

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE MEDICINA
PROCESOS DE GRADO**



INFORME FINAL DE INVESTIGACION:

**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD
FAMILIAR E INVESTIGACIÓN**

TÍTULO DEL INFORME FINAL:

**ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES ASOCIADO AL USO DE
DISPOSITIVOS MÓVILES**

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTORADO EN MEDICINA

PRESENTADO POR:

FÁTIMA BEATRIZ, VÁSQUEZ ALVARADO N° VA09009

CRISTIAN ULISES, VARGAS CASTELLANOS N° VC13038

DOCENTE ASESOR:

DRA. PATRICIA ROXANA SAADE STECH

NOVIEMBRE DE 2025

SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES



M.SC JUAN ROSA QUITANILLA QUINTANILLA
RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA
VICERRECTORA ACADÉMICA

M.SC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL

LICDA. ANA RUTH AVELAR VALLADARES
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES



M.SC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO
DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA
VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ
SECRETARIO

MTRO. EVER ANTONIO PADILLA LAZO
DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DR. AMADEO ARTURO CABRERA GUILLÉN
JEFE DE DEPARTAMENTO DE MEDICINA

MTRA. ELBA MARGARITA BERRÍOS CASTILLO
COORDINADORA GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DRA. PATRICIA ROXANA SAADE STECH
COORDINADORA DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

A la **Universidad de El Salvador**, por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente. A esta institución que, con su compromiso con la educación pública y su búsqueda constante de la excelencia académica, me permitió adquirir los conocimientos, valores y herramientas necesarias para desarrollarme como profesional y como persona comprometida con mi país.

A mis **docentes**, quienes con su dedicación, esfuerzo y paciencia compartieron su sabiduría y me motivaron a continuar aprendiendo. Cada clase, consejo y ejemplo de compromiso dejó una huella profunda en mi formación.

A la **Facultad Multidisciplinaria Oriental** y al **Departamento de Medicina**, por el apoyo brindado durante todo el proceso de investigación y por facilitar los recursos necesarios para la culminación de este trabajo.

Fátima Vásquez
Cristian Vargas

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen	6
Introducción.....	8
Discusión.....	11
Conclusión	18
Referencias bibliográficas	19
Anexos	24

Resumen

Diversos estudios han evidenciado una estrecha relación entre el uso excesivo de dispositivos móviles e internet con la aparición de síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. El uso problemático de los teléfonos inteligentes se ha vinculado con síntomas de ansiedad, pensamientos negativos recurrentes, dificultades en la regulación emocional, experimentar baja autoestima, trastornos del sueño, distracción, problemas de concentración y mayor exposición al ciber acoso. Por otro lado, el uso prolongado de pantallas, sobre todo más allá de las dos horas diarias, se asocia con síntomas depresivos. Esto se debe a la exposición constante a contenidos negativos, la interrupción de las relaciones cara a cara y la falta de descanso adecuado. Además, el bajo control parental, la disfunción familiar y los efectos del confinamiento durante la pandemia han acentuado estos problemas. En conclusión, se evidencia que el uso excesivo de dispositivos móviles tiene un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, y que es fundamental promover una educación digital responsable, la regulación del tiempo frente a las pantallas y el fortalecimiento del acompañamiento familiar y emocional como estrategias preventivas, ya que se está convirtiendo en un problema silencioso en la salud mental de los adolescentes.

Palabras Clave

Ansiedad, depresión, adolescentes, dispositivos móviles, internet

Abstract

Several studies have shown a close relationship between excessive use of mobile devices and the internet and the onset of anxiety and depression symptoms in adolescents. Problematic smartphone use has been linked to symptoms of anxiety, recurrent negative thoughts, difficulties regulating emotions, low self-esteem, sleep disturbances, distraction, concentration problems, and increased exposure to cyberbullying. On the other hand, prolonged screen use, especially beyond two hours a day, is associated with depressive symptoms. This is due to constant exposure to negative content, the disruption of face-to-face relationships, and a lack of adequate rest. Furthermore, weak parental control, family dysfunction, and the effects of confinement during the pandemic have exacerbated these problems. In conclusion, it is evident that excessive use of mobile devices has a significant impact on adolescents' mental health, and it is essential to promote responsible digital education, regulate screen time, and strengthen family and emotional support as preventive strategies, as it is becoming a silent problem in adolescent mental health.

Keywords

Anxiety, depression, teenagers, mobile device, internet

Introducción

El uso de Internet y otras tecnologías ya venía aumentando incluso antes de la pandemia; sin embargo, el período de aislamiento intensificó estos hábitos, lo que incrementó la probabilidad de desarrollar adicciones y sufrir consecuencias debido a los cambios de hábitos¹. La población adolescente tiene como hábito el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) desde edades tempranas, lo que les permite desarrollar amistades y encontrar un espacio independiente de los padres, pero su uso excesivo se asocia a la aparición de comportamientos adictivos en los usuarios².

Además, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de entre 10 y 34 años (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, 2017), con un aumento del 47,5 % desde el año 2000 (Miron, Yu, Wilf-Miron y Kohane, 2019)³. La OMS calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión⁴.

Se investigaron las intervenciones de autoayuda basadas en Internet dirigidas a reducir los síntomas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, así como a manejar niveles elevados de estrés en adolescentes⁵. Los estudios han demostrado que las comorbilidades a menudo ocurren con trastornos psiquiátricos; los síntomas de depresión a menudo coinciden con los síntomas de ansiedad⁶.

La deficiente cantidad y calidad de sueño en la adolescencia se ha asociado con la desregulación del sistema inmunológico y del perfil metabólico, incluyendo problemas de interacción social, apatía, irritabilidad, somnolencia y conductas depresivas, ansiosas y suicidas⁷. El impacto de las redes sociales en la salud mental ha sido estudiado por diversos autores, quienes encontraron una relación entre su uso y los síntomas de ansiedad, depresión y tendencias suicidas⁸.

Es fundamental conocer la etapa de gran vulnerabilidad por la que atraviesan⁹. Los adolescentes como los usuarios que más utilizan las redes sociales^{10, 11}. Como uso abusivo de las nuevas tecnologías^{12, 13, 14, 15}. Según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatry Association, APA), el uso y abuso de los dispositivos móviles aumentan los trastornos mentales en los adolescentes^{16,17}.

En el distanciamiento social, los estudios reportan cambios en las emociones que representan un riesgo para la salud mental de niños y adolescentes con la posibilidad de presentar ansiedad y depresión¹⁸. La relación entre la IA y los comportamientos de riesgo en adolescentes y adultos jóvenes, como beber, fumar, el comportamiento suicida, el juego y el abuso de drogas, es una preocupación creciente¹⁹.

De hecho, el uso de dispositivos tecnológicos podría ser una herramienta para escapar de su aislamiento, pues en la etapa adolescente el reconocimiento y aceptación social es fundamental para el ajuste psicoemocional de la persona, y esta experiencia tan negativa para su identidad y bienestar general puede desarrollar eventualmente más síntomas depresivos²⁰.

El objetivo de esta revisión narrativa es analizar la ansiedad y depresión en adolescentes asociado al uso de dispositivos móviles.

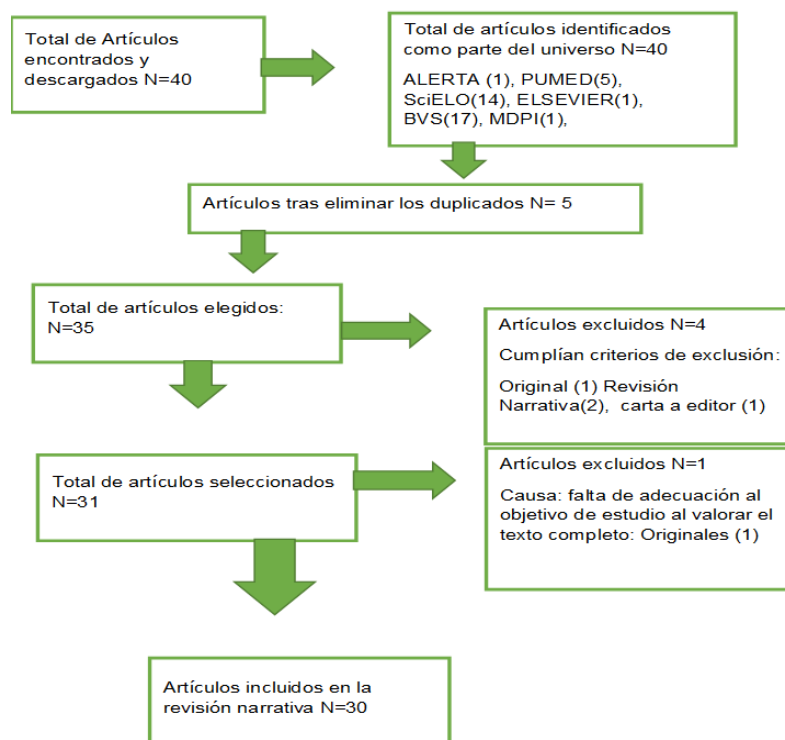
Para ello se llevó a cabo una revisión de la literatura contenida en las bases de datos Medline (vía PubMed) y Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (CENTRAL), LILACS, SciELO (vía BVS) fue llevada a cabo durante los meses de julio y agosto de 2025, la búsqueda inicial identificó 40 estudios, 18 se encontraban en Biblioteca virtual en salud, 14 en SciELO, 5 en PUMED, 1 en la revista ALERTA, 1 EL SEVIER, 1 MDPI. Los 40 estudios restantes se sometieron a una evaluación de texto completo utilizando los criterios de inclusión y exclusión establecidos anteriormente; durante esta etapa se excluyeron 10 estudios, debido al siguiente

aspecto: 5 duplicado, 5 falta de adecuación al objetivo de estudio. Por lo tanto, un total de 30 estudios se incluyeron en la presente revisión narrativa.

La localización, la selección de artículos, tanto los incluidos como los eliminados, y la causa de su eliminación en la fase de elección se indican en el diagrama de flujo de la figura 1.

Para la extracción de datos de los artículos seleccionados se elaboró una tabla que incluía el título del artículo, autor o autores, año, país, revista, tipo de artículo, población o universo, muestra, metodología aplicada en el estudio y los principales resultados o conclusiones. Toda esta información se incluyó en el anexo 1.

Figura 1. Diagrama de flujo para los resultados de búsqueda de literatura.



Fuente: elaboración propia

Discusión

Los adolescentes y dispositivos móviles

En la actualidad, los dispositivos móviles forman parte esencial de la vida cotidiana de los adolescentes, influyendo en sus hábitos de comunicación, aprendizaje y socialización¹. El acceso temprano a teléfonos inteligentes ha generado una mayor conectividad, pero también una dependencia tecnológica que preocupa a padres y educadores².

Según diversas investigaciones, más del 90 % de los adolescentes poseen un dispositivo móvil y lo utilizan principalmente para redes sociales, mensajería y entretenimiento³. Este uso intensivo puede favorecer la interacción social virtual, aunque a menudo reduce el tiempo destinado a la convivencia familiar y al descanso⁴.

