teléfono Inteligente (SPAI).</p>	<p>Más de la mitad de los adolescentes demostraron adicción al teléfono inteligente, lo que fue asociado con sexo femenino, hábitos alimentarios no saludables, y indicadores emocionales desfavorables</p>
<p>Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., &amp; Kawafha, M.</p>	<p>Jordania, 2025.</p>	<p>La nomofobia Aguda y sus correlatos psicológicos en adolescentes: un enfoque explicativo secuencial de métodos mixtos</p>	<p>Explorar el impacto de la nomofobia y sus correlatos psicológicos, particularmente el estrés, la soledad y la depresión, entre los adolescentes.</p>	<p>Diseño explicativo secuencial de métodos mixtos. Participaron una muestra de 180 estudiantes que completaron el Cuestionario de Nomofobia, la Escala de Estrés Percibido, el Inventario de Depresión de Beck y la escala de Soledad de UCLA, seguido de entrevistas semiestructuradas con 30 estudiantes que exhibían altos niveles de nomofobia.</p>	<p>La mayoría de los estudiantes (76.7%) exhibía altos niveles de nomofobia, con prevalencia entre las mujeres (78.72%) comparada con los hombres (69.76%). También reportaron altos niveles de estrés y soledad social, mientras que los niveles de depresión fueron bajos. Las mujeres tuvieron niveles más altos de estrés y soledad social que los hombres.</p>

Márquez, J.M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F.J., González, J. y Rial, A.	España, 2025.	Infancia, adolescencia y bienestar digital. Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social	Realizar una evaluación integral del uso de las Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación (TRIC) en la infancia y la adolescencia, analizando las posibles implicaciones tanto a nivel de salud mental, como de convivencia y de desarrollo personal.	Cuestionario ad hoc aplicado online entre noviembre de 2024 y junio de 2025 a estudiantes de entre 10 y 20 años, cursando 5º y 6º de Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica o Ciclos Formativos de Grado Medio en centros públicos, privados o concertados del conjunto del Estado (Universo: N aprox: 4.100.000 ) Tamaño de la muestra: 93.153 estudiantes.	El 82,4% tiene su propio teléfono móvil, al que acceden en promedio a los 10,8 años. El 92,5% está registrado al menos en una red social y el 75,8% en tres o más. Las prevalencias de sexting se sitúan entre el 6,4% (sexting activo) y el 14,9% (sexting pasivo).
--	---------------	---	---	--	--

## SÍNTESIS DE RESULTADOS

En los 18 artículos incluidos para el presente trabajo, se pudo observar que, a nivel de países, España lidera con 7 artículos, seguido por Brasil con 3 y EE.UU con 2. Los demás países tienen 1 artículo: Ecuador, Colombia, Indonesia, China, Jordania y un estudio realizado en 4 países europeos (Italia, Polonia, Suiza y España).

En la mayoría de los estudios realizados (12/18) la metodología aplicada es de tipo transversal utilizando instrumentos de exploración transversales a través de la realización de encuestas, cuestionarios, formularios, etc., presenciales y, en su mayoría online. Tres optaron por utilizar método mixto, a través de encuesta + entrevistas cualitativas con grupos focales o grupos de expertos. En dos casos se trató de estudios cualitativos exploratorios basados en realización de actividades y observación directa o entrevista de grupo focal. En un solo caso se trató de un estudio de cohorte longitudinal (proceso de 4 años).

Esta caracterización del tipo de metodología usada, resalta la necesidad de mayor cantidad de estudios longitudinales que ofrecen la posibilidad de mayores aseveraciones en relación a la progresión de los datos, que en relación al tema de estudio es un aspecto muy relevante.

### Variables género y generaciones

A nivel general, se observa que la variable género es significativa mostrando cierta vulnerabilidad de las mujeres a riesgos y daños producidos por el uso problemático de dispositivos móviles. Detallamos los estudios que resaltan las diferenciaciones por género, así como aspectos relativos al género relevados en algunos de los artículos.

Empezamos por el estudio español sobre el impacto del ciberostracismo sobre la ansiedad social (López-Ráez et al., 2025), en el que los resultados indicaron que los hombres mostraron mayores niveles de ciberostracismo, mientras que en ansiedad social puntuaron más alto las mujeres.

También español, el estudio sobre socialización sexual de Establés et. al. (2025), destaca que uno de los riesgos de la socialización liderada por las influencers consiste en trasladar experiencias de vida y mostrar su cuerpo mediante imágenes cosificadoras. Este liderazgo se enmarca en producciones mediáticas basadas en representaciones convencionales del cuerpo femenino, inspiradas en la pornografía, la moda y la cultura popular. En este sentido, cabe traer lo mencionado por Rodríguez et.al. (2021) sobre la disociación entre los cuerpos reales y los modelos de cuerpo femenino –hipersexualizado- y masculino –un modelo de proporción; como “otras consecuencias de nuevos modelos de sociabilidad y relaciones sexuales donde el deseo, el dominio y la violencia se normalizan (Rodríguez et. al., 2021, p.556).

