



Uso del celular en la salud mental adolescente: Adicciones digitales y estrategias de intervención

Cell phone use in adolescent mental health: Digital addictions and intervention strategies

 <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v4.n1.2025.4-14>

Recibido: 01-01-2025

Aceptado: 27-02-2025

Publicado: 15-03-2025

Jairo Geovany Cañarte Quimis^{1*}

 <https://orcid.org/0000-0003-2985-1493>

Karina Jamileth Ponce Merchán²

 <https://orcid.org/0009-0006-8181-0479>

Gissela María Quimis Reyes³

 <https://orcid.org/0009-0005-9767-8292>

Keiver David Pilligua Alarcón⁴

 <https://orcid.org/0009-0003-4870-2618>

1. Docente de la Carrera de Laboratorio Clínico; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
2. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
3. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.
4. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador.

Volumen: 4

Número: 1

Año: 2025

Paginación: 4-14

URL: <https://revistas.unesum.edu.ec/salud/index.php/revista/article/view/65>

***Correspondencia autor:** jairo.canarte@unesum.edu.ec

RESUMEN

La adolescencia es un periodo vulnerable por los cambios que se dan a nivel social y psico-neurobiológico, diferentes estudios revelan como el uso de internet de forma excesiva muestran rasgos psicosociales de impulsividad, timidez, disminución de la autoestima, aislamiento social y menor interés por otras actividades. El uso de pantallas durante un periodo excesivo de tiempo se ha relacionado con estrés, dificultad para concentrarse y memorizar e insomnio. El objetivo del estudio fue Analizar Uso del celular en la Salud Mental Adolescente: Adicciones Digitales y Estrategias de Intervención en relación al proyecto de vinculación a la sociedad denominado "Cuidado comunitario de prevención y atención de conductas adictivas en adolescentes de las tres parroquias urbanas del cantón Jipijapa, año 2024", aplicando una metodología de estudio documental, tipo descriptivo y explicativo usando información de los últimos 6 años. Los resultados mostraron que el factor principal para desarrollar riesgos psicológicos es la ansiedad, depresión, pero este tipo de problemas conlleva a desarrollar otro tipo de factores como los problemas de sueño inclusive causar que los adolescentes creen una dependencia así mismo podría causarles tener una baja autoestima. Concluyendo que la influencia de las nuevas tecnologías en la psicología de los adolescentes y los riesgos que se podrían derivar son un tema urgente que merece toda la atención donde las cuestiones de salud mental durante la adolescencia pueden ser beneficiosas para evitar el surgimiento de trastornos mentales severos.

Palabras clave: Adicciones, Ansiedad, Estrés, Salud mental, Tecnologías.

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable period due to changes that occur at a social and psycho-neurobiological level. Different studies reveal how excessive internet use shows psychosocial traits of impulsiveness, shyness, decreased self-esteem, social isolation and less interest in other activities. The use of screens for an excessive period of time has been linked to stress, difficulty concentrating and memorizing, and insomnia. The objective of the study was to analyze cell phone use in adolescent mental health: digital addictions and intervention strategies in relation to the community outreach project called "Community care for the prevention and care of addictive behaviors in adolescents in the three urban parishes of the Jipijapa canton, year 2024", by applying a descriptive and explanatory documentary study methodology using information from the last 6 years. The results showed that the main factor for developing psychological risks is anxiety and depression, but this type of problem leads to the development of other types of factors such as sleep problems and even causes adolescents to become dependent and could cause them to have low self-esteem. Concluding that the influence of new technologies on adolescent psychology and the risks that could arise are an urgent issue that deserves full attention, where mental health issues during adolescence can be beneficial to prevent the emergence of severe mental disorders.

Keywords: Addictions, Anxiety, Stress, Mental health, Technologies.



Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)

Introducción

La tecnología ha transformado la forma en que interactuamos con el mundo y ha traído numerosos beneficios en términos de comunicación, accesibilidad, entretenimiento y productividad, sin embargo, también ha surgido una preocupación creciente sobre su impacto en nuestra salud mental (1).

