



MANAGEMENT

COMIL 4

Revista Científica



2025
Vol. 2, No. 2, 333-360

Artículo

Incremento de los trastornos mentales en los adolescentes cuencanos debido a los conflictos sociales relacionados con la dependencia tecnológica

Mayra Cristina Guanga Gallardo¹

¹Unidad Educativa de FF. AA Colegio Militar N° 4 “Abdón Calderón”, **COMIL 4**

Cuenca, Ecuador

Email: mc.guanga@comilcue.edu.ec

 <https://orcid.org/0009-0000-2887-9078>

Resumen

Los conflictos sociales surgen debido a los desacuerdos de la sociedad, enfocándonos en el avance de la tecnología puede traer consigo serios riesgos en la salud mental y física de los adolescentes. El objetivo del presente artículo consiste en determinar el impacto de los dispositivos tecnológicos en la salud mental de la población adolescente en Cuenca mediante la aplicación de una encuesta a 188 jóvenes entre 12-19 años para establecer el nivel de dependencia tecnológica, los conflictos sociales asociados y concientizar sobre los peligros del uso excesivo. Se ha aplicado una metodología cuali-cuantitativa de tipo descriptiva. Basándose en las variables de trastornos mentales, conflictos sociales y la dependencia tecnológica de los últimos 8 años, se analizó que los trastornos mentales más comunes en adolescentes comprenden a la ansiedad, depresión, estrés y aislamiento social; los conflictos sociales provocando por el avance de la tecnología como la superficialidad, la dependencia emocional y consecuencias en el entorno educativo y con ella las fuentes que provocan tecno adicción en adolescentes. En base a los resultados, se obtuvo que las redes sociales son la principal

fuentes de inicio para los trastornos mentales, además, el uso de la tecnología logra afectar al bienestar emocional de los adolescentes.

Palabras clave: trastornos mentales; conflictos sociales; dependencia tecnológica, psicología del adolescente.

Increase in mental health issues in Cuenca's teenagers due to social conflicts linked to technology dependence

Abstract

Social conflicts arise due to disagreements within society, and focusing on technological advancement can bring serious risks to the mental and physical health of adolescents. This article aims to determine the impact of technological devices on the mental health of the adolescent population in Cuenca through a survey of 188 teenagers people between the ages of 12 and 19. The goal is to establish the level of technological dependence, the associated social conflicts, and raise awareness about the dangers of excessive use. A qualitative-quantitative descriptive methodology was applied. Based on the variables of mental disorders, social conflicts, and technological dependence over the past 8 years, it was found that the most common mental disorders in adolescents include anxiety, depression, stress, and social isolation. Social conflicts caused by technological advancement include superficiality, emotional dependence, and consequences in the educational environment, along with the sources that lead to techno-addiction in adolescents. Based on the results, social media was found to be the main starting point for mental disorders; additionally, the use of technology significantly affects the emotional well-being of adolescents.

Keywords: mental health issues; social conflicts, technology dependence, teenage psychology.

1. Introducción

El desarrollo mundial de la tecnología ha provocado un impacto en la cotidianidad del ser humano, perdurando en sus fases de desarrollo y promoviendo que las personas desde temprana edad realicen uso de los aparatos tecnológicos para facilitar su vida diaria y obtener una amplia libertad de conocer los sucesos que ocurren alrededor del mundo, además, una libre expresión de cada individuo. Debido a esto, se ha previsto un impacto en el desarrollo mental y cognitivo de los adolescentes.

En Cuenca, esta dependencia tecnológica ha generado una preocupación en el ámbito de la salud mental, ya que, actualmente, se ha evidenciado un incremento en los trastornos mentales como son la ansiedad, estrés, cambios de humor, depresión, baja autoestima y el aislamiento social en la población adolescente, generando problemáticas interfamiliares e intrafamiliares, y dificultando las relaciones sociales entre adolescente para poder expresarse provocando que sientan soledad o desesperación al no encontrar la forma entablar un diálogo con otras personas. Asimismo, genera que los jóvenes no puedan entablar una conversación cara a cara y se sientan más seguros detrás de una pantalla.

La salud mental ha obtenido un reconocimiento en actualidad ya que es aquella que permite la estabilidad emocional, psicológica y social de una persona. Debido al incremento de los trastornos sociales y desarrollo de la medicina, se ha efectuado que la rama de la psicología realice un psicoanálisis de las causas y en qué proceso del desarrollo humano se inician a presentar estos trastornos. Hidalgo (2018) expone. “Debemos destacar que en América Latina; la salud se considera dentro de la sociedad como una prioridad social, porque a la vez es un papel muy importante para el desarrollo y crecimiento de cada sociedad” (p.11). Por ello es importante tomar en cuenta a las nuevas generaciones y buscar las prevenciones correctas, ya que mientras más

desarrollo de dispositivos electrónicos se presente, son más propensos a adquirir trastornos mentales.

Gracias al uso indebido y descontrolado de los dispositivos electrónicos y la facilidad que se tiene hoy en día para obtener información, se han provocado trastornos sociales que afectan a la salud mental de los adolescentes, entre sus causantes se encuentra el ciberbullying, la adicción a los videojuegos y la manipulación. Vilcapaza (2024) afirma. “Los adolescentes, son los principales usuarios de dispositivos tecnológicos” (p.16). Es importante tomar en cuenta que en la tecnología también se pueden presentar adicciones graves como la adicción a los videojuegos, adicción a las redes sociales e incluso la adicción al celular o también llamado nomofobia.

Con el presente informe se pretende demostrar un análisis que brinde conocimiento a los adolescentes acerca de las causas y las consecuencias que puede llevar a tener el incorrecto uso de la tecnología, impulsando a que realicen nuevas actividades recreativas que les ayuden a desarrollar sus habilidades cognitivas, motoras y sociales para ser un adulto funcional. Llevar un horario del uso de la tecnología y distribuir bien el tiempo puede favorecer para tener una buena salud mental. Utilizar la herramienta de la tecnología correctamente permitirá aprovechar las ventajas y obtener nuevos conocimientos.

