

Recibido: 27/febrero/2025 Aceptado: 10/julio/2025

Influencia del uso de la tecnología en la salud psicológica y física de los usuarios (Original) **Influence of the use of technology on the psychological and physical health of users (Original)**

Estefanía Lorena Cofre Guevara. *Estudiante de la carrera de Administración de Empresas*.
Universidad Estatal Del Sur Manabí. Jipijapa-Ecuador. [cofre-estefania7262@unesum.edu.ec]
[<https://orcid.org/0009-0008-4455-6242>]

Helen Jennifer González Ventura. *Estudiante de la carrera de Administración de Empresas*.
Universidad Estatal Del Sur Manabí. Jipijapa-Ecuador. [gonzalez-helen2235@unesum.edu.ec]
[<https://orcid.org/0009-0005-4927-1279>]

Yarely Yanitza González Ramírez. *Estudiante de la carrera de Administración de Empresas*.
Universidad Estatal Del Sur Manabí. Jipijapa-Ecuador. [gonzalez-yarely7654@unesum.edu.ec]
[<https://orcid.org/0009-0008-1471-0851>]

Xavier Enrique Soledispa Rodríguez. *Docente de la carrera Administración de Empresas*.
Facultad de Ciencias Económicas Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa -Ecuador.
[xavier.soledispa@unesum.edu.ec] [<https://orcid.org/0000-0001-8754-9159>]

Resumen

El avance tecnológico ha cambiado radicalmente la forma en que las personas se comunican, estudian, trabajan y se entretienen. Si bien la tecnología ha traído muchos beneficios, también ha generado impactos negativos en la salud física y psicológica de los usuarios. El objetivo general de este estudio es determinar la influencia del uso de la tecnología en la salud psicológica y física de los usuarios. La metodología utilizada se desarrolló con un enfoque teórico de carácter documental y analítico, centrado en la recopilación, análisis e interpretación de fuentes secundarias provenientes de literatura científica, informes técnicos, artículos académicos y documentos emitidos por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud. Los resultados revelan que un uso excesivo de redes sociales y dispositivos móviles está relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y trastornos del sueño, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Además, se observó una tendencia creciente a la adicción tecnológica, lo que afecta la concentración, las relaciones sociales y la productividad. En cuanto a la salud física, se encontraron altos índices de sedentarismo, fatiga visual digital y problemas musculoesqueléticos, como dolor de cuello y espalda, atribuibles a malas posturas y uso continuo de pantallas. Para prevenir estos efectos negativos, es fundamental fomentar un uso



responsable y equilibrado de la tecnología. Algunas recomendaciones incluyen limitar el tiempo frente a dispositivos, hacer pausas activas, mantener una buena postura, evitar el uso de pantallas antes de dormir y promover actividades físicas y al aire libre.

Palabras clave: Tecnología; salud mental; salud física; redes sociales; ansiedad; depresión

Abstract

Technological advancement has radically changed the way people communicate, study, work, and entertain themselves. While technology has brought many benefits, it has also generated negative impacts on the physical and psychological health of users. The overall objective of this study is to determine the influence of technology use on the users' psychological and physical health. The methodology used followed a theoretical, documentary, and analytical approach, focusing on the collection, analysis, and interpretation of secondary sources from scientific literature, technical reports, academic articles, and documents issued by international organizations such as the World Health Organization. The results reveal that excessive use of social media and mobile devices is linked to increased levels of anxiety, depression, and sleep disorders, especially among adolescents and young adults. Furthermore, a growing trend toward technology addiction was observed, which affects concentration, social relationships, and productivity. Regarding physical health, high rates of sedentary lifestyle, digital eye strain, and musculoskeletal problems, such as neck and back pain, were found, attributable to poor posture and continuous screen use. To prevent these negative effects, it is essential to promote responsible and balanced technology use. Some recommendations include limiting time in front of devices, taking active breaks, maintaining good posture, avoiding screen use before bed, and promoting physical and outdoor activities.

Keywords: Technology; mental health; physical health; social media; anxiety; depression

Introducción

El auge y la penetración de la tecnología en todos los aspectos de la vida cotidiana han transformado de forma profunda los estilos de vida de las personas, generando cambios en la forma de comunicarse, trabajar, estudiar e incluso en las actividades de ocio y descanso. La digitalización ha traído beneficios incuestionables, como el acceso inmediato a la información, la automatización de procesos, y una mejora en la conectividad global (Fernández, 2024). No obstante, este fenómeno también ha traído consigo una serie de consecuencias adversas para la



salud física y psicológica de los usuarios, particularmente cuando su uso se torna excesivo o inadecuado.