El uso de las redes sociales ha cambiado por completo la forma en que las personas interactúan, las generaciones de hoy son capaces de procesar grandes cantidades de información en un corto periodo de tiempo, independientemente de la ubicación geográfica. Actualmente las redes sociales dan el protagonismo a los usuarios y a las comunidades que estos conforman, esto lleva a que sea mucho más fácil la comunicación entre las personas, el intercambio de información (como fotos, videos y más) y les posibilita conocer gente nueva, aumentando aún más su red (2).

En definitiva, la principal función de una red social es conectar personas en el mundo virtual, crear nuevas conexiones sociales o simplemente mantener las existentes, en la actualidad el 90% de los jóvenes entre 16 y 24 años utiliza las redes sociales siendo Facebook la primera red social destacada y la segunda Instagram. En los tiempos actuales la persona que no esté conectada a una red parece que no existe y se le considera analfabeto ya que está aislado de la sociedad moderna, las redes siguen aumentando y en el siglo XXI se ha considerado como una vía principal (3).

Según han pasado los años hemos descubierto más de cada aplicación y se ha seleccionado que cada usuario percibe una red social de una forma distinta, destacando que Facebook e Instagram son las redes más perjudiciales para la salud mental mientras que las que menos daño hacen son YouTube y Twitter ya que son redes que pueden influir menos en el individuo (4).

La investigación sobre la salud mental y la exposición en las redes sociales es un área de investigación relativamente nueva y en crecimiento, sin embargo, el papel de la asunción de riesgos o el papel protector de Internet y las redes sociales no está claro los problemas de salud mental son una preocupación creciente en la sociedad, causado en parte al uso inadecuado de Internet y las redes sociales, por lo que se necesitan estrategias para mejorar esta situación (5).

En la actualidad, el uso excesivo de la tecnología entre los adolescentes es una preocupación creciente en todo el mundo, estudios recientes han demostrado una correlación significativa entre el tiempo de pantalla y una serie de problemas de salud mental, que van desde la depresión y la ansiedad hasta la baja autoestima y la falta de sueño (6). Según un estudio publicado en el Journal of Medical Internet Research, el uso excesivo de la tecnología se ha relacionado con problemas de salud mental como ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Los expertos también han expresado preocupaciones sobre el efecto de la tecnología en la atención y el enfoque, con estudios que sugieren que el uso constante de la tecnología puede reducir nuestra capacidad para concentrarnos y aumentar la distracción (7).

Regalado M y col (8) en su estudio en España, señala que la reclusión y el impacto de los medios de comunicación afectan la salud mental de los jóvenes, e incluso pueden generar trastornos de ansiedad y comportamiento debido a la desinformación y trivialidad de la situación, provocada por el uso excesivo de los servicios de mensajería y dispositivos inteligentes, generando estrés y depresión. Por esta razón, muchos jóvenes optan por interactuar y enfocarse en sus vínculos digitales y aplicar sus competencias sociales en: Internet, plataformas sociales como WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, influyen en el grado de atención requerido y tienen un elemento común que son los

likes, que se convierten en aprobación y aceptación de su propia autoestima al contar con más seguidores.

Giraldo P y col (9) en Colombia, en su estudio Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes demostrando que aquellas personas que utilizan con mayor regularidad las tecnologías emergentes, suelen desarrollar comportamientos desadaptativos vinculados a trastornos como la ansiedad y la depresión. No obstante, ciertos adolescentes utilizan su tiempo en estas tecnologías emergentes para estudiar y establecer relaciones personales a través de comunidades en línea, demostrando que hay una relación entre el tiempo dedicado a estas tecnologías y los efectos en la salud mental de los jóvenes. A pesar de haberse identificado problemas positivos, la mayoría de los problemas encontrados son negativos.