En relación al impacto de las tecnologías digitales en la vida social, particularmente a través del uso de plataformas como TikTok e Instagram, los españoles Virós-Martín et. al. (2025), realizaron un estudio que hace especial énfasis en las diferencias de género y entre usuarios y no usuarios de estas plataformas, cuyos resultados muestran que los adolescentes perciben de forma neutral el impacto de estas tecnologías en sus relaciones sociales. Sin embargo, los varones tienen una visión más positiva que las chicas respecto del efecto de estas tecnologías en su bienestar psicológico. El estudio interpreta estas percepciones positivas como contradictorias, e hipotetiza acerca de que podrían confirmar que aún existe cierto desconocimiento sobre el funcionamiento del algoritmo de TikTok, que ofrece contenidos muy personalizados a los usuarios en base a sus propios intereses y fomenta la interacción con sus propias autorepresentaciones, pero a la vez parece mantener los roles de género hegemónicos (Virós-Martín et. al., 2025).

Estos datos y conclusiones también son abordados en el estudio mixto, también español, que investigó acerca del consumo fragmentado de marcas en TikTok y su impacto en la generación Alfa (Cortés-Quesada & Vizcaíno-Verdú, 2025). En este caso, el análisis de contenido cuantitativo de la plataforma, descubre que los videos cortos y dinámicos de

TikTok se adaptan a las preferencias de los usuarios, con una segmentación de género significativa y también estereotipada: los varones más expuestos a contenido político y deportivo y las chicas encuentran más contenido sobre belleza y estilo de vida.

En uno de los estudios realizados en EE.UU., sobre la asociación entre el apego a los teléfonos inteligentes y la salud mental en adolescentes, los resultados determinaron una preocupación clínica para adolescentes con apego al teléfono móvil, particularmente entre las mujeres. La puntuación en las mujeres fue más alta y se confirmó la asociación entre este apego con mayores índices de ansiedad y depresión (Liu et. al., 2025).

En el estudio realizado en 4 países europeos (Polonia, Suiza, Italia y España) para caracterizar el uso de dispositivos digitales de comunicación, las mujeres muestran un mayor tiempo de uso en todos los dispositivos digitales de comunicación consultados (teléfonos inteligentes, tablets, laptops, teléfonos inalámbricos, relojes inteligentes o monitores de actividad), y más duración en cualquiera de las actividades realizadas a través de los teléfonos móviles (música y video streaming, mensajes de texto, emails, llamadas de voz, videollamadas, redes sociales, uso de internet) que los hombres, excepto en los juegos en línea (Stamets et. al, 2025).

Otro estudio, realizado en Brasil, cuyo objetivo fue identificar factores asociados a la adicción a los teléfonos inteligentes en adolescentes, mostró una prevalencia de adicción a teléfonos inteligentes de más de la mitad de los participantes (54,9%) y los factores asociados incluyeron: sexo femenino, inactividad física, hábitos alimentarios no saludables (consumo de comida ultraprocesada y fast-food), presencia de somnolencia diurna, síntomas de depresión y estrés. (Amaral et. al., 2025).

Desde Jordania, estudiaron la nomofobia aguda y sus correlatos psicológicos en adolescentes y los resultados fueron alarmantes: un 76,7% de los estudiantes participantes exhibía altos niveles de nomofobia, con prevalencia entre las mujeres (78,72%) comparada con los hombres (69,76%). Se relevaron altos niveles de estrés y soledad social, más altos en las mujeres, mientras que los niveles de depresión fueron en general bajos (Al Maghaireh et. al., 2025).

### **Generación Alfa**

En relación a la variable generaciones, varios autores mencionan la existencia de una tendencia en la relación entre el acceso temprano a los dispositivos móviles y el

desarrollo de dependencia, apego o adicción a los mismos, y por consiguiente las consecuencias en la salud mental, procesos de configuración de identidad, socialización, desempeño académico, etc. Así lo mencionan varios artículos, citando trabajos y autores que lo sustentan.

Es el caso del estudio español sobre la educación en tiempos de hiperconexión (Guevara et. al., 2025), que destaca este aspecto, considerando que aunque no puede considerarse concluyente, sigue la línea de investigaciones previas como las de Winther (2017), que sugieren que la exposición precoz a la tecnología puede correlacionarse con patrones de dependencia si no se establecen mediaciones adecuadas desde el entorno familiar y escolar.

La edad promedio de acceso a los dispositivos móviles, según el estudio producido por Unicef-España Infancia, adolescencia y bienestar digital, se encuentra en los 10,8 años, resultado que ha descendido en comparación con estudios anteriores. El 82,4% de los participantes del estudio, con una muestra total de alrededor de 93 mil jóvenes, poseían su teléfono móvil propio. En primaria, un 51,6% dispone de móvil propio, porcentaje que asciende al 92,8% en secundaria. Otro dato relevante y de gravedad es que, un 10,1% de los adolescentes consume pornografía de forma habitual y el acceso a este tipo de contenidos se produce en edades muy tempranas (11,5 años) y la prevalencia de un posible consumo problemático es elevada (1 de cada 5) (Márquez et. al., 2025).

El estudio confirmó también que las redes sociales forman parte del día a día de los jóvenes, el 92,5% está registrado al menos en una red social y el 75,8% en tres o más. En 5º y 6º de Primaria, el 78,3% del alumnado está ya registrado en alguna red social y el 43,6%, en tres o más. El uso problemático de redes sociales representa un 5,7% y la de un posible trastorno por uso de videojuegos 1,7%. Se ha demostrado que este tipo de adicciones suelen asociarse a problemas emocionales y un peor nivel de vida, que se hacen visibles a través de una peor salud mental, niveles más altos de ansiedad, depresión, somatización e incluso riesgo suicida.