En este contexto, se vuelve imprescindible reflexionar sobre el impacto del uso prolongado y constante de dispositivos tecnológicos, tanto en el ámbito personal como laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) ha señalado que los trastornos de salud mental van en aumento y que muchos de estos están relacionados con hábitos de vida derivados de la era digital, como la falta de sueño, el estrés continuo, la ansiedad social y el sedentarismo. Del mismo modo, problemas musculoesqueléticos, fatiga visual digital y enfermedades asociadas al sedentarismo están emergiendo como dolencias comunes en la población usuaria de tecnología, en especial entre adolescentes y adultos jóvenes.

Este artículo tiene como propósito analizar la influencia del uso de la tecnología en la salud física y psicológica de los usuarios, en un contexto donde el avance tecnológico se ha integrado profundamente en la vida cotidiana y en las actividades laborales. Mediante una metodología de revisión documental, se busca ofrecer una visión integral que permita comprender tanto los beneficios como los efectos que provoca el uso excesivo de dispositivos tecnológicos. Para comprender mejor el enfoque de estudio, se han formulado las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son los tipos de tecnologías que existen y qué importancia tiene cada una de las áreas en las que intervienen? ¿Qué efectos psicológicos y físicos puede ocasionar el uso excesivo de la tecnología en los usuarios? ¿Qué relación existe entre el uso de la tecnología y la aparición de enfermedades laborales? Mediante estas preguntas se pretende dar a conocer qué tipo de tecnologías se usan, cómo afectan la salud física y mental, y si están relacionadas con enfermedades que se desarrollan en las actividades diarias.

Revisión de la Literatura

La evolución constante de la tecnología influye directamente en la forma de vida y ha permitido avanzar en diversas áreas, mejorando la eficiencia y simplificando tareas cotidianas. Desde la aparición de la rueda hasta la inversión de la inteligencia artificial, la tecnología ha experimentado un crecimiento exponencial (Iglesias & Pecker, 2024). Sin embargo, muchas veces se desconocen los diferentes tipos de tecnologías y cómo se aplican en la vida real. A continuación, se detallan los principales tipos de tecnologías y su importancia en las áreas donde ejercen mayor influencia:



La tecnología de la información y comunicación (TIC) permiten acceder a información al instante y comunicarse con personas de todo el mundo en cuestión de segundos. Además, herramientas como los teléfonos inteligentes y las redes sociales han transformado la forma de comunicarse y establecer relaciones personales y profesionales. Su importancia consiste en facilitar la conectividad global, democratizar el conocimiento y permitir nuevas formas de interacción social (Rodríguez et al., 2024). No obstante, el uso excesivo o inadecuado puede tener efectos negativos en la salud mental, tales como ansiedad, dependencia digital o disminución de habilidades sociales presenciales.

En correspondencia con las tecnologías móviles y aplicaciones, existen diferentes tipos, que han cambiado la forma en que se interactúa con los dispositivos. Una de ellas es la tecnología Near Field Communication (NFC), que permite la comunicación inalámbrica entre dos dispositivos cercanos. De igual forma, el uso de videojuegos, plataformas de streaming, realidad virtual y redes sociales como medios de ocio, pueden contribuir al bienestar emocional al ofrecer momentos de esparcimiento y fortalecer vínculos sociales virtuales (Gil, 2024). Sin embargo, también representan un riesgo cuando su uso es desmedido, al favorecer el sedentarismo, trastornos del sueño y el aislamiento social.

En este orden de ideas, se analiza también a la Tecnología laboral y de productividad. Esta comprende herramientas como plataformas de trabajo colaborativo, software de gestión de proyectos, inteligencia artificial aplicada al entorno empresarial y modalidades de teletrabajo (Aristizabal, 2020). Esto radica en el aumento de la eficiencia y flexibilidad laboral pero también se asocia con riesgos psicológicos como el estrés, la sobrecarga de trabajo, la hiperconectividad y la dificultad para establecer límites entre la vida personal y laboral, especialmente en entornos de trabajo remoto.