1.1 Adolescencia

El ciclo de la vida contiene varias fases en donde todos los cambios son diferentes, la adolescencia es uno de los más importantes ya que en esta etapa los jóvenes empiezan a formar su personalidad, desarrollar sus ideas y entender las situaciones de su alrededor. Bustamante, Espadero, Luzuriaga, Rodríguez (2022) exponen que: “La adolescencia está transmitida por la pubertad, y finalizando con el crecimiento a nivel físico, psicológico, social” (p.

390). Debido a la pubertad los pre adolescentes empiezan a experimentar cambios físicos en su cuerpo, empezando a desarrollar vello corporal, aumento de estatura, cambio de la voz, crecimiento de las mamas y la menstruación. Es un cambio bastante notorio que puede preocupar a los adolescentes y provocar en cada uno una reacción diferente.

El entorno con el que crece el adolescente influye seriamente en su percepción de la vida. “La familia es el espacio de primer contacto que el ser humano tiene con el exterior y tiene la función de criar, cuidar y satisfacer las necesidades básicas de sus integrantes” (Zambrano y Mayo, 2022, p.6). La familia debe ser un espacio de confianza para que los adolescentes puedan expresar sus disgustos sin la necesidad de ser juzgados, es preferible aconsejarlos para que aprendan a sobrellevar sus emociones, y así, permitir al adolescente desarrollar su identidad personal y autoestima demostrando la capacidad de ser un joven autosuficiente y con estabilidad mental para la sociedad. La correcta decisión de las amistades también afecta en la etapa de la adolescencia ya que puede incentivar a los jóvenes a ser partícipe de nuevas experiencias no favorables para el bienestar tanto físico como mental.

El desarrollo del pensamiento y la cognición es un factor relevante en la adolescencia puesto que empiezan a desarrollar su propia percepción del entorno se podrá ver influenciada por factores externos. Deberán acoplarse a las normas sociales y culturales de su comunidad, y de ella derivar la manera en la que superará los problemas y afectarán su salud mental, los estereotipos serán una problemática para la percepción del mismo adolescente, por ello debemos fomentar la autoestima y la aceptación, para fortalecer su pensamiento crítico, además, la tecnología en el desarrollo cognitivo se enfoca en ofrecer libertad de búsqueda para que los jóvenes aprendan a relacionarse, y proveerá fuentes de conocimiento para aprender temas nuevos o enfoques

sociales, sin embargo, tiene sus desventajas al ofrecer inseguridad y acceso del usuario a todo tipo de información.

1.2 Trastornos mentales

El estado mental de cada persona ha sido un tema controversial dentro de la sociedad, debido a las opiniones cerradas que se presentaban en las generaciones pasadas donde relacionaban estereotipos despectivos con respecto al género, color de piel, sexualidad, salud, etc.; lo que ha conllevado a perjudicar el estado de salud mental dentro de la sociedad. La salud mental es un proceso de bienestar integral individual y colectivo en el cual una persona puede afrontar problemas cotidianos, desarrollar habilidades, ser productiva y ser un factor importante para la sociedad, es decir, engloba el bienestar emocional, psicológico y social. Tener una buena salud mental permite la producción de dopamina, autoestima, confianza y autonomía.

Como punto de partida, la psicología es una amplia rama de la medicina que se caracteriza por el estudio de la psique y la explicación de los trastornos mentales presentes dentro de ella. El reconocido neurólogo Freud (1939) y su esquema del psicoanálisis explica: "... hemos atribuido a los procesos psíquicos tres cualidades: ellos son conscientes, preconscientes o inconscientes" (p. 158). Esto significa que la mente se divide en dos secciones, en la parte consciente se reflejan las ideas o sentimientos que se pueden dar a conocer libremente. En la parte inconsciente es donde se alojan los trastornos mentales, ya que surgen de un trauma explícito en lo profundo del ánimo, por la represión de acciones o sucesos que fueron de impacto negativo o inmorales para el paciente, provocando síntomas patológicos.

El psicoanálisis ha sido uno de los principales métodos que ha revolucionado la psicología y se utiliza actualmente para tratar con pacientes

los cuales no conocen la causa de sus cambios en el comportamiento, por ello, mediante un diálogo y una serie de preguntas entre doctor y paciente se puede lograr identificar cuáles son los hallazgos que han provocado el trauma. Se basa en dos métodos, como principal, tenemos el análisis de los sueños, se puede entender que los sueños son momentos o imágenes que da entender lo que sucede en nuestro subconsciente y sale a la luz cuando no tenemos en control absoluto de nuestra mente.

El análisis de los trastornos mentales tiene una amplia clasificación dependiendo su diagnóstico y taxonomía. El trastorno mental es un síndrome de alteración clínica significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos que subyacen en su función mental (DMS-5, 2014, p.70). El estudio del trastorno mental no se puede definir con una sola causa ya que intervienen factores externos que influyen en las reacciones humanas. En la etapa de la adolescencia, principalmente los trastornos mentales profundizan con mayor impacto en la alteración cognitiva, reacción a las emociones y cambios repentinos en la conducta. Permitiendo, el análisis de la sintomatología y las medidas médicas necesarias que se debe tomar para tratarlo, todo con la aceptación del paciente.

Actualmente, los trastornos mentales han prevalecido en los jóvenes a temprana edad debido al desarrollo global de la sociedad y sus derivados, como son los avances tecnológicos y científicos, la economía global y el desarrollo político, por lo tanto, se ha visualizado el aumento de conflictos sociales exponiendo una presión en las nuevas generaciones para mantener la evolución y efectuar el progreso de la población. Esto ha conllevado a que los adolescentes se adapten a los cambios, y como consecuencia, generando el aumento de la incidencia de los trastornos psicológicos en los adolescentes,

principalmente de la ansiedad, estrés, depresión y aislamiento social, como enfoque de la investigación se considera su relación debido a el desarrollo de la tecnología y el fácil acceso a sus herramientas desde temprana edad, sin una supervisión adulta.

Las reacciones que se producen ante un problema dependen del nivel de madurez y desarrollo mental de un individuo, no obstante, los adolescentes no siempre están conscientes de los problemas que conllevan sus acciones, por ello se desarrolla la hormona del cortisol perteneciente al estrés al no saber cómo actuar o qué hacer. Para Zúñiga (2014) el estrés se debe a varios factores: “Son muchos los conflictos y las amenazas que los estudiantes enfrentan en la cotidianidad escolar desde el interior de las aulas como en los espacios comunes en la interacción con sus compañeros, con sus profesores, su vida familiar y social” (p.210). Por ende, los adolescentes se encuentran en un estrés constante que puede presentar síntomas tanto físicos como emocionales. Dentro de los síntomas físicos se encuentra el dolor corporal, pérdida del cabello, tricotilomanía, onicofagia, gastritis, entre otros. Demostrando el peligro en la salud que se puede originar.