El uso prolongado de pantallas se ha vinculado con problemas de sueño, fatiga visual y dificultades en la concentración⁵. Además, algunos estudios destacan la relación entre el tiempo excesivo frente al móvil y síntomas de ansiedad o depresión⁶⁻⁸. En el ámbito académico, los dispositivos pueden ser herramientas útiles para la búsqueda de información y el aprendizaje digital, siempre que exista una supervisión adecuada^{9,10}.

No obstante, el uso descontrolado puede afectar el rendimiento escolar y la atención en clase^{11,12}. Por ello, se recomienda promover estrategias de educación digital, fomentar la autorregulación y establecer límites en el uso de la tecnología¹³⁻¹⁵. Los padres, docentes y profesionales de la salud tienen un papel clave en la orientación hacia un uso responsable de los dispositivos móviles, equilibrando sus beneficios y riesgos¹⁶⁻²⁰.

Internet y su uso en adolescentes

El uso de Internet entre adolescentes ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, convirtiéndose en una herramienta central para la comunicación, el aprendizaje y el ocio²¹. La mayoría de los jóvenes acceden a la red a través de dispositivos móviles, lo que ha facilitado la conectividad constante y el acceso inmediato a información y redes sociales²².

Este fenómeno ha transformado los modos de socialización, ya que muchos adolescentes prefieren la interacción virtual a las relaciones presenciales²³. Aunque Internet ofrece múltiples beneficios como el acceso a recursos educativos, el desarrollo de habilidades digitales y la posibilidad de expresión personal también presentan riesgos asociados al uso inadecuado o excesivo²⁴.

Diversos estudios destacan que el uso prolongado de Internet puede afectar la salud mental y emocional, incrementando los niveles de ansiedad, estrés y aislamiento social²⁵. Además, los adolescentes están expuestos a riesgos como el ciber acoso, la desinformación y la pérdida de privacidad²⁶⁻²⁷. En el ámbito académico, el uso de Internet puede mejorar el rendimiento cuando se emplea con fines educativos, pero también puede distraer y reducir la productividad²⁸. Por ello, se promueve una alfabetización digital crítica que permita a los jóvenes desarrollar competencias para usar Internet de manera responsable, ética y segura²⁹⁻³⁰.

La asociación de ansiedad y uso de dispositivos móviles en adolescentes

Factores psicológicos relacionados con la adicción al internet, como la ansiedad¹. su uso excesivo tiene repercusiones tanto a nivel físico como a nivel psicológico². lo que ha despertado el interés en investigar los efectos del uso de redes sociales en la salud mental adolescente^{3,4,5} revelan que los síntomas de ansiedad median significativamente la relación entre el uso problemático de teléfonos inteligentes⁶. hasta un 70% de los adolescentes llegan a experimentar una latencia de

pensamientos negativos⁷ correlacionados con el tiempo invertido en estas plataformas como facebook⁸ utilizan los medios digitales para construir su identidad y encontrar redes de apoyo⁹.

Las redes sociales tienen interacciones bidireccionales con el entorno social, puesto que influyen en el camino de inicio y la persistencia de las enfermedades mentales¹⁰. Un escaso autocontrol se relaciona con un mayor uso de la tecnología^{11,12}, destacando la distracción y baja concentración¹³. La mala calidad del sueño como insomnio^{14,15}. Los video-juegos proporcionan recompensas rápidas e inmediatas y un entorno de vida artificial¹⁶ y posibles correlaciones entre la victimización por bullying^{17,18,19}.

La ansiedad social está más generalizada en las cibervíctimas²⁰. Los síntomas de ansiedad generalizada se caracterizan por una preocupación excesiva e hipervigilancia, acompañado de respuestas autonómicas (temblores, sudoración, entre otros) y nerviosismo como aspectos esenciales²¹. La adicción al internet se reconoce cada vez más en la literatura como una nueva forma de adicción, atrayendo la atención significativa tanto de psicólogos como de médicos²².

Depresión por el uso excesivo de dispositivos móviles

En la misma línea, el tiempo en pantalla o uso de pantalla excesivo, es decir, cuando se superan las dos horas diarias, se asocia con síntomas depresivos en adolescente, pues tienen acceso a diferentes tipos de contenido en las pantallas y las relaciones interpersonales se ven interrumpidas creando una impulsividad⁴.

Los estudios publicados en línea también encontraron que la Terapia Cognitivo-Conductual de tercera ola fue más eficaz para tratar la ansiedad en estudiantes⁵. Investigaciones anteriores han confirmado que la adicción a la tecnología (p. ej., la adicción al teléfono móvil) suele ir acompañada de problemas de relación⁶. Cabe destacar el rol de los padres al momento de instaurar reglas y límites en el uso de los

dispositivos electrónicos⁷. La exposición a las redes sociales/Internet tiene el potencial de sugerir y reforzar pensamientos y comportamientos negativos⁸.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que ocurre el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales. Se adquieren nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales⁹. Por ello, esta etapa se convierte en un período de elevada vulnerabilidad para el surgimiento de ansiedad y depresión¹⁰, ya que presentan bajos niveles de armonía y afectividad¹¹.

Se observa que con la edad aumenta el abuso del móvil e internet y el abuso de las nuevas tecnologías está relacionado especialmente con problemas de atención y sintomatología externalizante¹². En relación con el desempeño académico, el rendimiento disminuido es un hallazgo importante¹³. Los efectos de dicha relación son contradictorios, debido a que el aumento en las interacciones interpersonales puede tener un efecto positivo en la autoestima o, en contraposición, puede derivar en un sentimiento de soledad y abandono de las relaciones¹⁴. Las personas con depresión experimentan problemas como dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormidas debido a la alteración de los patrones de sueño¹⁵.

Puede ocasionar en la vida de los adolescentes un menor desempeño académico, falta de desarrollo de la función cognitiva, uso de sustancias y alteraciones en el humor^{16, 17}. Durante la pandemia de COVID 19, la evidencia menciona que el confinamiento generó en niños y adolescentes mayor estrés y su prolongación puede llevar a cambios en el sueño, pánico, miedo al contagio, frustración, aburrimiento y cambios en su comportamiento¹⁸. Investigaciones epidemiológicas recientes han mostrado consistentemente un aumento interanual en la prevalencia global de IA y depresión¹⁹.

Lo que sugiere información valiosa sobre los diversos problemas psicológicos que conducen el riesgo de una conducta de autolesión sin intención suicida, lo que permite mejorar la prevención y tratamiento terapéutico^{20, 21,22}. Los artículos

revisados muestran conductas negativas por el incremento de la nomofobia en los adolescentes y las consecuencias conductuales que pueden llegar al suicidio debido a los malos hábitos que presentan por estar pendientes del celular²³. El porcentaje de usuarios de móviles, así como el uso problemático en niños y adolescentes, va en aumento. Sin embargo²⁴. Ha provocado el surgimiento de la nomofobia, catalogada como una patología típica del nuevo milenio, surgida del uso constante y abusivo de la tecnología, que conlleva miedo, estrés, pánico y ansiedad cuando esa tecnología no está disponible²⁵.

El uso prolongado de los dispositivos móviles se asocia a problemas graves como el consumo de sustancias, conflictos familiares y hasta pensamientos suicidas.

Otro de los riesgos asociados al fácil acceso a internet y el pobre control del contenido visualizado expone a los niños y adolescentes a contenido violento, altamente sexualizado y que finalmente puede promover conductas autolesivas¹⁴ debido a la depresión, ansiedad y estrés¹⁵. el impacto del tiempo de pantalla es relevante porque apunta a áreas específicas de adicción¹⁶.

Tiene repercusiones tanto a nivel físico como a nivel psicológico, llegándose a asociar con el consumo de drogas tales el cómo alcohol, tabaco o cannabis, bajo rendimiento académico y relaciones familiares conflictivas¹⁷. La ansiedad y la depresión modifican la arquitectura cerebral del adolescente El sistema límbico se encarga de regular la capacidad de motivación, expresión de emociones, atención, aprendizaje, memoria y control afectivo¹⁸.

Las dependencias químicas, la adicción a internet sigue los criterios descritos en el DSM debido a su naturaleza como una adicción basada en el comportamiento¹⁹. Existiendo una mayor probabilidad de presentar depresión en el nivel moderado/grave ante la disfunción familiar²⁰. La ansiedad generalizada y el bullying

y la agresión²¹. Son indicadores llaman la atención puesto que una buena parte de estos jóvenes reporta algún tipo de sintomatología²².

de la nomofobia en los adolescentes y las consecuencias conductuales que pueden llegar al suicidio debido a los malos hábitos que presentan por estar pendientes del celular; el género femenino es el más afectado además hay una estrecha relación entre la nomofobia y la alexitimia siendo más propensas las mujeres para sufrir de este padecimiento²³, encontrando una mayor prevalencia de uso problemático en los más jóvenes 11-14 años²⁴.

Catalogada como una patología típica del nuevo milenio, surgida del uso constante y abusivo de la tecnología, que conlleva miedo, estrés, pánico y ansiedad cuando esa tecnología no está disponible para comunicarse o acceder a la información²⁵. Es crucial que los adolescentes reciban orientación sobre el uso responsable de redes sociales, la privacidad, el manejo de datos personales y los riesgos como el ciber-acoso y la exposición a contenidos inapropiados²⁶. Incluyendo la ciberludopatía implica un desafío que debe incluir alfabetización mediática, terapia y apoyo familiar.

Dado que es muy improbable que los adolescentes eviten el uso de internet, es prioritario acompañar para lograr una ciudadanía digital responsable y crítica²⁷. Los centros educativos pueden desempeñar un papel fundamental en este esfuerzo al promover un enfoque holístico donde las escuelas colaboran con la comunidad, los estudiantes, las familias y el personal para fomentar un mejor apoyo a la salud mental²⁸.

Es fundamental identificar y valorar los factores protectores, ya que no solo ayudan a reducir la probabilidad de conductas suicidas, sino que también fortalecen las dinámicas que conducen al éxito²⁹. que no sólo consideren los riesgos, sino que los conviertan en fortalezas, potenciando el potencial de los adolescentes²⁹. Así como este conjunto de datos también apunta a la incapacidad de las redes para moderar

los contenidos a los que acceden los usuarios, así como al control ineficaz de las familias sobre los contenidos a los que acceden los adolescentes³⁰.