Pérez P y col (10) en Ecuador, señala que muchos adolescentes muestran sentimientos de soledad, esto debido a la falta de interacción con sus compañeros provocando que pierdan contacto con muchos de ellos, en el caso de adolescentes, esta situación puede afectarlos un poco más debido a que pierden el sentido de pertenencia que tenían a su grupo, y buscan relacionarse con personas nuevas en sectores aledaños a sus viviendas; sin embargo, bajo las condiciones actuales debido a la pandemia, esto pone en riesgo su salud.

Es innegable que, en años recientes, los asombrosos progresos tecnológicos han facilitado el avance y aparición de nuevas tecnologías, promoviendo su aplicación diaria entre la población juvenil. Desde el surgimiento de las redes sociales, los juegos, los grupos de WhatsApp, las compras en línea y otras actividades que se pueden realizar a través de estas plataformas, las redes sociales se han convertido en una herramienta aún más atractiva para los jóvenes debido al alcance e inmediatez de los servicios que proporcionan a sus usuarios. No obstante, el uso no planificado, recurrente y aislado

de estas herramientas impactan en el adolescente y su salud mental (11).

La relevancia contemporánea de esta investigación radica en el hecho de que vivimos en una sociedad cada vez más digitalizada, donde el acceso ilimitado a la tecnología se ha vuelto casi omnipresente en la vida diaria de los adolescentes, esta realidad plantea desafíos únicos para comprender y abordar los posibles efectos adversos de esta tecnología en la salud mental de esta población vulnerable. Desde una perspectiva científica, existe una necesidad apremiante de investigar más a fondo el impacto de la tecnología. La investigación en esta área es fundamental para identificar patrones significativos, entender las complejidades de la interacción entre la tecnología y la salud mental, y desarrollar intervenciones efectivas que puedan mitigar cualquier impacto negativo y promover un uso saludable de la tecnología entre los adolescentes.

En consonancia con esta problemática, la Universidad Estatal del Sur de Manabí impulsa la investigación a través del proyecto de vinculación titulado “Cuidado comunitario de prevención y atención de conductas adictivas en adolescentes de las tres parroquias urbanas del cantón Jipijapa, año 2024”, cuyo propósito es fortalecer las capacidades comunitarias para abordar los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología y prevenir conductas adictivas en adolescentes. Esta iniciativa se vincula estrechamente con los objetivos del presente estudio, al buscar promover el bienestar psicosocial juvenil mediante estrategias de intervención contextualizadas y basadas en evidencia científica, centrándose en aspectos como el bienestar emocional, la autoestima, la ansiedad y la depresión.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el uso del celular en la Salud Mental Adolescente: Adicciones Digitales y Estrategias de Intervención.

Objetivos Específicos

- 1. Describir principales riesgos psicológicos asociados al uso excesivo de la tecnología móvil en adolescentes.
- 2. Establecer las principales consecuencias de las redes sociales en la salud mental.
- 3. Identificar estrategias de intervención psicoeducativa basadas en la literatura científica.

Metodología

Diseño y tipo de estudio

La presente investigación es un estudio de diseño documental, tipo descriptivo y explicativo.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión bibliográfica de artículos en idiomas español, inglés y portugués. Para la localización de la información se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como Scielo, Medigraphic, PubMed, Redalyc y paginas oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) utilizando palabras clave: “salud”, “Adolescentes”, “redes sociales”, “trastornos”. Se emplearon los booleanos “and” “or” para la búsqueda de información.

Selección de estudio

Los investigadores consignaron las características básicas de publicación (año, revista, país en el que se desarrolló el estudio y tipo de perspectiva de sistema de salud, conflicto de interés), las características de diseño de los estudios, los resultados y sus conclusiones Los artículos originales y guías fueron analizados por los investigadores del estudio, quienes consignaron el número de artículos incluidos, metodología de la revisión, resultados finales y conclusiones.

Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión

- Se eligieron artículos originales, de revisión y guías de información sobre el impacto de la tecnología en la salud mental de los adolescentes que tengan menos de 5 años de publicación.

Criterios de exclusión

- Se excluyeron artículos con información incompleta, informes, comentarios de editores y aquellos sin acceso libre.

Consideraciones éticas

Esta investigación respeta los derechos de autor realizando una correcta citación acorde a las Normas Vancouver.

Resultados y discusión

Tabla 1. Principales riesgos psicológicos por el uso excesivo de tecnologías

Autores	Año	País	Metodología	nº	Riesgos psicológicos
Samudio G y col (12)	2020	Paraguay	Estudio observacional, descriptivo, analítico	431	Ansiedad Estrés
Zarate A y col (13)	2020	Colombia	Estudio descriptivo transversal	62	Aislamiento Depresión
González E y col (14)	2020	España	Estudio retrospectivo	179	Falta de concentración

Fernández M (15)	2021	España	Estudio observacional, descriptivo	112	Dependencia Ansiedad
Pinto M (16)	2022	México	Estudio observacional, descriptivo	66	Problemas de sueño
Rodríguez M (17)	2021	España	Estudio descriptivo transversal	378	Baja autoestima
Rojas J y col (18)	2022	Colombia	Estudio descriptivo transversal	216	Ludopatía Disforia
Clara M y col (19)	2023	México	Estudio observacional, descriptivo	301	Irascibilidad Angustia
Rivera A (20)	2023	Ecuador	Estudio observacional, descriptivo	145	Depresión Baja de autoestima
Gines A y col (21)	2023	Venezuela	Estudio descriptivo transversal	294	Falsa sensación de control

Análisis e interpretación

Un mal uso de tecnologías terminara en diversos riesgos que causaran daño a nivel psicológico donde a lo largo de la revisión encontramos como factor principal a la ansiedad, depresión presentada en diversos

países Paraguay, España, Ecuador, pero este tipo de problemas conlleva a desarrollar otro tipo de factores como los problemas de sueño inclusive causar que los adolescentes creen una dependencia así mismo podría causarles tener una baja autoestima.

Tabla 2. Consecuencias de las redes sociales en la salud mental

Autor/es	Año	País	Genero	Edad	nº	Consecuencia
Alcívar y col (22)	2019	Ecuador	Masculino y Femenino	18 – 20 años	277	Falta de concentración
Giménez y col (23)	2019	Perú	Masculino y Femenino	14 - 18 años	416	Rebeldía
Riofrio y col (24)	2020	Ecuador	Masculino y Femenino	15 - 18 años	371	Trastornos de Sueño
Beverido y col (25)	2020	Venezuela	Masculino y Femenino	18 – 21 años	2.980	Rebeldía
Ribeiro y col (26)	2020	Brasil	Masculino y Femenino	14 – 19 años	114	Adicción
Brito y col (27)	2020	Colombia	Masculino y Femenino	13 – 20 años	649	Falta de concentración

Rodríguez y col (28)	2020	Puerto Rico	Masculino y Femenino	20 años	174	Trastornos de Sueño
Astres y col (29)	2021	Cuba	Masculino y Femenino	14 - 18 años	592	Sedentarismo
Vuele y col (30)	2021	Ecuador	Masculino y Femenino	15 – 19 años	125	Adicción
Trillos y col (31)	2022	Colombia	Masculino	16 – 21 años	837	Rebeldía

Análisis e interpretación

Los problemas de salud mental son una preocupación creciente en la sociedad, causado en parte al uso inadecuado de Internet y las redes sociales, por lo que se necesitan estrategias para mejorar esta situación llegando a tener diversas consecuencias en ciertos países como Ecuador y Colombia la

principal consecuencia generada por este problema son las adicciones ya sea a drogas o cierto tipo de contenido encontrado en internet, en Perú, Brasil la delincuencia es considerada como la principal consecuencia en Cuba se dan casos de rebeldía por parte de los adolescentes hacia sus padres originada por un mal uso de internet.