En los emocionales, las personas pueden presentar ansiedad, ya que, desean tener el control absoluto de las situaciones y cómo deberían responder los seres externos, tienden a sobre pensar la mayor parte de su tiempo. Morales y Victoriano (2024) apela a esta idea indicando: “...las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia suelen tener preocupaciones y miedos intensos en cuestiones de minutos suelen desarrollar (ataques de pánico)” (p.81). Los ataques de pánico presentan una fuerte llanto, hiperventilación, sudoración, temblores y cefalea, generando pánico, sensación de peligro, no tienen un control total de sus acciones en ese instante. Además, pueden tener cambios de comportamiento e irritabilidad perjudicando su concentración;

estas experiencias pueden causar un trauma y un sentimiento de miedo que afecta a la autoestima del adolescente.

Si bien la tristeza es una de las primeras emociones que cada niño a experimentando en la infancia, cada situación presente en su desarrollo, puede intensificar este sentimiento y la incorrecta confrontación emocional puede dar paso a un cuadro depresivo. Corea del Cid (2021) especifica que: “La enfermedad depresiva, es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos” (p. 47). Su sintomatología varía según la edad y el género, pues su diagnóstico es más frecuente en las mujeres. Esta enfermedad puede ser heredada genéticamente, por trauma de la infancia o estrés. Se puede identificar mediante la aparición del desinterés, falta de ánimo, apatía, cefaleas, molestias digestivas, pitidos en los oídos y mareos, visión borrosa, etc.; interfieren sentimiento de culpa, inutilidad o desesperanza, además, y como consecuencia la aparición de baja autoestima, pensamientos suicidas, autolesiones e intentos de suicidio.

En los adolescentes, se ha podido evidenciar una dificultad para relacionarse e incluirse en los grupos sociales. En las aulas de las unidades educativas, siempre se puede identificar a ciertos grupos de alumnos, divididos por gustos, ideologías o amistades, debido a que la sociedad es selectiva y el ser humano busca características en común con otras personas para poder tener una mejor correlación. Benítez, Cortés, Hernández (2016) concuerdan:

Los seres humanos somos una especie social, los grupos sociales sirven para muchos propósitos, incluyendo protección, identificación, asistencia, cariño, colaboración en el suministro de vivienda y alimentos; el individuo debe de adoptar un rol que cumpla con alguna necesidad del grupo sin perturbar su funcionamiento. (p.25)

Por lo tanto, para un adolescente es importante la aceptación en alguno de estos grupos. Sin embargo, el aislamiento social es lo que sucede cuando una persona no tiene las habilidades necesarias para relacionarse y de mantener una conversación, dificultando su habilidad social, e incluso, evitar cualquier relación con su entorno provocando problemas de inseguridad, problemas de identidad, introversión e incluso sufrir discriminación por parte de sus compañeros.

1.3 Conflictos sociales relacionados con la tecnología

En siglos actuales, la sociedad se ha visto perjudicada por la confrontación entre dos o más grupos que tienen diferentes intereses o valores. Los conflictos sociales se hacen presentes con las influencias de las tendencias o temas controversiales que influyen en cada generación, se pueden manifestar mediante discusiones verbales, protestas, violencia, guerras y actualmente se dan a conocer mediante las herramientas tecnológicas, podcasts, videos de internet, etc. Las causas de los conflictos sociales son la suma de varios factores presentes en la evolución, tanto económicos, políticos, sociales, culturales y mentales. El objetivo de la sociedad es dar a conocer los problemas que perjudican su bienestar, y por ello, gracias a los conflictos sociales, se ha podido generar cambios en las normas y leyes.

La libertad de expresión, si bien es un derecho humano reconocido mundialmente, ha funcionado como metodología para imponer una ideología hacia las personas y hablar sin considerar los efectos negativos que pueden aportar a la sociedad. La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) en el artículo 19 habla acerca de la libertad de opinión y de expresión: “este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de

investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.” El exponer una opinión o aportar información hacia una comunidad depende de fuentes confiables y el amplio conocimiento del tema escogido, sin embargo, debido a la libertad que la tecnología nos ha abastecido actualmente, cualquier persona puede publicar información falsa y provocar que se origine disputas en la sociedad, así mismo, publicar información que afecta a la dignidad de otros individuos e incluso difamar información explícita efectuando una incorrecta imagen de la otra persona.

Debido a la intervención de las plataformas digitales, se han generado varios conflictos sociales que han afectado a la salud mental de los jóvenes. La principal partícipe que influencia en los adolescentes aspectos positivos o negativos son las redes sociales y las personas que se dedican a este medio. Los influencers o manipuladores sociales ejercen influencia a través de redes sociales, independientemente de su formación, su poder depende del número de seguidores y de likes conseguidos en los últimos tiempos (Blasco, 2021). Las opiniones de estas personas pueden malear la mentalidad de los adolescentes, provocando un déficit del pensamiento crítico e identidad personal, puesto que los comentarios u opiniones que se realicen en redes sociales, los jóvenes no buscarán una manera de corroborarlo.

La población juvenil actual, busca moldear su personalidad única a una personalidad superficial basada en ideas vacías, y por ello, pierden su identidad para encajar en una sociedad y ser aceptados. Se enfocan en priorizar las apariencias para relacionarse con ciertos grupos sociales, dependiendo su estatus social, su forma de vestir, educación y pensamiento. Esto ha provocado que las relaciones sociales se realicen por conveniencia o necesidad, produciendo lazos débiles con las emociones.

Asimismo, la opinión que perciben de una persona está reflejada en la primera impresión, y como consecuencia la mente no puede diferenciar entre lo esencial y lo innecesario. Todo esto se debe a los hábitos que perduran en el desarrollo físico y cognitivo del adolescente. La imagen o los videos que publican los creadores de contenido no reflejan sus pensamientos o su forma de ser, sin embargo, los jóvenes al ser receptores, interpretan esa información y la acoplan para generar una idealización.

