

**La Adicción a las Nuevas Tecnologías y Redes Sociales: Una Amenaza para la Salud  
Mental de los Niños, Niñas y Adolescentes en Colombia**

Juliana Aragón Benjumea  
Laura Daniela Ruiz Molina.

Trabajo Monográfico

Directora

Docente: Mary Isabel Salamanca Vargas.

Psicóloga, Magíster en Pedagogía

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales,

Programa de Psicología

Valledupar

2025

**Dedicatoria.**

A mi madre, por ser mi mayor fuente de inspiración, admiración y mi más grande apoyo.

A mi familia por motivarme siempre a mostrar la mejor versión de mí.

(Juliana Aragón Benjumea)

A Dios, por ser mi guía y fortaleza. Porque siempre cumple cada una de sus promesas.

A mis *Alelí*, por su apoyo, dedicación y esmero; por todos aquellos sacrificios que hicieron

por ayudarme a llegar donde estoy hoy en día.

A mi ángel, AARC, por ser mi motivación. Por y para ti. Promesa cumplida, Papá.

(Laura Daniela Ruiz Molina)

## **Agradecimientos.**

En primer lugar, le doy gracias a Dios por ser mi guía en este camino y mi lugar seguro ante las adversidades.

A mi Madre, Sandra María Benjumea Daza, por ser mi apoyo, amiga e inspiración siempre en este mundo terrenal, no me alcanzan las palabras para terminar de agradecerle.

A mi querida docente y monitora Mary Isabel Salamanca Vargas, por toda su paciencia, su apoyo y su compromiso con este proceso, toda mi admiración por su excelente labor como docente y por la persona tan especial que es.

(Juliana Aragón Benjumea)

Agradezco primordialmente a Dios, quien fue mi roca y guía en cada momento de esta maravillosa etapa. Quién tomó mi mano en cada prueba para hacerme saber que, con su gracia, saldría siempre adelante, recordando que, con fe, todo es posible.

A mi madre, Lorena, por ser mi impulso, mi fuerza, mi motor. Quien con tanto sacrificio me ha sacado adelante a pesar de las adversidades, enseñándome que con disciplina y dedicación se puede obtener todo lo que se desea. Gracias por ser mi mejor amiga, mi mejor maestra y ejemplo a seguir.

A mi hermana, Adriana, por ser mi apoyo, mi confidente, mi consejera y estar presente cuando más te necesito. No me imagino la vida sin ti y sin tus regaños, herma.

A la docente Mary Isabel Salamanca Vargas, por su apoyo incondicional, paciencia y orientación haciendo mucho más ameno este proceso.

(Laura Ruiz Molina)

## Introducción

En relación con la era digital actual, la tecnología y las redes sociales han emergido como una fuerza a nivel mundial que redefine la manera en cómo las personas se relacionan, comunican y construyen sus identidades. Este fenómeno ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, con especial énfasis en su impacto entre la población adolescente. De allí, que la juventud contemporánea este adoptado la tecnología y las redes sociales como una herramienta fundamental para la expresión personal, la conexión social y la construcción de sí mismos en el mundo virtual, (Acosta et al., 2022).

En la actualidad, el acceso a temprana edad a equipos tecnológicos y a las redes sociales plantea riesgos latentes para la humanidad, en especial para la población de estudio que ocupa la presente investigación: niños, niñas y adolescentes; debido a que, estas herramientas pueden facilitar la comunicación, el acceso a la información y el desarrollo de habilidades digitales, sin embargo, su uso excesivo o inadecuado puede llevar a problemas de adicción, disminución de la concentración, generando aislamiento social y deterioro de la salud mental. No obstante, es una realidad visible del entorno, que el uso de la tecnología y las redes sociales se ha proliferado entre los jóvenes, generando un impacto significativo en su cotidianidad, sus hábitos y su desarrollo socio-afectivo.

A partir de lo precisado, el presente estudio plantea como objetivo central analizar las implicaciones de la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los niños, niñas y adolescentes colombianos, enfocándose en su salud mental; se aborda este fenómeno desde un enfoque puramente cualitativo. Con ello, se busca estudiar sobre el abuso de estas tecnologías y su afectación al desempeño académico, considerando aspectos como la concentración, el tiempo dedicado a los estudios y el rendimiento en exámenes.

Asimismo, se recopila información y datos a través de material científico filtrado en bases de información, como: tesis, trabajos de investigación, libros, artículos científicos, por

mencionar algunos. Se obtiene este insumo actualizado, considerando los parámetros y criterios de búsqueda establecidos a nivel institucional, para la inclusión de estudios, así como de antecedentes nacionales e internacionales.

Para ello, la pregunta central que guía esta investigación es: *¿Por qué el uso excesivo de las nuevas tecnologías y las redes sociales representan una amenaza para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes en Colombia?* Este interrogante sirve de base para profundizar en los diversos aspectos que rodean este tema y para describir las amenazas a las que se puede enfrentar la salud mental si se sigue usando de manera inapropiada la tecnología, las redes sociales y los aparatos móviles que dispongan del internet. Se espera que los hallazgos de esta investigación contribuyan a la comprensión de los efectos del uso temprano de la tecnología y las redes sociales en los adolescentes colombianos, así como a la formulación de políticas y programas dirigidos a promover un uso saludable de estas herramientas y a proteger la salud mental y el bienestar académico de esta población vulnerable.

De acuerdo con lo precisado, a medida que la tecnología y las redes sociales se muestran más integradas en la vida cotidiana de los adolescentes, surge la necesidad de examinar a profundidad cuáles son las implicaciones de este fenómeno en distintos ámbitos de la vida de los jóvenes (Lopez-Iglesias et al., 2023), especialmente en el área académica. Este estudio se centra en explorar la adicción a la tecnología y las redes sociales, siendo una amenaza evidente para la salud mental en adolescentes. Por ende, se darán a conocer las complejidades de las relaciones (entre adolescente y tecnología y redes sociales), destacando tanto los beneficios potenciales como los desafíos inherentes que surgen cuando la interacción en línea y el uso de dispositivos se entrelaza con las responsabilidades académicas, desarrollo personal, percepción sobre sí mismos, desenvolvimiento socio-emocional y psicosocial, entre otros.

Además, se pretende abordar una gestión saludable del uso de las redes sociales y la tecnología en adolescentes, considerando estrategias efectivas para fomentar un equilibrio saludable entre la participación en línea, el uso de aparatos tecnológicos y el éxito académico. Este análisis busca que no se enfoque la mirada solamente en la comprensión de los impactos negativos, sino también en la proposición de enfoques constructivos, que permitirán a los adolescentes aprovechar al máximo las herramientas tecnológicas y las redes sociales sin comprometer su bienestar académico y socio-emocional.

Si bien la tecnología y las redes sociales han tenido un mayor auge luego de vivir la pandemia del COVID-19, generando cambios en la interacción y socialización cotidiana de las personas, ya que se considera a la comunicación como un ejercicio más fluido y rápido, pero, en la mayoría de los casos superficial, dado a que no se conoce con certeza los intereses o necesidades de la persona que se encuentra del otro lado de la pantalla, Ortiz (2020). En otras palabras, se puede afirmar que no es garantía de seguridad, que los adolescentes tengan acceso a los dispositivos y redes sociales a una temprana edad por el riesgo que representa no conocer del todo al usuario con el que se interactúa con mediación de los equipos tecnológicos.

Desde la perspectiva de Celaya (2008) las redes sociales (de ahora en adelante en el presente documento, para hacer referencia a ellas, se utilizarán las siglas RRSS), son aplicaciones o sitios webs donde los usuarios publican y comparten información, personal como profesional, con conocidos y desconocidos. Debido a lo mencionado, se podría decir que las redes sociales son un canal de difusión, dependiendo del tipo de plataforma, se encuentra información que puede ser considerada importante para el aprendizaje y para estar al tanto de los sucesos relevantes de la actualidad.

Por otro lado, las adicciones a las RRSS se presentan en los adolescentes como un componente que se muestra desfavorecedor en el bienestar socio-emocional. Es por esto, que

los jóvenes experimentan dificultades para relacionarse, soledad o aburrimiento, poca responsabilidad y como resultado terminan siendo los más propensos a abusar de la tecnología, de acuerdo con Frutos y Andrade, (2024), quienes realizaron una investigación con el objetivo de determinar la correlación entre las redes sociales y la sintomatología ansiosa de 96 adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Quito, Ecuador; utilizando el inventario de Adicción a las redes sociales (ARS) y el inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Es por esto, que resulta importante difundir una adecuada gestión de las emociones y la salud mental para reducir la vulnerabilidad ante el efecto de las RRSS y el uso de aparatos tecnológicos.

Según el informe del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC, 2021), en Colombia, el 84,1% de los usuarios de Internet corresponden a adolescentes y jóvenes en el rango de edades entre 12 y 24 años. Consecuentemente, se puede evidenciar la relevancia de las redes sociales para este grupo demográfico, quienes las perciben como una herramienta fundamental para conectarse con el mundo y, así como es mencionado por UNICEF (2020), pueden ser consideradas como una herramienta no solo para la socialización sino también para el autodescubrimiento. De igual manera, se puede hallar información o contenido no apto para menores de edad y que por el contrario impacta de manera negativa en la salud mental del joven consumidor y que podrían generar malos hábitos como consecuencia.

Por lo tanto, es de vital importancia la autorización y supervisión de padres de familia y/o adultos responsables en cuanto al contenido que visualizan y comparten los menores de edad en las RRSS las interacciones con los demás usuarios y el uso que se le da a la tecnología; con el fin de prevenir consecuencias que puedan repercutir directamente en lo biológico y lo socio-emocional de los adolescentes. A pesar de ello, según la escala de conductas parentales ante el uso de la tecnología en adolescentes (CPT) de Mendez et al.,

(2018), la cual fue implementada en México a 594 adolescentes, se puede afirmar que los padres están presentando dificultades para tener un control sobre el contenido que ven sus hijos, dificultades para supervisar y asimismo negociar con los jóvenes el tiempo que pueden pasar en internet y el uso que le dan a la tecnología.