El único estudio longitudinal encontrado, realizado en EE.UU. en un proceso de 4 años a 4285 adolescentes, determinó que cerca de un tercio de los participantes mostraron una creciente trayectoria adictiva del uso de las redes sociales o teléfonos móviles, comenzando a partir de los 11 años. Las trayectorias altas y las crecientes de uso adictivo de dispositivos se asociaron con ideas y conductas suicidas y una peor salud mental de los jóvenes (Xiao et. al., 2025).

La vulnerabilidad de los menores de edad también es un aspecto sobre el que parece haber consenso, tanto en la literatura como en los estudios que lo mencionan. Por ejemplo, en relación al impacto psicológico del contenido de los entornos digitales, estudiada en Colombia, la edad resultó un moderador significativo, observándose efectos protectores más fuertes del uso consciente de la tecnología entre los participantes de mayor edad en comparación con los más jóvenes, lo que revela que los mayores daños a la exposición digital no consciente son estos grupos demográficos (Sandra, 2025).

En relación a la exposición a la publicidad, el estudio mixto español con foco específico en el impacto del consumo fragmentado de marcas por parte de la generación Alfa, demuestra que este tipo de publicidades usadas en la plataforma TikTok disminuyen la capacidad de atención y fomentan comportamientos de compra adictivos. Otro aspecto a considerar es la naturaleza sutil de la publicidad impulsada por los influencers, que dificulta a los menores el poder distinguir el contenido publicitario de otros contenidos, lo que podría incrementar su consumismo y ansiedad (Cortés-Quesada & Vizcaíno-Verdú, 2025).

En el estudio español que aborda la socialización sexual de los adolescentes, los expertos consultados relacionan la falta de control de la información que manejan los jóvenes con el hecho de que éstos siguen las tendencias de los influencers, aunque consideran que los jóvenes no lo perciben así. Esta conclusión se alinea con las advertencias de varios estudios sobre la protección frente a los consejos engañosos de los influencers, que pueden tener graves consecuencias o transmitir valores contradictorios. Ejemplo de esto es la exhibición del cuerpo mediante imágenes cosificadoras que se muestran como forma de empoderamiento (Establés et. al., 2025).

Se destaca el poder del rol ejercido por artistas, influencers y celebrities en la configuración de una estética sexual en las redes sociales, moldeando comportamientos y percepciones, principalmente de los más jóvenes. El estudio de Establés, M.J., et. al. (2025) hace hincapié en la importancia de la protección de los menores al impacto de las redes sociales y la socialización liderada por influencers, por tratarse de una población especialmente sensible por su momento evolutivo y de neurodesarrollo que se exponen a productos diseñados para adultos. Como resultado, puede afectar a su socialización y potenciar posibles problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, entre otros.

## **Salud mental**

De acuerdo a la literatura recuperada podemos afirmar que existe una correlación entre el uso problemático de los dispositivos móviles y correlatos en la salud mental de los adolescentes. A continuación sintetizamos algunos de los hallazgos que consideramos más relevantes y consensuados en relación a aspectos de la salud mental que se verían afectados por esta dependencia.

El estudio brasileño aborda la adicción a los teléfonos inteligentes por parte de adolescentes y asociaciones con variables como: salud mental, inactividad física, somnolencia diurna y consumo de comida ultraprocesada. Los resultados mostraron una prevalencia de la adicción a los teléfonos inteligentes de 54,9% y los factores asociados incluyeron sexo femenino, la no práctica de actividad física, consumo de comida industrializada ultra procesada salada y comidas rápidas, presencia de somnolencia diurna, síntomas de depresión y estrés. Más de la mitad de los adolescentes demostraron adicción al teléfono inteligente, asociado con hábitos no saludables e indicadores emocionales desfavorables. Los resultados resaltan la importancia de intervenciones que promuevan conductas saludables y brinden apoyo psicológico para esta población (Amaral et. al., 2025).

El abuso del celular conlleva a una pérdida del sentido del tiempo. El objetivo del estudio ecuatoriano (Castillo et. al., 2025) fue analizar la relación entre la dependencia al dispositivo móvil y problemas en el control de la conducta social y el control emocional. Los resultados mostraron un nivel moderado (59.4%) y alto (22.6%) de dependencia al celular entre los participantes y se encontraron asociaciones que permiten afirmar que a mayor dependencia al celular, mayores problemas en el control social y control emocional y viceversa.

En el único estudio longitudinal recuperado, estudio de cohorte realizado sobre 4285 adolescentes estadounidenses -que analizó las trayectorias de uso adictivo de redes sociales y de teléfonos móviles durante 4 años-, se verificó que cerca de un tercio de los participantes mostraron una creciente trayectoria adictiva del uso de redes sociales o teléfonos móviles comenzando a partir de los 11 años. Las trayectorias de uso adictivo creciente se asociaron con riesgos elevados de conductas o ideas suicidas en comparación con las trayectorias de bajo aumento. Los jóvenes con un uso elevado o creciente de redes sociales o videojuegos, tenían más síntomas de internalización (ansiedad, depresión) o externalización (impulsividad, agresividad) (Xiao et. al., 2025).

El aumento del uso de teléfonos inteligentes por parte de los adolescentes y su coincidencia con la crisis sanitaria de este grupo etario motivó a la realización del estudio

realizado en EE.UU. que, más allá de enfocarse en el tiempo frente a la pantalla, examinó la asociación entre el apego a los teléfonos inteligentes y la salud mental entre los adolescentes (Liu et. al., 2025). Los resultados demostraron preocupantes niveles de apego elevado al teléfono móvil en la tercera parte de los participantes, particularmente entre las mujeres. Se mostraron asociaciones entre el apego, la ansiedad y la depresión.