La inteligencia emocional y la identidad independiente, son características deficientes en los jóvenes actuales, ya que, el uso excesivo de la tecnología ha desarrollado una dependencia emocional que provoca el uso descontrolado de los dispositivos tecnológicos. “Los celulares y las plataformas en línea son parte integral del día a día, afectando la vida de cada persona de diferentes formas, como el notable crecimiento de procrastinación debido a la facilidad de acceso a las redes sociales” (Chávez, Proaño, 2024, p. 7). El vínculo que se establece entre el adolescente y la tecnología puede conllevar a una sensación de placer al estar conectado o en línea, generando un sentido de control y una manera de reprimir sus emociones, utilizando la tecnología como distracción. En adolescentes que se han introducido en el mundo del entretenimiento, se puede evidenciar la necesidad de aprobación mediante comentarios y reacciones hacia su contenido, sin embargo, esto puede ser dar lugar a desconectarse del mundo real, y como consecuencia, la nomofobia, la cual no permite la separación hacia los dispositivos móviles.

La exposición a los conflictos sociales, ha aumentado en los niños y adolescentes debido a que en edades prematuras ya tienen conocimiento de lo que es un dispositivo tecnológico y como se usa. En el ámbito académico, se puede apreciar cambios drásticos en el pensamiento crítico y el rendimiento de los jóvenes, a causa del uso excesivo de la inteligencia artificial, debido a

su facilidad de acceso e información semi verídica. Bolaño y Duarte (2024) afirman: “... es importante abordar los desafíos y limitaciones asociados con el uso de la IA en la educación para garantizar su éxito a largo plazo” (p.52). La IA es una innovación sumamente interesante y poderosa, pero hay que saber utilizarla correctamente y buscar en ella un apoyo para seguir aprendiendo. La presencia de los dispositivos tecnológicos ha propiciado la procrastinación académica, ya que los adolescentes se han acostumbrado a utilizarla como un pasatiempo para distraerse, haciendo difícil enfocarse en lo académico en vista que no tienen una correcta gestión del tiempo ni disciplina. Además, con respecto a las redes sociales, la imagen que presentan los influencers ha alterado la toma de decisiones a futuro de los jóvenes próximos a graduarse, ya que al visualizar que mediante las redes sociales se tiene una “vida perfecta”, y no es necesario un título, puesto que, de igual forma ganan efectivo, los jóvenes empiezan a desertar de los estudios.

1.4 Dependencia tecnológica en adolescentes

La tecnología es una herramienta, la cual tiene la capacidad de conectarse a dispositivos para proporcionar el acceso a la información, por ello tiende a estar en constante cambio e innovación. En tiempos actuales, la sociedad se adaptó efectivamente a las tecnologías digitales manteniendo un desarrollo constante de nuevos productos tecnológicos. Calánchez A., Chávez K (2022) expone que: “El ciclo de apropiación de la tecnología se produce cuando los usuarios pueden acceder a ella, descubrir sus características y cambiarlas para satisfacer sus necesidades” (p.187). Por lo tanto, mientras más accesibilidad pueda brindar la tecnología, más dependiente se volverá la población de ella, convirtiéndose en un problema para las capacidades cognitivas y de supervivencia. Puede obtener más influencia si se lo emplea desde temprana edad.

Vivimos en una época tecnológica, donde en cada hogar hay presente una computadora, celulares inteligentes, televisiones, asistentes virtuales, internet, automóviles e incluso electrodomésticos, acostumbrando a la población a normalizar el uso de la tecnología en todos los hábitos diarios, además de facilitar actividades difíciles de realizar para el ser humano. Su aparición puede traer consigo consecuencias relacionadas a la seguridad debido a la información que cada usuario publique, además que ahora es necesario ingresar datos personales para hacer trámites o alguna compra online; a la desigualdad en el acceso a la tecnología puesto que no todas las personas tienen la economía suficiente para adquirir tecnología de última gama provocando dificultades para adaptarse al desarrollo de la sociedad; problemas de salud tanto físicos como mentales, ya visto anteriormente, la excesiva exposición a la tecnología puede generar trastornos mentales y enfermedades por el sedentarismo y como adición la comodidad se ha convertido en un mal hábito para la población adolescente y en consecuencia imposibilita el defenderse por sí mismo y abstenerse de buscar elementos innovadores pues optan por la manera más sencilla.

Las relaciones sociales han ido evolucionando con el desarrollo de la sociedad y la tecnología, buscando nuevos métodos para comunicarse y relacionarse con familiares, conocidos, parejas románticas y personas con gustos en común alrededor el mundo. llevando consigo a que adultos mayores, adultos, jóvenes, adolescentes y niños necesitan saber cómo utilizar aplicaciones de mensajería, videollamadas y las redes sociales; para los adolescentes, la presencia de las redes sociales ha influido en su identidad, relaciones y desarrollo. Fernández, Peña (2020) exponen. “Los adolescentes consideran esencial en sus vidas el uso de las redes sociales para relacionarse con sus iguales y mantenerse informados de lo que ocurre en su entorno” (p.9). Las redes sociales son una amplia gama de la tecnología donde conviven

cientos de adolescentes que buscan recrearse, sin embargo, tiende a ser peligroso para los jóvenes debido a que al distribuir fotografías, información y videos de carácter personal en las plataformas digitales, terminan resultando de fácil acceso a un gran número de personas, acarreando problemas de privacidad.

Las plataformas más actuales utilizadas por los adolescentes son Instagram, Facebook, TikTok, Twitter y WhatsApp, que son caracterizadas por compartir opiniones, generar creatividad, interactuar con amigos, consumo de contenido y libre expresión personal, son usadas diariamente, superando las recomendaciones de uso saludable impuestas por la misma aplicación. Por medio de las redes sociales los jóvenes pueden conocer sobre diversos temas generales, participar en movimientos y descubrir pasatiempos que le ayuden a ser una persona productiva, además, permite mantenerse informado acerca de temas sociales, salud mental, relaciones sexuales, entre otros; ayudando a que los adolescentes estén más preparados. Sin embargo, tiene sus puntos negativos, principalmente, el origen de los trastornos sociales debido a la comparación constante y validación, el ciberacoso, acceso a contenido inapropiado, desinformación, tecnoadicción y riesgos de seguridad y privacidad.