Tabla 3. Estrategias de intervención psicoeducativa en adolescentes

Autores	Año	País	Metodología	Intervención psicoeducativa
Baute L y col (32)	2021	Cuba	Estudio observacional, descriptivo, documental	Promoción de la conciencia emocional
López A y col (33)	2024	España	Estudio descriptivo transversal	Grupos de apoyo
Córdova N (34)	2023	México	Estudio descriptivo transversal	Fortalecer autoestima e identidad
Velasco S y col (35)	2019	México	Estudio observacional, descriptivo	Terapia de grupo
Luque B y col (36)	2022	España	Estudio retrospectivo	Terapia ocupacional
López M y col (37)	2022	México	Estudio descriptivo transversal	Charlas motivacionales
Castillo R y col (38)	2023	Ecuador	Estudio de revisión sistemática	Terapia de grupo
Fernández M y col (39)	2020	Cuba	Estudio observacional, descriptivo	Charlas motivacionales

Ruiz I y col (40)	2022	Colombia	Estudio de revisión sistemática	Terapia de grupo
Yanguas M (41)	2021	Uruguay	Estudio descriptivo transversal	Fortalecer autoestima e identidad

Análisis e interpretación

La finalidad de las estrategias de intervención psicoeducativa es esencial, ya que mediante técnicas y estrategias permiten resolver un trastorno o problema donde las principales estrategias a tomar en consideración son las charlas motivacionales así mismo las terapias grupales en conjunto con grupos de apoyo permitirán al adolescente a aceptar, entenderlo y acceder a información relevante sobre el problema que este cursando ayudando así de esta manera a mejorar por sentirse bien, aceptando lo que le ocurre y trabajando para superarlo día a día.

Discusión

Al igual que otras adicciones comportamentales, la tecnológica presenta factores de riesgo psicosocial que se asemejan a otros comportamientos de abuso relacionados con sustancias, sin embargo, hasta hace algunos años, los estudios que abordaban la interacción entre variables de contexto y variables predictoras de adicción tecnológica eran aún limitados. No obstante, la bibliografía desarrollada en esta área parece haberse incrementado debido a la magnitud del impacto de este tipo de conductas abusivas (42).

Valencia R y col (43) difiere por lo encontrado en nuestro estudio ya que señala que los principales riesgos psicológicos son la distorsión entre el mundo real y virtual, falta de atención hacia otras actividades, problemas de salud y fracaso escolar recalcando que las instituciones educativas y los docentes deben ofrecer medios para desarrollar competencias digitales que permitan a los jóvenes y adolescentes a desenvolverse de forma adecuada con ellas. Respecto a los

padres, es necesario brindarles información para que guíen a sus hijos en la utilización de estas tecnologías. Por su parte Méndez M y col (44) concuerda con cada una de las opciones expuestas en nuestra revisión donde hace énfasis a los problemas de sueño, ansiedad, depresión y aislamiento social como los principales riesgos psicológicos por un mal uso de la tecnología.

Las redes sociales en algunos casos tienen impacto positivo en el uso sin embargo en otros casos se presentan consecuencias negativas. La tecnología se ha transformado en una herramienta que proporciona a la humanidad beneficios y ventajas como la facilidad de acceso y búsqueda de información en internet, esto ocurre de manera habitual con las redes sociales, que producen cercanía entre las personas, así como permiten una comunicación eficiente entre las personas que las usan (45).

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes, y su uso plantea preocupaciones constantes sobre los posibles efectos negativos en su bienestar psicológico para ello Gómez R y col (46) en su investigación señala que las consecuencias serían presentar un bajo nivel educativo, abandono escolar, relaciones sociales deterioradas y mayor riesgo de abuso de sustancias lo cual difiere con lo abordado en nuestra investigación mientras que Cañas M (47) concuerda con nuestro estudio debido que lograron evidenciar que los trastornos de sueño puede verse modificado por la adicción a las mismas debido a la necesidad de espera a las interacciones sociales.

