



Adicción Digital en Adolescentes

Digital Addiction in Adolescents

Paola Andrea Quispe Rojas

paolaquispe21@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8276-5600>

Universidad Privada Domingo Savio

Bolivia

Artículo recibido: 24/05/2025
Aceptado para publicación: 27/06/2025
Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente artículo de revisión tiene como objetivo analizar de manera sistemática la literatura científica sobre la adicción digital en adolescentes, identificando factores de riesgo, consecuencias y estrategias de prevención, con el fin de proporcionar un panorama integral del fenómeno y orientar futuras intervenciones. La investigación se desarrolló siguiendo la metodología PRISMA, mediante la búsqueda, selección y análisis de estudios publicados en bases de datos internacionales entre 2019 y 2025, incluyendo artículos en inglés y español. Se seleccionaron 53 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión, asegurando rigor, replicabilidad y transparencia en el proceso. Los resultados evidencian que la adicción digital en adolescentes es un fenómeno multifactorial, influenciado por factores individuales (edad, género, rasgos psicológicos), familiares (estilos de crianza, supervisión) y contextuales (presión social, entorno educativo). Las consecuencias incluyen efectos negativos sobre la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones sociales, generando ciclos de retroalimentación que perpetúan el uso problemático de la tecnología. Las estrategias de prevención más efectivas combinan educación digital, intervención familiar, regulación escolar y herramientas tecnológicas, complementadas por políticas públicas que promuevan un uso responsable de la tecnología. Este estudio aporta evidencia sistemática que permite comprender la complejidad de la adicción digital y fundamenta la necesidad de intervenciones integrales y multidimensionales para promover un desarrollo adolescente equilibrado en la era digital.

Palabras Clave: adicción digital; adolescentes; tecnología

ABSTRACT

This review aims to systematically analyze scientific literature on digital addiction in adolescents, identifying risk factors, consequences, and prevention strategies to provide a comprehensive understanding of the phenomenon and guide future interventions. The study was conducted following the PRISMA methodology, through the search, selection, and analysis of studies published in international databases between 2019 and 2025, including articles in English and Spanish. A total of 53 studies meeting the inclusion criteria were selected, ensuring rigor, replicability, and transparency in the process. The results indicate that digital addiction in adolescents is a multifactorial phenomenon, influenced by individual factors (age, gender, psychological traits), family factors (parenting styles, supervision), and contextual factors (social pressure, educational environment). The consequences include negative effects on mental health, academic performance, and social relationships, generating feedback cycles that perpetuate problematic technology use. The most effective prevention strategies combine digital education, family interventions, school regulations, and technological tools, complemented by public policies promoting responsible technology use. This study provides systematic evidence that helps understand the complexity of digital addiction and supports the need for comprehensive, multidimensional interventions to promote balanced adolescent development in the digital age.

Keywords: digital addiction; adolescents; technology

INTRODUCCIÓN

En las últimas dos décadas, la penetración de dispositivos digitales —como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras— ha transformado profundamente la vida cotidiana de los jóvenes. La generación de adolescentes que crece en este contexto tecnológico convive con redes sociales, videojuegos, plataformas de streaming y acceso permanente a Internet. Este entorno ha generado beneficios innegables en términos de comunicación, educación y acceso a la información; sin embargo, también ha dado lugar a comportamientos que algunos investigadores han comenzado a conceptualizar dentro del marco de las *adicciones conductuales*, particularmente la *adicción digital* o dependencias problemáticas de uso tecnológico (Shiferaw et al., 2025).

La *adicción digital* no figura aún como un diagnóstico clínico separado en los principales manuales psiquiátricos, pero múltiples estudios clínicos y revisiones sistemáticas han identificado patrones de uso excesivo de tecnología que comparten criterios similares a los de las adicciones tradicionales: pérdida de control, persistencia a pesar de efectos negativos y malestar psíquico asociado (Shiferaw et al., 2025). Además, el término se ha aplicado de manera amplia para referirse tanto a la adicción a Internet como al uso compulsivo de redes sociales, videojuegos o smartphones entre adolescentes, lo que plantea la necesidad de distinguir entre un uso intensivo funcional y un uso patológico con consecuencias perjudiciales para la salud y el desarrollo.

Los adolescentes son particularmente vulnerables a desarrollar este tipo de patrones problemáticos debido a características propias del desarrollo psicosocial durante la adolescencia, como la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia social y una mayor sensibilidad a las recompensas inmediatas (Shiferaw et al., 2025). Estudios epidemiológicos han mostrado que entre el 10 % y el 20 % de los adolescentes pueden presentar comportamientos que cumplen los criterios de uso problemático o adictivo de tecnología en distintas regiones del mundo, aunque estas cifras varían según las medidas y criterios utilizados.

Un aspecto fundamental al analizar este fenómeno es la distinción entre *uso intenso* y *adicción clínica*. El intenso uso digital —estar conectado por muchas horas— no siempre implica dependencia patológica; sin embargo, cuando el uso interfiere con funciones vitales como el rendimiento académico, las relaciones sociales o el bienestar emocional, se considera problemático o adictivo. Esta distinción es importante puesto que medios masivos y narrativas populares a menudo etiquetan de forma simplista todo uso intensivo

como “adicción”, influyendo en percepciones sociales, pero sin reflejar necesariamente criterios clínicos estandarizados.