En contraste, unas de las estrategias más utilizadas de supervisión son: la revisión del historial, límite temporal y las preguntas directas. Por otro lado, las menos usadas fueron el acceso en conjunto y la revisión del dispositivo (Gimenez et al., 2017, p.543). Lo anterior, da cuenta del poco interés que muestran los padres frente a esta situación que va incrementando con el paso de los años y que expone a los niños y adolescentes a un entorno digital que podría tornarse perjudicial, tanto para su salud mental, desempeño escolar y su integridad, tanto física como emocional.

En este sentido, es de vital importancia resaltar que según Sirvent et al., (2023), el uso de las pantallas en adolescentes españoles aumentó a las 5 horas. Además, la edad en las que los españoles empiezan a utilizar dispositivos móviles o celulares es cada vez más temprana, debido a que el 30% de los menores de 10 años cuentan con el acceso a un teléfono móvil, con la edad de 12 años la cifra aumenta a un 70%, y a los 14 años ya ha aumentado hasta el 83%. De allí que se evidencie un uso intensivo y prolongado de las redes sociales y la tecnología en menores de edad, tomando en cuenta que no es relevante el momento y el lugar de uso por la facilidad que existe de estar todo el tiempo conectado al tener un dispositivo electrónico de dominio propio.

Sin embargo, lo antes expuesto trae consigo que no sepan delimitar el tiempo diario que le puedan dedicar a las redes sociales y el tiempo que le dedican a las responsabilidades académicas en sus tiempos libres, desencadenando dificultades en el proceso de aprendizaje y bajo rendimiento escolar, ya que las capacidades de concentración y de retención de información se han visto afectadas gracias a la exposición sin medida a las RRSS. Otras de

las consecuencias negativas nivel psicológico que dejan el uso de las RRSS y la tecnología, según (López et al., 2023) son: adicción, ansiedad, depresión, Fear Of Missing Out, insomnio, anorexia, bulimia, ciber-marco, síndrome de la llamada imaginaria, nomofobia, cibercondría, cibermareo y el efecto google.

En ese orden de ideas, es de gran importancia tomar en cuenta el uso razonable que se le debe dar a las RRSS y a la tecnología y la importancia de conocer la variedad de riesgos a los que se exponen los menores al abrirse a este mundo sin fronteras. Sin embargo, existe una hipótesis por Lopez-Iglesias et al., (2023), la cual plantea que los jóvenes usuarios de las RRSS en su mayoría no son conscientes que el uso abusivo puede llevar a presentar patologías mentales, dato que se confirma con una veracidad del 88% de los encuestados en el estudio. De acuerdo a lo anterior, se puede afirmar que si los educandos o adolescentes no tienen conocimiento de los distintos riesgos, que podrían padecer, el uso de las redes va a permanecer en un segundo plano para ellos, es decir, que no va a haber cabida a una pausa en el uso del mismo.

A pesar de ello, es inimaginable un futuro sin la interacción con la tecnología y las RRSS para los educandos o adolescentes, quienes han nacido en una sociedad donde existe un entorno mediático que no se había visto antes en la historia de la humanidad. Así pues, es de vital importancia inculcar un uso adecuado de las mismas, para que se aprovechen de una manera positiva y segura, o adquirir una competencia digital. A través de la adquisición de la competencia digital, los jóvenes van a poder discernir entre cuando es oportuno estar pendiente de los dispositivos móviles, y en qué momento será necesario desconectarse de los mismos, a esto se le llamaría “dieta digital”. Valencia et al., (2021).

El siguiente estudio monográfico se realiza con la motivación de abordar la adicción de la tecnología y las RRSS en educandos colombianos y de esta manera, abordar el impacto a nivel académico, bienestar socioemocional y psicosocial. Considerando que las RRSS

actualmente se han convertido en una herramienta que puede ser útil para diferentes áreas de la vida del ser humano, y, asimismo, tomando en cuenta que a través de la pandemia COVID-19, el uso de la tecnología y los dispositivos móviles se empieza a presentar de manera prematura, tanto en niños como adolescentes.

Incluso, este grupo demográfico considerado “nativos digitales” en su mayoría, están en un proceso de formación a nivel psicosocial, donde la autoestima, la formación de la identidad, el aprendizaje y las habilidades sociales, son aspectos primordiales y en los que puede impactar el uso de la tecnología. En ese sentido, se puede afirmar que el impacto de las RRSS en los adolescentes se ha ido dando de manera progresiva, trayendo consigo una serie de oportunidades y repercusiones en distintos ámbitos.

Si bien es cierto, que la tecnología y las RRSS ofrecen conexión con otros individuos, encuentros con comunidades con las cuales se compartan los mismos intereses, participación en movimientos sociales, distintas maneras de expresarse, herramientas para aprender nuevas habilidades, acceso a un sin fin de información que puede ser de carácter educativo, por mencionar algunas. También abre las puertas a estándares de belleza y estilos de vida inalcanzables, aislamiento social, problemas de autoestima, depresión, ansiedad, ciberacoso, reducción de interacciones sociales y demás las cuales son resultado de un abuso de las mismas.

Por consiguiente, es menester la supervisión de padres de familia y el buen uso de la tecnología y las RRSS, con el objetivo de reducir la exposición ante las mismas, contribuir en el uso saludable, advertir acerca de los riesgos relacionados con la seguridad y el bienestar del menor en línea. Fomentando de esta manera un equilibrio entre la virtualidad y las actividades cotidianas, para lograr que de esta forma se pueda aprovechar la tecnología de una manera segura y constructiva.

Indudablemente, la tecnología y las RRSS representan un reto a nivel mundial, no solo para los padres de familia, si no para el ejercicio de los psicólogos en las instituciones educativas, sin embargo, a través de este estudio monográfico se pueden reconocer puntos importantes acerca de cómo la tecnología está configurando a las nuevas generaciones. De ese mismo modo, este estudio permitirá distinguir áreas donde se requiere más apoyo y orientación psicológica para minimizar los riesgos persistentes de las herramientas digitales.

Por ende, esta investigación monográfica no es sólo pertinente, sino necesaria para conocer más sobre lo vulnerables que son los adolescentes ante el fenómeno de la tecnología. A su vez, este estudio puede servir como insumo para emanar directrices desde la Secretaría de Educación, dirigido a las instituciones, docentes y a los padres de familia. El cual servirá como herramienta que permita la creación de nuevas estrategias de sensibilización que susciten el uso responsable de los dispositivos o en su defecto prohibir el porte de estos en las instituciones educativas. Por otra parte, en el caso de los padres estos podrán implementar nuevas reglas dentro del hogar, para así lograr un manejo adecuado de los dispositivos, e incluso hacer un reemplazo por actividades de esparcimiento y manejo del tiempo libre. Tales como la práctica de algún deporte, afianzar alguna habilidad, entre otras actividades para los menores.

A pesar de las limitaciones en la realización del siguiente estudio monográfico, como el que no se aplicará ningún instrumento, encuesta o entrevistas, se perderá la oportunidad de obtener datos directamente de la población objeto de estudio. Limitando la comprensión de las experiencias y percepciones individuales sobre el tema, lo que conduce a una falta de contexto específico, pérdida de matices y detalles importantes. No obstante, este estudio monográfico es relevante debido a que está basado en una investigación documental, puramente cualitativa, para proporcionar información valiosa y útil sobre la unidad temática abordada.

## **Desarrollo teórico**

### ***Psicología Educativa***

Inicialmente, es necesario precisar en el concepto de la psicología educativa para tomar como punto de partida. Por lo tanto, Mora (1989), establece que la psicología educativa es una ciencia que busca la aplicación funcional de los conocimientos relacionados con la enseñanza e instrucción, que abarquen todos los conocimientos psicológicos útiles para comprender al menor de una forma correcta y científica en aspectos como: conocimiento de la diferencia individual y del proceso de maduración, conocimiento de la naturaleza y condiciones del aprendizaje y el conocimiento de la correcta formación del carácter como una necesidad. En otras palabras, la psicología educativa permite comprender desde la ciencia y la aplicación de los principios psicológicos los comportamientos de los menores dentro del ejercicio de la educación.

Consecutivamente, el autor Mora (1989) plantea una serie de funciones que el psicólogo educativo debe considerar para un buen ejercicio de la profesión tales como: el conocimiento de la educación, conocimiento del educando, conocimientos científicos en los cuales está basada y se construye la psicología educativa, leyes y principios que rigen el proceso educativo, conocimiento del proceso del crecimiento y desarrollo, sobre todo en los aspectos morales y mentales, conocimiento de las funciones psíquicas, aptitudes e intereses, el conocimiento de los principios de la higiene mental y la formación del carácter como la meta en la que finaliza el proceso educativo. Dicho lo anterior, de esta manera se integra de esa manera se integra la psicología con la educación desde este contexto.

### ***Salud Mental.***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como la ausencia de trastornos mentales y como una parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta

las capacidades de las personas para la toma de decisiones, establecer relaciones, hacer frente a las situaciones de estrés, entre otras; considerándose como un derecho fundamental del ser humano. Son muchos los factores influyentes en la salud mental, tales como los factores sociales, económicos, ambientales y personales, que, si no se tienen los cuidados y precauciones pertinentes, pueden tener repercusiones en las afectaciones de salud mental (World Health Organization, 2022).

La salud mental se ha visto afectada en sobre manera por el uso continuo de las redes sociales y dispositivos inteligentes, ya que se ha generalizado cierta adicción o uso desmedido de estos mismos debido que se pueden utilizar en cualquier lugar, momento o contexto; interactuando constantemente de una manera virtual y distanciándose de la realidad, causando distintas problemáticas a nivel personal, social, académico, entre otros. De igual manera, se puede concluir que la exposición a los riesgos de las redes sociales, tales como el acoso o bullying, puede desencadenar problemas como estrés, ansiedad, depresión, aislamiento social y problemas de autoconocimiento, por mencionar algunos (Moreira de Freitas, et Al. 2021).