Tabla 1. Análisis de artículos Revisados sobre: ansiedad, depresión Relacionados con el uso de dispositivos móviles en adolescentes

Enfoque del artículo	Nº de artículos	Artículos	Síntesis
1. Ansiedad asociada al uso de dispositivos móviles	18 artículos	1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30	El uso excesivo de smartphones y redes sociales incrementa los niveles de ansiedad, especialmente cuando hay adicción, nomofobia, mala higiene del sueño o exposición a ciberacoso.
2. Depresión asociada al uso de dispositivos móviles	17 artículos	1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 30	Se reporta una clara correlación entre el uso intensivo de dispositivos móviles, redes sociales y mayores síntomas depresivos, agravados por mala calidad del sueño, aislamiento o adicción.
3. Efectos clínicos relacionados (sueño, salud física, somnolencia)	12 artículos	2, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 21, 23, 27	La exposición prolongada a pantallas y el uso nocturno afectan el sueño (insomnio, somnolencia, mala calidad), influyen en el estado de ánimo y aumentan riesgos como autolesiones o desgaste físico.
4. Efectos psicológicos (estrés, baja autoestima, ciberacoso, nomofobia, adicción)	24 artículos	1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Se observan trastornos emocionales asociados al uso problemático del móvil: estrés, baja autoestima, compulsión, dependencia, vulnerabilidad, ideación suicida y deterioro del bienestar general.
5. Artículos directamente relevantes al tema (ansiedad, depresión, dispositivos móviles)	14 artículos	1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17, 18, 23, 25, 27, 30	Estos proporcionan evidencia más sólida de que el uso excesivo del smartphone/redes sociales está estrechamente asociado con ansiedad y depresión en adolescentes.

Fuente: elaboración propia basada en la búsqueda y revisión de artículos.

Conclusión

En conclusión, el presente artículo de revisión narrativa permitió analizar de manera integral la relación existente entre el uso excesivo de dispositivos móviles y la aparición de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión en adolescentes, con signos y síntomas tales como irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva, tristeza persistente, pérdida de interés por actividades cotidianas, alteraciones del sueño y cambios en el apetito.

A partir del análisis de diversas investigaciones, se evidenció que el uso desmedido de estos dispositivos puede generar consecuencias negativas en el bienestar emocional, psicológico y social de los jóvenes

El acceso constante a redes sociales, la presión por la imagen digital, la exposición a contenidos inadecuados y la disminución de la interacción cara a cara son factores que influyen directamente en el deterioro de la salud mental adolescente.

El impacto negativo de esta problemática no solo afecta el estado de ánimo, sino también los patrones de sueño, el rendimiento académico y las habilidades sociales. Por ello, es fundamental promover una educación digital responsable, que incluya la regulación del tiempo frente a las pantallas, así como el desarrollo de hábitos saludables en el uso de la tecnología.

Además, es esencial fortalecer el acompañamiento familiar, escolar y emocional, creando entornos seguros y de apoyo para los adolescentes. De no abordarse adecuadamente, esta situación puede continuar agravándose, convirtiéndose en un problema silencioso pero profundo para la salud mental de las futuras generaciones.

Financiamiento

Propio no hubo financiamiento por alguna institución

Referencias bibliográficas

- 1- Dien, T. M., Chi, P. T. L., Duy, P. Q., Anh, L. H., Ngan, N. T. K., & Hoang Lan, V. T. (2023). Prevalence of internet addiction and anxiety, and factors associated with the high level of anxiety among adolescents in Hanoi, Vietnam during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17348-2>
- 2- Celis Infante, J. A., Benavides Romero, M. A., Del Cid Amaya, P. M., Iraheta Lara, D. C., & Menjivar Saravia, H. E. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50–56. <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>
- 3- Gonzalo, J., & Muñoz, R. 1. (n.d.). Use of social networks and adolescent depression: causal relation-ship or association? Topic review. In *Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc. / Volumen (Vol. 35, Issue 2)*. <https://doi10.5377/alerta.v5i1.11247>
- 4- Diaz, A. M., Flores, C. P., Huerta, I. M., Tardone, N. D., Pizarro, C. A., Cerda, D. A., & Esta, J. A. (2023). Factors related to depression during adolescence: An integrative review. *Horizonte de Enfermería*, 34(2), 321–358. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.2.321-358
- 5- Sukumaran, S., Nair, V., Bharadwaj, V., Maddineni, C., & Raj, A. T. Y. (abril de 2025). Un estudio detallado sobre la eficacia de las intervenciones de autoayuda en internet para la salud mental de los adolescentes / A detailed study on the effectiveness of internet-based self-help interventions for adolescents' mental health. *Prensa Médica Argentina*, 111(1), 21-32. <https://doi.org/10.47275/2953-4763-441>

- 6- Wu, R., Niu, Q., Wang, Y., Dawa, Y., Guang, Z., Song, D., Xue, B., Lu, C., & Wang, S. (2024). The Impact of Problematic Smartphone Use on Sleep Quality Among Chinese Young Adults: Investigating Anxiety and Depression as Mediators in a Three-Wave Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1775–1786. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S455955>
- 7- Olivo-Martins-de-passos, T., Parra-Camacho, D., Pérez-Campos, C., & Aguado-Berenguer, S. (2024). The Importance of Sleep in Adolescents: Impact of Sociodemographic Variables and Personal Factors. *Revista de Investigacion e Innovacion En Ciencias de La Salud*, 6(2), 56–72. <https://doi.org/10.46634/riics.282>
- 8- Villarreal Aguilar, B., Romero Rojas, G., & Ocampo Zegarra, J. C. (2024). Redes sociales y conducta suicida en adolescentes: un estudio de caso. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 87(3), 289-299. <https://doi.org/10.20453/rnp.v87i3.5114>
- 9- Pedrouzo, S. B., Jaitt, M., Núñez, J., Lamas, F., & Krynski, L. (2024). Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 122(1), e202310199. <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10199>
- 10-Urra Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Gómez Campos, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzua Alul, L., Cossio Bolaños, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338-344. <https://doi.org/10.21840/siic/158538>
- 11-Armaza Deza, J. F. (2023). *O risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latino-americanos* [Preprint]. SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- 12-Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas

psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103-112.
<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>

13-Rodríguez Vera, N. P., Cruz Gordillo, D. C., & Maldonado Palacios, I. A. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 7(2), 198–212.
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0342>

14-Arias, D., Rojas, A., Sánchez, N., García, M., Sánchez, J., Pérez, L., Agudelo, M. J., Agudelo, P., Valencia, J., Rivas, G., Patiño, A., & Agudelo, L. (2025). Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar. *Archivos de Pediatría Del Uruguay*, 96(1), e202. <https://doi.org/10.31134/ap.96.2>

15-Silva, B. A., Santos, C. F., Oliveira, M. R., & Lima, J. P. (2024). Factores mediadores en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño: depresión, estrés y ansiedad. *Revista Brasileira de Medicina (Rio de Janeiro)*, 81, e2069.
<https://doi.org/10.1590/1806-9282.20242069>

16-Menéndez-García, A., Jiménez-Arroyo, A., Rodrigo-Yanguas, M., Marín-Vila, M., Sánchez-Sánchez, F., Román-Riechmann, E., & Blasco-Fontecilla, H. (2022). Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles. *Adicciones*, 34(3), 208-217. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1469>

17-Casas-Muñoz, A., Velasco-Rojano, Á. E., Rodríguez-Caballero, A., Loredó-Abdalá, A., Prado-Solé, E., & Álvarez, M. G. (2024). Asociación entre conducta suicida y síntomas de otros problemas de salud mental en adolescentes mexicanos. *Gaceta Médica de México*, 160(1), 36-42. <https://doi.org/10.24875/GMM.23000294>

18-Ochoa-Fuentes, D. A. A., Gutiérrez-Chablé, L. E., Méndez-Martínez, S., García-Flores, M. A., & Ayón-Aguilar, J. (2022). Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad,

depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(3), 338-344. <https://doi.org/10.5281/>

19-Karabel, M., Onur, H., & Şimşek, Ş. (2024). Internet addiction and depression: a study among adolescents. *Cirugia y Cirujanos (English Edition)*, 92(4), 504–509. <https://doi.org/10.24875/CIRU.24000002>

20-Chávez Acurio, A. I., & Lima Rojas, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33-45. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05>

21-Baños-Chaparro, J. (n.d.). Modelo explicativo de ansiedad generalizada y bullying como predictores de autolesiones no suicidas en adolescentes peruanos Generalized anxiety and bullying explanatory model as non-suicidal self-harm predictors in Peruvian adolescents. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2023000300624

22-Osorio Castaño, C. A., Ortíz Garzón, E., Avendaño Prieto, B. L., & Hernández-Pozo, M. del R. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(2), 355-368. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22>

23-Gissela, R., Cabrejos, P., Barramedo, D., Galán, R., Teodorico, N., Paúcar, C., Luisa, R., Ludeña, E., César, U., & Perú, V. (n.d.). CONSEQUENCES OF NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTES: A SYSTEMATIC REVIEW. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203&lng=es&nrm=iso&tlng=es

24-López, S., González, S., Chivite, C.-M., Ramírez-Durán, M. del V., Jódar, R., & Sánchez-Martínez, M. (2022). Diseño y validación de una escala para medir la nomofobia en niños de 9 a 13 años. *Atención Primaria*, 55(1), 102528. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102528>

- 25-Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- 26-Lamas, F., & Saban, M. (2024). Desintoxicación digital: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 123(2), e202410574. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2024-10574>
- 27-Pedrouzo, S. B., Krynski, L., & Melamud, A. (2025). Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 123(2), e202410459. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2024-10459>
- 28-Osorio-Castillo, C. A., Ortiz-Garzón, E., Avendaño Prieto, B. L., & Hernández-Pozo, M. del R. (2024). Depresión, ansiedad y suicidio entre adolescentes: diferencias de género y perspectivas futuras. *Journal of Clinical Medicine*, 14(10), 3446. <https://doi.org/10.3390/jcm14103446>
- 29-Betancur, H. N. C., Ancco, V. N. V., Sánchez, L. M. T., Centellas, Y. Y. T., Argollo, K. P., Quispe, T. Y., Avalos, E. D. C., & Cortez, C. A. A. (2025). Factores psicológicos asociados a la ideación suicida en adolescentes de educación secundaria. *Mundo Da Saude*, 49, 1–8. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e16972024E>
- 30-Santana, R. R. C., Dantas, B. A., Costa, I. K. S., Conceição, L. G., de Lucena, T. V., & Casales, I. da S. (2024). Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y Región Metropolitana, Bahia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 13, e5823. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823>

Anexos

Anexo 1.