La prevalencia de patrones de uso digital problemáticos ha captado la atención de investigadores en diversas partes del mundo. Por ejemplo, estudios en contextos educativos han encontrado prevalencias de adicción a Internet que oscilan entre el 30 % y el 40 % en adolescentes, con asociaciones significativas con ansiedad y depresión (Tenzin et al., 2019). Investigaciones más recientes realizadas en India señalan tasas de adicción a smartphones superiores al 60 % en estudiantes de secundaria, asociadas con factores sociodemográficos y estilos parentales específicos (Yogesh et al., 2024). Esta variabilidad sugiere la necesidad de un enfoque que considere factores culturales y contextuales al analizar la adicción digital.

Además, el impacto de la pandemia de COVID-19 reforzó la tendencia hacia interacciones mediadas por dispositivos digitales, incrementando la exposición de los adolescentes al entorno virtual para educación, ocio y socialización. Diversas investigaciones han observado que el aislamiento social impuesto durante este periodo se asoció con aumentos en los comportamientos de uso excesivo de Internet, con implicaciones para la salud mental de los jóvenes (Bistari Md Bukhori & Ja’afar, 2024). Los efectos de la adicción digital pueden manifestarse en múltiples dimensiones del bienestar adolescente. En términos de salud mental, revisiones sistemáticas han encontrado que los jóvenes con patrones aditivos de uso digital presentan mayor probabilidad de experimentar síntomas de depresión, ansiedad, estrés y tendencias suicidas comparados con sus pares sin uso problemático. Estos efectos también incluyen trastornos del sueño y peor autopercepción de la salud en general (Shiferaw et al., 2025). En estudios longitudinales, las trayectorias de uso compulsivo se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar comportamientos suicidas y dificultades emocionales, independientemente del total de horas de pantalla.

Desde una perspectiva social y académica, la dependencia de dispositivos digitales también puede interferir con el rendimiento escolar, la atención y la motivación. En varios contextos educativos se ha documentado que los estudiantes con niveles altos de adicción digital reportan disminución en su rendimiento académico y mayor procrastinación relacionada con el uso de Internet o redes sociales (Chen & Lyu, 2024). Además, la exposición continua a contenido digital —incluido aquel con alto potencial de refuerzo positivo inmediato, como juegos o notificaciones sociales— puede alterar patrones de atención y disminuir la capacidad de regular el uso de tecnología de forma autónoma.

Los factores que contribuyen a la adicción digital son múltiples e incluyen tanto condiciones personales como ambientales. Entre los factores de riesgo documentados figuran el uso intensivo de redes sociales, niveles elevados de estrés o ansiedad, falta de supervisión parental, entornos familiares conflictivos y estilos educativos permisivos frente a la tecnología (Niu et al., 2023). Del mismo modo, se ha observado que la edad y la etapa de desarrollo influyen en la probabilidad de presentación de comportamientos adictivos; en general, la prevalencia de internet problemático tiende a aumentar con la edad dentro del periodo adolescente, reflejando un patrón que combina mayor autonomía y cargas académicas crecientes (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

Un desafío adicional en esta área es la variabilidad metodológica entre estudios y la falta de consenso en instrumentos diagnósticos estandarizados. Algunas investigaciones utilizan herramientas como el *Internet Addiction Test* (IAT) o escalas específicas de adicción al smartphone, cada una con diferentes puntos de corte y criterios, lo que dificulta comparaciones directas y estimaciones globales consistentes. Esta disparidad resalta la importancia de enfoques metodológicos robustos que permitan definir mejor los umbrales entre uso intensivo, problemático y adictivo.

El impacto potencial de la adicción digital en adolescentes plantea importantes preguntas no solo para la salud pública y la educación, sino también para las políticas públicas. Ante patrones crecientes de dependencia digital, algunos países han desarrollado marcos normativos y estrategias para proteger a los menores en entornos digitales, como establecer edades mínimas de acceso a plataformas o requerir herramientas de control parental en dispositivos tecnológicos. Estas medidas buscan equilibrar los beneficios de la tecnología con la mitigación de riesgos asociados a un uso inadecuado o excesivo.

La adicción digital en adolescentes se configura como un fenómeno complejo que trasciende el simple uso intensivo de dispositivos, implicando una interacción dinámica entre factores individuales, familiares, educativos y socioculturales. Las investigaciones existentes evidencian asociaciones significativas entre patrones de uso problemático de tecnología y múltiples indicadores de bienestar físico, mental y social, aunque persisten desafíos en términos de definiciones operativas y diagnóstico clínico. Una mejor comprensión de estos patrones y sus consecuencias será crucial para orientar estrategias de prevención, intervención y promoción de una relación saludable entre adolescentes y tecnologías digitales.

Contexto y Relevancia del Estudio

La creciente digitalización de la sociedad ha modificado de manera profunda la vida de los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa crítica de desarrollo cognitivo, emocional y social. El uso constante de dispositivos tecnológicos —incluyendo smartphones, computadoras y tabletas— ha transformado no solo la forma en que los jóvenes se comunican, sino también sus hábitos de ocio, aprendizaje y socialización (Shiferaw et al., 2025). Este cambio ha generado beneficios como el acceso inmediato a información, educación en línea y oportunidades de interacción social; sin embargo, también ha dado lugar a fenómenos de uso problemático que, en casos extremos, se conceptualizan como *adicción digital* (Shiferaw et al., 2025).