La psicoeducación es una modalidad de intervención que permite trabajar sobre la prevención, la promoción y la intervención en

relación a la salud mental donde han variado en la estructura, el diseño y la aplicación, si bien han compartido objetivos y los resultados han sido positivos, es por ello que en la investigación de Fernández E y col (48) se hace énfasis al fortalecimiento de la autoestima mediante la intervención de los grupos de apoyo lo cual concuerda con lo expuesto en nuestro estudio. A diferencia de la investigación de Estrada E y col (49) difiere con lo manifestado por los anteriores autores, ya que para ellos la mejor estrategia es la aplicación de la terapia cognitivo-conductual debido a que esta le permite identificar pensamientos irracionales.

La intervención psicoeducativa desarrollada, además de potenciar la adquisición de conocimientos sobre las diferentes formas de solución de conflictos, permitió la valoración de cómo aplicarlas en las diferentes situaciones durante las relaciones intrafamiliares y, sobre todo, con los adolescentes.

Conclusiones

La influencia de las nuevas tecnologías en la psicología de los adolescentes y los riesgos que se podrían derivar son un tema urgente que merece toda la atención donde las cuestiones de salud mental durante la adolescencia pueden ser beneficiosas para evitar el surgimiento de trastornos mentales severos, proporcionar a los jóvenes recursos para afrontar los desafíos y contrarrestar el estigma que normalmente envuelve las enfermedades mentales. La intervención oportuna puede garantizar que estos se mantengan controlados y minimizar el efecto que pueden tener en la salud mental de los adolescentes.

La adolescencia puede estar repletas de desafíos de crecimiento y presiones sociales. Para ciertos niños, las redes sociales pueden intensificar esos problemas y fomentar la ansiedad, el hostigamiento, la depresión y las dificultades de autoestima. El uso excesivo de las redes sociales puede resultar problemático si distrae su atención de las relaciones personales, lo desvía del trabajo o la escuela, o le provoca sentirse envidioso.

Las estrategias psicoeducativas, dentro del proceso de intervención para la asistencia y guía de un individuo, posibilitan que este fortalezca y promueva sus capacidades de aprendizaje en el entorno que se examine. El trabajo psicoeducativo es un instrumento metodológico que simboliza la reestructuración de un sistema social esencial y modos vinculados al discurso, con un potencial para generar nuevas formas de pensamiento.

Bibliografía

1. Carmenate I, Marin A. Aislamiento social, tecnología y salud mental. *Multimed*. 2021; 25(5).
2. Cantero Santela Merlina. El Impacto de la Tecnología en la Salud Mental de los Adolescentes: Un Estudio Longitudinal. *I+D Internacional Revista Científica Y Académica*. 2022; 1(1): p. 29-43.
3. Troya J, Períñan N, Sanchez P. The impact of social networks on mental health. *Bibliographical review. SANUM: Revista Científica Sanitaria*. 2023; 7(1): p. 18 - 24.
4. Rodrigues S, Borges L, Barboza M et all. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*. 2020; 16(1): p. 1 - 3.
5. Martinez J, Gonzalez N, Pereira J. Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*. 2022; 11(4): p. 44 - 57.
6. Moreira R, Carvalho T, Lopes J et all. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*. 2021; 20(64).
7. Huamani Calloapaza Kelvin. Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*. 2022; 3(2): p. 773-783.
8. Regalado M, Medina A, Tello R. La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atencion Primaria*. 2022; 54(12).
9. Giraldo P, Delgado D, Muñoz C. Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium: Revista Científica de Ciencias Sociales*. 2023; 7(1): p. 1-17.
10. Perez P, Perez H, Guevara G. Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*. 2022; 9(2).

11. Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. Perfil emocional de adolescentes en riesgo de un uso problemático de internet. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 2021; 8(1).
12. Samudio G, Espinola R, Soto M et all. Prevalencia de conductas indicativas de uso excesivo de internet en tres poblaciones adolescentes. *Revista del Nacional (Itaigüá)*. 2020; 12(2).
13. Zarate A, Fajardo J, Guerrero Y. Influencia de la tecnología en la interacción social adolescente. *Documentos de Trabajo Areandina*. 2020;(1).
14. Gonzalez E, Lopez M, Gonzalez S et all. Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD. *Revista Española de Salud Pública*. 2020; 3(8).
15. Fernández Prieto Marta. Riesgos psicosociales del trabajo a través de plataformas digitales. *Temas laborales: Revista andaluza de trabajo y bienestar social*. 2021;(156): p. 167-186.
16. Pinto Loria Maria. Dependencia al Smartphone, impulsividad y riesgo suicida en estudiantes universitarios de Yucatán México. *Información psicológica*. 2022;(123): p. 39-54.
17. Rodado Z, Jurado L, Giraldo S. Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*. 2021; 1(1): p. 33-49.
18. Rojas J, Yepes J. Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*. 2022; 14(26).
19. Clara M, Sainz M, Chiñas J et all. Estudio sobre ciberpatologías en estudiantes universitarios: antes y después de la covid-19. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*. 2023; 13(26).
20. Rivera Barreto Adriana. Educación y tecnologías de la información: límites en el uso de las redes sociales. *Sophia*. 2023; 19(1).
21. Gines A, Peña J. Derecho a la desconexión y prevención de riesgos laborales derivados del uso de la tecnología. *Derecho a la desconexión y prevención de riesgos laborales derivados del uso de la tecnología. LABOS Revista De Derecho Del Trabajo Y Protección Social*. 2023; 4(1): p. 130-150.
22. Alcívar Solórzano D, Lescay Blanco D. EL CONSUMO DE DROGAS. SU IMPACTO EN LAS RELACIONES DE CONVIVENCIA. *Magazine De Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*. 2018 Julio/Septiembre; 3(3).
23. Gimenez B, Guevara R, Pargas A. El uso de drogas en escolares de Ica: Una explicación desde la familia y el entorno social. *Ciencia y Desarrollo*. 2019; 22(3).
24. Riofrío Guillén R, Castanheira Nascimento L. Consumo de drogas en los jóvenes de la ciudad de Guayaquil. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2020 Junio;(18).
25. Beverido Sustaeta P, Zacarías-Lozada Y, Carmona-Avendaño Y, Salas-García B. Consumo de drogas lícitas e ilícitas en estudiantes universitarios de medicina y enfermería. *Revista Salud y Bienestar social*. 2020 Enero/Junio; 4(1).
26. Ribeiro da Silva F, Molena Fernandes C, Barretto Tamais M, Balandis Costa A, Castanho Sabaini de Melo S. Prevalência e fatores associados ao uso de drogas de abuso por gestantes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. 2020 Octubre/Diciembre; 20(4).
27. Brito Carrillo C, Mendoza Cataño C, Suarez Brito A. Manifestaciones de la dinámica familiar en factores de riesgo socioculturales que inciden en el consumo de alcohol en jóvenes de 12 a 18 años en tiempo de Covid 19. *Revista Redipe*. 2020; 9(7).
28. Rodríguez-Rios L, Cabiya-Morales J, Sánchez-Cardona I, Cruz-Santos A. Consumo de Marihuana en Adolescentes Puertorriqueños: Factores Protectores Frente a una Mayor Accesibilidad. *Revista Caribeña De Psicología*. 2020; 4(1).
29. Astrês Fernandes M, Alves de Alencar Ribeiro A, Valério Lima M, de Mesquita Alencar N, Pereira Ribeiro J, Branco de Oliveira A. Factores laborales y consumo psicotrópico entre trabajadores de la salud de Centros de Atención Psicosocia. *Revista Cubana de Enfermería*. 2021 Abril/Junio; 37(2).
30. Vuele Duma D, García Tapia M, Guachisaca Pucha V, Robles Valladares S, Villavicencio Acaro K. Factores de riesgo y protectores relacionados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la carrera de enfermería. *Enfermería Investiga*. 2021; 6(2).
31. Trillos Cuello D, Cogollo Milanés Z. Factores de riesgo y protección en los programas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas. *Duazury*. 2022; 19(2).
32. Baute L, Becerril R, Cumana S. Intervención Psicoeducativa Para El Desarrollo De La Autovvaloración En Un Adolescente Con Trastorno De Conducta. *ProQuest*. 2022;(157): p. 285-301.