Tabla 2. Extracción de datos de los artículos incluidos para la elaboración del artículo

No.	Autores	Título y tipo de artículo e idioma	Año y País	Revista y Base de datos	Objetivo	Metodología	Resultados/ Conclusiones
1	Martín de Almeida, Rosa María, Marín Galein, Maísa	Prevalencia de la adicción a internet y factores psicológicos en adolescentes durante la pandemia de la covid-19 (artículo original, español)	2024 (Brasil)	SciELO	Evaluar la adicción a Internet, depresión, ansiedad, hiperactividad, atención, impulsividad y estrés en 48 adolescentes (26 muchachas y 22 muchachos), de entre 15 y 18 años, con una edad promedio de 16,74 (0,61), en su mayoría estudiantes de escuelas públicas del Sur de Brasil, durante la pandemia de la COVID-19	Para evaluar los factores, se aplicaron el Test de Adicción a Internet (TAI), un test de atención, la escala SNAP IV, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés para adolescentes (EDA-E-A), la escala de impulsividad de Barratt y un cuestionario sociodemográfico.	Resultados: Los resultados indicaron que 12 adolescentes fueron considerados adictos a Internet, además, la adicción a Internet fue un predictor de la depresión en el análisis de regresión ($p < 0,001$). Igualmente, los participantes clasificados como más adictos a Internet tuvieron promedios más bajos en atención general ($p < 0,035$), y más altos en síntomas conductuales de falta de atención e hiperactividad ($p < 0,050$), estrés ($p < 0,003$), ansiedad

							($p < 0,016$) y depresión ($p < 0,015$), con efectos que varían de moderado a alto. Conclusiones: Por lo tanto, el uso intenso podría producir consecuencias psicológicas como la depresión en los adolescentes. Tener un buen apoyo familiar e intervención profesional puede ayudar a reducir los síntomas y las consecuencias de la adicción a Internet, así como prevenirla.
2	Celis Infante, José Antonio, Benavides Romero, Marcela Alejandra, Del Cid Amaya, Paola Marcela, Iraheta Lara, Daniela	Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes (Artículo de revisión narrativa, español)	2022(El Salvador, San Salvador)	Biblioteca virtual de la salud BVS	Determinar el papel del uso de dispositivos móviles en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes	El índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), es un instrumento estándar para la medición del sueño mediante el cual se analizan sus diferentes factores determinantes	Conclusiones: El uso excesivo de las tecnologías, en especial horas antes de dormir, se relaciona con un patrón de sueño anómalo, se ha identificado que los trastornos del sueño más prevalentes en los usuarios son el insomnio y la

	Carolina, Menjívar Saravia, Héctor Elías						somnolencia diurna excesiva.
3	Vidal Carol, Lhaksampa, Miller Leslie, Platt Rheanna	Uso de redes sociales y depresión adolescente: ¿Relación causal o asociación(español)	2020 (Chile)	Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia (BVS)	analizar como el uso de redes sociales y sus efectos en la salud mental de los adolescentes, principalmente la depresión, realizando un análisis crítico de la evidencia disponible	Se trata de una revisión literaria (revisión temática) de estudios sobre factores de riesgo relacionados con el uso de redes sociales y depresión dentro de la población adolescente	Resultados: Presentación de distintos mecanismos de vínculo entre uso de redes sociales y depresión: desde factores de riesgo hasta contextos mediadores. Comparación entre estudios que sugieren relación causal versus aquellos que apuntan principalmente a una asociación. conclusión: el presente trabajo reúne evidencia de múltiples autores, quienes logran asociar débilmente el URS con niveles más altos de malestar, incluida la depresión, pero también con niveles más altos de

							bienestar [2], y que aún no están claras las vías de causalidad de estos efectos. Modelos explicativos sugieren una bidireccionalidad entre depresión y URS [10], y emergen teorías explicativas de esta relación, como son la vulnerabilidad individual, el insomnio, y la forma de uso de las redes sociales.
4	Mosqueda Diaz A, Pacheco Flores C, Muñoz Huerta I, Delaunoy Tardone N, Arancibia Pizarro C, Aravena Cerda D, Ahumada Esta J	Factores relacionados a la depresión durante la adolescencia: una revisión integrativa (Revisión narrativa, español)	2023(Valparaíso, Chile)	Revista Horizonte de Enfermería (BVS)	Identificar los factores relacionados a la depresión en adolescentes que puedan funcionar como factores de riesgo o protectores	Se realizó una revisión integrativa basada en búsqueda bibliográfica en múltiples bases de datos (WoS, PubMed, Scopus, BVS), se revisaron 38 artículos.	Resultados: 34 factores organizados en dimensiones biológica, psicológica y social (con subcategorías) Conclusión: Existen múltiples factores que pueden actuar como protectores o de riesgo en relación con la depresión durante la adolescencia. El conocimiento de

							estos elementos por parte de profesionales, en especial del área de enfermería y salud mental, es clave para diseñar intervenciones preventivas, detecciones tempranas y estrategias de promoción de la salud mental en jóvenes
5	Sakshi Sukumaran, Nair; Vrinda, Bharadwaj; Chandrika, Maddineni; Aashish Raj, TY	Un estudio detallado sobre la eficacia de las intervenciones de autoayuda en internet para la salud mental de los adolescentes (artículo de revisión narrativa, español)	2023(Argentina)	Revista: Internet Intervenciones (Elsevier)	evaluar la eficacia de las intervenciones de autoayuda en internet para la salud mental del adolescente	Revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios (RCTs) hasta noviembre de 2022, utilizando bases como Web of Science, PubMed, Cochrane y Embase	Resultados: Los participantes que recibieron la intervención mostraron reducciones significativas en síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y mejoraron su calidad de vida comparados con controles. Conclusión: Las intervenciones de autoayuda en línea demuestran un impacto positivo en

							la reducción de síntomas emocionales y en la mejora de la calidad de vida entre jóvenes.
6	Andrade, Alexandro Bevilacqua, Guilherme Guimarães Coimbra, Danilo Reis Pereira, Fabiano Souza	Impacto del uso problemático de teléfonos inteligentes en la salud mental de estudiantes adolescentes: asociación con el estado de ánimo, los síntomas de depresión y la actividad física (artículo original, español)	2020	Pubmed	Investigar la asociación entre el uso problemático de teléfonos inteligentes y el estado de ánimo, los síntomas de depresión y el nivel de actividad física en estudiantes adolescentes.	La muestra consistió en 308 niños (46,1 por ciento, $16,04 \pm 1,30$ años) y 359 niñas (53,9 por ciento, $15,54 \pm 1,44$ años), de 13 a 18 años ($15,77 \pm 1,40$ años). Se utilizaron cuatro instrumentos: el Cuestionario de características sociodemográficas, escolares y generales de salud; la Escala de adicción a teléfonos inteligentes (para medir el uso problemático de teléfonos inteligentes); la Escala de estado de ánimo de Brunel; y el Inventario de depresión de Beck	Resultados: El estudio encontró que los estudiantes adolescentes físicamente inactivos tenían más probabilidades de presentar un uso problemático de teléfonos inteligentes que aquellos que eran físicamente activos, y las niñas tenían más probabilidades de exhibir un uso problemático de teléfonos inteligentes que los niños. Conclusiones: Los estudiantes adolescentes con un uso problemático de teléfonos inteligentes presentaron más alteraciones del

							estado de ánimo y síntomas de depresión que los estudiantes adolescentes sin este uso. En general, la inactividad física y el uso problemático de teléfonos inteligentes pueden reducir el vigor y aumentar los síntomas de depresión en los estudiantes adolescentes.
7	Martins De Passos, Tomás Olivo; Parra Camacho, David; Pérez Campos, Carlos; Aguado Berenguer Sergio	La importancia del sueño en los adolescentes: impacto de variables sociodemográficas y factores personales (artículo empírico, español)	2024(Colombia)	Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud, (SciELO)	analizar las diferencias y las relaciones que existen entre estas variables en función de características sociodemográficas y personales.	A través de los instrumentos Sleep Beliefs Scale (SBS), Spanish Adolescents and Young Adults Pittsburgh Sleep Quality Index (AYA-PSQI-S) y Adolescents Sleep Hygiene Scale Revied (ASHSr), se midieron las características del sueño de 140 estudiantes (M = 16,75; DE = 0,75).	Resultados: El 89,3% de los adolescentes presentaban problemas de sueño, subyacentes de la mejorable higiene del sueño por parte del 62,2% y de un escaso conocimiento general del sueño. El sexo femenino y el alumnado en cursos superiores presentaron mayores problemas para conciliar el

							sueño, somnolencia y una baja gestión cognitiva-emocional Conclusión: La adquisición de una adecuada higiene del sueño se vuelve fundamental para mejorar la calidad del descanso y la funcionalidad diurna en adolescentes, destacando su importancia, sobre todo, en niveles académicos avanzados y en el caso específico de las mujeres.
8	Villarreal Aguilar, Beltrán; Romero Rojas, Gianella; Ocampo Zegarra, Juan Carlos	Redes sociales y conducta suicida en adolescentes (Revisión de caso, español)	2024(Perú)	Revista Neuro-Psiquiatría (SciELO)	Describir el caso de una adolescente de 15 años que utiliza redes sociales como canal de expresión de síntomas depresivos y como recurso para buscar ayuda, vinculando el uso de estas	Se presenta un informe de caso clínico, acompañado de una revisión no sistemática de la literatura sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil y su posible vínculo con conductas suicidas.	Resultados: Se expone el caso de una adolescente de 15 años que manifiesta síntomas depresivos junto a deseos de buscar ayuda a través de redes sociales. El uso de estas plataformas se destaca como medio para expresar angustia emocional y recibir atención,

					plataformas con conductas suicidas.		aunque también puede contribuir a profundizar la vulnerabilidad psicológica. Conclusiones: Este caso sensibiliza sobre la compleja relación entre el crecimiento de las redes sociales, el ciberacoso y el riesgo de ideación o conducta suicida. Aunque no permite establecer una relación causal directa, confirma que ciertos contenidos o dinámicas en línea pueden elevar el riesgo para adolescentes emocionalmente frágiles o expuestos
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

9	PEDROUZO, SILVINA B; JAITT, MARISA;	Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud	2024(Argentina)	Revista: Archivos Argentinos de Pediatría (BSV)	brindar al pediatra herramientas que promuevan el bienestar psicofísico de los adolescentes en relación con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), a través de la optimización del uso de las tecnologías con el fin de lograr el bienestar digital y poner a su alcance los recursos que le ofrece la telesalud	según el resumen y datos disponibles (LILACS, PubMed), es un artículo conceptual/revisional que no reporta un estudio empírico con muestras ni metodología cuantitativa. Se fundamenta en la revisión de conceptos y en la elaboración de recomendaciones desde la Sociedad Argentina de Pediatría	Resultado: La adolescencia implica múltiples cambios (físicos, emocionales, sociales) que aumentan la vulnerabilidad frente al mal uso de las redes sociales. El bienestar digital se define como el uso saludable y seguro de la tecnología, la protección de la privacidad y la seguridad en línea. Los adolescentes usan las redes para identificarse, relacionarse, entretenerse y buscar información, pero sin regulación están expuestos a contenido inapropiado, ciberacoso, consumo problemático y fraudes. Se enfatiza la necesidad de
---	-------------------------------------	---	-----------------	---	--	--	---

							<p>estrategias multisectoriales (salud, educación, entidades públicas y privadas) para minimizar riesgos, promover la alfabetización digital y asegurar el acceso equitativo a recursos de calidad</p> <p>Conclusiones: El rol del pediatra y profesionales de la salud es clave para guiar a los adolescentes hacia un uso óptimo de la tecnología.</p> <p>Es esencial implementar acciones colectivas con la participación del ámbito público y privado, para fomentar alternativas digitales saludables y equidad en el acceso.</p> <p>El bienestar digital no depende únicamente del</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							individuo, sino de su entorno y de políticas públicas integrales
10	Gómez Campos, Rossana; Urra Albornoz, Camilo; Vidal Espinoza, Rubén; Rivero Osvaldo Opaz, Jaime, Rivera Portugal, Margot, Urzua Alul, Luis, Cossio Bolaños, Marco;	Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes (artículo original, español)	2021(Argentina)	Revista Salud(i)Ciencia (SciELO)	Explorar la relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad, depresión e indicadores de grasa corporal en adolescentes.	Se diseñó un estudio descriptivo transversal en 148 adolescentes (70 varones y 78 mujeres) de un colegio municipal de la ciudad de Talca (Chile). La selección de la muestra fue no probabilística (accidental). El rango de edad oscila desde los 14 hasta los 17.9 años	Resultados: Las variables que caracterizan a los adolescentes estudiados se observan en la Tabla 1. Los hombres presentaron mayor peso, estatura y CC, en comparación con las mujeres ($p < 0.05$). Por el contrario, las mujeres reflejaron mayor ansiedad y estrés que los hombres ($p < 0.05$). No hubo diferencias en cuanto a la edad