Influenciados por la tecnología, se desarrollaron programas de videojuegos con fines de aprendizaje, distracción y de entretenimiento, la mayoría suelen ser de fácil acceso por medio de descargas en dispositivos electrónicos. Para los adolescentes, la inmersión en estos juegos manifestó nuevas sensaciones que dieron paso a la liberación de brotes de dopamina, endorfinas y oxitocinas, generando más propensa su dependencia. Los videojuegos en tendencia se han relacionado con actividades violentas como el uso de armas blancas o de fuego, exterminación de otros jugadores en línea

e imágenes explícitas de los agresiones o traumatismos. Según la investigación de Méndez, Montero y Palacios (2023) se logró afirmar que: “Los videojuegos pueden afectar de manera drástica el proceder de niños y adolescentes que son quienes más consumen la tecnología y sus pasatiempos con ella resulta alarmante” (p.86). Los videojuegos violentos han dado paso a cambios en la conducta de los jóvenes, como, por ejemplo, dificultad de gestionar sus emociones y buscar soluciones agresivas, influenciados en sus pensamientos, de igual manera, estos juegos han permitido la normalización de la violencia en el mundo real.

La inseguridad de la tecnología debido a la navegación en internet ha propiciado múltiples problemas en la sociedad. El problema tiene indicio desde el momento de entregarle un dispositivo electrónico a un infante para distraerse y deje de hostigar las personas de su alrededor; introduciendo en el subconsciente que para entretenerse es importante la tecnología. Al ser ignorante en la materia, los jóvenes empiezan a ingresar en páginas inseguras y peligrosas que pueden poner en riesgo la privacidad del individuo; ver videos que hablen de temas fuertes con un lenguaje vulgar que puede maleducar al adolescente; hablar con personas desconocidas quienes fingen tener otra identidad o ser menores de edad para aprovecharse de los jóvenes, entre otros. Se debe tener en cuenta que los riesgos de navegar en internet son demasiado grandes y más si se tiene nulos conocimientos de como resguardar la información en línea o en aplicaciones (Beltrán, 2023). Es por ello, que la tecnología tiene ciertos rangos de edad y contenidos dependiendo las edades y las etapas de la persona que la utilice, es necesario tener conocimiento de lo que los jóvenes pueden o no observar en internet y enseñarles cómo protegerse de los peligros que conlleva al igual que sus responsabilidades.

Las adicciones es una parte fundamental derivada del uso excesivo de los aparatos electrónicos; los beneficios de la tecnología se logran obtener cuando se sabe correctamente como indagar y aprovechar sus programas, a pesar de ello, es muy común que los adolescentes navegan por internet sin un propósito u objetivo alguno, ya que han generado un ciberdependencia la cual les genera ansiedad o estrés sin no están en contacto con la tecnología o tienen su dispositivo electrónico a la mano. Como apoyo para este argumento Pérez et al. (2021) aporta: “Estas formas de expresarse en muchas ocasiones generan dependencia y adicción, lo que se denomina nomofobia, que significa miedo de estar sin el celular” (p. 204). Es decir, que la dependencia tecnológica es un tema que puede llegar a afectar la salud mental y física de una persona, y es más influyente si se produce desde temprana edad. La nomofobia es una adicción grave ya que te abstiene de las relaciones en la vida real, evita que realices cualquier otra actividad que no sea relacionada con la tecnología e incluso puede evitar que salgas de casa solo por no despegarse de los dispositivos electrónicos.

El COVID – 19 fue una enfermedad que arrasó a nivel mundial debido a su facilidad de contagio y a la gravedad de sus síntomas. Según Statista (2022) sostiene que: “alrededor de 6,3 millones de personas habían fallecido a nivel mundial a consecuencia de la COVID-19.” Durante este periodo se presentó un estado de cuarentena donde impuso a que toda la sociedad se resguarde en sus hogares, hasta nuevo aviso, por lo tanto, tuvo mayor repercusión en los estados de salud mental, ya que durante el estado de confinamiento las personas buscaron maneras de distraerse, entre ellas la tecnología. Además, las empresas necesitaron encontrar formas para mantenerse vigentes mediante herramientas digitales, las instituciones educativas se adaptaron mediante aplicaciones para comunicarse e impartir

clases a los estudiantes, sin embargo, los adolescentes obtuvieron un mayor acceso a las aplicaciones sociales, videojuegos y páginas de entretenimiento.

En la pandemia, los infantes y adolescentes fueron un factor vulnerable, ya que, al estar en una etapa de desarrollo tanto mental como físico, es necesario que construyan experiencias y aprendizajes fuera de casa, objeto que no fue posible, deteriorando la capacidad de formación de su personalidad. Este evento fue un cambio drástico para toda la población, generando que: “Diversas situaciones de estrés pueden interferir en el desarrollo psicológico del niño, propiciado, en parte, por su inmadurez psicológica y edad cronológica” (Sánchez, 2021, p.4). Ciertas experiencias pueden resultar traumáticas o difíciles de afrontar para los jóvenes, por lo cual, buscan factores externos que permitan calmar su ansiedad. Con la facilidad tecnológica y el necesario aprendizaje de herramientas en pandemia, los niños, se encontraron expuestos a la dependencia tecnológica. En cierto modo los jóvenes que surgieron de la época de pandemia son aquellos que se volvieron más propensos a presentar trastornos mentales debido a la dependencia tecnológica y la influencia que infundió en ellos, ya que para comunicarse o relacionarse era indispensable tener un aparato tecnológico en casa.