La adicción a los teléfonos celulares, deriva en uno de los principales trastornos del siglo XXI, la nomofobia, término médico reciente; que tal como ya mencionamos, se trata de una combinación de los términos en inglés “no mobile” y “phobia”. La nomofobia abarca sentimientos de miedo, ansiedad, y malestar derivados de la ausencia de un dispositivo móvil o la imposibilidad de acceder a uno cuando sea necesario, así como la aprensión a la desconexión del ámbito digital. En relación a este fenómeno, un estudio realizado en Jordania, apuntó a explorar el impacto de la nomofobia y sus correlatos psicológicos, particularmente el estrés, la soledad y la depresión, entre los adolescentes (Al Maghaireh et. al., 2025). El estudio encontró que la mayoría de los estudiantes (76.7%) exhibía altos niveles de nomofobia, con prevalencia entre las mujeres (78.72%) comparada con los hombres (69.76%). Los estudiantes reportaron altos niveles de estrés y soledad social, mientras que los niveles de depresión fueron bajos. Las estudiantes mujeres mostraron niveles más altos de estrés y soledad social que sus contrapartes masculinos. El estrés y la soledad social se identifican como predictores significativos de la nomofobia, con asociaciones positivas y fuertes correlaciones. La depresión mostró una asociación negativa pero no significativa con la nomofobia. Los resultados cualitativos revelaron cuatro temas principales: comportamientos compulsivos con el celular, asuntos emocionales, preocupaciones de salud y problemas comportamentales. El estudio concluyó que la nomofobia afecta significativamente la salud emocional, física y social de los estudiantes, destacando la necesidad de estrategias de abordaje específicas de la adicción a los teléfonos inteligentes que fomenten comportamientos digitales más positivos en este grupo etario (Al Maghaireh et. al., 2025).

En relación a otro de los trastornos del siglo XXI derivados del uso de las Tecnologías en la Relación, la Información y Comunicación (TRIC), el ciberostracismo, que se trata de la exclusión social en entornos digitales, un estudio realizado en España, determinó su asociación con una mayor ansiedad social, y mediado por un mayor uso de Internet. El artículo pone en discusión la forma en la que este fenómeno de exclusión virtual produce un mayor uso de internet en busca de una contención que la mitigue, que a su vez aumenta el riesgo de ansiedad social, conformando un círculo que se retroalimenta negativamente (López-Ráez & Romera, 2025).

Un estudio brasileño demostró que la inactividad física combinada con un alto tiempo de uso de teléfonos celulares está asociada con un peor rendimiento del control inhibitorio en adolescentes escolares, lo que resulta en comportamientos impulsivos, o dificultades para la autoregulación emocional (Gomes et. al., 2025). En este sentido, la inactividad física muchas veces es producto del sedentarismo por la alta exposición a las pantallas.

Otro estudio brasileño, exploró la percepción de los jóvenes sobre el uso de pantallas y los impactos en su salud tanto física como mental. Los resultados destacaron problemas físicos como dolores de cabeza, trastornos visuales, insomnio, disfunción eréctil, sedentarismo, obesidad y estrés. A nivel de su salud mental informaron efectos como comportamientos antisociales, autolesiones, depresión e ideación suicida. En cuanto a las estrategias para minimizar estos efectos en su salud, describieron la necesidad de intervenciones que promuevan hábitos más saludables, como la práctica de actividades físicas al aire libre, el uso consciente de dispositivos, la búsqueda de ayuda de profesionales de la salud y una mayor supervisión parental (Bastos et. al., 2025).

Finalmente, un estudio colombiano, abordó el tema del impacto psicológico del contenido emocional de las redes sociales desde un enfoque particular: en lugar de enfocarse, como la mayoría, en centrar las estrategias en la reducción del tiempo frente a la pantalla, este estudio indaga acerca de cómo el uso consciente de la tecnología puede moderar las respuestas emocionales de los usuarios, a lo que llaman “Paradoja de la regulación emocional digital”. El resultado demostró que el uso consciente moderó significativamente el impacto negativo del contenido emocional sobre la resiliencia, respaldando la idea de la hipótesis planteada de que el uso consciente puede amortiguar el estrés emocional digital. Los hallazgos desafían la suposición de que reducir la exposición a las pantallas es el mejor camino hacia la salud mental y, en cambio proponen como estrategia el cambiar el tipo de uso hacia uno consciente y reflexivo (Sandra, 2025).

### **Sexting**

En relación al sexting, fenómeno de cosificación sexual de los jóvenes en las redes, un estudio español investigó acerca de las percepciones de expertos y jóvenes sobre el tema, así como las motivaciones de los adolescentes respecto a los contenidos sexuales que consumen y/o intercambian (Establés et. al., 2025).

Los expertos perciben la cosificación sexual digital como un problema grave que puede desembocar en adicciones, e influir en el bienestar de los jóvenes. Asimismo, detectan con preocupación la promoción de relaciones sexoafectivas a través del

intercambio de contenido de imágenes del cuerpo en redes. Existe consenso sobre las posibles consecuencias negativas asociadas con el consumo de contenido sexual en las redes sociales por parte de los jóvenes tal y como señala la literatura existente (Establés et. al., 2025).