	Méndez Cornejo, Jorge						y las horas en redes sociales entre ambos sexos ($p > 0.05$). Conclusión: este estudio demostró que la ansiedad y la depresión están relacionadas estrechamente con elevados índices de adiposidad corporal y, al mismo tiempo, con mayor uso de redes sociales por parte de adolescentes de ambos sexos.
11	Armaza Deza, Juan Francisco	El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica (Artículo de revisión narrativa, español)	2023(Perú)	SciELO Preprints	identificar los riesgos asociados al uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de Latinoamérica, basándose en investigaciones realizadas en los últimos 10 años	El estudio se basa en una revisión bibliográfica de artículos académicos publicados en español entre 2012 y 2022. Se utilizaron bases de datos como Google Académico, Scopus, SciELO, EBSCOhost, Dialnet, ProQuest y Redalyc. Los criterios de inclusión fueron	Conclusión: el presente artículo de revisión sobre el riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica según las investigaciones de los últimos 10 años, ha puesto en manifiesto que el uso de las redes sociales puede contribuir a un mayor disfrute y

						<p>artículos originales que abordaran el tema del uso excesivo de redes sociales en estudiantes latinoamericanos. Se analizaron un total de 15 artículos provenientes de 7 países de la región</p>	<p>comodidad, pero en un uso excesivo, puede generar resultados negativos. En principio las causas que provocan la adicción a las redes sociales a los estudiantes se asocian con estudios, al acceso fácil a un dispositivo móvil e internet, difusión familiar, relaciones amicales y dependencia de comunicación. En segundo lugar, los hallazgos con respecto a aspectos negativos del impacto psicológico a consecuencia de la adicción a las redes sociales se encontraron: obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés. Finalmente, en los estudios demostraron que las</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							conductas negativas que presentan los estudiantes como resultado del uso excesivo de las redes sociales se manifiestan en bajo rendimiento académico, limitaciones para entablar relaciones personales, aislamiento social, salud y falta de higiene
12	Alcántara, Mavi, López-Soler, Concepción, Martínez, Antonia, Saura-Garre, Pedro, Vicente-Escudero, José Luis	Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras (artículo de revisión narrativa, español)	2020(España)	Revista: Escritos de Psicología (SciELO)	Analizar la relación entre psicopatología y el abuso del móvil e internet en adolescentes	Para alcanzar los objetivos de este estudio se seleccionó una muestra de 269 estudiantes de la E.S.O, pertenecientes a población general de la comarca del Mar Menor (Región de Murcia), de los cuales 124 eran chicos (46.1%) y 145 eran chicas (53.9%), con edades comprendidas entre 12 y 18 años	Resultados: Se calcularon los puntos de corte de los cuestionarios CERI y CERM (tabla 2), siguiendo el criterio de $M + 1DT$ (posible indicador de problemática ocasional) y $M + 2DT$ (posible indicador de problemática frecuente), además, la prueba robusta de igualdad de medias para CERI ($X^2 = 118.05$; $p < .001$) y CERM ($X^2 =$

							<p>85.31; $p < .001$) resultó ser significativa y se encontraron diferencias significativas post hoc entre los tres grupos calculadas para cada cuestionario. La fiabilidad de los tres cuestionarios resultó ser muy buena, tanto para el YSR ($\alpha = .937$), como para CERI ($\alpha = .830$) y CERM ($\alpha = .820$). Conclusión: se concluye que tal vez ciertas actividades extraescolares, una relación positiva con los padres, donde se fijen unos límites claros que favorezcan la autonomía del adolescente y una adecuada "dieta digital" sean una buena solución para prevenir el abuso del móvil e internet y los problemas</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							psicopatológicos asociados
13	Rodríguez Vera, Noralma Paola; Cruz Gordillo, Diana Carolina Y Maldonado Palacios, Israel Alejandro.	Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador (original, español)	2025(Ecuador)	Revista Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas	analizar las percepciones de los docentes acerca de cómo las redes sociales influyen en el bienestar emocional y académico de los adolescentes en contextos escolares urbanos en Ecuador	Enfoque: Cualitativo Técnica utilizada: Focus Group (grupos focales) con docentes de secundaria. Participantes: 30 docentes de diversas áreas de instituciones de educación secundaria en una ciudad urbana ecuatoriana Instrumento: Guía con preguntas abiertas, diseñada para explorar temas como el uso de redes sociales, cambios emocionales, rendimiento	Resultado: Los resultados revelaron una preocupación generalizada sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en los estudiantes. Los docentes destacaron problemas como la distracción, la ansiedad, el estrés y la disminución en el rendimiento académico. También se identificó una falta de educación sobre el uso saludable de las redes sociales Conclusiones: las instituciones

						académico, ciberacoso, y estrategias educativas aplicables	educativas deben intervenir para promover el uso responsable de las redes sociales, implementando programas educativos y estrategias para prevenir el ciberacoso. Además, se resalta la necesidad de colaboración entre la familia y la escuela
14	Arias, Daniela; Rojas, Alejandro; Sánchez Natalia, Sánchez Jerónimo	Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar: un estudio descriptivo en población escolar en un municipio de Colombia (original, español)	2025(Colombia)	Revista: Archivos de Pediatría del Uruguay	precisar el tiempo en pantallas utilizado de manera recreativa en un grupo de niños y adolescentes en diferentes centros educativos en una ciudad de Colombia	Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, entre septiembre y diciembre del 2023, que incluía población estudiantil mediante un muestreo no aleatorizado, por cuotas, fijado en 325 registros. Fueron 284 encuestados incluidos en el	Resultados: el género femenino (59,84%) fue el predominante, así como el rango de 14 a 15 años de edad. Más de la mitad pasa más tiempo en pantalla haciendo actividades recreativas que en actividades escolares. La mayoría de los encuestados refirió síntomas, predominantemente ansiedad,

						<p>estudio, 41 registros eliminados al no cumplir los criterios de inclusión.</p>	<p>problemas para concentrarse y tristeza. Conclusión: El uso de dispositivos electrónicos y el acceso a internet se han convertido en un instrumento fundamental para el desarrollo académico y social de los niños, adolescentes y jóvenes. Estos cambios han tenido impactos positivos en esta población, como son las facilidades académicas, la mayor asequibilidad de información y la mejor interconexión cultural. A pesar de los múltiples efectos positivos, el aumento del tiempo en pantallas, así como el uso de estos dispositivos desde edades más tempranas, se ha vinculado con</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

							efectos deletéreos para la salud física y psicológica, incluyendo mayores actividades sedentarias que influyen negativamente en el peso, alteraciones visuales y calidad de sueño, así como mayores riesgos cibernéticos, como el ciberacoso. Mayores estudios se requieren para determinar el impacto del tiempo en pantallas en el desarrollo físico y socioemocional de niños y adolescentes.
15	Nurten Elkin, Hasan Kütük, Ayşe Mücella Soydan	Factores mediadores en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño: depresión, estrés y ansiedad	2025(Brasil)	Revista: Revista da Associação Médica Brasileira	Examinar el papel mediador de la depresión, el estrés y la ansiedad en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño.	Se recopilaron datos de 514 estudiantes universitarios mediante autoinforme validado. Se realizaron análisis de correlación y mediación para examinar las	Resultados: La adicción a los teléfonos inteligentes se asocia negativamente con la calidad del sueño y positivamente con la depresión, el estrés y la ansiedad. La depresión, el

						relaciones entre las variables.	estrés y la ansiedad se correlacionan negativamente con la calidad del sueño. El análisis reveló que estos tres factores median parcialmente la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño. Conclusión: Los hallazgos indican que las intervenciones dirigidas a la adicción a los teléfonos inteligentes podrían mitigar sus efectos adversos sobre la calidad del sueño, en particular al abordar factores psicológicos subyacentes como la depresión, el estrés y la ansiedad. Estos resultados obtenidos durante la investigación se analizaron en
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--

							relación con estudios similares en la literatura.
16	Menéndez-García A, Jiménez-Arroyo A	Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles	2022(Madrid)	Revista: Adicciones (Palma de Mallorca)	Evaluar la relación entre TDAH y distintos tipos de adicción a las nuevas tecnologías (adicción a Internet, juego en Internet y teléfono móvil), en niños y adolescentes de 7 a 17 años.	Diseño: Estudio naturalista de casos y controles. Población: 112 participantes; 51 diagnosticados con TDAH y 61 sin TDAH, edades entre 7 y 17 años, Instrumento: Cuestionario ATENTO (TEA): medición de función ejecutiva y síntomas de TDAH. Cuestionario ADITEC: evaluación diferenciada por género de la adicción a Internet (TAI), juego en Internet (TJI) y adicción al móvil (ATM	Conclusión: El TDAH está asociado a un mayor riesgo de adicción a Internet y videojuegos, especialmente en niños varones con predominio hiperactivo/impulsivo. En niñas, la adicción al móvil es más marcada. El buen ajuste social actúa como factor protector frente a algunas de estas adicciones. Las preocupaciones parentales son frecuentes en torno al uso excesivo de tecnologías.