### *Etapas del ciclo vital*

<b>Etapas</b>	<b>Desarrollo Cognoscitivo</b>	<b>Enfoque del procesamiento de la información</b>	<b>Desarrollo Psicosocial</b>
---------------	--------------------------------	--	-------------------------------

<b>Niñez temprana (3-6 años).</b>	Muestran avances, pero están en la etapa preoperacional (segunda etapa cognoscitiva), todavía hay pensamientos inmaduros. Sin embargo, en esta etapa la función simbólica hace que reflexionen sobre: personas, objetos y sucesos ausentes físicamente, pero no usan la lógica. A su vez, se hacen juegos de simulación y lenguaje. En el aspecto familiar ya pueden relacionar causa y efecto, entienden el concepto de identidad, categorizan, comparan cantidades y comprenden principios de conteo. Por otro lado, pueden identificar la diferencia entre la apariencia de la realidad y la fantasía de la realidad.	Se da el procesamiento de la información que se describe en 3 pasos de la memoria: codificación, almacenamiento y recuperación. La memoria sensorial cambia poco, sin embargo, aumenta la capacidad de memoria de trabajo. El reconocimiento es mejor que el recuerdo. Se desarrolla el autoconocimiento y el lenguaje, lo cual está relacionado con la memoria autobiográfica. De hecho, los niños construyen junto con los adultos los recuerdos biográficos a través de experiencias compartidas. Incluso, la manera en que los adultos se comunican con los niños influye en la formación de la memoria.	En este aspecto se desarrollan temas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoconcepto</li> <li>● Autodefinitión</li> <li>● Representaciones simples</li> <li>● Autoestima</li> <li>● Iniciativa frente a la culpa</li> <li>● Identidad de género</li> <li>● Roles de Tipificación de género</li> <li>● Identificación</li> <li>● Constancia de género</li> <li>● Disciplina</li> <li>● Castigo corporal</li> <li>● Afirmaciones del poder</li> <li>● Estilos de crianza</li> <li>● Altruismo</li> <li>● Agresiones</li> <li>● Relaciones con otros niños</li> </ul>
<b>Niñez media (6-11 años).</b>	Los niños son menos egocéntricos que antes e incluso nutren sus competencias en tareas donde son necesarios el razonamiento lógico, comprensión de la causalidad, pensamiento espacial, razonamiento inductivo y deductivo, categorización y conservación. El desarrollo moral está estrechamente relacionado con la	Durante esta etapa de la niñez media son mejoradas las habilidades ejecutivas de los niños y niñas, al igual que el tiempo de reacción, atención selectiva, velocidad del procesamiento, uso de estrategias de mnemotecnia y la metamemoria	En este aspecto se desarrollan temas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoconcepto con mayor realismo.</li> <li>● Sistemas representacionales</li> <li>● Conductas de internalización</li> <li>● Conductas de externalización</li> <li>● Corregulación</li> <li>● Prejuicio</li> <li>● Sesgo de atribución hostil</li> <li>● El niño en familia</li> </ul>

	maduración cognitiva y sucede en tres etapas, a medida que el niño va avanzando de un pensamiento rígido a uno más flexible.		<ul style="list-style-type: none"> <li>● El niño en grupo de pares</li> </ul>
<b>Adolescencia (11-19 o 20 años).</b>	En esta etapa, los adolescentes participan en el razonamiento hipotético- deductivo, abordando los problemas de manera flexible y sometiendo hipótesis a prueba. A su vez, existen cambios estructurales que incluyen incrementos en el conocimiento declarativo, procedimental y conceptual, incluso se da una ampliación de la capacidad de la memoria de trabajo. Por otro lado, los adolescentes son más propensos a tomar malas decisiones en comparación con los más jóvenes debido a la inmadurez emocional. Otro aspecto de esta etapa es que el pensamiento abstracto, como la toma de la perspectiva social, mejoran en la adolescencia.	Los adolescentes procesan la información acerca de las emociones con la amígdala, en cambio, los adultos usan el lóbulo frontal. Es por esto que hacen juicios menos exactos y razonables. En cuanto a las acciones relacionadas con la adicción, la motivación y la impulsividad, lo cual sucede como resultado del subdesarrollo de los sistemas corticales frontales.	En este aspecto se desarrollan temas de: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identidad</li> <li>● Identidad frente a confusión de identidad</li> <li>● Fidelidad</li> <li>● Estados de identidad</li> <li>● Crisis</li> <li>● Compromiso</li> <li>● Logro de la identidad</li> <li>● Exclusión</li> <li>● Moratoria</li> <li>● Difusión de la identidad</li> <li>● Socialización cultural</li> <li>● Orientación sexual</li> <li>● Infecciones de transmisión sexual (ITS)</li> </ul>

Tabla 1. Etapas del ciclo vital, Piaget (1969). Extraído de Papalia, D. E. (2017). Desarrollo humano.

### **Redes sociales**

Las redes sociales son aplicaciones y plataformas que se han utilizado desde hace décadas y que permiten la comunicación y divulgación de información relevante y del interés de los usuarios de dichas redes sociales. Mediante las redes sociales, los usuarios tienen la facilidad de compartir fotos, videos, enlaces, realizar comentarios, y enviar mensajes a otras personas sin importar la distancia o lugar del mundo donde se encuentren, cambiando totalmente la forma de interacción de las personas; sin embargo, a pesar de ser plataformas tan provechosas en el aspecto de la comunicación e interacción, se ha tenido ciertas dificultades y desafíos relacionados con la protección de la información personal de los usuarios, la prevención del acoso en línea y la lucha contra la desinformación y el contenido dañino.

### *Nativos digitales*

Es menester conocer la nueva denominación que se le ha dado a los adolescentes, quienes en la actualidad han crecido expuestos a pantallas digitales y a las RRSS, estos, hoy en día se conocen como “nativos digitales”. Dentro de las características de los mencionados nativos digitales, se encuentran el uso natural de herramientas e instrumentos tecnológicos desde su nacimiento, ser consumidores y productores de contenido y modificación de las dinámicas sociales, dado a que la mayoría de sus relaciones interpersonales las realizan de forma virtual (Fernández, et al; 2018). En ese sentido, se puede afirmar que las nuevas generaciones con el pasar del tiempo seguirán construyendo hábitats virtuales, es decir, creación de espacios virtuales en donde se comparte información de la cotidianidad, se hacen movilizaciones colectivas, se comparten experiencias personales y opiniones acerca de una variedad de temas, entre otros (Tapia, 2020).

Teniendo en cuenta que la tecnología es una herramienta que se convirtió en un factor primordial en la vida del ser humano, es posible afirmar que no existe un futuro en el cual no se utilice. Incluso, cada vez se está implementando más el uso de la misma en diferentes

contextos. Por consiguiente, según (Tapia, 2020) se hace necesaria la educación en materia de competencias ciudadanas, las cuales estén guiadas a un correcto uso de las herramientas tecnológicas, tomando en cuenta que los nativos digitales están inmersos en sociedades digitales. De esta manera, se puede dar un mejor ejercicio de formación ciudadana de acuerdo con las circunstancias actuales.

En consecuencia de las circunstancias que existen para los adolescentes o nativos digitales actualmente y a raíz del uso temprano de las tecnologías y las RRSS, estos usuarios son los más propensos a sufrir enfermedades mentales como: adicción, insomnio, ansiedad, depresión, anorexia y bulimia. Por otra parte, pueden sufrir también de ciberacoso, grooming, Fear Of Missing Out (FOMO), insomnio, anorexia, síndrome de la llamada imaginaria, nomofobia, cibercondría, cibermareo y el efecto Google (Lopez, 2023).

### ***Adicción***

En primer lugar, cuando se habla de adicción, se hace referencia a una condición que se caracteriza por el abuso de sustancias psicoactivas, sin embargo, en el caso de la tecnología y las RRSS, se podría conocer como una adicción no química, es decir, la adicción a experiencias y actividades, pero actualmente no se encuentran delimitados los criterios para la identificación, curso clínico y tratamiento (Klimenko, et al., 2021); A pesar de que se hizo un estudio de comportamientos entre esos, la adicción a internet, este no se encuentra incluido en ninguno de los dos sistemas clasificatorios CIE-10 (OMS, 1992) y DSM-5 (APA, 2013), debido a la escasa información científica y clínica relacionada que había al respecto.

No obstante, es evidente que existe una problemática relacionada con el comportamiento del uso excesivo de las RRSS y la tecnología e incluso se han establecido seis criterios según (Griffiths et al., 2014), estos comprenden la predominancia, modificación

del estado de ánimo, tolerancia, conflicto con personas, actividades diarias o consigo mismo, síndrome de abstinencia y recaída.

### ***Insomnio***

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más comunes y prevalentes en la sociedad de hoy en día, este consiste en una dificultad para conciliar, mantener o lograr que el sueño sea reparador o de buena calidad, causando sensación de fatiga durante la jornada del día siguiente, impidiendo ser cien por ciento eficiente en las tareas a realizar en el día a día. El insomnio puede estar relacionado a distintos factores, tales como la ansiedad, estrés, depresión, entre otros; y puede ser producido por cambios drásticos de horario o en ambiente en el cual la persona se desenvuelve (Baños-Chaparro, et al, 2021).

Sin embargo, el uso adictivo de las tecnologías y las RRSS en horario extendido, sobre todo nocturno, puede generar trastornos de sueño en niños, adolescentes y adultos; generando daños significativos en la higiene del sueño. Lo anterior sucede porque el uso de los dispositivos electrónicos en la oscuridad, al emitir luz azul, puede interferir en la melatonina, que es la hormona encargada de regular el sueño y el ciclo de este mismo. Además, el contenido observado en las RRSS puede ser estimulante para quien lo observa, provocando que el cerebro esté activo, causando dificultades para relajarse y conciliar el sueño (Vera, 2024).

### ***Fomo***

Fear Of Missing Out o traducido como Miedo a perderse algún acontecimiento, normalmente es originado por la insatisfacción de no vivir o perder experiencias que pueden ser gratificantes en la vida de cada persona; recalando que esto es propiciado por la necesidad de estar actualizado con los hechos que ocurren en la vida de amigos, familiares o personas de referencia que tienen a compartir dichas experiencias e información en RRSS (Soriano-Sánchez, 2022). El FOMO lo pueden experimentar personas de todas las edades, sin

embargo, se puede considerar apropiado decir que los adolescentes es la población donde más se puede evidenciar, propiciando sintomatología correspondiente al estrés, ansiedad y depresión, además de la necesidad constante de utilizar dispositivos electrónicos, pudiendo generar adicciones a dichos dispositivos o a las redes sociales.