Los expertos identifican como factor principal de este fenómeno la búsqueda de aprobación, mediante la exhibición sexual, en el uso de las redes entre adolescentes. Pero la mayoría de los jóvenes no percibe como peligroso enviar imágenes del cuerpo desnudo porque lo consideran algo privado. Se constata que los jóvenes valoran su cuerpo como lo más importante de su personalidad, poniendo prioridad y construyendo su identidad online en la apariencia física y la exhibición corporal, a través de la estética sexual, lo que se transforma en una actitud especialmente dañina para los jóvenes. Como consecuencia de estos nuevos modos de socialización se produce una disociación entre los cuerpos reales y los modelos (influencers) (Establés et. al., 2025).

Concluyendo, los resultados de este estudio evidencian cómo la interactividad de las redes sociales transformó radicalmente el consumo y la percepción del contenido sexual, desafiando la privacidad, la salud mental y la seguridad de los usuarios jóvenes.

El estudio de UNICEF-España aporta también información acerca del sexting, arrojando resultados que constatan que es uno de los mayores riesgos de los jóvenes a la exposición a las pantallas. Los resultados de este estudio mostraron una prevalencia de sexting del 6,4% (sexting activo) y del 14,9% (sexting pasivo). El 9% refiere haber sido presionado para enviar fotos propias eróticas o sexuales y el 2,9% chantajes o intentos de sextorsión. El 5,7% de los menores de 16 años refiere haber recibido propuestas sexuales por parte de adultos a través de Internet (Márquez et. al., 2025).

### **Rendimiento académico**

En relación al rendimiento académico, un estudio español investiga la percepción de estudiantes, docentes y padres sobre el impacto de los dispositivos móviles en las horas de estudio. Los datos recabados sugieren una posible correlación entre el tiempo de uso del móvil y la percepción de interferencia en el rendimiento académico. La mayoría de los encuestados afirma sentir cierta obligación de estar conectados, presión social que influiría en el uso del dispositivo, así como en el bienestar emocional. La percepción predominante es que el uso del dispositivo resta tiempo para los fines educativos. En general hay coincidencia en el impacto del celular sobre el tiempo de estudio y sobre su rol central en las relaciones sociales. El estudio estaría confirmando las teorías acerca de que la

conectividad constante altera la atención, la calidad de las relaciones y la gestión del tiempo. Otro aspecto mencionado por este estudio es la calidad del sueño, que aparece como otro elemento afectado, que disminuye el rendimiento escolar (Guevara et. al., 2025).

### **Socialización**

Otro estudio, exploró acerca de los efectos que tienen las interacciones en redes sociales en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad de jóvenes universitarios colombianos. Los resultados indican que en las redes sociales mayormente se da continuidad a las relaciones académicas, laborales y amistosas iniciadas en la presencialidad. Aunque los participantes eluden el término aprobación en sus discursos, al mismo tiempo esperan devoluciones por parte de otros usuarios. Se concluye que requieren de la aprobación de los otros a un nivel alto. Respecto a la identidad, se encontró que experimenta cambios con el paso del tiempo de acuerdo a los ciclos vitales, y se constató el temor a que sea influenciada y modificada por la exposición a la interacción en las redes sociales, porque se presume que la intención de parecerse a otro miembro o de permanecer en una comunidad virtual, ocasione una desconexión con lo presencial para vivir en lo ficticio, provocando una pérdida de esas características que son propias de cada sujeto. Según este estudio, las interacciones en las redes sociales impactan en estos tres elementos e influyen en la forma cómo se vive el relacionamiento y en cómo se comunican, se muestran y se definen los usuarios (Herrera, 2025).

### **Consideraciones Finales**

A modo de cierre, consideramos que el impacto de la digitalidad sobre los adolescentes debe seguirse estudiando de manera amplia, como dijimos al comienzo, como un diferente modo de existencia, que transforma radicalmente los procesos de socialización, configuración de identidad, y para el cual se deben construir nuevos paradigmas, nuevas respuestas y nuevos lentes que nos permitan entender sus emociones y procesos de producción de subjetividad de esta nueva forma. Estamos yendo atrás de vertiginosos procesos que cambiaron el orden y las lógicas del desarrollo psíquico y cognitivo de los jóvenes, sobre todo los nativos digitales, la generación alfa, de lo que tendremos que seguir explorando, investigando y aprendiendo.

Este trabajo cumplió con el objetivo de poner en discusión y análisis las tendencias que arrojan las investigaciones más recientes en relación al uso de los teléfonos inteligentes y su impacto en la salud mental de los adolescentes en un sentido amplio. Asimismo con el objetivo de describir las tendencias actuales de investigación sobre el uso de dispositivos

móviles y entornos digitales en adolescentes, con el fin de comprender su impacto en la salud mental, la configuración psíquica y las dinámicas de socialización y vinculación.

La digitalidad modifica la manera en que los jóvenes están en el mundo. Es más difícil para los jóvenes de hoy determinar lo que está bien o lo que está mal, lo que es correcto de lo que no. Hay una crisis de referentes, de estructuras. Los adolescentes de hoy están socializando sus síntomas y es una situación a tener en cuenta y que debe ser explorada en profundidad, dado que se observa una multiplicación de casos de trastornos, consumo problemático, ataques de pánico y suicidios en este ciclo vital que cada vez se prolonga más en el tiempo, extendiéndose más allá de los teen (13 a 19 años).