Otra tecnología que se analiza es la del bienestar. Ante ella, los dispositivos de seguimiento de actividad física se encuentran entre las herramientas tecnológicas de bienestar más populares. Aquí se analiza a los relojes inteligentes y las pulseras de actividad, monitorizan la actividad física, la frecuencia cardíaca y los patrones de sueño, también pueden influir favorablemente en la salud psicológica al reducir el estrés y motivar el cambio de conductas (Tovar, 2024). Es razonable usarlo de forma productiva pues el uso excesivo puede generar obsesión por los resultados, dependencia de los dispositivos y estrés autoimpuesto por alcanzar metas.



Otra de las tecnologías analizadas es la tecnología médica y de la salud. Desde enormes escáneres de diagnóstico por imágenes hasta diminutos sensores portátiles, la tecnología es una parte integral de la atención médica moderna (del Barrio & Sánchez, 2023). Su relevancia en el ámbito de la salud física es incuestionable, ya que mejora la calidad de la atención médica. También ha contribuido al bienestar psicológico, al permitir el acceso a terapia en línea o al monitoreo de condiciones mentales. Sin embargo, su implementación sin un enfoque humanizado puede generar distanciamiento entre el paciente y el profesional de la salud.

La tecnología ha revolucionado la forma en la que vivimos, trabajamos y nos comunicamos. En la actualidad, el uso de dispositivos digitales se ha vuelto cada vez más común en la vida cotidiana de todos los usuarios. No obstante, es importante tener en cuenta los posibles efectos negativos que el uso excesivo de estos dispositivos puede tener en su desarrollo.

El uso excesivo de dispositivos móviles puede impactar la postura y provocar trastornos en nuestra columna vertebral. Permanecer largas horas frente a una pantalla puede causar una mala alineación de la columna vertebral, lo que puede ocasionar dolor en la espalda, cuello y hombros. Además, esto no solo afecta nuestra salud física, sino que también puede perjudicar nuestro bienestar mental. Pasar largas horas en redes sociales o videojuegos puede generar adicción y distanciarnos del mundo real, lo que podría impactar negativamente el desempeño en los estudios o el trabajo.

El uso de la tecnología, en la actualidad, tiene un gran impacto, sin importar la edad o la profesión que se tenga, se ha convertido en la mano derecha al ofrecer soluciones más rápidas y prácticas (Boczkowski & Mitchelstein, 2022). No obstante, aunque es cierto que ha traído consigo efectos positivos, también es conveniente reflexionar en torno a la avalancha de efectos nocivos que esta tiene, sobre todo en la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (2025) define la salud mental como un “estado de completo bienestar físico, mental y social” (p. 3). Por ello, al igual que se le da importancia a la salud física y no debe costar acudir al médico cuando existe dolencia de algo, se debe comenzar a resaltar el valor de un correcto estado de salud mental y consultar a un profesional ante un malestar psicológico. En la siguiente tabla se muestran algunas alteraciones de la salud mental y su descripción.

Tabla 1. Algunas alteraciones de la salud mental y su descripción

Alteración	Descripción
-------------------	--------------------



Falta de atención	El desplazamiento constante entre aplicaciones puede dificultar la concentración en tareas importantes.
Alteración del sueño	El uso de dispositivos antes de dormir altera el ciclo del sueño, afectando la calidad del descanso.
Relaciones interpersonales	Pasar más tiempo en línea que en interacciones cara a cara puede reducir la calidad de las relaciones personales.

Fuente: Elaboración propia.

Alteraciones de la salud mental, asociadas a las tecnologías

Aumento de la ansiedad: La constante necesidad de estar conectados y activos en redes sociales puede provocar una sensación de ansiedad social, donde los usuarios sienten que deben responder de inmediato a mensajes y notificaciones. Según Arteaga y Sánchez (2025) “existe una relación entre el mayor uso de las plataformas y aumento a la soledad, la depresión y la ansiedad” (p. 6), lo que refuerza cómo la hiperconectividad puede contribuir a niveles elevados de ansiedad social. La necesidad de estar siempre presentes y disponibles online se traduce en un desgaste emocional que, aunque muchas veces se pasa por alto, es real y significativo.