### ***Cibergrooming.***

El cibergrooming es un delito virtual donde los menores de edad han sido mayormente afectados. Consiste en que un mayor de edad, sacando provecho de las redes sociales, trata de ganarse la confianza de menores de edad generalmente con la intención de obtener contenido sexual, ya sean fotos o videos y manipularlos o extorsionarlos; o para lograr un encuentro y abusarlos sexualmente; atentando contra la integridad física, psicológica y emocional de la víctima (Riberas et. Al, 2024).

Normalmente, los ciberacosadores tienden a hacerse pasar por menores de edad, simular intereses en común, proporcionar apoyo emocional o realizar halagos a la víctima para ganarse la confianza de esta misma. Según Murudumbay (2022), los victimarios tienen la siguiente metodología para realizar dicho delito:

*Contacto:* A través de una identidad falsa, los ciberacosadores buscan establecer comunicación con menores.

*Confianza:* Utilizando mensajes engañosos y proporcionando información falsa, intentan ganarse la confianza del menor.

*Sedución:* Manipulan los gustos y preferencias del menor, invierten tiempo para fortalecer el vínculo y obtienen material sexual.

*Amenaza:* Recurren a la extorsión y el chantaje, amenazando con la publicación del material sexual obtenido del menor.

*Difusión:* Llevan a cabo el acto de acoso al difundir el material obtenido, exacerbando el daño causado al menor.

## **Metodología.**

En relación al marco metodológico del presente estudio, las investigadoras analizaron las implicaciones del uso adictivo de las redes sociales y la tecnología en los niños, niñas y adolescentes colombianos; no obstante, se pretende abordar este fenómeno desde una perspectiva cualitativa, teniendo en cuenta que esta tendencia representa una amenaza para la salud mental y tiene repercusiones en los distintos ámbitos de la vida de los individuos, entre los que se destaca el área educativa.

Por ende, se realizó una revisión documental, la cual se define como una técnica de investigación con un enfoque cualitativo que busca recopilar, recolectar y seleccionar información que emerge de distintos documentos, según Reyes y Carmona (2020); a su vez, la medición o la observación va directamente centrada en el “que” se analiza, es decir, en el objeto de estudio central, según Guerrero (2015), quien afina el concepto antes expuesto afirmando que las variables o, las dimensiones del fenómeno se deben analizar desde diferentes perspectivas de la temática central

Seguidamente, para hacer el análisis de la unidad temática abordada, se utilizaron las siguientes subcategorías: adicción a redes sociales y la tecnología, consecuencias del uso de redes sociales y la tecnología, redes sociales y estudiantes; tecnología, redes sociales y salud mental; los documentos encontrados contaban con mínimo una de las categorías mencionadas. El anterior ejercicio fue ejecutado en las bases de datos, entre las que están: Motores de búsqueda como Google Académico, libro Desarrollo Humano, libro Psicología Educativa y repositorios como: Scielo, Redalyc, Sciencedirect debido a que se consideraron pertinentes por su numerosa variedad de publicaciones científicas, revistas digitales, libros, artículos, tesis y trabajos de investigación, donde se encontraron referentes de estudios a nivel internacional: de España, Chile, Brasil, Estados Unidos, Cuba Ecuador y Perú; y

estudios realizados en el orden nacional: de Barranquilla, Valle de Aburrá, Envigado, Medellín.

En ese orden de ideas, teniendo en cuenta los documentos hallados en las plataformas referidas, se llevó a cabo un proceso de filtración a través de la matriz PRISMA, donde se tuvieron en cuenta aspectos como artículos publicados desde la vigencia 2019 hasta la vigencia actual, inclusión de 30 referencias bibliográficas (descartando las del idioma portugués) y documentos en el idioma inglés y español. Además de lo mencionado, se tuvieron en cuenta aspectos como el país de donde proviene el documento, el año de publicación, la muestra de la población estudiada, método de análisis de datos, los factores asociados de los documentos encontrados con el presente estudio monográfico y el sentido de dicha asociación.

Esto, fue útil para clasificar y filtrar los documentos para posteriormente crear gráficas y cifras claras que dan cuenta de cómo fue la metodología de la investigación implementada detallando aún más el procesamiento realizado, con la finalidad de demostrar la transparencia y a su vez, asegurar de que si se tuvo en cuenta la metodología que responde a la estructura de un trabajo monográfico.

Por lo tanto, se realizó un análisis de los documentos para proceder con la redacción del planteamiento del problema y demás puntos críticos para el desarrollo de la monografía, sobre la unidad de estudio planteada. Cabe resaltar que el análisis documental es un ejercicio que consiste en buscar, seleccionar, organizar y analizar una serie de documentos para responder los interrogantes en torno a un tema en específico (Bermeo et al., 2016) y finalmente separar el todo en partes que permitan destacar la importancia del estudio, de acuerdo con (Barbosa et al., 2013).

Consecuentemente, para la realización del marco teórico se abordó desde lo micro hasta lo macro, iniciando con la psicología educativa, que fue el campo de estudio

seleccionado para darle contexto al tema central de la revisión. Teniendo esto establecido, se destacó la salud mental, relacionado con el uso de dispositivos tecnológicos y las redes sociales, enfocándose directamente en niños, niñas y adolescentes colombianos y cómo esta puede verse afectada en cada una de las etapas del ciclo vital. Seguidamente, se definió cada uno de los conceptos que se consideraron determinantes como: las redes sociales y nativos digitales, con la finalidad de resaltar y comprender la importancia de la relación de estos conceptos con las posibles consecuencias del uso continuo de dispositivos tecnológicos y las redes sociales, tales como Fear Of Missing Out, insomnio, cibergrooming y la adicción comportamental que es producida por la atracción y la sensación placentera que podría generar el hacer una actividad, tal como actualizar constantemente las redes sociales.

#### Matriz de Referencias Bibliográficas.

Autor	Año	Título de la investigación	Principal hallazgo o conclusión principal	Link
Acosta, et al.	2022	<i>Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia.</i>	La presente investigación resalta que la revolución digital plantea dificultades en el uso de las RRSS por parte de los adolescentes, esto, impacta en gran manera a la salud mental y autoimagen. Se menciona que el uso problemático de las RRSS se relaciona con la ansiedad y aislamiento social. Además, se menciona que el uso apropiado de las RRSS depende de la salud mental de los usuarios. Se resalta que el apoyo de los cuidadores de los adolescentes juega un papel crucial en mitigar las posibles alteraciones en la autoimagen negativa.	<a href="https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/1123">https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/1123</a>

Aburto & Puma.	2024	<i>Uso de dispositivos electrónicos y su relación con el estado emocional y conductual del niño preescolar en la Institución Educativa 20147 Eladio Hurtado Vicente, Imperial - Cañete 2023</i>	Basados en los resultados hallados en la investigación, como la prueba de Rho de Spearman, hay una correlación positiva moderada entre variables: uso de los dispositivos electrónicos y el estado emocional y conductual.	<a href="https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20500.12952/8916">https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20500.12952/8916</a>
Andrade & Frutos.	2024	<i>La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024.</i>	Al evaluar la correlación entre adicción a las RRSS y sintomatología ansiosa, se encontró una relación positiva. De igual manera, el nivel de ansiedad que es hallado en los adolescentes se encuentra en un nivel bajo, sin embargo, el nivel medio reveló un valor importante al evidenciarse como un posible factor de riesgo en cuanto a la salud mental de los adolescentes.	<a href="https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910">https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910</a>
Castro, et al.	2020	<i>Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo.</i>	Dicha investigación estudió la ansiedad social y adicción a las RRSS en adolescentes del Valle de Aburrá, teniendo en cuenta el estrato socioeconómico y sexo. Los resultados del análisis arrojaron que no hay niveles significativos de adicción o ansiedad por las RRSS en la población estudiada.	<a href="https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811">https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811</a>
Chimbana.	2020	<i>Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes</i>	La presente investigación analizó la relación entre adicción a las RRSS y el aislamiento social en adolescentes. Fueron utilizados cuestionarios para evaluar lo anteriormente	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31556">https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31556</a>

---

			<p>mencionado en 256 adolescentes en una institución educativa en Ambato. Se halló que el “uso excesivo de las RRSS” predominó, pero no se encontró riesgo de adicción en la mayoría de la población. La “soledad” fue la más destacada en cuanto al aislamiento social, con bajo riesgo.</p>	
Cingel, et al.	2022	<i>Social media and self-esteem. Current Opinion in Psychology</i>	<p>El vínculo entre medios sociales y autoestima es difícil y depende de cada individuo. Las consecuencias del uso de los medios sociales en la autoestima dependen de los patrones de uso del usuario y de lo receptivo que sea.</p>	<p><a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X22000069">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X22000069</a></p>
De la Rosa & Reyes.	2022	<i>Relaciones funcionales del uso de las redes sociales, autoestima corporal y práctica del sexting en los adolescentes de 14 a 18 años en la ciudad de Barranquilla.</i>	<p>Se evaluó la relación entre el uso de las RRSS, autoestima y el sexting en adolescentes de la ciudad de Barranquilla. Fueron hallados niveles moderados de adicción a las RRSS. Se evidenció que el sexting es algo frecuente entre adolescentes y que la autoestima es positiva, relacionándose entre sí.</p>	<p><a href="https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/9227">https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/9227</a></p>
Gómez, & Jiménez.	2022	<i>Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as.</i>	<p>Los hallazgos indican que los adolescentes reportan un grado significativo de originalidad en la presentación del “yo” en redes, con grandes diferencias según la edad, sexo, reflejando la reapropiación de códigos y normas offline en el ámbito digital.</p>	<p><a href="https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-14352022000100005&amp;script=sci_arttext">https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-14352022000100005&amp;script=sci_arttext</a></p>
Hernández & Loayza.	2023	<i>Abuso de los dispositivos electrónicos y su</i>	<p>La investigación exploró cómo el empleo inadecuado de Dispositivos Electrónicos</p>	<p><a href="https://repositorioslatinoamericanos.uchil">https://repositorioslatinoamericanos.uchil</a></p>