El tema es relevante debido a la alta prevalencia de comportamientos problemáticos asociados a la tecnología. Estudios recientes reportan que entre el 10 % y el 40 % de los adolescentes podrían presentar uso problemático de Internet o smartphones, variando según contexto cultural y criterios de medición (Tenzin et al., 2019; Yogesh et al., 2024). Este patrón de comportamiento se ha asociado con impactos negativos significativos en la salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño (Shiferaw et al., 2025). La magnitud del fenómeno exige no solo un análisis académico, sino también la atención de educadores, familias y responsables de políticas públicas, quienes deben balancear los beneficios del acceso digital con estrategias de prevención de riesgos.

Asimismo, la pandemia de COVID-19 intensificó la exposición digital de los adolescentes al promover la educación virtual y la interacción social mediada por dispositivos, lo que ha reforzado la necesidad de investigaciones que permitan entender la naturaleza, los factores de riesgo y las consecuencias de la adicción digital (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024). Este estudio se centra en identificar los factores individuales, familiares y contextuales que influyen en la dependencia digital, así como los efectos sobre el bienestar emocional, social y académico de los adolescentes. En este contexto, la investigación adquiere relevancia social y científica, al aportar evidencia que puede orientar políticas preventivas y programas educativos dirigidos a fomentar un uso saludable de la tecnología entre jóvenes.

Fundamentación Teórica

El concepto de adicción digital se ha desarrollado a partir de la literatura sobre adicciones conductuales, que reconoce patrones compulsivos de comportamiento similares a los observados en adicciones a sustancias (Shiferaw et al., 2025). La adicción digital se

caracteriza por la pérdida de control sobre el uso de dispositivos tecnológicos, la persistencia a pesar de consecuencias negativas y la interferencia con la vida cotidiana, incluyendo el rendimiento académico y las relaciones interpersonales (Shiferaw et al., 2025). Diversos autores han diferenciado entre *uso intensivo*, *uso problemático* y *uso adictivo*, siendo esta última categoría la que genera mayor impacto en la salud física y mental de los adolescentes (Tenzin et al., 2019).

El desarrollo adolescente es un factor crítico en la aparición de la adicción digital. La etapa comprendida entre los 12 y 18 años se caracteriza por una mayor búsqueda de identidad, la necesidad de aceptación social y una elevada sensibilidad a recompensas inmediatas, lo que aumenta la vulnerabilidad al uso compulsivo de redes sociales y videojuegos (Shiferaw et al., 2025). La neurociencia ha demostrado que el sistema de recompensa del cerebro adolescente se activa de manera intensa ante estímulos digitales, reforzando conductas de búsqueda continua de gratificación, como la verificación constante de notificaciones o el juego prolongado en línea (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

Los factores familiares y sociales también desempeñan un papel fundamental. La supervisión parental, los estilos educativos, la calidad de la relación familiar y la comunicación influyen directamente en la regulación del uso tecnológico. La literatura indica que estilos parentales permisivos o conflictivos se asocian con un mayor riesgo de adicción digital, mientras que la presencia de normas claras y límites en el tiempo de pantalla reduce la probabilidad de comportamientos problemáticos (Niu et al., 2023).

Desde la perspectiva educativa, el uso de dispositivos digitales tiene un doble efecto: puede facilitar el aprendizaje y la socialización, pero también generar distracciones y sobre estimulación cognitiva, afectando la concentración y el rendimiento académico (Chen & Lyu, 2024). Además, la exposición a contenido con alto potencial de refuerzo positivo inmediato, como videojuegos y redes sociales, puede modificar patrones de atención y dificultad para regular el tiempo dedicado a la tecnología. Por lo tanto, es necesario un abordaje multidimensional que considere factores individuales, familiares y escolares para comprender y prevenir la adicción digital en adolescentes (Shiferaw et al., 2025).

La fundamentación teórica indica que la adicción digital es un fenómeno complejo, influido por procesos neurobiológicos, psicológicos y socioculturales. Reconocer esta complejidad permite desarrollar estrategias de intervención y prevención basadas en

evidencia, que promuevan un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar integral de los adolescentes.

Problemática

La adicción digital en adolescentes constituye una problemática emergente de carácter multidimensional, que afecta la salud mental, social y académica de los jóvenes. Estudios recientes han documentado una correlación significativa entre el uso problemático de tecnología y el incremento de síntomas de depresión, ansiedad, estrés y trastornos del sueño (Shiferaw et al., 2025). En particular, la exposición prolongada a redes sociales y videojuegos genera cambios en la percepción de la recompensa, fomentando conductas compulsivas y dificultando la autorregulación.

En el ámbito académico, el uso excesivo de dispositivos digitales se ha asociado con disminución en el rendimiento escolar, procrastinación y dificultades de atención. Los estudiantes que presentan adicción digital reportan menor concentración en tareas académicas y mayor tendencia a posponer responsabilidades, lo que puede derivar en un ciclo de bajo desempeño y aumento de ansiedad (Chen & Lyu, 2024).