17	Casas-Muñoz, Abigail; Velasco-Rogano, Angel E; Rodríguez Caballero, Aáron; Loredó-Abdalá, Arturo; Prado-Sole, Eva; Álvarez, Martín G.	Asociación entre conducta suicida y síntomas de otros problemas de salud mental en adolescentes mexicanos. Artículo Original. Español.	2024. México	Gaceta Medica de México.	Identificar la relación entre dos conductas suicidas (ideación e intento) y los síntomas de ocho problemas de salud mental comunes en adolescentes mexicanos, tanto de forma individual como acumulada.	Estudio transversal realizado mediante una encuesta en línea entre abril y junio de 2021. Los participantes fueron adolescentes escolarizados de 11 a 19 años, seleccionados de 20 estados de México mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó una versión breve en español de la escala orientada al DSM del instrumento Youth Self Report para tamizar los síntomas de seis problemas de salud mental y las conductas suicidas (ideación e intento).	La conclusión del artículo es que los problemas afectivos-depresión, problemas conductuales, problemas somáticos, problemas opositoristas desafiantes y problemas de ansiedad incrementaron la probabilidad de presentar conductas suicidas en adolescentes mexicanos escolarizados con acceso a internet. Además, se observó que el riesgo aumenta cuando hay un mayor número de comorbilidades de salud mental presentes.
18	Ochoa-Fuentes, Daniel Alejandro; Gutiérrez-	Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad, depresión en	2022. México	Revista médica del Instituto mexicano del Seguro social.	Revisar la influencia del confinamiento y distanciamiento social en el	Se realizó un estudio observacional, transversal y retrospectivo que	Los resultados del presente documento muestran que existe una alta prevalencia

	chablé, Luis Eduardo; Méndez-Martínez, Socorro; García-Flores, Máximo Alejandro; Ayón-Aguilar, Jorge	niños y adolescentes. Artículo de revisión. Español.			estrés, ansiedad y depresión en los niños y adolescentes durante la pandemia del COVID-19.	incluyo estudios transversales, longitudinales, revisiones sistemáticas, metaanálisis, de habla inglesa.	de problemas de salud mental, como el estrés, ansiedad y depresión en niños y adolescente asociado al confinamiento y el distanciamiento social, lo cual afecta al género femenino en la mayoría de los casos, aunque más en los estudiantes de nivel de secundaria sobre los de primaria.
19	Museo karabel; Hakan ONU; Seres Simseke	Adicción a Internet y depresión: un estudio entre adolescentes. Artículo de revisión. Ingles.	2024. Estados Unidos de América	National Library of Medicine.	Dererminar el nivel de adicción de internet (AI) en adolescentes utilizando de la escala de AI.	Se emplearon dos herramientas: el test IA(IAT) y el inventario de depresión de Beck.	El estudio revelo una correlación significativa entre un mayor uso de internet y mayores naves de AI y depresión entre adolescentes con notable diferencias de género en la gravedad de AI.
20	Chávez Acurio, Anthony Isaac; Lima Rojas, Dayamy	Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de	2023. Ecuador.	Revista Eugenio Espejo	Analizar el estado de la depresión y ansiedad, el estrés y la funcionalidad familiar en	La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental tipo explicativo y con corte	La mayoría de los adolescentes tuvieron un nivel normal en las dimensiones depreciación, ansiedad y estrés,

		Guayaquil. Artículo original. Español.			adolescentes de una unidad educativa de la ciudad e Guayaquil, provincia de Guayas. Ecuador durante febrero de 2022.	transversal, con una población de 218 estudiantes de entre 12-17 años.	aunque un número involucrado con niveles extremadamente serviros de ansiedad.
21	Baños-Chaparro, Jonatan	Modelo explicativo de ansiedad generalizada y bullying como predictores de autolesiones no suicida en adolescentes peruanos. Artículo original. Español.	2023. Cuba	Revista electrónica Medí Sur	Analizar un modelo explicativo de la ansiedad generalizada y el bullying como predictores de autolesiones no suicidas en adolescentes peruanos.	estudio de diseño explicativo, transversal, con participación de 1 249 adolescentes peruanos, de edad promedio de 15 años (desviación estándar = 1,49) quienes respondieron escalas sobre ansiedad generalizada, bullying y autolesiones no suicidas. Para el análisis de datos, se aplicó la potencia estadística, la correlación y un modelo de regresión estructural basado en covarianzas para	los hallazgos sugieren que tanto la ansiedad generalizada como el bullying predicen las autolesiones no suicidas en adolescentes. La evidencia proporciona información útil para desarrollar y evaluar programas de prevención basados en estas variables psicológicas, con vistas a disminuir el riesgo de las autolesiones no suicidas.

						confirmar el modelo explicativo.	
22	Osorio castaño, César Augusto; Ortiz, Eliana; Avendaño-Prieto; Bertha Lucía; Hernández-pozo, María del Rocío.	Sentido de la vida y su asociación con la ansiedad y depresión en jóvenes. Artículo original. Español.	2022. Argentina.	Revista Interdisciplinaria	Identificar cómo la ansiedad y la depresión afecta adolescentes y jóvenes.	Instrumentos de evaluación de las variables como cuestionario de datos sociodemográficos; Escala dimensional del sentido de la vida y The depression anxiety and stress scale-21.	Este estudio se constituye en una herramienta para la construcción de programas de intervención y prevención más objetivos, con sustento empírico y que beneficia de forma puntual las poblaciones de jóvenes y adolescentes dando enfoques de prevención de depresión y ansiedad.
23	Pérez-Cabrejo, Ruth Gissela; Rodríguez-Galán, Darien Barramedo; Colquepisco-Paúcar, Nilo	Consecuencia de la nomofobia en adolescente: una revisión sistemática. Artículo Original. Español.	2021. Cuba	Revista pedagógica de la univervdad Cienfuegos. coronado.	Analizar las consecuencias que produce la nomofobia sobre todo en la población adolescente	Este documento es un análisis de revisión sistemática, el procedimiento de búsqueda implicó la organización, detección y análisis de varios documentos electrónicos en un	El 47,37 % de los estudios corresponden a la categoría de problemas conductuales, 4 de los 9 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías, el

	Teodorico; Enríquez Ludeña,Rosa Luisa.					periodo de 2019 a 2020	26,32% pertenece a la subcategoría de problemas académico, 1 de los 5 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías, el 36,84% son de la subcategoría de problemas mentales. como conclusión Las consecuencias de la nomofobia en los adolescentes van más allá de simples problemas psicológicos y como se desarrolló en las categorías, permite ver de manera clara el sórdido panorama que les espera a los adolescentes
24	López, Sonia; González, Sergio; Chivite, Carmen María;	Diseño y validación de una escala para medir la nomofobia en niños de 9 a 13 años. Artículo Original. Español.	2023. España	Atención primaria. Elsevier	Diseñar y validar una escalada de nomofobia en escolares de 9 a 13 años en España, considerando 3	El estudio observacional y descriptivo transversal se hizo en 2 fases. Fase I: elaboración de un cuestionario de 40	Resultados Se demostró que esta escala produce puntuaciones válidas y confiables. Conclusiones La validación de esta

	Ramírez-Duran, María del Valle; Jódar, Rosalía; Sánchez-Martínez, Mercedes				esferas: biológica, psicológica y social	Ítems con el asesoramiento de un panel de expertos. Este cuestionario se pasó, dentro del estudio piloto, a 312 niños matriculados en Educación Primaria o Educación Secundaria Fase II: consistió en un análisis factorial exploratorio realizado por el método de componentes principales que proporcionó la distribución de los ítems en 7 componentes. Tras el análisis factorial confirmatorio se definió la escala definitiva de 32 ítems.	escala será útil para identificar a niños en riesgo de nomofobia, permitiendo a educadores, padres y profesionales de la salud detectar precozmente este fenómeno para prevenir el uso patológico de los smartphones.
25	Rodriguez-Garcia, Antonio Manuel; Moreno-Guerrero,	Nomofobia: El creciente miedo a quedarse sin teléfono inteligente: una revisión	2020. Suiza	International Journal of Environmental Research and Public Health MDPI	Realizar una revisión sistemática de la literatura existente sobre la nomofobia,	revisión examina la literatura existente sobre nomofobia en las bases de datos Scopus y Web of Science.	Con base en los resultados encontrados en este trabajo, se concluye que la nomofobia es un campo de

	Antonio José; López-Belmonte, Jesús.	sistemática de la literatura. Artículo revisión sistémica. Ingles.			analizando sus objetivos, diseño metodológico, variables principales, detalles de las muestras y métodos de medición.	Además, se presentan los objetivos principales, el diseño metodológico, las variables principales, los detalles de la muestra y las herramientas de medición de las investigaciones incluidas. Para ello, se realiza una revisión sistemática de acuerdo con las directrices de los Elementos de Informe Preferidos para Revisiones Sistemáticas (PRISMA)	estudio que se encuentra actualmente en las primeras etapas de investigación, por lo que la mayoría de las investigaciones se encuentran en la fase exploratoria. Los jóvenes expuestos a un uso intensivo e irracional de la tecnología solo son conscientes de las ventajas que ofrece y desconocen los riesgos que pueden sufrir como consecuencia. Por lo tanto, se necesita un mayor volumen de investigación para explorar, indagar y observar cuáles son las variables más determinantes que influyen en esta patología contemporánea; la evidencia ha demostrado que la nomofobia está
--	--------------------------------------	---	--	--	---	---	--

							estrechamente asociada con la salud mental
26	Lamas, Fernando; Saban, Martín.	Desintoxicación digital: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. Comentario. Español	2025. Argentina	Sociedad Argentina de Pediatría/ Archivos Argentinos Pediatría.	analizar la problemática del uso excesivo de tecnologías digitales, especialmente redes sociales, entre adolescentes y sus impactos negativos en el bienestar integral, como la pérdida de interacción social, menor actividad física, problemas de sueño, ansiedad, depresión y soledad.	El artículo no presenta una metodología específica, ya que se trata de un análisis basado en la revisión de literatura y estudios previos sobre el impacto del uso excesivo de tecnologías digitales en el bienestar de los adolescentes, el enfoque es más bien descriptivo y reflexivo, orientado a discutir el problema y posibles soluciones.	La conclusión del artículo es que, aunque la desintoxicación digital se presenta como una posible solución al problema del uso excesivo de tecnologías digitales entre adolescentes, sus resultados son limitados y temporales.
27	Pedrouzo, Silvina B; Krynski, Laura; Melamud, Ariel.	Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos	2025. Argentina	Sociedad Argentina de Pediatría/ Archivos Argentinos Pediatría.	Actualizar a los profesionales sobre las nuevas tendencias de consumo de los niños y adolescentes en	La metodología del artículo se basa en la consulta de bases de datos como PubMed Central y Scielo, enfocándose en	Las familias deben estar atentas a cambios de comportamiento en los niños y los jóvenes, patrones compulsivos al jugar

		problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. Artículo de revisión narrativa. Español.			relación con las tecnologías, y sus consecuencias en el bienestar psicofísico.	investigaciones realizadas en los últimos 5 años. Las palabras clave utilizadas para la búsqueda incluyen "redes sociales", "adolescente", "problema de conducta" y "comportamiento adictivo".	y/o interactuar en línea, interferencia con otras actividades o dificultades financieras. Frente a esos casos, se recomienda consultar a un profesional a la brevedad
28	VR-Toro, Giavana; Arias, Paula; Torre-Luque, Alejandro; B-Singer, Jonathan; Lagunas, Natalia.	Depresión, ansiedad y suicidio entre adolescentes: diferencias de género y perspectivas futuras. artículo de revisión narrativa. Ingles.	2025. Suiza.	Journal of Clinical Medicine. MDPI	Examinar las diferencias de sexo en la relación entre la depresión, los trastornos de ansiedad y el riesgo de suicidio en adolescentes.	Analiza estudios previos y literatura científica sobre la relación entre la depresión, la ansiedad y el suicidio en adolescentes, con un enfoque en las diferencias de sexo. y sintetizan datos de estudios globales, revisiones sistemáticas, meta-análisis y literatura relevante publicada entre 2001 y 2025.	En este contexto, es crucial mejorar los esfuerzos de investigación para identificar claramente las diferencias de sexo en los factores de riesgo, particularmente durante la adolescencia, una etapa de alto riesgo, y para monitorear exhaustivamente las variaciones en los resultados del tratamiento.
29	Chui-Betancur, Heber Nehemias;	Factores psicológicos asociados a la ideación suicida	2025. Brasil.	O Mundo Da Saude.	Identificar y analizar los factores psicológicos,	Esta investigación es de corte transversal y de tipo descriptivo-	Los resultados del análisis de regresión lineal múltiple revelan una relación