Consideramos que existe un creciente cuerpo de evidencia (Twenge, 2018; Small, 2020) que vincula el uso excesivo de dispositivos digitales con el desarrollo de sintomatología ansiosa y déficit atencional. Algunos autores sugieren que esta sobreestimulación ambiental está mimetizando los criterios del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), contribuyendo a lo que expertos como Allen Frances (2013) consideran un fenómeno de sobrediagnóstico clínico, donde la respuesta adaptativa al entorno digital se confunde con una patología neurobiológica.

### Referencias Bibliográficas

- Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute Nomophobia and Its Psychological Correlates in Adolescents: An Explanatory Sequential Mixed-Methods Approach. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 18, 1445–1460. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S505535>
- Amaral, L. L., Meireles, B. B., Carneiro, L. C., Rodrigues, C. A. O., Tibães, H. B. B., Silva, R. R. V., Pinho, L., & Brito, M. F. S. F. (2025). Smartphone addiction among adolescents: associations with mental health, physical inactivity, daytime sleepiness, and consumption of ultra-processed foods. *Revista paulista de pediatria: órgão oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo*, 43, e2025019. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2025019>
- Bastos Depianti, J. R., Bruno dos Santos, L., dos Santos da Silva, M. M., Pereira Pinheiro Pimentel, T. G., & de Moura Bubaduê, R. (2025). Use of screens and the impacts on adolescent health: Experience of an educational activity. *Revista Enfermagem Atual in Derme*, 99(3), [e2487]. <https://doi.org/10.31011/reaid-2025-v.99-n.3-art.2487>

- Castillo Gonzales, M. E., Cando Pilatuña, R. I., Tenezaca Sánchez, J. R., & Mazón Naranjo, J. P. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(11), 43–53. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i11.70>
- Cortés-Quesada, J. A., & Vizcaíno-Verdú, A. . (2025). Consumo fragmentado de marcas en TikTok: El impacto de la publicidad en la generación Alfa. *Revista De Comunicación*, 24(1), 109-125. <https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3659>
- Establés, María José; Llovet, Carmen y Gómez, Cristina Gallego (2025). Teléfonos móviles, socialización sexual y educación mediática: percepciones y retos en la protección digital de la infancia y la adolescencia. *Revista de Comunicación* [online]. vol.24, n.1, pp.127-182. Epub 10-Abr-2025. ISSN 1684-0933. <https://doi.org/10.26441/rc24.1-2025-3762>
- Estévez, A., Aonso-Diego, G., Fernández-García, L., & Macía, L. (2025). Problematic gaming among adolescents and youth: The role of alexithymia, emotion regulation, and attachment based on sex. *Clinical and Health*, 36(1), 47-55. <https://doi.org/10.5093/clysa2025a6>
- Gomes, R. V., Rodrigues dos Santos, J. P., Morais do Nascimento, J. V., Alves, A. A., Lins dos Santos, B., Bezerra, E. S., Barbosa, S. L. S., Tavares, V. D. O., Ramos, I. A., Cabral, L. L. P. y Browne, R. A. V. (2025). Asociaciones conjuntas entre la actividad física moderada a vigorosa y el tiempo de uso de teléfonos celulares con el rendimiento del control inhibitorio en adolescentes. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 23(2), e2169. <https://doi.org/10.15517/2qzydc76>

Guevara Rincón, Gema; Rincón Gallart, Ana Belén; Brement, Marvin; Lozano Rivas, Fernando (2025). Educar en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre) adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control. *Revista RedCA*, vol. 8, núm. 23, pp. 34-63. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

<https://doi.org/10.36677/redca.v8i23.26724>

Herrera Herrera, E. (2025). Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en jóvenes universitarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (75), 97-126.

<https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n75a5>

Liu, X., Huang, L., Ward McIntosh, C. M., Liu, J., & McDonald, C. C. (2025). Association Between Smartphone Attachment and Mental Health in Adolescents. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 38(3), e70030. <https://doi.org/10.1111/jcap.70030>

López-Ráez, C., Falla, D., & Romera, E. M. (2025). Impacto del ciberostracismo sobre la ansiedad social y uso de Internet en estudiantes universitarios [Impact of cyber-ostracism on social anxiety and Internet use in university students]. *Educación XX1*, 28(1), 87-102. <https://doi.org/10.5944/educxx1.39706>

Márquez, J. M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F. J., Gómez, P., Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital. Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social*. UNICEF España.

Sandra, L. Digital emotional regulation paradox: a cross-sectional study on mindful technology use moderates the relationship between social media emotional content exposure and psychological resilience. *BMC Psychol* 13, 1411 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03727-4>

Stamets ML, Castaño-Vinyals G, de Llobet Viladoms P, Fernandes Veludo A, Thielens A, Martin L, Wydaeghe R, Aerts S, Parazzini M, Tognola G, Wiart J, Polanska K, Popovic M, López MJ, Maule M, Joseph W, Grellier J, Rössli M, Guxens M. (2025). Characterizing Digital Communication Device Use Among Young People From 4 European Countries: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*; 27: e76767. <https://doi.org/10.2196/76767>

Virós-Martín, Clara, Jiménez-Morales, Mònika, Montaña-Blasco, Mireia (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-538. Epub 10 de abril de 2025. <https://doi.org/10.26441/rc24.1-2025-3774>

Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T. T., Keyes, K. M., & Mann, J. J. (2025). Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. *JAMA*, 334(3), 219–228. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829>

Yuan, X., Mao, Y., Xu, X., Peng, R., Tang, M., Dai, G., Tang, X., Fu, H.,

Zhong, X., Zhang, G., & Wang, B. (2025). The relationship between resilience and mental health: mobile phone dependence and its differences across levels of parent-child conflict among left-behind adolescents: a cross-sectional network analysis. *BMC public health*, 25 (1), 940.