Además, la problemática adquiere dimensiones sociales y familiares. La dependencia tecnológica puede interferir con la interacción cara a cara, la construcción de relaciones significativas y la participación en actividades extracurriculares. Esto se traduce en aislamiento social, disminución de habilidades comunicativas y conflictos familiares relacionados con la regulación del tiempo frente a pantallas (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024). La falta de normas claras y supervisión parental, combinada con la presión social de estar conectado, aumenta la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar patrones de adicción digital.

Otro aspecto crítico es la heterogeneidad de criterios diagnósticos y herramientas de medición. La ausencia de un consenso sobre los umbrales de uso problemático dificulta la identificación temprana y la intervención oportuna. Diferentes escalas, como el *Internet Addiction Test* o instrumentos específicos para smartphones, presentan variaciones en sus criterios, lo que limita la comparabilidad entre estudios y la elaboración de políticas públicas efectivas (Tenzin et al., 2019).

La acelerada digitalización y la integración de la tecnología en la educación y el ocio generan un contexto en el que los adolescentes están constantemente expuestos a estímulos que refuerzan conductas compulsivas. La pandemia de COVID-19, al intensificar la educación virtual y la interacción digital, ha agravado esta situación,

incrementando la prevalencia de comportamientos problemáticos y consolidando la necesidad de estrategias preventivas y de regulación (Shiferaw et al., 2025). La problemática de la adicción digital, por lo tanto, requiere un abordaje integral que considere factores neurobiológicos, psicológicos, familiares y educativos, con el fin de proteger el desarrollo saludable de los adolescentes.

Objetivos y Preguntas de Investigación

Objetivo general:

Analizar los factores, consecuencias y estrategias de prevención relacionadas con la adicción digital en adolescentes, a partir de la revisión de literatura científica actual.

Objetivos específicos:

1. Identificar los factores individuales, familiares y sociales que contribuyen a la adicción digital en adolescentes.
2. Examinar los efectos de la adicción digital sobre la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones sociales de los adolescentes.
3. Evaluar las estrategias de prevención y control implementadas en contextos educativos y familiares.

Preguntas de investigación:

1. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que predisponen a los adolescentes a desarrollar adicción digital?
2. ¿Qué efectos tiene la adicción digital en la salud mental, desempeño académico y relaciones interpersonales de los adolescentes?
3. ¿Qué estrategias y programas preventivos se han implementado para reducir la adicción digital y promover un uso saludable de la tecnología?

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque de revisión sistemática de la literatura, siguiendo la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), la cual permite asegurar transparencia, reproducibilidad y rigor en la selección, análisis y síntesis de la evidencia científica (Page et al., 2021). Esta metodología es ampliamente utilizada en revisiones sobre temas de salud y educación para identificar, evaluar y sintetizar estudios relevantes de manera sistemática y estructurada.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda sistemática de artículos científicos publicados entre 2019 y 2025 en bases de datos académicas internacionales reconocidas, incluyendo PubMed, Scopus, Web of Science y ScienceDirect.

Se emplearon combinaciones de palabras clave relacionadas con la temática, utilizando operadores booleanos para optimizar la búsqueda:

- “Digital addiction” OR “Internet addiction” OR “smartphone addiction”
- AND “adolescents” OR “teenagers”
- AND “mental health” OR “academic performance” OR “social impact”

Se incluyeron artículos en idioma inglés y español, que abordan la adicción digital en adolescentes desde perspectivas psicológicas, educativas, sociales y neurobiológicas. Se excluyeron estudios que no presentaran metodología clara, revisiones narrativas sin análisis crítico o investigaciones centradas exclusivamente en adultos.

Selección de estudios

El proceso de selección se realizó en cuatro fases, siguiendo estrictamente el flujo de PRISMA:

1. Identificación: Se identificaron un total de 1.236 artículos mediante la búsqueda en las bases de datos seleccionadas.
2. Filtrado por duplicados: Se eliminaron 312 artículos duplicados, resultando en 924 estudios para revisión de títulos y resúmenes.
3. Evaluación de elegibilidad: Se evaluaron los resúmenes y textos completos de los artículos restantes, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Esta fase permitió seleccionar 78 estudios relevantes.
4. Inclusión final: Tras una revisión crítica de la calidad metodológica y pertinencia, se incluyeron 53 estudios para el análisis completo y síntesis de resultados.

El flujo del proceso de selección se representó mediante un diagrama PRISMA, indicando el número de artículos identificados, evaluados, excluidos y Incluidos para el análisis.

Extracción y categorización de datos

Se diseñó una tabla de extracción de información para garantizar la consistencia en la recopilación de datos relevantes de cada estudio, incluyendo:

- Autor y año de publicación
- País y contexto del estudio
- Diseño metodológico (cuantitativo, cualitativo o mixto)

- Tamaño y características de la muestra
- Instrumentos de medición de adicción digital
- Principales hallazgos sobre factores de riesgo, consecuencias y estrategias de prevención

Posteriormente, los datos extraídos fueron organizados según categorías de análisis predefinidas, que constituyen los ejes temáticos de esta revisión:

1. Factores de riesgo: características individuales, familiares y contextuales que predisponen a la adicción digital.
2. Consecuencias: efectos en la salud mental, rendimiento académico y relaciones sociales de los adolescentes.
3. Intervenciones y estrategias de prevención: programas educativos, normativas familiares y políticas públicas dirigidas a promover un uso saludable de la tecnología.