2. Metodología

En la presente investigación, el proceso metodológico se considera con un enfoque mixto: cuali-cuantitativo de tipo descriptivo, mediante el respaldo de la revisión bibliográfica enfocada en la consulta de fuentes confiables de origen científico, en relación con la psicología y temas de salud mental, así también, se realizó la búsqueda de artículos tecnológicos, todo en relación con la etapa de la adolescencia, estableciendo el uso de herramientas digitales como Google Académico, Redalyc, Scielo, entre otros. A su vez, se aplicó una

encuesta estructurada de forma online por formularios de Google Drive, con la participación de 188 jóvenes cuencanos de un rango de edad desde 12 a 19 años, debido a los datos previstos se presenció la resolución de la encuesta del 7,4% jóvenes de 12 a 14 años de edad; asimismo, el 73,4% de jóvenes de 15 a 17 años aportaron su intervención y en un rango de 18 a 19 años respondieron el 19,2% de jóvenes. Con respecto al género de los encuestados, se pudo observar que el 55,3% eran de origen femenino, la participación masculina fue del 43,6% y el 1,1% prefiere no decirlo. Para un mejor análisis, se cuestionó el tipo de institución educativa en la que se encuentra actualmente, en el cual, el 57,5% estudia en un colegio público, el 28,7% cursa su año escolar en colegios privados, en unidades fiscomisionales estudian el 10,6% y en universidades realizan sus estudios el 3,2%.

El análisis adecuado y la aplicación de las presentes preguntas demográficas permitió obtener una base para la respectiva investigación, sin perjudicar la identidad de los estudiantes, ya que, la resolución de la encuesta era de manera anónima. De igual forma, estos datos proporcionaron una mayor facilidad para la segmentación de la población adolescente a la cual se encuestó. También permite que mediante su análisis se pueda ejecutar el planteamiento de resultados más efectivos, y, asimismo, una correcta propuesta de solución al problema. Además, permite identificar las desigualdades notorias tanto en género como en las instituciones educativas donde se forman.

3. Resultados

Luego de una exhaustiva investigación acerca de los trastornos mentales más comunes, los conflictos sociales presentes en la actualidad derivados al desarrollo tecnológico, las formas en que se presenta la dependencia tecnológica en relación con la etapa de la adolescencia y complementada con la aplicación de la encuesta compuesta por 16 preguntas

de beneficiosa información (cuya división se realizó en base a las variables), y aplicada en un enfoque de adolescentes cuencanos en un rango de 12 a 19 años de edad, estratificada por género, se ha logrado el correcto análisis de los resultados.

Tabla 1: Resultados de la encuesta aplicada a adolescentes cuencanos para verificar la incidencia de la dependencia tecnológica en el surgimiento de trastornos mentales.

Tabla de Preguntas				
Uso de la tecnología				
¿Cuántas horas al día pasas utilizando dispositivos tecnológicos (teléfonos, computadoras, tablets, etc.)?	0h a 2h	2h a 4h	5h a 7h	Más de 7h
	11,2%	41%	35,1%	12,8%
¿Qué actividades realizas más frecuentemente en tus dispositivos tecnológicos?	Redes sociales	Videojuegos	Estudio y trabajo	Navegar en internet
	54,8%	17%	17%	11,2%
¿Sientes que tu uso de la tecnología afecta tu estado de ánimo?	Sí	A veces	No	
	14,9%	52,1%	33%	
¿Utilizas las redes sociales con regularidad?	Si	No		
	81,4%	18,6%		
¿El tiempo frente a las pantallas ha afectado tu estado de ánimo?	53,2%	46,8%		
¿Has notado que pasas más tiempo conectado/a en línea que en persona con amigos o familiares?	46,8%	53,2%		
Conflictos sociales relacionados con la dependencia tecnológica				
¿Has experimentado conflictos o discusiones con familiares o amigos debido al uso excesivo de la tecnología?	Si	No		
	41%	59%		
¿Crees que el uso excesivo de la tecnología afecta tus relaciones sociales?	51,6%	48,4%		
¿Has notado que las redes sociales influyen en tu identidad y percepción de ti mismo/a (autoestima)?	Sí, de forma negativa	Sí, de forma positiva	No, no influye	
	22,3%	27,1%	50,5%	
¿Con qué frecuencia ves o escuchas sobre problemas relacionados con el uso excesivo de la tecnología (adicciones, conflictos, etc.) en tus círculos sociales?	Muy frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente
	14,4%	31,4%	42,6%	11,7%
Impacto en la salud mental				
¿Has experimentado síntomas como ansiedad, tristeza o estrés relacionado con el uso de la tecnología?	Sí	A veces	Nunca	
	12,2%	43,6%	44,1%	

¿Sientes que la dependencia tecnológica contribuye a tus problemas de concentración o productividad en la escuela?	Sí	A veces	No	
	16%	56,9%	27,1%	
¿En tu opinión, cuál crees que es el mayor impacto que tiene el uso excesivo de la tecnología en tu bienestar emocional?	Ansiedad y estrés	Depresión o tristeza	Aislamiento social	No siento impacto
	26,1%	5,3%	29,8%	38,8%
¿Te gustaría reducir tu tiempo frente a la tecnología para mejorar tu salud mental?	Si	No		
	78,2%	21,8%		
¿Consideras que la dependencia tecnológica es un problema común entre tus amigos o compañeros?	64,4%	35,6%		
¿Crees que los trastornos mentales entre los adolescentes en tu entorno están relacionados con el uso excesivo de la tecnología?	55,3%	44,7%		

Fuente: El Autor (2025)

La primera sección del instructivo de recolección de datos estuvo orientada a identificar el tiempo diario que los adolescentes dedican al uso de dispositivos tecnológicos. Los resultados obtenidos señalan que al día el 11,2% pasa menos de dos horas en contacto con los dispositivos electrónicos; el 41% de jóvenes indican que pasan entre dos a cuatro horas; el 35,1% de los encuestados pasan entre cinco a siete horas usando sus aparatos tecnológicos y en la opción de más de siete horas se presenta el 12,8% de adolescentes. Se ha encontrado que los adolescentes al hacer uso de sus dispositivos electrónicos el 54,8% lo emplean para ingresar a las redes sociales, el 17% prefiere jugar videojuegos, el mismo porcentaje de los encuestados que lo utilizan para el estudio y trabajo académico, dando a entender que la presencia de los videojuegos puede perjudicar el rango académico de los adolescentes; y los jóvenes que prefieren navegar en internet son el 11,2%. Analizando estos datos, los adolescentes cuencanos no dan un correcto uso a los beneficios que aporta la tecnología, como consecuencia, llega a tener influencia en el estado de ánimo, pues el 14,9% de la población encuestada se siente ansioso al usar la tecnología, el 52,1% considera que depende de lo que haga en internet y 33% afirma que no tienen

incidencia. Según el 81,4% de los adolescentes si usan las redes sociales con normalidad y el 18,6% no lo hace. Con relación al estado de ánimo el 53,2% acepta que si afecta el tiempo frente a la pantalla, contrario al 46,8% de los jóvenes; para el 46,8% el tiempo en línea si te separa de amigos y familiares, mientras que el 53,2% piensa que no afecta en la relación.