	Valero-Ancco, Vidanay Noel; Trigos-Sánchez, Lily Maribel; Tapia-Centellas, Yudi Yneth; Perez-Argollo, Katia; Yucra-Quispe; Teofilo; Calloguanca s-Avalos, Edgar Dario; Archata-Cortez, Cesar Augusto.	en adolescentes de educación secundaria. Artículo original. Español.			como la depresión, el estrés y la ansiedad, que predicen la ideación suicida en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen.	explicativo, desarrollada en la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Carmen - llave, durante los meses de mayo a agosto de 2024, en época de clases bajo la modalidad 100 % presencial. La muestra estuvo conformada por 292 estudiante	significativa entre la depresión, el estrés y la ideación suicida, lo que indica que estos factores se asocian significativamente con el riesgo de pensamientos suicidas.
30	Coni-Santana, Ramiro Rodriguez; Alves-Dantas, Bianca; Santos-Costa, Idylla Katheryn; Guerra Concienciao, Luciana;	Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía. Artículo Original. Español.	2024. Brasil.	Revista Psicología Diversidad e Saude	Investigar como los adolescentes perciben las repercusiones del uso de las redes sociales en su salud mental.	Un diseño cualitativo y exploratorio para investigar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. con una muestra compuesta de 20 adolescentes entre los 14 y 17 años en el	Se mostraron datos que las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes, en liana con estudios previos que apuntan a una correlación del uso excesivo de estas plataformas y el aumento de problemas como la ansiedad la

	Viana de Lucena; Da Silva-Casales, Isabel					municipio de Salvador.	depresión y la baja autoestimas.
--	---	--	--	--	--	------------------------	----------------------------------

Fuente: elaboración propia basada en la búsqueda y revisión de artículos

Tabla 3. Resumen de los principales hallazgos de la ansiedad y depresión en adolescentes asociado al uso de dispositivos móviles

No.	Título	Hallazgos de la ansiedad y depresión asociado al uso de dispositivos móviles.
1	Prevalencia de la adicción a internet y factores psicológicos en adolescentes durante la pandemia de la covid-19 (artículo original, español)	Los resultados indicaron que la adicción a Internet fue un predictor de la depresión en el análisis de regresión. Igualmente, los participantes clasificados como más adictos a Internet tuvieron promedios más bajos en atención general, y más altos en síntomas conductuales de falta de atención e hiperactividad, estrés, ansiedad y depresión, con efectos que varían de moderado a alto.

2	Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes (Artículo de revisión narrativa, español)	El uso excesivo de las tecnologías, en especial horas antes de dormir, se relaciona con un patrón de sueño anómalo, se ha identificado que los trastornos del sueño más prevalentes en los usuarios son el insomnio y la somnolencia diurna excesiva.
3	Uso de redes sociales y depresión adolescente: ¿Relación causal o asociación(español)	el presente trabajo reúne evidencia de múltiples autores, quienes logran asociar débilmente el URS con niveles más altos de malestar, incluida la depresión, pero también con niveles más altos de bienestar, y que aún no están claras las vías de causalidad de estos efectos. Modelos explicativos sugieren una bidireccionalidad entre depresión y URS, y emergen teorías explicativas de esta relación, como son la vulnerabilidad individual, el insomnio, y la forma de uso de las redes sociales.
4	Factores relacionados a la depresión durante la adolescencia: una revisión integrativa (Revisión narrativa, español)	Existen múltiples factores que pueden actuar como protectores o de riesgo en relación con la depresión durante la adolescencia. El conocimiento de estos elementos por parte de profesionales, en especial del área de enfermería y salud mental, es clave para diseñar intervenciones preventivas, detecciones tempranas y estrategias de promoción de la salud mental en jóvenes
5	Un estudio detallado sobre la eficacia de las intervenciones de autoayuda en internet para la salud mental de los adolescentes (artículo de revisión narrativa, español)	la intervención mostró reducciones significativas en síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y mejoraron su calidad de vida comparados con controles. Las intervenciones de autoayuda en línea demuestran un impacto positivo en la reducción de síntomas emocionales y en la mejora de la calidad de vida entre jóvenes.
6	Impacto del uso problemático de teléfonos inteligentes en la salud mental de estudiantes adolescentes: asociación con el estado de ánimo, los síntomas de depresión y la actividad física (artículo original, español)	Los estudiantes adolescentes con un uso problemático de teléfonos inteligentes presentaron más alteraciones del estado de ánimo y síntomas de depresión que los estudiantes adolescentes sin este uso. En general, la inactividad física y el uso problemático de teléfonos inteligentes pueden reducir el vigor y aumentar los síntomas de depresión en los estudiantes adolescentes.

7	La importancia del sueño en los adolescentes: impacto de variables sociodemográficas y factores personales (artículo empírico, español)	La adquisición de una adecuada higiene del sueño se vuelve fundamental para mejorar la calidad del descanso y la funcionalidad diurna en adolescentes, destacando su importancia, sobre todo, en niveles académicos avanzados y en el caso específico de las mujeres.
8	Redes sociales y conducta suicida en adolescentes (Revisión de caso, español)	<p>Se expone el caso de una adolescente de 15 años que manifiesta síntomas depresivos junto a deseos de buscar ayuda a través de redes sociales.</p> <p>El uso de estas plataformas se destaca como medio para expresar angustia emocional y recibir atención, aunque también puede contribuir a profundizar la vulnerabilidad psicológica.</p> <p>Conclusiones: Este caso sensibiliza sobre la compleja relación entre el crecimiento de las redes sociales, el ciberacoso y el riesgo de ideación o conducta suicida.</p> <p>Aunque no permite establecer una relación causal directa, confirma que ciertos contenidos o dinámicas en línea pueden elevar el riesgo para adolescentes emocionalmente frágiles o expuestos.</p>
9	Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud	<p>La adolescencia implica múltiples cambios (físicos, emocionales, sociales) que aumentan la vulnerabilidad frente al mal uso de las redes sociales.</p> <p>El bienestar digital se define como el uso saludable y seguro de la tecnología, la protección de la privacidad y la seguridad en línea.</p> <p>Los adolescentes usan las redes para identificarse, relacionarse, entretenerse y buscar información, pero sin regulación están expuestos a contenido inapropiado, ciberacoso, consumo problemático y fraudes.</p> <p>Se enfatiza la necesidad de estrategias multisectoriales (salud, educación, entidades públicas y privadas) para minimizar riesgos, promover la alfabetización digital y asegurar el acceso equitativo a recursos de calidad.</p>

10	Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes (artículo original, español)	Este estudio demostró que la ansiedad y la depresión están relacionadas estrechamente con elevados índices de adiposidad corporal y, al mismo tiempo, con mayor uso de redes sociales por parte de adolescentes de ambos sexos.
11	El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica (Artículo de revisión narrativa, español)	El presente artículo de revisión sobre el riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica según las investigaciones de los últimos 10 años, ha puesto en manifiesto que el uso de las redes sociales puede contribuir a un mayor disfrute y comodidad, pero en un uso excesivo, puede generar resultados negativos. En principio las causas que provocan la adicción a las redes sociales a los estudiantes se asocian con estudios, al acceso fácil a un dispositivo móvil e internet, difusión familiar, relaciones amicales y dependencia de comunicación. En segundo lugar, los hallazgos con respecto a aspectos negativos del impacto psicológico a consecuencia de la adicción a las redes sociales se encontraron: obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés. Finalmente, en los estudios demostraron que las conductas negativas que presentan los estudiantes como resultado del uso excesivo de las redes sociales se manifiestan en bajo rendimiento académico, limitaciones para entablar relaciones personales, aislamiento social, salud y falta de higiene.
12	Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras (artículo de revisión narrativa, español)	Se analizan que ciertas actividades extraescolares, una relación positiva con los padres, donde se fijen unos límites claros que favorezcan la autonomía del adolescente y una adecuada "dieta digital" sean una buena solución para prevenir el abuso del móvil e internet y los problemas psicopatológicos asociados.
13	Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador (original, español)	Resultado: Los resultados revelaron una preocupación generalizada sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en los estudiantes. Los docentes destacaron problemas como la distracción, la ansiedad, el estrés y la disminución en el rendimiento académico. También se identificó una falta de educación sobre el uso saludable de las redes

		<p>sociales</p> <p>Las instituciones educativas deben intervenir para promover el uso responsable de las redes sociales, implementando programas educativos y estrategias para prevenir el ciberacoso. Además, se resalta la necesidad de colaboración entre la familia y la escuela.</p>
14	Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar: un estudio descriptivo en población escolar en un municipio de Colombia (original, español)	<p>El uso de dispositivos electrónicos y el acceso a internet se han convertido en un instrumento fundamental para el desarrollo académico y social de los niños, adolescentes y jóvenes. Estos cambios han tenido impactos positivos en esta población, como son las facilidades académicas, la mayor asequibilidad de información y la mejor interconexión cultural. A pesar de los múltiples efectos positivos, el aumento del tiempo en pantallas, así como el uso de estos dispositivos desde edades más tempranas, se ha vinculado con efectos deletéreos para la salud física y psicológica, incluyendo mayores actividades sedentarias que influyen negativamente en el peso, alteraciones visuales y calidad de sueño, así como mayores riesgos cibernéticos, como el ciberacoso. Mayores estudios se requieren para determinar el impacto del tiempo en pantallas en el desarrollo físico y socioemocional de niños y adolescentes.</p>
15	Factores mediadores en la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño: depresión, estrés y ansiedad	<p>La adicción a los teléfonos inteligentes se asocia negativamente con la calidad del sueño y positivamente con la depresión, el estrés y la ansiedad. La depresión, el estrés y la ansiedad se correlacionan negativamente con la calidad del sueño. El análisis reveló que estos tres factores median parcialmente la relación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño.</p> <p>Los hallazgos indican que las intervenciones dirigidas a la adicción a los teléfonos inteligentes podrían mitigar sus efectos adversos sobre la calidad del sueño, en particular al abordar factores psicológicos subyacentes como la depresión, el estrés y la ansiedad. Estos resultados obtenidos durante la investigación se analizaron en relación con estudios similares en la literatura.</p>
16	Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles	<p>El TDAH está asociado a un mayor riesgo de adicción a Internet y videojuegos, especialmente en niños varones con predominio hiperactivo/impulsivo.</p> <p>En niñas, la adicción al móvil es más marcada.</p> <p>El buen ajuste social actúa como factor protector frente a algunas de estas adicciones</p> <p>Las preocupaciones parentales son frecuentes en torno al uso excesivo de tecnologías.</p>
17	Asociación entre conducta suicida y síntomas de otros problemas de salud mental en adolescentes mexicanos. Artículo Original. Español.	<p>La conclusión del artículo es que los problemas afectivos-depresión, problemas conductuales, problemas somáticos, problemas oposicionistas desafiantes y problemas de ansiedad incrementaron la probabilidad de presentar conductas suicidas en adolescentes mexicanos</p>