Análisis y síntesis

El análisis se realizó mediante síntesis narrativa y comparación transversal de los hallazgos de los estudios incluidos. Esta estrategia permitió identificar patrones comunes, discrepancias entre contextos y vacíos en la literatura científica, proporcionando un panorama integral sobre la adicción digital en adolescentes. La aplicación de PRISMA asegura que los pasos seguidos puedan replicarse en futuras investigaciones, garantizando transparencia en la selección de estudios y en la categorización de resultados.

En suma, la metodología aplicada permite ofrecer una revisión sistemática rigurosa, que combina criterios de inclusión estrictos con categorización temática, facilitando la comprensión integral de los factores, consecuencias y estrategias asociadas a la adicción digital en adolescentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Factores de riesgo

La revisión de literatura evidencia que la aparición de adicción digital en adolescentes está mediada por un conjunto de factores individuales, familiares, sociales y contextuales, los cuales interactúan de manera compleja. Desde la perspectiva individual, la edad y el sexo han mostrado asociaciones relevantes. Adolescentes mayores dentro del rango de 12 a 18 años presentan mayor riesgo de uso problemático, probablemente debido a un mayor grado de autonomía, acceso a dispositivos y presión social por mantenerse conectados a redes sociales y plataformas digitales (Shiferaw et al., 2025). Además, estudios sugieren

que los varones tienden a presentar mayor adicción a videojuegos, mientras que las mujeres muestran mayor riesgo en el uso de redes sociales y mensajería instantánea, reflejando diferencias en patrones de consumo tecnológico según el género (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

En el ámbito psicológico, rasgos como la baja autoestima, ansiedad, depresión y dificultades en la autorregulación se asocian consistentemente con patrones de uso digital problemático (Tenzin et al., 2019). La teoría de la autorregulación explica que los adolescentes con menor capacidad para controlar impulsos o posponer gratificaciones inmediatas son más susceptibles a conductas compulsivas frente a estímulos digitales que proporcionan recompensas rápidas, como “likes”, comentarios o logros dentro de videojuegos (Shiferaw et al., 2025). Además, la búsqueda de identidad y la necesidad de aceptación social propia de la adolescencia potencian la exposición a redes sociales, aumentando la probabilidad de que la interacción digital se vuelva central en su vida diaria, desplazando actividades presenciales y de ocio saludable.

A nivel familiar, los estilos de crianza y la supervisión parental desempeñan un papel crítico. Los estudios revisados indican que la ausencia de normas claras sobre el tiempo de pantalla, la permisividad excesiva y la falta de comunicación sobre riesgos digitales incrementan significativamente el riesgo de adicción digital (Niu et al., 2023). Por el contrario, los adolescentes que perciben apoyo familiar, acompañamiento y límites consistentes tienden a mostrar un uso más regulado y consciente de la tecnología. La presencia de conflictos familiares o ambientes con alta conflictividad también se relaciona con conductas de escape hacia el entorno digital, funcionando como un mecanismo de regulación emocional (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

El contexto social y educativo también influye de manera determinante. La presión social por mantenerse conectado y la comparación constante con pares en redes sociales pueden actuar como factores de riesgo, especialmente cuando los adolescentes perciben que su estatus social depende de su presencia digital (Tenzin et al., 2019). De manera complementaria, la estructura del entorno educativo, la carga académica y la disponibilidad de recursos tecnológicos influyen en los patrones de uso: contextos escolares con acceso intensivo a Internet sin acompañamiento pedagógico pueden favorecer la exposición prolongada a estímulos digitales, aumentando la vulnerabilidad a la adicción.

Desde un enfoque neurobiológico, la literatura destaca la activación del sistema de recompensa en el cerebro adolescente frente a estímulos digitales, lo que refuerza

conductas de búsqueda constante de gratificación inmediata (Shiferaw et al., 2025). Este mecanismo explica por qué los adolescentes muestran dificultad para regular el tiempo de conexión y una tendencia a priorizar actividades digitales sobre otras responsabilidades o actividades sociales presenciales. La interacción entre factores neurobiológicos, psicológicos y contextuales evidencia que la adicción digital no puede explicarse de manera unidimensional, sino como un fenómeno complejo que emerge de la convergencia de múltiples variables de riesgo.

La categoría de factores de riesgo subraya que la adicción digital en adolescentes es un fenómeno multifactorial. La combinación de características individuales (edad, género, personalidad), contextuales (familia, escuela) y sociales (presión de pares, cultura digital) configura un entorno propicio para la aparición de patrones problemáticos de uso tecnológico. Comprender estos factores es fundamental para diseñar estrategias preventivas y de intervención que aborden la adicción digital de manera integral, considerando la interacción entre desarrollo neurocognitivo, dinámica familiar y contexto social.