<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22105-8>

## Bibliografía citada

- Abrams, Z. (2023, August 3). *Why young brains are especially vulnerable to social media*. Recuperado de <https://www.apa.org/news/apa/2022/social-media-children-teens>
- Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento (AGESIC) y Asociación Civil Pensamiento Colectivo. *La red delante de las pantallas: acompañar y sostener a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital* (2025). <https://www.gub.uy/agencia-gobierno-electronico-sociedad-informacion-conocimiento/comunicacion/publicaciones/red-delante-pantallas-acompanar-sostener-ninas-ninos-adolescentes-7>
- Agustina, J. R. (2010). ¿Menores infractores o víctimas de pornografía infantil? Respuestas legales e hipótesis criminológicas ante el Sexting. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, núm. 12-11, p. 11:1-11:44. <http://criminnet.ugr.es/recpc/12/recpc12-11.pdf>
- Ardila, A. y Ostrosky-Solís, F. (2008). Desarrollo histórico de las funciones ejecutivas. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8 (1), 1-21 <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/issue/view/25>
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Phubbing y su relación con la salud mental. *Psicothema*, 30(1), 103–108. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.181>
- Braña Sánchez, Á. J., & Moral Jiménez, M. V. (2023). Nomofobia y

FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: El rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117–13

<https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>

Carbonell, X., Fuster, H., Lusar, A. C. y Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles Del Psicólogo*, 33 (2), pp. 82-89

Castillo Gonzales, M. E., Cando Pilatuña, R. I., Tenezaca Sánchez, J. R.,

Mazón Naranjo, J. P. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5 (11), 43–53. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i11.70>

Chen, Z., Zhang, H., & Wang, L. (2023). *The interplay of psychological resilience and adolescent mobile phone addiction in Henan province, China: insights from latent class analysis*. *Frontiers in Psychology*. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/>

Choliz, M., Villanueva, M., y Choliz, M. C. (2009.). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia\*. *Revista Originales*. 34(1), 74–88

Codina, Luis. (2018). *Revisiones bibliográficas sistematizadas:*

*Procedimientos generales y Framework para Ciencias Humanas y Sociales*. Barcelona: Máster Universitario en Comunicación Social. Departamento de Comunicación. Universitat Pompeu Fabra, [documento en pdf, acceso: eRepositorio UPF

De la Cruz, D. Torres, L., y Yanac, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*.

<https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>

Deltombe, H. (2010). *Les enjeux de l'adolescence*. Paris, Francia, éditions Michèle.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003).

Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.

<https://doi.org/10.1126/science.1089134>

Elhai, J. D.; Levine, J. C.; Dvorak, R. D. y Hall, B. J. (2017). Non-social features of

smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>

Erikson, E. H. (2000). *El ciclo vital completado*. (Ed. revisada y ampliada).

Barcelona, Buenos Aires, México: Editorial Paidós.

Fajardo Caldera, M. I., Gordillo Hernández, M., y Regalado Cuenca, A.

B. (2013). Sexting: nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 521-533. Redalyc.

Frances, A. (2013). *Saving Normal: An Insider's Revolt Against Out-of-*

Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life. William Morrow & Co. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2013-16287-000>

Guadix, I., Suárez, F., Andrade, B., Rodríguez, F. J., Márquez, J. M., Gómez, P., & Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital. Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social*. Santiago de Compostela, España: Unicef España; Red.es; Universidad de Santiago de Compostela.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>

Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). (2023). Guía de riesgos en Internet para menores. Gobierno de España. Recuperado de <https://www.is4k.es>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.

M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.

<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Krauskopf, D. (1994). *Adolescencia y Educación. Segunda Edición*. San José, Costa Rica: Editorial EUNED.

Krauskopf, D. (2003). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: las*

*dimensiones que se deben considerar.* Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Krauskopf, D. (2007). *Sociedad, adolescencia y resiliencia en el Siglo*

XXI. En A. Melillo & E. N. Suárez Ojeda (Coords.), *Adolescencia y resiliencia*. Paidós. [Tramas Sociales](#).

La Sagna, P. (2009). L'Adolescence prolongée, hier, aujourd'hui et demain. *Mental*, 23, 17-28.

Lefa S. Eddy Ives, Abigail Huertas Patón, María Azul Forti Buratti, Julio

Álvarez Pitti, María Angustias Salmerón-Ruiz, Pedro Javier Rodríguez Hernández, Matias Real-López (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Anales de Pediatría, Volume 103, Issue 2, 503909, ISSN 1695-4033.*

<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503909>

López, S., & Ramos, V. (2022). Entornos digitales y violencias: Guía de

sensibilización y abordaje para el trabajo con adolescentes. UNICEF Uruguay / ANEP / Ceibal. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/iformes/entornos-digitales-y-violencias>

McGinnis, P. J. (2021). Fomo: Fear of missing out. Recuperado de

<https://www.penguinlibros.com/uy/tematicas/252681-ebook-fomo-9786073199049/fragmento?srsIid=AfmBOoppK0R2hwVVZWr8GbNmBJuHs4-DkqWZo w3bVOwRDWonGXD33x4>

Mei, S., Chai, J., Wang, S., Ng, C. H., y Ungvari, G. S. (2019). Mobile Phone

Dependence, Social Support and Impulsivity in Chinese University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15030504>

Miller, E. K., y Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 67-202

Miller, J.-A. (2015). En dirección a la adolescencia. *Mental: Revista*

*Internacional de Psicoanálisis*, (33), 145-161.