---

		<i>influencia en el desarrollo de las funciones ejecutivas en niños.</i>	(DE) afecta el desarrollo de las Funciones Ejecutivas (FE) en niños del cantón Atacames. Se utilizaron herramientas de evaluación para analizar la conexión entre ambos factores y los hábitos de uso de los dispositivos. Los resultados evidenciaron una relación entre la exposición a DE y un retraso en el progreso de las habilidades cognitivas y ejecutivas infantiles. Este resultado subraya la relevancia de regular el uso de tecnología en la infancia para favorecer un desarrollo adecuado.	<a href="http://e.ci/handle/250/8265514">e.ci/handle/250/8265514</a>
Klimenko, et al.	2021	<i>Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado.</i>	La investigación reveló un riesgo moderado de adicción, con mayor propensión en mujeres a manifestar síntomas de adicción y nomofobia, mientras que los hombres destacaron por niveles más altos de rasgos frikis. En general, las habilidades socioemocionales y para la vida fueron bajas, aunque las mujeres mostraron un desempeño superior en estas áreas. Se identificaron correlaciones negativas entre el riesgo de adicción y las habilidades para la vida, así como entre distintos aspectos socioemocionales y la adicción. Asimismo, se encontraron asociaciones positivas entre el uso de redes sociales y diversas dimensiones de las habilidades sociales.	<a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372021000200123&amp;script=sci_arttext">http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372021000200123&amp;script=sci_arttext</a>
López & Ruiz.	2023	<i>Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en</i>	La conclusión principal indica que la mayoría de los posmilénicos ha experimentado ansiedad, depresión e insomnio en algún	<a href="https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.ph">https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.ph</a>

		<i>los jóvenes nativos digitales.</i>	momento, según los altos porcentajes obtenidos. Las redes sociales tienen un impacto directo en la salud. Además, el estudio revela que los jóvenes no están familiarizados con términos como cibermareo, síndrome de la llamada imaginaria, nomofobia o cibercondría.	<a href="https://reys/article/view/301">p/reys/article/view/301</a>
Martínez, I.	2023	<i>Adicción a las redes sociales y agresividad en adolescentes de una institución educativa Jaén, 2023.</i>	La investigación, realizada en una institución educativa de Jaén en 2023, analizó la relación entre la adicción a redes sociales y la agresividad en adolescentes. Se aplicaron cuestionarios validados a 186 participantes, hallando una asociación significativa entre ambos factores, lo que sugiere que el uso excesivo de redes podría influir en conductas agresivas.	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131025">https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131025</a>
Mejía, I.	2022	<i>Factores de riesgo para la afectación en la salud mental del uso de redes sociales en adolescentes.</i>	El estudio concluyó que diversos factores pueden afectar la salud mental de los adolescentes, entre ellos la baja autoestima, un autoconcepto superficial, falta de control impulsivo, percepción distorsionada de la imagen corporal, aislamiento social y escasa comunicación familiar. También influyen la inestabilidad en las relaciones parentales, dificultades en el acceso a la educación e información sobre los efectos del internet, el uso excesivo de redes sociales y la necesidad de aceptación o integración en un grupo de pares, entre otros	<a href="https://repositorio.uniminuto.edu/handle/10656/17539">https://repositorio.uniminuto.edu/handle/10656/17539</a>
Ministerio de Tecnologías de la	2021	<i>Colombia avanza en su meta de estar</i>	Colombia logró un acontecimiento histórico en 2020, logrando conectar a 9,2	<a href="https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/">https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/</a>

<p>Información y Telecomunicaciones [MinTec].</p>	<p><i>conectada en un 70% en 2022: DANE.</i></p>	<p>millones de familias. Esto, cumplió el objetivo de conectar el 70% del país antes de agosto de 2022. A pesar de que el proceso de la banda ancha logró avances y mejoras, se observó la necesidad de esfuerzos aparte en regiones tales como el Putumayo y Arauca para mejorar dicho aspecto, considerado crucial para el teletrabajo y educación virtual</p>	<p><a href="https://www.dane.gov.co/Sala-de-prensa/182108:Colombia-avanza-en-su-meta-de-estar-conectada-en-un-70-en-2022-DANE#:~:text=Según%20los%20más%20recientes%20estudios,7%20de%20agosto%20de%202022.">Sala-de-prensa/182108:Colombia-avanza-en-su-meta-de-estar-conectada-en-un-70-en-2022-DANE#:~:text=Según%20los%20más%20recientes%20estudios,7%20de%20agosto%20de%202022.</a></p>
<p>Murudumbay, H.</p>	<p>2022 <i>Marco de trabajo y herramientas para el análisis forense en la atención de los delitos informáticos de Cibergrooming bajo los dispositivos móviles Android. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 6(43),280-296.</i></p>	<p>Gracias a la metodología estipulada para el estudio presente, fue posible identificar el paso a paso a seguir al momento de llevar a cabo una investigación forense, teniendo como evidencia un dispositivo celular Android, lo cual permitió obtener, analizar y manejar apropiadamente la evidencia obtenida.</p>	<p><a href="https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss43.2022pp280-296">https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss43.2022pp280-296</a></p>
<p>Moreira de Freitas, et al.</p>	<p>2021 <i>Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Enfermería Global, 20(64), 324-364.</i></p>	<p>De acuerdo a los encuestados, en cuanto al uso de RRSS, el 100% respondió que las usaba constantemente, el 27% afirmó estar en 3 RRSS, estando Instagram y WhatsApp las mayormente utilizadas. En cuanto a las consecuencias o riesgos de uso, 34% de los encuestados expresó que es el manejo de los usos de los datos personales.</p>	<p><a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&amp;script=sci_arttext">https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&amp;script=sci_arttext</a></p>

Martín & Medina.	2021 <i>Redes sociales y la adicción al like de la generación z. Revista de Comunicación y Salud, 11, 55 - 76.</i>	Entre las principales conclusiones, se resalta que esta generación pasa más de tres horas al día en redes sociales, con Instagram y WhatsApp como sus plataformas preferidas. Aunque algunos integrantes del grupo admiten sentirse inseguros, molestos o incluso tristes cuando no obtienen la respuesta esperada en forma de likes o comentarios, no ajustan el contenido que publican en función de la cantidad de interacciones recibidas. Por último, pese a afirmar que la retroalimentación no es una prioridad para ellos, suelen mantener activadas las notificaciones para estar al tanto de cualquier interacción en sus redes.	<a href="https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281">https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281</a>
Gupta y Sharma.	2021 <i>Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health</i>	Es de interés comprender el constructo de FOMO, las relaciones de este con el deseo de pertenencia y de crear relaciones interpersonales. Esto se asocia con una serie de vivencias y sentimientos negativos puesto que se considera un apego conflictivo a las RRSS. Se ha proporcionado una revisión general a la literatura y concluido en hallazgos en relación a la salud mental, funcionamiento social, rendimiento académico y otros factores.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/</a>
Pérez , et al.	2022 <i>Adicciones a la tecnología y riesgos para la salud humana.</i>	La dependencia a las tecnologías emergentes se ha transformado en un asunto de vital importancia en salud mental y clínica en el siglo XXI, debido a que al igual que en cualquier proceso de	<a href="https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1501/622">https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1501/622</a>

---

			<p>adicción, es necesario adoptar un tratamiento enfocado en el cambio de hábitos y actitudes y a su vez, en la regulación de impulsos. Por lo tanto, es imprescindible un diagnóstico apropiado para el tratamiento; además de la instrucción sobre su uso, especialmente en niños, niñas y adolescentes, teniendo en cuenta aspectos donde la familia como núcleo fundamental y escuela de la vida, tiene un rol sumamente relevante.</p>	
Mendez, et al.	2018	<i>Propiedades psicométricas de la escala de conductas parentales hacia el uso de la tecnología.</i>	<p>Teniendo en cuenta este estudio, su objetivo principal se centra en diseñar y evaluar las propiedades psicométricas de una escala de conductas parentales hacia el uso de la tecnología (CPT). Lo anterior tiene la utilidad de evidenciar la relevancia que le dan los padres de familia ante el uso del internet y las redes sociales de sus hijos. Por lo tanto el 90% de la muestra de encuestados vive al menos con uno de sus padres.</p>	<p><a href="https://www.researchgate.net/publication/327643157_PROPIEDAD_ES_PSIKOMETRICAS_DE_LA_ESCALA_DE_CONDUCTAS_PARENTALES_HACIA_EL_USO_DE_LA_TECNOLOGIA">https://www.researchgate.net/publication/327643157_PROPIEDAD_ES_PSIKOMETRICAS_DE_LA_ESCALA_DE_CONDUCTAS_PARENTALES_HACIA_EL_USO_DE_LA_TECNOLOGIA</a></p>
Riberas, et al.	2024	<i>Online Grooming: Factores de Riesgo y Modus Operandi a Partir de un Análisis de Sentencias Españolas. Anuario de Psicología</i>	<p>De acuerdo al grupo de víctimas está conformado por 20 hombres con edad de 35 años en adelante (mín = 18, máx = 54, SD = 10.37). En casos en los cuales no se mencionaba la nacionalidad, se evidenció que la gran mayoría de los agresores eran españoles (92%, n = 12) y solo un caso tenía nacionalidad extranjera. Por otro lado, el 17.7% (n = 3) presentaban historial penal, dos de ellos con abuso sexual en línea y sin especificarlo en el tercer caso. Seguidamente,</p>	<p><a href="https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2023a9">https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2023a9</a></p>