33. Lopez A, Sanchez Y. Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 2024; 11(1).
34. Córdova Velázquez Nilda. Estrategia de intervención psicoeducativa para adolescentes con conducta suicida. *Policlínico Mario Gutiérrez Ardaya. Medicina & Salud*. 2023; 9(1).
35. Velasco S, Guzman Y, Flores R et all. Intervención psicoeducativa para promover la regulación emocional de padres de adolescentes. *Psicología Educativa*. 2019; 7(1): p. 67-77.
36. Luque B, Villaécija J, Castillo R et all. Psychoeducational interventions in children and adolescents with type-1 diabetes: a systematic review. *Clínica y Salud*. 2022; 33(1).
37. Lopez M, Vargas M, Gomez M. Las habilidades para la vida en adolescentes y su fortalecimiento mediante un taller psicoeducativo. *Revista De Psicología*. 2022; 6(4): p. 30 - 42.
38. Castillo R, Guzman Y. Regulación emocional para padres de adolescentes: un curso de modalidad a distancia, más allá de los tiempos de crisis. *INNOVA Research Journal*. 2023; 8(2).
39. Fernandez M, Hernandez M, Perez A. Intervención psicoeducativa para padres de adolescentes diagnosticados con trastornos neuróticos. *Acta Médica del Centro*. 2020; 14(4).
40. Ruiz I, Barba M, Lazaro C et all. Prevención de los problemas socioemocionales en los centros educativos. *Revista de Orientación Educativa AOSMA*. 2022;(31): p. 36-66.
41. Yanguas Maria Rodrigo. Efectividad de una aplicación informática personalizada basada en el ajedrez para el tratamiento de niños y adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Ciencia Latina*. 2021; 13(4).
42. Martínez Pizarro Sandra. Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2021; 50(2).
43. Valencia R, Cabero J, Garay U et all. Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*. 2021;(18): p. 99–125.
44. Mendez M, Noriega C, Perez G. Estudio de un Caso de Adicción a la Tecnología en un Adolescente con Sintomatología Disocial. *Revista de Diagnostico Psicologico, Psicoterapia y Salud: Clínica Contemporanea*. 2024; 15(1).
45. Diaz V, Onishi F. El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*. 2023; 4(2): p. 1198–1206.
46. Gomez R, Urra C, Vidal R et all. Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i) Ciencia*. 2021; 24(6).
47. Cañas Nieto Maria. IMPACTO DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES. *Dominio de las Ciencias*. 2024; 6(3).
48. Fernández E, Molerio O, Rodríguez Y. Pertinencia del empleo de estrategias psicoeducativas en la prevención de enfermedades mentales. *EDUMECENTRO*. 2020; 12(2).
49. Estrada E, Mamani H, Gallegos N. Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*. 2020; 1(39): p. 116 - 29.

Cómo citar: Cañarte Quimis, J. G. ., Ponce Merchán, K. J., Quimis Reyes, G. M., & Pilligua Alarcón, K. D. (2025). Uso del celular en la salud mental adolescente: Adicciones digitales y estrategias de intervención. *Revista Investigación Y Educación En Salud*, 4(1), 4–14. <https://doi.org/10.47230/unsum-salud.v4.n1.2025.4-14>