<https://nuevaredcereda.es/wp-content/uploads/2024/02/3o-En-direccion-a-la-adolescencia-J.-A.-Miller-2015.pdf>

Mousley, A., Bethlehem, R. A. I., Yeh, F. C., & Astle, D. E. (2025).

Topological turning points across the human lifespan. *Nature Communications*, 16(1).

<https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>

Noroña, J. (2015), *Niveles de "nomofobia" y su influencia en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Universidad de Guayaquil*. En C. Vázquez (coord.). *Memorias del II Congreso Binacional de Investigación, Ciencia y Tecnología de las Universidades* (pp. 305-307). Ecuador.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud de los adolescentes*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud*

*mental: Transformar la salud mental para todos*. OMS. Recuperado de

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Parlamento. (2017). Ley N.º 19.529. (Uruguay). Recuperado de

<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19529-2017>

Pedrero, J., Mora, C., Rodríguez, R., Benítez, T., Ordoñez, A., González, L., y Méndez, S. (2019). Síntomas prefrontales asociados al uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación (Tic) en adolescentes. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 27(2), 257–273

Pérez, G. (2010). Cibersocialización y adolescencia: un nuevo binomio para la reflexión en educación social. *Revista de Educación Social*, N° 11. <https://eduso.net/res/revista/11/reflexiones/cibersocializacion-y-adolescencia-un-nuevo-binomio-para-la-reflexion-en-educacion-social>

Pérez, P., Flores, J., de la Fuente, S., Álvarez, E., García, L., y Gutiérrez, C.

(2011). *Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo*

*prevenirlo*. Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO y PantallasAmigas. Recuperado de

<https://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>

Quiroga, S. E. (2004). *Adolescencia: Del goce orgánico al hallazgo de*

*objeto*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Eudeba. U.B.A.

Rodríguez, Y., Martínez, R. y Adá, A. (2021). *Sexualidad adolescente y pornografía online: una combinación explosiva*. En T. Aránguez Sánchez y O. Olariu (Eds.), *Feminismo digital. Violencia contra las mujeres y brecha sexista en internet* (pp. 552-570). Madrid, España: Dykinson

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8306617>

Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>

Stolkiner, A. (2013). *Seminario I: El campo de la Salud Mental. Ficha de Cátedra de Salud Pública y Salud Mental II, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*. Recuperado de [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/066\\_salud2/material/unidad1/subunidad\\_1\\_1/stolkiner\\_ardila\\_con\\_ceptualizando\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/066_salud2/material/unidad1/subunidad_1_1/stolkiner_ardila_con_ceptualizando_la_salud_mental.pdf)

Subrayado. (2024, 24 de octubre). *Adolescente estadounidense se quitó la vida tras interactuar con personaje creado por Inteligencia Artificial* [Noticia de televisión]. Montevideo, Uruguay: Subrayado/Canal 10.

Toffler, A. (1980). *La tercera ola*. Barcelona, España: Plaza & Janés Editores.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

UNICEF España. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia:*

*Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF España; Universidad de Santiago de Compostela; Consejo General de Colegios de Ingeniería en Informática.* Recuperado de

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

UNICEF, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, & Faro Digital (2020). *Guía de*

*Sensibilización sobre Convivencia Digital.* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia\\_ConvivenciaDigital\\_ABRIL2017.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf)

Vilchez Galarza, N. D., Vía Y. Rada Vittes, J. F. (2024). Impacto de la

nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10369](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369)

Viñar, M. N. (2009). *Mundos adolescentes y vértigo civilizatorio.*

Montevideo, Uruguay: Ediciones Trilce.

Viñar, M. N. (2009). *Mundos adolescentes y subjetividad contemporánea.*

Montevideo, Uruguay: Ediciones Trilce / Pomaire.

Viracocha, C. (2017). *Uso de dispositivos móviles y desarrollo de habilidades*

*sociales en adolescente.* (Tesis de licenciatura. Universidad central del Ecuador) Recuperado de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12753/1/T- UCE->

[0007-PC009-2017.pdf](#)

Wang, Y., Liu, Q., & Zhang, Y. (2024). *Adolescent mobile phone addiction during the COVID-19 pandemic predicts subsequent suicide risk: a two-wave longitudinal study*. BMC Public Health. Recuperado de BMC Public Health <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-022-13931-1>

Wesselmann, E. D., Bradley, E., Taggart, R. S., & Williams, K. D. (2022). Exploring social exclusion: Where we are and where we're going. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(1), e12714. <https://doi.org/10.1111/spc3.12714>

Williams, KD, Cheung, CKT y Choi, W. (2000). Ciberostracismo: Efectos de ser ignorado en internet. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 79 (5), 748–762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.748>

Winther, S. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. UNICEF Office of Research - Innocenti. Recuperado de <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>

Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J. R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J.

M., & Williams, K. D. (2015). Ostracism online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47(2), 361-373. <https://doi.org/10.3758/s13428-014-0475-x>