---

---

		<i>Jurídica, 34(1), 119-131.</i>	los últimos dos delincuentes agredieron a 19 y 9 víctimas.	
Romero, et al.	2022	<i>Nativos Digitales y Modelos de Aprendizaje.</i>	Este artículo analiza los modelos de aprendizaje y su impacto en los estudiantes de la era digital actual, concluyendo que los profesores no están utilizando nuevos modelos de aprendizaje en los cuales los estudiantes puedan desarrollar su propio conocimiento; es decir que, los educandos están aprendiendo a través del modelo tradicional donde el docente es el que brinda las instrucciones y el estudiante no cuenta con una participación activa.	<a href="https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/handle/123456789/3441">https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/handle/123456789/3441</a>
Ruedas, et al.	2023	<i>Adolescencia y Educación. Control parental y percepción de las familias sobre los riesgos en Internet.</i>	Para las familias, la adicción, la pérdida de valores, la ausencia de pensamiento crítico y el acoso son considerados como los principales riesgos virtuales a los que están expuestos los niños, niñas y adolescentes. Por lo tanto, suelen recurrir a medidas como castigos y control del tiempo en pantalla para prevenirlos.	<a href="https://revista.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/43580">https://revista.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/43580</a>
Sirvent, et al.	2023	<i>Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales).</i>	Esta guía busca explicar el origen de diferentes tipos de adicciones comportamentales dividida en dos partes. De acuerdo a la primera parte, se estudia el núcleo central de las adicciones; por otro lado, la segunda parte aborda las adicciones de forma específica extraídas de revisiones y metaestudios y a su vez de la experiencia propia. Entre esas adicciones se encuentra el uso del teléfono móvil o celular,	<a href="https://fispiral.com.es/publicaciones/wp-content/uploads/2023/08/Guia-adicciones-comportamentales.pdf">https://fispiral.com.es/publicaciones/wp-content/uploads/2023/08/Guia-adicciones-comportamentales.pdf</a>

---

---

			videojuegos, uso problemático de internet, compra compulsiva, sexo y pornografía, entre otras.	
Soriano, J. G.	2022	<i>Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out</i>	La presencia del síndrome FOMO repercute en la salud mental de los individuos, causando sentimientos de soledad, ansiedad, depresión, bienestar emocional, desmejoramiento en la calidad del sueño y aumento del consumo de alcohol.	<a href="https://redine.d.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219569">https://redine.d.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219569</a>
Valencia, et al.	2021	<i>Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.</i>	Teniendo en cuenta el análisis de estas fuentes científicas, se concluyó que las instituciones educativas, los profesores y los padres de familia representan un papel significativo para disminuir los obstáculos que aparecen al hacer uso de las redes sociales, es por esto que las instituciones educativas deben ofrecer otras plataformas para desarrollar competencias digitales que permitan un uso de forma adecuada en los jóvenes.	<a href="https://idus.us.es/handle/11441/104915">https://idus.us.es/handle/11441/104915</a>
Vera, M.	2024	<i>Uso problemático de internet asociado a insomnio en adolescentes de una institución educativa en Paiján.</i>	En cuanto al insomnio, se evidenció que la forma más común en la que se presenta es el insomnio por debajo del umbral, con un 52.2%, mientras que el insomnio clínico (moderado-grave) representó el 15.1%. A su vez, también se encontró que el 72.6% de los adolescentes presentaba UPI, por lo tanto, al hacer el análisis de la relación entre UPI e insomnio, se descubrió que los estudiantes con UPI tenían un puntaje promedio de 2.23 puntos más (rango de 1.43 a 5.27) en el ISI en	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/25351/REP_MERLY.VERA_IN.SOMNIO.EN.ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/25351/REP_MERLY.VERA_IN.SOMNIO.EN.ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>

---

---

			comparación con aquellos sin UPI, considerando este hallazgo estadísticamente significativo ( $p=0.001$ ).	
World Health Organization: WHO.	2022	<i>Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.</i>	La salud mental es un estado de bienestar que permite enfrentar el estrés, desarrollar habilidades para la vida, aprender, trabajar y contribuir en la comunidad, también es un aspecto clave para nuestra salud, bienestar y para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al entorno. Además, es un derecho humano esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.	<a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response</a>
Yovera, A.	2023	<i>Salud Mental de adolescentes: Adicción a las redes sociales</i>	Los resultados muestran que el 34,7% de la muestra tiene un nivel moderado de uso de redes sociales, mientras que el 33,3% presenta un nivel muy alto de adicción. Un 21,3% tiene un nivel bajo y un 10,7% muestra un nivel alto de adicción.	<a href="https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/446/499">https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/446/499</a>
Basuri, M.	2023	<i>Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis</i>	Se identificaron seis categorías con relación directa (factores en línea = .41, factores cognitivos = .41, sintomatología negativa = .30, adicción y uso de celular = .29, uso de redes = .21, factores sociales = .29), una con relación inversa (emociones positivas = -.14) y dos sin valores significativos (factores académicos = .01 y competencias personales = .06). En conclusión, los factores en línea y cognitivos muestran la relación más fuerte con la adicción a las redes sociales.	<a href="https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189">https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189</a>

---

---

Cando, et al.	2023	<i>Adicción Al dispositivo móvil y síntomas prefrontales en estudiantes universitarios</i>	El 51.5% presenta un bajo uso excesivo del celular, seguido por un 34.4% de universitarios con moderada abstinencia y según el Inventario de Síntomas Prefrontales, se encontraron alteraciones en la conducta social en un 36% en nivel bajo, y un 35% mostró síntomas prefrontales en un nivel grave. Además, se hallaron relaciones moderadas y positivas entre la dependencia al dispositivo móvil y los síntomas prefrontales. En conclusión, la adicción al celular en estudiantes universitarios está significativamente relacionada con los síntomas prefrontales.	<a href="https://ciencia.digital.org/revistaciendigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/2804/7050">https://ciencia.digital.org/revistaciendigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/2804/7050</a>
Manzanero, S.	2023	<i>Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables psicológicas.</i>	Teniendo en cuenta esta revisión los resultados obtenidos demuestran que, el uso de las redes sociales es directamente proporcional a la predisposición que tienen los adolescentes a padecer ansiedad, depresión y estrés, así como también se puede ver afectado su rendimiento académico y su vida social.	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12880/3193">http://hdl.handle.net/20.500.12880/3193</a>
Jurado, et al.	2021	<i>Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años del municipio de Cajicá, Cundinamarca.</i>	Según las respuestas de los entrevistados, se puede observar que si reconocen la importancia de las redes sociales, tanto en la facilidad para comunicarse con personas a distancia como para mantenerse informados sobre lo que sucede en el mundo. También se destaca el conocimiento que todos tenían acerca de los riesgos asociados al uso de las redes, como el daño físico y psicológico que puede ocurrir, mencionando problemas como el acoso cibernético, el robo	<a href="https://repositorio.iber.edu.co/handle/001/1314">https://repositorio.iber.edu.co/handle/001/1314</a>

---

---

			de datos e información, las manipulaciones, las cuentas falsas, entre otros.	
Anchevida, M.	2024	<i>Impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 12 a 15 años: afectación psicológica y cognitiva.</i>	Los resultados muestran que la mayoría de los adolescentes, aproximadamente el 85%, pasan más de 3 horas diarias en redes sociales, el 50% exceden las 5 horas y entre las plataformas más frecuentadas se incluyen Instagram, TikTok y WhatsApp. En cuanto a la afectación de socialización el estudio demuestra que utilizan las redes sociales para interactuar también con sus familiares y amigos.	<a href="https://ciencia-latina.org/index.php/ciencia/article/view/12268/17812">https://ciencia-latina.org/index.php/ciencia/article/view/12268/17812</a>
Armaza, J.	2023	<i>El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamérica.</i>	Los estudios revelaron que las conductas negativas que presentan los estudiantes son producto del resultado del uso excesivo de las redes sociales que se manifiestan en bajo rendimiento académico, dificultades para entablar relaciones personales, aislamiento social, salud y falta de higiene.	<a href="https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241">https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241</a>
Brand & García.	2023	<i>Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática</i>	Las variables que se relacionaron con la adicción a las redes sociales son la motivación, procrastinación, estrés académico, percepción de los estudiantes y docentes, correlatos clínicos y fisiológicos, problemas alimenticios, autoimagen, caracterización, prevalencia, depresión, estilos educativos parentales, agresión, factores de riesgo psicológico y validación de cuestionario.	<a href="https://doi.org/10.25057/21452776.1511">https://doi.org/10.25057/21452776.1511</a>

---

---

Cuesta, Flores & Guadix.	2023	<i>Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.</i>	El 11,3 % de la población que más utiliza el internet oscila entre 15 y 24 años y se encuentran en un riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de servicios digitales. Esta amenaza sube al 33% en el caso de las personas que tienen entre 12 y 16 años. En el año 2021, después del comienzo de la pandemia, más de la mitad de la población adolescente y juvenil tenía sentimientos de tristeza, decaída o desesperanzada, mostraban poco interés por hacer actividades y tenía problemas para concentrarse.	<a href="https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialsaludmentaljovenesyadolescentes.pdf">https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialsaludmentaljovenesyadolescentes.pdf</a>
--------------------------	------	---	---	---

---

### **Discusión**

El propósito de este estudio monográfico se centra en el análisis de las implicaciones del uso de la tecnología y las redes sociales en los niños, niñas y adolescentes colombianos, enfocándose en su salud mental y desempeño académico, enmarcado metodológicamente en un estudio cualitativo. De esta forma, los hallazgos de este estudio aportan sobre el uso de redes sociales y la tecnología sin la supervisión de los adultos responsables impacta en dos etapas importantes del ciclo vital. Además, se tiene en cuenta que este grupo demográfico se caracteriza por ser parte del 84,1% de usuarios en Colombia entre 12-24 años, debido a que la perciben mundialmente como una herramienta fundamental en torno a las diferentes formas de comunicación (MinTIC, 2021).

Paralelamente, Sirvent et al.,(2023) refuerzan lo mencionado por el Ministerio, mostrando datos del continente Europeo, específicamente en España los cuales arrojan que la

cifra de niños que cuentan con un teléfono móvil va en aumento desde un 70% a los 12 años hasta el 83% a los 14 años, por lo tanto, se puede afirmar que los porcentajes son altos y similares en estos dos países, lo que sugiere la importancia que tiene para los jóvenes interactuar y conectarse a través de la tecnología y las redes sociales y a su vez, indica el auge que ha tenido la tecnología en esta nueva generación.