La segunda sección del instructivo de recolección de datos se centra en determinar los conflictos sociales que afectan a los adolescentes relacionados con la dependencia tecnológica. Los hallazgos muestran que el 41% de adolescentes si presentan discusiones con sus familiares o amigos por la tecnoadicción, no obstante, el 59% niega haber tenido problemas; por el uso de la tecnología al 51,6% si ha afectado sus relaciones sociales, sin embargo, al 48,4% no ha influido. Las redes sociales al 22,3% de adolescentes ha influido negativamente en su identidad, ha influido de manera positiva al 27,1% y al 50,5% las redes sociales no han influido en su identidad; Los problemas relacionados a la tecnología para el 14,4% es muy frecuente escucharlos o verlos en su círculo social, es frecuente en el 31,4%, poco frecuente en el 42,6% de adolescentes y para los jóvenes que conforman el 11,7% nada frecuente.

La tercera sección del instructivo de datos se ha enfocado en indagar y detectar el impacto en la salud mental de los adolescentes que ha propiciado el consumo excesivo de la tecnología. Los datos obtenidos evidencian que por el uso de la tecnología el 12,2% si ha experimentado ansiedad, tristeza o estrés, el 43,6% indica sentirlos a veces y el 44,1% concuerdan nunca haberlos experimentado; gracias a la dependencia tecnológica el 16% aseguran que les cuesta concentrarse, al 56,9% de los adolescentes les afecta a veces, pero no siempre y al 27,1% no le ha causado inconvenientes. Según la opinión de la población estudiada, el 26,1% piensa que la tecnología les ha generado ansiedad y estrés, el 5,3% declara sentir depresión o tristeza, el 29,8% ha sufrido aislamiento social y 38,8% siente un impacto significativo en

su bienestar emocional. Por conciencia y mejorar la salud mental, el 78,2% si quisiera reducir su tiempo frente a la tecnología, mientras que el 21,8% no quisiera hacerlo; al analizar la dependencia tecnológica el 64,4% si considera que es un problema común entre amigos y familiares, contradictorio al 35,6% de los encuestados, en el entorno de los adolescentes, el 55,3% considera que, si hay trastornos mentales relacionados a la tecnoadicción, en cambio el 44,7% de los adolescentes no lo cree.

Al abordar los datos se puede presentar como si hay un impacto de la dependencia tecnológica en la población cuencana adolescente, ya que, presentan trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, estrés y el aislamiento social debido al tiempo que dedican al uso de la tecnología, sin embargo, los conflictos en lo que repercute a los círculos sociales de los adolescentes, no han adquirido un notable riesgo. Inclusive, se ha demostrado que la percepción de uno mismo y su autoestima de la mayoría de los adolescentes no se ve afectada, pero, aun así, si ha prevalecido un impacto en el estado de ánimo dependiendo de la información que obtienen de sus dispositivos, aportando énfasis en los peligros del internet. El problema más visible se confirió al tema de las redes sociales, ya que, son las aplicaciones a las cuales más tiempo les invierten, afirmando que las redes sociales son los principales motivos por lo que los adolescentes cuencanos pueden llegar a tener trastornos psicológicos e incluso ser parte de los conflictos sociales relacionados con la dependencia a la tecnología.

A partir del análisis de los datos y determinar cuáles son los factores que más afectan a los adolescentes cuencanos, se ha dado alusión a las respectivas soluciones que influyen en la reducción de tiempo de los dispositivos electrónicos, introduciendo la responsabilidad de los padres para evitar los problemas de adicción a la tecnología, además se recomendará formas para reducir y utilizar las redes sociales de una forma segura y consciente; los trastornos mentales también es un tema a tratar en estas

soluciones, por lo tanto, se indica métodos para fortalecer el bienestar mental y los estados de ánimo con el fin de reducir la ansiedad, depresión y el estrés en los jóvenes adolescentes, asimismo, se investigó maneras para combatir el aislamiento social, y por último se informó acerca de métodos de estudio que desarrollen la concentración y la productividad.