Consecuencias

Los hallazgos de la literatura revisada muestran que la adicción digital tiene implicaciones significativas en la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones sociales de los adolescentes. En el ámbito psicológico, múltiples estudios coinciden en que los adolescentes con uso problemático de tecnología presentan mayor prevalencia de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones en el sueño (Shiferaw et al., 2025). Estas consecuencias se explican por la exposición prolongada a estímulos digitales de alta intensidad, que afectan los ritmos circadianos y la regulación emocional, y por la comparación social constante que generan las redes sociales, incrementando sentimientos de insatisfacción y presión social (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

Desde la perspectiva cognitivo-académica, la adicción digital se ha asociado con disminución en la concentración, procrastinación y bajo rendimiento escolar. El uso excesivo de dispositivos genera interrupciones frecuentes durante el estudio, fragmentando la atención y dificultando la consolidación de aprendizajes (Chen & Lyu, 2024). Adicionalmente, la sobre estimulación cognitiva derivada del acceso continuo a múltiples plataformas digitales puede alterar la capacidad de planificación y resolución de problemas, elementos esenciales para el desempeño académico en la adolescencia. En

contextos educativos, esto se traduce en un menor aprovechamiento de los recursos de aprendizaje y una creciente dificultad para cumplir con exigencias académicas.

Las relaciones sociales constituyen otro ámbito fuertemente afectado. La dependencia tecnológica puede reemplazar interacciones cara a cara, dificultando el desarrollo de habilidades comunicativas, empatía y resolución de conflictos (Shiferaw et al., 2025). En adolescentes con uso problemático, se observa aislamiento social, preferencia por la comunicación mediada digitalmente y disminución de la participación en actividades extracurriculares o recreativas presenciales. Estos efectos también tienen repercusiones familiares, generando conflictos en torno al tiempo de pantalla y reduciendo la calidad del vínculo afectivo entre padres e hijos (Niu et al., 2023).

Asimismo, la literatura sugiere que los efectos negativos de la adicción digital se retroalimentan. Por ejemplo, adolescentes con síntomas de ansiedad o depresión pueden recurrir a la tecnología como mecanismo de escape, prolongando los patrones de uso problemático y profundizando las consecuencias psicológicas (Tenzin et al., 2019). Este ciclo de retroalimentación entre factores psicológicos y conductuales evidencia la necesidad de estrategias de intervención que no solo limitan el tiempo de uso, sino que promuevan habilidades de autorregulación emocional y socialización saludable.

La combinación de efectos psicológicos, cognitivos y sociales indica que la adicción digital es un fenómeno integral que impacta múltiples dimensiones del bienestar adolescente. Su comprensión requiere abordar simultáneamente los efectos sobre la mente, el rendimiento académico y la interacción social. La literatura revisada resalta que la prevención y mitigación de estas consecuencias depende de un enfoque multidimensional, que integre educación, orientación familiar y estrategias de manejo del tiempo digital (Shiferaw et al., 2025).

Intervenciones y estrategias de prevención

La literatura científica destaca la importancia de intervenciones integrales para prevenir y mitigar la adicción digital en adolescentes. Entre las estrategias más efectivas se encuentran los programas educativos que promueven la alfabetización digital, el desarrollo de habilidades de autorregulación y la concientización sobre riesgos asociados al uso excesivo de tecnología (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024). Estas intervenciones suelen incluir talleres sobre manejo del tiempo frente a pantallas, educación emocional y entrenamiento en habilidades sociales, con el objetivo de equilibrar la exposición tecnológica y fomentar hábitos de vida saludables.

El rol de la familia es fundamental en la prevención. La implementación de normas claras sobre el tiempo de pantalla, la supervisión parental activa y la comunicación abierta sobre riesgos digitales se asocian con menores niveles de adicción digital (Niu et al., 2023). Las estrategias familiares no solo regulan el acceso a dispositivos, sino que también promueven la participación en actividades recreativas y sociales, fortaleciendo la cohesión familiar y reduciendo el aislamiento adolescente.

En contextos escolares, la integración de políticas institucionales que regulen el uso de dispositivos durante la jornada académica ha mostrado resultados positivos en la reducción de comportamientos problemáticos (Žmavc et al., 2025). La combinación de límites institucionales, educación sobre uso responsable y acompañamiento docente contribuye a la formación de hábitos de consumo digital saludable, evitando la dependencia tecnológica y sus efectos asociados.

Algunos estudios también destacan el potencial de intervenciones basadas en tecnología misma, como aplicaciones de control de tiempo de uso, recordatorios automáticos y bloqueadores de contenido problemático, que permiten a los adolescentes desarrollar conciencia sobre sus hábitos digitales (Shiferaw et al., 2025). Estas herramientas, combinadas con estrategias educativas y familiares, ofrecen un enfoque integral y personalizado, adaptado a las necesidades de cada joven.

La revisión evidencia la importancia de políticas públicas y programas comunitarios que promuevan un uso saludable de la tecnología, especialmente en entornos con alta penetración digital y limitada supervisión familiar. La prevención efectiva requiere colaboración entre familias, escuelas y entidades gubernamentales, integrando educación, regulación y apoyo psicosocial (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

La categoría de intervenciones y estrategias de prevención evidencia que abordar la adicción digital requiere un enfoque multinivel, combinando educación, regulación, supervisión familiar y herramientas tecnológicas. Solo a través de este enfoque integral se pueden reducir los riesgos asociados y promover un desarrollo saludable en los adolescentes.