No obstante, UNICEF (2020) afirma que no solo son herramientas para la socialización a nivel mundial, sino que también son útiles para el autoconocimiento. En contraste, Celaya (2008) considera que son canales de difusión relevantes para el aprendizaje y para estar al tanto de sucesos relevantes de la actualidad. Sin embargo, Frutos y Andrade (2024) muestran en su investigación, de acuerdo con los resultados arrojados a través del inventario de Adicción a las Redes Sociales y el Inventario de Ansiedad de Beck, que a pesar de ello, todavía existen dificultades en la población adolescente para relacionarse, ya que se dan sentimientos de soledad y aburrimiento, irresponsabilidad y de esta forma terminan siendo los más propensos en abusar de la tecnología e incluso, muestran un nivel medio de adicción con un porcentaje del 71.8%.

A partir de lo precisado, dicha adicción conlleva comportamientos obsesivos como la utilización de las RRSS para regular el estado de ánimo y la preferencia de interacción en línea que propician problemas psicológicos como la fobia social, el aislamiento social, pánico y timidez, afectando directamente la salud mental de los jóvenes.

Por el contrario, Soriano (2022), discrepa de lo antes mencionado, afirmando que los niños, niñas y adolescentes llegan a presentar “FOMO” o “Fear Of Missing Out”, que se traduce como el “miedo a perderse algo”. El FOMO es provocado por el uso desmedido de las redes sociales, puesto que generalmente los usuarios sienten la necesidad de realizar o experimentar situaciones que otras personas han vivido ya que consideran que pueden ser gratificantes. Dicha necesidad, genera estrés y ansiedad, llegando a afectar los patrones de

sueño, concentración, forma de socializar con otras personas. Por lo tanto, las RRSS y la tecnología son herramientas que sirven para relacionarse con los demás, conocer nuevos temas, información y autoconocerse, pero también puede hacer que los jóvenes tengan poco control sobre ellos mismos.

Por otro lado, en relación al vínculo que existe entre el uso de las RRSS y el rendimiento académico de los adolescentes se puede decir que es negativo. Según la revisión de documentos realizada por Valencia et al. (2021), los estudiantes abandonan sus actividades académicas para invertir tiempo en ocio y estar más conectados en la red, lo que provoca un bajo rendimiento académico. Sin embargo, si se utilizaran las RRSS y la tecnología de forma contraria, es decir, dedicando más horas a fines académicos y formativos, se podrían obtener mejores resultados y, por ende, un rendimiento más alto. También se relacionan altas horas de ocio con una baja motivación hacia el estudio, así como con una baja autorregulación y autoeficacia hacia el aprendizaje.

Siguiendo esta línea, las redes sociales, si se utilizan adecuadamente, pueden facilitar la comunicación entre personas ubicadas a largas o cortas distancias, lo que contribuye al desarrollo social del niño, niña o adolescente. Estas plataformas favorecen la creación y el mantenimiento de vínculos significativos, permitiendo el acceso a información y el aprendizaje sobre diferentes contextos, culturas y hechos relevantes, lo que podría potenciar el desarrollo intelectual y educativo. No obstante, cuando se usan de manera inadecuada, las redes sociales pueden llevar a problemas de comunicación con personas cercanas, como padres, cuidadores y amigos, debido al escaso interés que se genera en socializar sin una pantalla de por medio (Mejía, 2022).

Sin embargo, teniendo en cuenta la teoría del niño preoperacional de Piaget, (1969), los niños de 3-6 años desarrollan la capacidad representacional o generalización del pensamiento simbólico, esto lo hacen en su mayoría a través de juegos con objetos, juegos de

simulación de situaciones o juegos de fantasía que permiten que objetos como muñecas, sirvan para representar a una persona o cosa y que de esta forma vayan desarrollando el lenguaje a través de símbolos. Por lo tanto, si los niños pasan mucho tiempo en pantalla, los juegos creativos y la imaginación pueden disminuir, así como también las interacciones con los demás niños afectando directamente al desarrollo del lenguaje.

Incluso, teniendo en cuenta las etapas del ciclo vital de Piaget (1969), en la niñez media que va desde los 6-11 años, los niños podrían presentar problemas en el pensamiento lógico debido al uso excesivo de la tecnología y RRSS, ya que estas no permiten que se desarrollen habilidades para resolver problemas de forma práctica, a su vez, el uso inadecuado de estas herramientas tecnológicas pueden disminuir las interacciones sociales, dificultando el aprendizaje de normas sociales y empatía, habilidades que son propias de esta etapa. Por otro lado, en la adolescencia que va desde los 11- 19 o 20 años, se puede notar como el hecho de estar expuestos constantemente a información superficial puede formar jóvenes carentes de pensamiento crítico y analítico que son propios de esta etapa. En ese mismo orden de ideas, la formación de una autoestima saludable en la adolescencia también se verá afectada por la constante comparación con personas que hacen uso de las RRSS y la tecnología para mostrar estilos de vida y estereotipos físicos inalcanzables.

Adicionalmente, en un estudio realizado en Envigado, Medellín, Colombia por Klimenko et.,Al (2021) donde aplicaron diferentes test y escalas sobre adicción a redes sociales, autoesquemas, habilidades para la vida, entre otros, se halló que los participantes mostraban un bajo nivel de habilidades para la vida, generando vulnerabilidad psicológica y emocional, causando obstáculos en el afrontamiento de situaciones complejas que se presenten en dichas etapas del ciclo vital que se consideran primordiales en el desarrollo de una persona. Lo mencionado se logra evidenciar en la calificación media-baja que obtuvieron los entrevistados en cuanto al autoestima, satisfacción vital y tolerancia a la frustración, lo

cual da a entender que la deficiencia de habilidades para la vida impacta en el bienestar psicológico, especialmente, en el afrontamiento de dificultades que se pueden presentar en las diferentes etapas del ciclo vital.

En este sentido, cuando los niños, niñas o adolescentes pasan tanto tiempo inmersos en las redes sociales, evitan enfrentarse a las variadas situaciones difíciles que se presenten en sus vidas, puesto que estas brindan una distracción constante y gratificación instantánea al estar conectados en una plataforma de su interés. Al no poseer las habilidades apropiadas para lidiar con el estrés, la frustración o conflictos interpersonales, esta población se ve propensa a desarrollar ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros problemas que pueden afectar la salud mental Maguiña & Chávez, (2024). Por ello, es necesario que exista una supervisión de los padres en cuanto al tiempo que se emplea en estas plataformas y dispositivos tecnológicos, y, a su vez, que exista una mejor comunicación padres e hijos donde se puedan comentar situaciones personales, para que de esta forma los padres aporten soluciones positivas y perspectivas diferentes para la solución de problemas, manejo del estrés, conflictos, por mencionar algunas situaciones.

### **Conclusiones**

En definitiva, de acuerdo con los resultados obtenidos y con la información recopilada en la presente monografía, el uso de la tecnología y las redes sociales en niños, niñas y adolescentes colombianos representa un fenómeno que involucra aspectos tanto positivos como negativos en su desarrollo; aunque estas herramientas son vistas principalmente como medios de socialización y aprendizaje, su uso excesivo o sin una supervisión adecuada puede acarrear consecuencias perjudiciales, especialmente en lo que respecta a la salud mental y el rendimiento académico de los jóvenes.

En concordancia con lo precisado, las cifras sobre el impacto de las redes sociales y el acceso a dispositivos móviles en esta población son cada vez mayores, lo que refleja su creciente importancia en la vida cotidiana de los adolescentes; no obstante, como señalan Valencia et al. (2021), el impacto de este uso se torna negativo cuando se convierte en una herramienta para la evasión de las responsabilidades académicas, la dependencia emocional o la saturación informativa, lo que contribuye al aumento de trastornos como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social.

En cuanto al análisis de las implicaciones psicológicas y académicas del uso desmedido de estas plataformas se confirma que, aunque estas pueden ofrecer un espacio para el autoconocimiento, la conexión con otros y el acceso a información relevante, también pueden generar adicciones, disminuir la capacidad de socialización cara a cara, y reducir la capacidad crítica y analítica, esenciales en el desarrollo de los jóvenes. Además, los resultados de la postura de Romero et al. (2022), Valencia et al. (2021) y Mejia (2022), evidencian que el tiempo dedicado a la tecnología y las redes sociales, en lugar del tiempo dedicado a las actividades académicas o recreativas saludables, tiene un impacto directo en el rendimiento escolar, la motivación hacia el estudio y el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales.

Por añadidura, en la investigación de Klimenko et al. (2021), se observa que la falta de habilidades para afrontar las adversidades y la baja tolerancia a la frustración son factores que empeoran los efectos negativos de las redes sociales, creando un círculo vicioso de desconexión con la realidad y un aumento en la vulnerabilidad emocional. Desde otra perspectiva, el desarrollo emocional y la formación de una identidad saludable pueden verse comprometidos por la constante exposición a estándares irreales y comparaciones sociales que promueven las redes sociales; debido a que esta sobreexposición puede generar problemas de autoestima, inseguridad y frustración en los jóvenes.

Por lo tanto, es fundamental que se establezca un equilibrio en el uso de la tecnología y las Redes Sociales, asegurando que la población específica que ocupa sean conscientes de sus efectos y que puedan disfrutar de sus beneficios sin que estos interfieran en su bienestar emocional, social y académico; de este modo, la supervisión de los padres y una comunicación abierta con sus hijos juegan un papel fundamental en este proceso, permitiendo que los jóvenes aprendan a gestionar de manera efectiva su tiempo en las plataformas digitales, desarrollen habilidades de afrontamiento ante situaciones difíciles y, sobre todo, fortalezcan su salud mental.

Finalmente, es posible afirmar que se realizó un análisis de las diversas implicaciones a nivel de salud mental y desempeño académico que conlleva el uso excesivo de las RRSS y la tecnología en los niños, niñas y adolescentes Colombianos y que solo a través de un uso equilibrado, que combine los beneficios de la tecnología con un acompañamiento adecuado, se podrá garantizar un crecimiento mucho más saludable en un mundo cada vez más digitalizado, teniendo en cuenta que existe una delgada línea entre uso de la tecnología y las RRSS, que de ser cruzada puede convertirse en un abuso de estas herramientas.