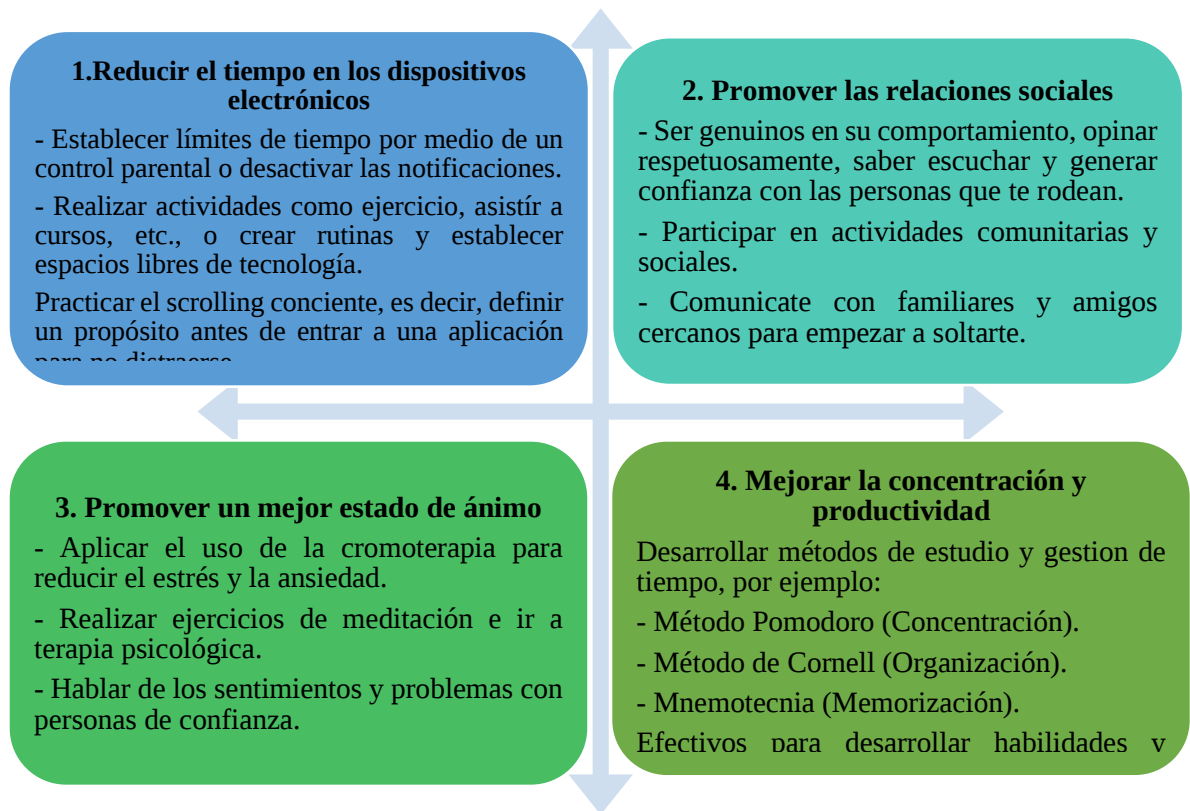


Figura 1. Gráfica de recomendaciones y soluciones del problema de la dependencia tecnológica en adolescentes.

4. Conclusiones

La salud mental ha formado parte de los estereotipos, provocando la dificultad de exponer su opinión y emociones ante la sociedad. Los trastornos mentales son respuestas del subconsciente para reprimir traumas o situaciones que afectaron de forma mental o física la vida del adolescente, estos han sido frecuentados por la población adolescente ya que son un grupo

vulnerable al cual su entorno provoca cambios es su personalidad, comportamiento y percepción. Debido a los cambios que conlleva la pubertad, se presenta el estrés que puede provocar enfermedades, además, es uno de los iniciantes de los trastornos mentales que en consecuencia prevalece la ansiedad, depresión o aislamiento social.

Los conflictos sociales han incluido a los adolescentes gracias al acceso y publicaciones que hay en internet, esto se debe a los beneficios que aporta la libertad de expresión cuando no es aplicada correctamente aportando noticias falsas, por ello, hay que ser conscientes de lo que las personas difunden en la tecnología y lo que observan los jóvenes en sus dispositivos tecnológicos. Los influencers deben aceptar la responsabilidad de educar a la comunidad que se dirigen ya que puede influir a sus decisiones a futuro cómo desertar de los estudios. Debido al uso de las redes sociales los adolescentes se vuelven superficiales para encajar en un grupo específico o para ser aceptado en la sociedad, perjudicando a la creatividad y el estado físico y mental de los adolescentes, además, se origina la dependencia emocional hacia los electrónicos ya que permite que los jóvenes no afronten sus problemas y dificulten la concentración en los estudios.

La tecnología ha prevalecido como un factor de riesgo en la población adolescente debido a la influencia que impone en la mentalidad e interpretación del entorno. Su función es brindar información para proponer la evolución del ser humano y mantener una interacción mundial. Sin embargo, tiene sus peligros y desventajas debido al uso inadecuado que se realiza; ya que, los adolescentes al ser grupos vulnerables y estar en una etapa de descubrimiento y curiosidad. Se presenta que durante el periodo de pandemia la dependencia tecnológica aumentó en los adolescentes, ya que buscaban formas para distraerse o necesitaban herramientas tecnológicas para su educación.

5. Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948, diciembre 10). Artículo 19. Derecho a la libertad de opinión y expresión. Declaración Universal de los Derechos Humanos. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Beltrán Jaramillo, S. G. (2023). *Análisis sobre los riesgos de seguridad en internet y redes sociales en adolescentes y menores de edad de la provincia de Los Ríos* (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FAFI. 2023).
- Benítez, L., Cortés, E. y Hernández C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4),24-30
- Blasco Fontecilla, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, red social, ¿o telaraña?. *Tarbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa*, (49).
- Bolaño-García, M., & Duarte-Acosta, N. (2024). Una revisión sistemática del uso de la inteligencia artificial en la educación. *Revista Colombiana de Cirugía*, 39(1), 51-63.
- Bustamante Espinoza, L. K., Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez Pañora, P. E., & Espadero Faicán, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 389-398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Calánchez, A., & Vera, K. J. C. (2022). Apropiación social de la tecnología: una necesidad como consecuencia de la COVID-19. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (21), 183-198.

- Corea Del Cid, M. T. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(Supl.1), 46–52.
- Chávez Mendía, P. E., & Proaño Pilliza, R. S. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito* (Bachelor's thesis).
- Fernández, M. N. V., & Peña, R. H. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8(2), 18-30.
- Freud, S. (1937-1939). *Moisés y la religión monoteísta. Esquema del psicoanálisis y otras obras* (J. Strachey, Ed.; A. Freud, J. L. Etcheverry, & A. Tyson, Colaboradores). Amorrortu Editores.
- Hidalgo Alcalde, C. F. (2018). Determinantes de la salud en adolescentes con problemas sociales. Institución educativa Santa María Reina–Chimbote, 2016.
- Mendez, J. R., Montero, N. A. P., & Palacios, D. M. (2023). Uso de videojuegos y su incidencia en la juventud actual. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 7(1), 83-94.
- Morales Muñoz, M. O., & Ignacio-Victoriano, M. (2024). Ensayo sobre trastorno de ansiedad. *XIKUA Boletín Científico De La Escuela Superior De Tlahuelilpan*, 12(23), 80-85.
- Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(81), 203-210.
- Rodríguez, M. Z. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 205-212.
- Sánchez Boris, Isabel María. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en

niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141.

Vilcapaza Ccuno, L. (2024). Dependencia tecnológica y salud mental, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza-Juliaca, 2024.

Orús, A. (2022, junio 23) COVID-19: número de muertes a nivel mundial por continente en 2022. Statista.

<https://es.statista.com/estadisticas/1107719/covid19-numero-de-muertes-a-nivel-mundial-por-region/>

Zambrano, J., y Mayo, I.(2022). Efectos del funcionamiento familiar en la adolescencia: una revisión sistemática. *MQRInvestigar*, 6(4), 03-23.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.03-23>