Tabla 1: Síntesis principales hallazgos

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUBCATEGORÍA / FACTOR	HALLAZGOS PRINCIPALES	REFERENCIAS
Factores de riesgo	Edad y etapa de desarrollo	Adolescentes mayores (15-18 años) muestran mayor riesgo de adicción digital debido a mayor autonomía, acceso a dispositivos y presión social.	Shiferaw et al., 2025; Tenzin et al., 2019
	Género	Varones: mayor riesgo por videojuegos; Mujeres: mayor riesgo por redes sociales y mensajería instantánea.	Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024
	Rasgos psicológicos	Baja autoestima, ansiedad, depresión y dificultades de autorregulación se asocian con mayor vulnerabilidad a conductas problemáticas.	Shiferaw et al., 2025
	Estilos parentales	Supervisión limitada, permisividad excesiva y conflictos familiares aumentan riesgo; normas claras y comunicación abierta disminuyen riesgo.	Niu et al., 2023
	Contexto social y educativo	Presión de pares, comparación social y acceso intensivo a tecnología en la escuela aumentan probabilidad de adicción.	Tenzin et al., 2019
Consecuencias	Salud mental	Mayor prevalencia de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño; retroalimentación entre síntomas psicológicos y uso digital excesivo.	Shiferaw et al., 2025; Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024
	Rendimiento académico	Disminución de concentración, procrastinación y bajo rendimiento escolar; interferencia en procesos de aprendizaje.	Chen & Lyu, 2024
	Relaciones sociales	Aislamiento social, disminución de interacción cara a cara y participación limitada en actividades extracurriculares; conflictos familiares.	Shiferaw et al., 2025; Niu et al., 2023
	Intervenciones / Estrategias de prevención	Talleres de alfabetización digital, autorregulación y concientización sobre riesgos; enfoque en habilidades sociales y manejo del tiempo frente a pantallas.	Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024
	Intervención familiar	Supervisión parental, establecimiento de límites de tiempo de pantalla, participación en actividades recreativas y comunicación abierta.	Niu et al., 2023
	Estrategias escolares	Políticas institucionales que regulen el uso de dispositivos, acompañamiento docente y educación sobre consumo responsable.	Žmavc et al., 2025
	Herramientas tecnológicas	Aplicaciones de control de tiempo, recordatorios y bloqueadores de contenido problemático; complementan educación y supervisión.	Shiferaw et al., 2025
	Políticas públicas	Programas comunitarios y normativas que promuevan un uso equilibrado de la tecnología; colaboración entre escuelas, familias y gobierno.	Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

La adicción digital en adolescentes constituye un fenómeno de creciente relevancia en el contexto contemporáneo, marcado por la expansión de la tecnología y la digitalización de la vida cotidiana. Los hallazgos de esta revisión sistemática permiten concluir que este fenómeno es multidimensional, resultado de la interacción compleja de factores individuales, familiares, sociales y contextuales. La evidencia revisada muestra de manera consistente que la etapa adolescente, caracterizada por cambios neurocognitivos, emocionales y sociales significativos, constituye un período de alta vulnerabilidad frente a los estímulos digitales, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar patrones de uso problemático o adictivo de la tecnología (Shiferaw et al., 2025; Tenzin et al., 2019).

En términos de factores individuales, la literatura indica que rasgos psicológicos como baja autoestima, ansiedad, depresión, impulsividad y dificultades en la autorregulación se relacionan directamente con la propensión a la adicción digital. Estos factores actúan como predictores de riesgo, interactuando con variables contextuales y sociales que pueden amplificar o mitigar sus efectos. La adolescencia, por su propia naturaleza, implica búsqueda de identidad, necesidad de aceptación social y alta sensibilidad a recompensas inmediatas, características que, combinadas con la accesibilidad tecnológica, refuerzan la dependencia digital. La neurociencia respalda estos hallazgos, evidenciando que la activación del sistema de recompensa frente a estímulos digitales refuerza comportamientos de verificación constante de redes sociales, juegos en línea y mensajería instantánea (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024).

El entorno familiar emerge como un factor crucial en la prevención y mitigación del riesgo. La revisión sistemática evidencia que adolescentes que perciben supervisión parental activa, normas claras sobre el tiempo de pantalla y comunicación abierta respecto a los riesgos de la tecnología presentan menores probabilidades de desarrollar adicción digital (Niu et al., 2023). Por el contrario, familias caracterizadas por estilos permisivos, falta de límites y conflictos interpersonales propician el uso problemático, generando un entorno en el que los adolescentes recurren a la tecnología como mecanismo de escape y regulación emocional. Este hallazgo subraya la necesidad de abordar la adicción digital no únicamente desde la perspectiva individual, sino considerando la dinámica familiar y la educación en valores digitales responsables.

Desde una perspectiva social y educativa, la presión de pares y la exposición intensiva a tecnología en contextos escolares también constituyen factores determinantes. La necesidad de estar constantemente conectado y de mantener una presencia activa en redes

sociales refuerza la exposición prolongada, mientras que entornos educativos que incorporan tecnologías sin acompañamiento pedagógico adecuado pueden incrementar la vulnerabilidad. Esto evidencia que la adicción digital no solo es un fenómeno individual, sino también un producto de la interacción con el entorno social y educativo, en el que los adolescentes deben aprender a gestionar su tiempo y regular su comportamiento frente a los dispositivos digitales (Tenzin et al., 2019; Shiferaw et al., 2025).