### **Referencias Bibliográficas.**

- Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J., y Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23–41. <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Aburto Moises, A. N., & Puma Huallamares, C. I. (2024) Uso de dispositivos electrónicos y su relación con el estado emocional y conductual del niño preescolar en la Institución

Educativa 20147 Eladio Hurtado Vicente, Imperial - Cañete 2023

<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8916>

Andrade Martínez, V. C., & Frutos Silva, N. D. C. (2024) *La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024*. Universidad Politécnica Salesiana.

<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910>

Aguilar Salinas, T. G. (2023) *Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes: Una revisión sistemática*.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111585>

Armaza Deza, J. F. (2023) *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamerica*.

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

Basuri Delgado, M. A. (2023) *Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis*.

<https://repositorio.iberro.edu.co/server/api/core/bitstreams/5c5e89eb-5552-4a74-8537-e81e17300f66/content>

Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023) *Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática*

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.12268](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268)

Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Editorial Grupo Planeta,

España. <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1NK1FPVV5-2DJTVN2-1FS0/La%20empr esa%20web.pdf>

Castro Ríos, J, Gómez Sánchez, E, Rodríguez Yepes, L, Toro Carvajal, C y Zapata Zapata, A. (2020). *Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo*. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>

- Chimbana Villa, J. E. (2020). *Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica).  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31556>
- Cando Pilatuña, R. I., Tenezaca Sánchez, J. R., Castillo Gónzales, M. E., & Ponce Cando, J. P. (2023) Adicción al dispositivo móvil y síntomas prefrontales en estudiantes universitarios.  
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/2804/7050>
- Cuesta Cano L., Flores J., Guadix I. (2023) Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.  
<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: a scoping review. *Current Psychiatry Reports*, 26(3), 104-119. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-024-01481-9>
- De la Rosa Gutiérrez, G y Reyes Cervantes, C. (2022). *Relaciones funcionales del uso de las redes sociales, autoestima corporal y práctica del sexting en los adolescentes de 14 a 18 años en la ciudad de Barranquilla*. Corporación Universidad de la Costa.  
<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/9227>
- Frutos Silva, N. D. C., & Andrade Martínez, V. C. (2024). *La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024* (Bachelor's thesis).  
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910>
- Gilo Vera, V. D., Quintero Lopez, C. (2021) *La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional*. Recuperado de:  
[http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8668/6/IV\\_UC\\_LI](http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8668/6/IV_UC_LI)

[Memorias\\_cientificas\\_del\\_II\\_Congreso\\_en\\_Salud\\_Mental\\_Digital\\_2021.pdf#page=97](#)

Gómez-Urrutia, Verónica, & Jiménez Figueroa, Andrés. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, 29, e17430. Epub 27 de julio de 2022. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>

Gupta M, Sharma A. (2021) Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>

Jurado, L. C., Rodado Santana, Z. E., & Giraldo Méndez, S. P. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años del municipio de Cajicá, Cundinamarca. <https://repositorio.iberu.edu.co/handle/001/1314>

Hernández Carrera, P. y Loayza Ruilova, A. (2023) *Abuso de los dispositivos electrónicos y su influencia en el desarrollo de las funciones*. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/8265514>

Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I. y Úsuga Echeverri, S. J. (2021) Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372021000200123&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372021000200123&script=sci_arttext)

Ledesma, J. M. (1989). *Psicología educativa*. Editorial Progreso. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iZ7bQEAzivsC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Ledesma,+J.+M.+\(1989\).+Psicolog%C3%ADa+educativa.+Editorial+Progreso.&ots=xSMwTJgxIK&sig=B9kQNv\\_DXFp3BOPyL1Pjr\\_9vpbk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iZ7bQEAzivsC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Ledesma,+J.+M.+(1989).+Psicolog%C3%ADa+educativa.+Editorial+Progreso.&ots=xSMwTJgxIK&sig=B9kQNv_DXFp3BOPyL1Pjr_9vpbk#v=onepage&q&f=false)

López Iglesias, M., Tapia-Frade, A. ., & Ruiz Velasco, C. M. . (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista De Comunicación Y Salud*, 13, 1–22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021) Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55 - 76.  
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martínez-Corona, J. I., Palacios-Almón, G. E., & Oliva-Garza, D. B. (2023). GUÍA PARA LA REVISIÓN Y EL ANÁLISIS DOCUMENTAL: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE INVESTIGATIVO. *Ra Ximhai*, 19(1).  
[https://www.researchgate.net/profile/Jose-Isaias-Martinez-Corona-2/publication/369385707\\_Guia\\_para\\_la\\_Revision\\_y\\_el\\_Analisis\\_Documental\\_Propuesta\\_desde\\_el\\_Enfoque\\_Investigativo/links/6419d1a866f8522c38c211b7/Guia-para-la-Revision-y-el-Analisis-Documental-Propuesta-desde-el-Enfoque-Investigativo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Isaias-Martinez-Corona-2/publication/369385707_Guia_para_la_Revision_y_el_Analisis_Documental_Propuesta_desde_el_Enfoque_Investigativo/links/6419d1a866f8522c38c211b7/Guia-para-la-Revision-y-el-Analisis-Documental-Propuesta-desde-el-Enfoque-Investigativo.pdf)
- Martínez García, I. (2023) Adicción a las redes sociales y agresividad en adolescentes de una institución educativa Jaén, 2023.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131025>
- Marugán Solís, F.; Martín Critikián, D. (2023) *Redes sociales y Generación Z*  
<https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/1707>
- Méndez-Sánchez, M. P., Peñaloza, G. R. & García-Méndez, M. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de conductas parentales hacia el uso de la tecnología. *Aportaciones Actuales de la Psicología Social*, 4, 1981-2000.  
[https://www.researchgate.net/publication/327643157\\_PROPIEDADES\\_PSICOMETRICAS\\_DE\\_LA\\_ESCALA\\_DE\\_CONDUCTAS\\_PARENTALES\\_HACIA\\_EL\\_USO\\_DE\\_LA\\_TECNOLOGIA](https://www.researchgate.net/publication/327643157_PROPIEDADES_PSICOMETRICAS_DE_LA_ESCALA_DE_CONDUCTAS_PARENTALES_HACIA_EL_USO_DE_LA_TECNOLOGIA)
- Mejía Montoya, I. D. (2022). Factores de riesgo para la afectación en la salud mental del uso de redes sociales en adolescentes. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Repositorio institucional UNIMINUTO  
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17539>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Telecomunicaciones [MinTec]. (2021) Colombia avanza en su meta de estar conectada en un 70% en 2022: DANE.  
<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/182108:Colombia-avanza-en-su-meta-de-estar-conectada-en-un-70-en-2022-DANE#:~:text=Según%20los%20más%20recientes%20estudios,7%20de%20agosto%20de%202022.>

- Murudumbay Huerta, M. J. (2022) Marco de trabajo y herramientas para el análisis forense en la atención de los delitos informáticos de Cibergrooming bajo los dispositivos móviles Android. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(43),280-296. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss43.2022pp280-296>
- Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021) Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&script=sci_arttext)
- Manzanero Díaz, S. (2023) Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables psicologicas. <http://hdl.handle.net/20.500.12880/3193>
- Ortiz Cotte, J. A. (2020). El uso de la tecnología digital después de la pandemia. IBERO Puebla. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12880/3193>
- Pérez Ramírez, L., Rodríguez Rodríguez, D., & Ramírez Pacheco, É. (2022). Adicciones a la tecnología y riesgos para la salud humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(4). Recuperado de <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1501/622>
- Papalia, D. E. (2017). Desarrollo humano, duodécima edición. Recuperado de <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Riberas-Gutiérrez, M., Reneses, M., Gómez-Dorado, A., Serranos-Minguela, L., & Bueno-Guerra, N. (2024) Online Grooming: Factores de Riesgo y Modus Operandi a Partir de un Análisis de Sentencias Españolas. *Anuario de Psicología Jurídica*, 34(1), 119-131. <https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2023a9>
- Romero López, G., Guaña Moya, E. J., Pinos Romero, K., Fernández Sánchez, E., & Arteaga Alcívar, Y. A. (2022) Nativos Digitales y Modelos de Aprendizaje.

<https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/handle/123456789/3441>

Ruedas-Caletrio, J., Serrate-González, S., Muñoz-Rodríguez, J.-M., & Torrijos-Fincias, P. (2023) Adolescencia y Educación. Control parental y percepción de las familias sobre los riesgos en Internet.

<https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/43580>

Sirvent Ruíz, C.M., Blanco Zamora, P., Palacios Ajuria, L., García- Rovés, M.M., Rivas Reguero, C. y De la Villa Moral Jiménez, M. (2023). Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales).

<https://fispiral.com.es/publicaciones/wp-content/uploads/2023/08/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>

Soriano Sánchez, J. G. (2022) Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219569>

Tut Anchevida, M. E. (2024) Impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 12 a 15 años: afectación psicológica y cognitiva.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12268/17812>

Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U. y Fernández Robles, B. (2021) Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. <https://idus.us.es/handle/11441/104915>

Vera Ruiz, M. C. E. (2024) Uso problemático de internet asociado a insomnio en adolescentes de una institución educativa en Paiján.

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/25351/REP\\_MERLY.VERA\\_INSOMNIO.EN.ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/25351/REP_MERLY.VERA_INSOMNIO.EN.ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

World Health Organization: WHO. (2022) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yovera Quintana, A. L. (2023) *Salud Mental de adolescentes: Adicción a las redes sociales*  
<https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/446/499>

Vélez Caiza, M. A. (2024). *Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Cochasqui del cantón Pedro Moncayo*  
[Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de  
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/16065>

**Anexos.**

Link de Google Sheets donde se encuentra: Matriz Prisma, Matriz de Cumplimiento y Diagrama.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sRXpxkoeu7qlSpKERM6Qm04e-s-SRXuUc9-P5qPhDc4/edit?usp=sharing>