		escolarizados con acceso a internet. Además, se observó que el riesgo aumenta cuando hay un mayor número de comorbilidades de salud mental presentes.
18	Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad, depresión en niños y adolescentes. Artículo de revisión. Español.	Los resultados del presente documento muestran que existe una alta prevalencia de problemas de salud mental, como el estrés, ansiedad y depresión en niños y adolescente asociado al confinamiento y el distanciamiento social, lo cual afecta al género femenino en la mayoría de los casos, aunque más en los estudiantes de nivel de secundaria sobre los de primaria.
19	Adicción a Internet y depresión: un estudio entre adolescentes. Artículo de revisión. Ingles.	El estudio reveló una correlación significativa entre un mayor uso de internet y mayores niveles de AI y depresión entre adolescentes con notable diferencias de género en la gravedad de AI.
20	Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. Artículo original. Español.	La mayoría de los adolescentes tuvieron un nivel normal en las dimensiones depreciación, ansiedad y estrés, aunque un número involucrado con niveles extremadamente severos de ansiedad.
21	Modelo explicativo de ansiedad generalizada y bullying como predictores de autolesiones no suicidas en adolescentes peruanos. Artículo original. Español.	los hallazgos sugieren que tanto la ansiedad generalizada como el bullying predicen las autolesiones no suicidas en adolescentes. La evidencia proporciona información útil para desarrollar y evaluar programas de prevención basados en estas variables psicológicas, con vistas a disminuir el riesgo de las autolesiones no suicidas.
22	Sentido de la vida y su asociación con la ansiedad y depresión en jóvenes. Artículo original. Español.	Este estudio se constituye en una herramienta para la construcción de programas de intervención y prevención más objetivos, con sustento empírico y que beneficia de forma puntual las poblaciones de jóvenes y adolescentes dando enfoques de prevención de depresión y ansiedad.
23	Consecuencia de la nomofobia en adolescente: una revisión sistemática. Artículo Original. Español.	Las consecuencias de la nomofobia en los adolescentes van más allá de simples problemas psicológicos y como se desarrolló en las categorías, permite ver de manera clara el sórdido panorama que les espera a los adolescentes.

24	Diseño y validación de una escala para medir la nomofobia en niños de 9 a 13 años. Artículo Original. Español.	Se demostró que esta escala produce puntuaciones válidas y confiables. La validación de esta escala será útil para identificar a niños en riesgo de nomofobia, permitiendo a educadores, padres y profesionales de la salud detectar precozmente este fenómeno para prevenir el uso patológico de los smartphones.
25	Nomofobia: El creciente miedo a quedarse sin teléfono inteligente: una revisión sistemática de la literatura. Artículo revisión sistémica. Ingles.	Con base en los resultados encontrados en este trabajo, se concluye que la nomofobia es un campo de estudio que se encuentra actualmente en las primeras etapas de investigación, por lo que la mayoría de las investigaciones se encuentran en la fase exploratoria. Los jóvenes expuestos a un uso intensivo e irracional de la tecnología solo son conscientes de las ventajas que ofrece y desconocen los riesgos que pueden sufrir como consecuencia. Por lo tanto, se necesita un mayor volumen de investigación para explorar, indagar y observar cuáles son las variables más determinantes que influyen en esta patología contemporánea; la evidencia ha demostrado que la nomofobia está estrechamente asociada con la salud mental
26	Desintoxicación digital: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. Comentario. Español	La conclusión del artículo es que, aunque la desintoxicación digital se presenta como una posible solución al problema del uso excesivo de tecnologías digitales entre adolescentes, sus resultados son limitados y temporales.
27	Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. Artículo de revisión narrativa. Español.	Las familias deben estar atentas a cambios de comportamiento en los niños y los jóvenes, patrones compulsivos al jugar y/o interactuar en línea, interferencia con otras actividades o dificultades financieras. Frente a esos casos, se recomienda consultar a un profesional a la brevedad
28	Depresión, ansiedad y suicidio entre adolescentes: diferencias de género y perspectivas futuras. artículo de revisión narrativa. Ingles.	En este contexto, es crucial mejorar los esfuerzos de investigación para identificar claramente las diferencias de sexo en los factores de riesgo, particularmente durante la adolescencia, una etapa de alto riesgo, y para monitorear exhaustivamente las variaciones en los resultados del tratamiento.
29	Factores psicológicos asociados a la ideación suicida en adolescentes de educación secundaria. Artículo original. Español.	Los resultados del análisis de regresión lineal múltiple revelan una relación significativa entre la depresión, el estrés y la ideación suicida, lo que indica que estos factores se asocian significativamente con el riesgo de pensamientos suicidas.

30	Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía. Artículo Original. Español.	Se mostraron datos que las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes, en liana con estudios previos que apuntan a una correlación del uso excesivo de estas plataformas y el aumento de problemas como la ansiedad la depresión y la baja autoestimas.
----	---	---

Fuente: elaboración propia

Anexo 4. Póster Científico



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL, DEPARTAMENTO DE MEDICINA, DOCTORADO
 EN MEDICINA
 ARTICULO DE REVISIÓN NARRATIVA

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTE ASOCIADO AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

CRISTIAN ULISES VARGAS CASTELLANOS
 vc13035@ues.edu.sv
<https://orcid.org/0009-0002-2313-6990>

AUTORES

FÁTIMA BEATRIZ VÁSQUEZ ALVARADO
 va09009@ues.edu.sv
<https://orcid.org/0009-0008-7835-7508>

Resumen.
 Diversos estudios han demostrado que el uso excesivo de dispositivos móviles e internet en adolescentes se relaciona con la aparición de ansiedad y depresión. El uso problemático del teléfono inteligente puede causar baja autoestima, dificultades en la regulación emocional, trastornos del sueño, distracción y mayor riesgo de ciberacoso. Factores como el bajo control parental, la disfunción familiar y el confinamiento han intensificado esta problemática. **El Objetivo** de esta revisión narrativa es analizar la ansiedad y depresión en la adolescencia asociado al uso de dispositivos móviles, destacando la importancia de fomentar una educación digital responsable, regular el tiempo de pantalla y fortalecer al acompañamiento familiar para prevenir sus efectos en la salud mental.

Introducción

- 1.El uso de internet y las tecnologías aumentó notablemente durante la pandemia, intensificando hábitos que favorecen la adicción y afectando la salud mental de los adolescentes.
- 2.La OMS estima que hasta un 2,8 % de los adolescentes padece depresión.
- 3.Diversos estudios han demostrado que el abuso de redes sociales incrementa los síntomas depresivos, ansiosos y suicidas, así como problemas de regulación emocional y del sueño.

Metodología
 Se realizaron búsqueda en las bases de datos (PubMed, SciELO, Elsevier, entre julio y agosto de 2025, de los cuales se incluyeron 30 estudios tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión.

Discusión

- 1.**Adolescentes y los dispositivos móviles:**
 Los dispositivos móviles forman parte esencial de la vida cotidiana de los adolescentes, influyendo en sus hábitos de comunicación, aprendizaje y socialización.
2. **Internet y su uso en adolescentes:**
 Aunque Internet ofrece múltiples beneficios como el acceso a recursos educativos, el desarrollo de habilidades digitales y la posibilidad de expresión personal también presentan riesgos asociados al uso inadecuado o excesivo.
3. **La ansiedad y los dispositivos móviles:**
 La adicción al internet, como la ansiedad. Su uso excesivo tiene repercusiones tanto a nivel físico síntomas de ansiedad generalizada se caracterizan por una preocupación excesiva e hipervigilancia, acompañado de respuestas autonómicas (temblores, sudoración, entre otros) y nerviosismo como aspectos esenciales como a nivel psicológico
4. **La depresión y los dispositivos móviles:**
 Las personas con depresión experimentan problemas como dificultad para conciliar el sueño mayor estrés pánico y miedo conocido como nomofobia.
5. **El uso prolongado de los dispositivos móviles y su asociación de problema:**
 El impacto del tiempo de pantalla es relevante tiene repercusiones tanto a nivel físico como a nivel psicológicos llegándose a asociar el consumo de drogas tales como alcohol, tabaco o cannabis, bajo rendimiento académico y relaciones familiares conflictivas. La ansiedad y la depresión modifican la arquitectura cerebral del adolescente El sistema límbico se encarga de regular la capacidad de motivación, expresión de emociones, atención, aprendizaje, memoria y control afectivo.

Conclusión.
 El presente artículo de revisión narrativa permitió analizar de manera integral la relación existente entre el uso excesivo de dispositivos móviles y la aparición de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión en adolescentes. A partir del análisis de diversas investigaciones, se evidenció que el uso desmedido de estos dispositivos puede generar consecuencias negativas en el bienestar emocional, psicológico y social de los jóvenes.

Referencias Bibliográficas:
 1-Dien, T. M., Chi, P. T. L., Duy, P. Q., Anh, L. H., Ngan, N. T. K., & Hoang Lan, V. T. (2023). Prevalence of internet addiction and anxiety, and factors associated with the high level of anxiety among adolescents in Hanoi, Vietnam during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17348-2>
 2-Celis Infante, J. A., Benavides Romero, M. A., Del Cid Amaya, P. M., Iraheta Lara, D. C., & Menjivar Saravia, H. E. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50–56. <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>

Tabla 1

enfoco del artículo	Nº de artículos	Articulos	Síntesis
Ansiedad asociada uso de dispositivos móviles	16	1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30	El uso excesivo de Smartphone y redes sociales incrementa los niveles de ansiedad, especialmente cuando hay adicción, nomofobia, mala higiene del sueño o exposición a ciberacoso.
Depresión asociada uso de dispositivos móviles	17	1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 30	Se reporta una clara correlación entre el uso intensivo de dispositivos móviles, redes sociales y mayores síntomas depresivos, agravados por mala calidad del sueño, aislamiento o adicción.
Efectos clínicos (taquicardia, mareos, insomnio, fatiga, irritabilidad, etc.)	12	2, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 19, 17, 21, 23, 27	La exposición prolongada a pantallas y el uso nocturno afectan el sueño (insomnio, somnolencia, mala calidad), influyen en el estado de ánimo y aumentan riesgos como autolesiones o desgaste físico.
Efectos psicológicos (baja autoestima, ansiedad, depresión, aislamiento, etc.)	24	1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 29, 30	Se observan trastornos emocionales asociados al uso problemático del móvil: estrés, baja autoestima, compulsión, dependencia, vulnerabilidad, ideación suicida y deterioro del bienestar general.
Artículos relacionados al tema (ansiedad, depresión, dispositivos móviles)	14	1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17, 18, 20, 25, 27, 30	Estos proporcionan evidencia más sólida de que el uso excesivo del Smartphone/redes sociales está estrechamente asociado con ansiedad y depresión en adolescentes.

Fuente: elaboración propia basada en la búsqueda y revisión de artículos



Artículo completo