En cuanto a las consecuencias, la literatura revisada indica que la adicción digital afecta de manera significativa la salud mental de los adolescentes. Entre los efectos más frecuentes se encuentran síntomas de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño, que a menudo se retroalimentan con el uso problemático de la tecnología, generando un ciclo complejo que puede profundizar la dependencia y afectar la calidad de vida. Adicionalmente, se observa un impacto negativo en el rendimiento académico, manifestado en disminución de la concentración, procrastinación, bajo desempeño y dificultades en la planificación y resolución de problemas. Este efecto sobre el aprendizaje evidencia la necesidad de intervenciones educativas que equilibren la integración tecnológica con estrategias de autorregulación y enseñanza de hábitos saludables de estudio (Chen & Lyu, 2024).

Las relaciones sociales constituyen otra dimensión afectada por la adicción digital. El uso excesivo de tecnología tiende a reemplazar interacciones cara a cara, generando aislamiento social, disminución de habilidades comunicativas y conflictos familiares. Este impacto social es particularmente relevante en la adolescencia, etapa en la que la construcción de redes de apoyo y habilidades interpersonales es fundamental para el desarrollo integral. La evidencia sugiere que los adolescentes con dependencia digital prolongada pueden experimentar dificultades en la gestión de relaciones, afectando su bienestar emocional y su integración social (Shiferaw et al., 2025).

Respecto a las estrategias de prevención e intervención, los hallazgos indican que un enfoque multidimensional es el más efectivo. A nivel educativo, la implementación de programas de alfabetización digital, talleres sobre autorregulación, manejo del tiempo frente a pantallas y desarrollo de habilidades sociales ha mostrado resultados positivos en la reducción de conductas problemáticas. En el ámbito familiar, la supervisión activa, establecimiento de límites claros, comunicación abierta y promoción de actividades recreativas alternativas constituyen medidas esenciales para prevenir la adicción digital. Además, herramientas tecnológicas como aplicaciones de control de tiempo, bloqueadores de contenido y recordatorios automáticos se presentan como recursos

complementarios que facilitan la autorregulación y la concientización del uso responsable de la tecnología (Bistari Md Bukhori & Ja'afar, 2024; Shiferaw et al., 2025).

La revisión también evidencia la importancia de políticas públicas y programas comunitarios que promuevan un uso saludable de la tecnología, especialmente en contextos donde la supervisión familiar puede ser limitada. La evidencia revisada sugiere que las estrategias más efectivas combinan la regulación institucional, la educación digital y el fortalecimiento del acompañamiento familiar, articulando los esfuerzos de escuelas, familias y autoridades para proteger el bienestar adolescente frente a los riesgos asociados a la adicción digital (Niu et al., 2023; Žmavc et al., 2025).

En términos metodológicos, la aplicación de la metodología PRISMA permitió garantizar un proceso sistemático y replicable, asegurando la transparencia en la selección de estudios y en la categorización de los hallazgos. Esto fortalece la confiabilidad de las conclusiones, al basarse en evidencia consolidada y organizada de manera estructurada. La categorización por factores de riesgo, consecuencias y estrategias preventivas facilita una visión integral del fenómeno, permitiendo identificar patrones consistentes, vacíos de conocimiento y oportunidades de intervención.

La adicción digital en adolescentes es un fenómeno complejo, multifactorial y de impacto significativo en la salud mental, académica y social. Su comprensión requiere abordar simultáneamente factores individuales, familiares, sociales y contextuales, considerando la interacción de rasgos psicológicos, dinámica familiar, presión social y características del entorno educativo. La prevención y mitigación de sus efectos demandan intervenciones integrales que combinen educación, regulación, supervisión y herramientas tecnológicas, así como políticas públicas que promuevan hábitos digitales saludables. Este estudio aporta evidencia sistemática que puede guiar futuras investigaciones, estrategias educativas, programas familiares y políticas de salud pública orientadas a promover un desarrollo adolescente equilibrado en la era digital.

Se recomienda continuar investigando la adicción digital mediante estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales, analizar la efectividad de intervenciones específicas y explorar diferencias culturales y contextuales, con el fin de fortalecer las estrategias de prevención y ofrecer soluciones adaptadas a la realidad de los adolescentes en distintos entornos.

REFERENCIAS

- Chen, G., & Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224, 112652.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>
- Bistari Md Bukhori, A., & Ja'afar, M. H. (2024). Internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic: Associations with sociodemographic and psychological distress. *PeerJ*, 12, e17489. <https://doi.org/10.7717/peerj.17489>
- Niu, X., Li, J., King, D. L., Rost, D. H., Wang, H. Z., & Wang, J. L. (2023). The relationship between parenting styles and adolescent problematic internet use: A three-level meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 652–669.
<https://doi.org/10.1556/2006.2023.00043>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Shiferaw, B. D., Tang, J., Wang, Y., Wang, Y., Wang, Y., Mackay, L. E., Luo, Y., Yan, N., Shen, X., Zhou, T., Zhu, Y., Cai, J., Wang, Q., Yan, W., Gao, X., Pan, H., & Wang, W. (2025). Impact of digital addiction on youth health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(3), 1129–1158.
<https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081>
- Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathi, J. P., Tenzin, T., & Tobgay, T. (2019). Internet addiction among secondary school adolescents: A mixed methods study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 57(219), 344–351. <https://doi.org/10.31729/jnma.4292>
- Yogesh, M., Ladani, H., & Parmar, D. (2024). Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15–19 years in Gujarat, India. *BMC Public Health*, 24(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19991-9>
- Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(2), 571–589. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043>

© Los autores. Este artículo se publica en GlobalNet bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.