Depresión: Varios estudios han vinculado el uso intensivo de móviles con síntomas de depresión, especialmente en adolescentes que a menudo comparan sus vidas con las de otros a través de plataformas digitales (Martín, 2024).

Estrés: La sobrecarga de información y la exposición continua a situaciones estresantes en las redes pueden contribuir al aumento de los niveles de estrés. La exposición prolongada a redes sociales se asocia con un incremento en los niveles de cortisol, lo cual es indicativo de estrés crónico (Salazar, 2024). Ello demuestra cómo la conectividad permanente puede alterar el bienestar psicológico.

Adicción a dispositivos y redes sociales: El uso compulsivo de telefonía móvil y redes sociales puede llevar a la dependencia, lo que afecta las relaciones interpersonales y puede generar sentimientos de vacío. De acuerdo con la investigación de Cárdenas (2024), “la adicción a redes sociales se caracteriza por un patrón repetitivo de uso excesivo que interfiere en la vida diaria, provocando aislamiento social, ansiedad y deterioro emocional” (p. 3), lo que resalta la gravedad del impacto que puede tener esta dependencia tecnológica.



Problemas musculoesqueléticos: Bajar la vista para mirar un dispositivo electrónico durante mucho tiempo puede provocar dolor de cuello y espalda, así como de codos, muñecas y manos. Además, el uso de ordenadores portátiles y smartphones puede hacer que las personas no se sienten bien y adopten una postura ergonómica incorrecta. De acuerdo con el estudio de Saldana & Ramirez (2024) “el uso prolongado de dispositivos móviles está significativamente asociado con molestias musculoesqueléticas, especialmente en el cuello y la parte superior de la espalda ” (p. 4), lo que refleja los riesgos físicos de una mala postura frente a las pantallas.

Fatiga visual digital: Exponerse constantemente a dispositivos digitales puede ser perjudicial para la vista. La fatiga visual digital, también conocida como Síndrome Visual Informático (SVI), es uno de los síntomas más frecuentes de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla (Cárdenas, 2024).

Sueño interrumpido: Dormir lo suficiente es esencial para casi todas las funciones corporales. Sin embargo, usar un ordenador portátil, una tableta o un smartphone poco antes de irte a la cama puede afectar la capacidad para dormir. La exposición nocturna a la luz azul de los dispositivos electrónicos está relacionada con retrasos en la conciliación del sueño y menor calidad del mismo (Rivas, 2024), lo que indica que limitar el uso de pantallas antes de dormir es fundamental para preservar una buena higiene del sueño.

Materiales y métodos

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque teórico de carácter documental y analítico, orientado a determinar la Influencia del uso de la tecnología en la salud psicológica y física de los usuarios. La investigación se centró en la recopilación, análisis e interpretación de fuentes secundarias provenientes de literatura científica, informes técnicos, artículos académicos, y documentos emitidos por organismos internacionales como la OMS.

Asimismo, se efectuó un análisis crítico que permitió sintetizar la información relevante, detectar tendencias y establecer conexiones entre diferentes ámbitos disciplinares. Esta aproximación facilitó un entendimiento integral del impacto de la tecnología en la salud, recopilando así información selecta sobre el impacto de distintas tecnologías como las TIC, las tecnologías móviles, de productividad, médicas y de bienestar en el comportamiento y la salud de los usuarios. El análisis se centró en detectar muestras comunes en el desarrollo de síntomas como ansiedad, depresión, entre otros, lo que permitió establecer conexiones entre el conocimiento científico y la realidad cotidiana.



Resultados y análisis de los resultados

El análisis documental realizado permitió identificar los efectos relevantes derivados del uso excesivo de tecnologías digitales en la salud psicológica y física de los usuarios. En primer lugar, se evidenció que el uso intensivo de redes sociales y dispositivos móviles se asocia directamente con un incremento de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Las fuentes consultadas coinciden en señalar que la hiperconectividad y la constante exposición a contenido digital generan una necesidad compulsiva de interacción en línea, lo cual afecta el equilibrio emocional y propicia un estado de alerta permanente. Esta situación repercute en la calidad del sueño, produciendo insomnio, interrupciones del descanso y alteraciones en los ciclos circadianos debido a la exposición prolongada a la luz azul de las pantallas, particularmente antes de dormir.

Asimismo, el estudio evidenció un aumento de casos de adicción a dispositivos móviles y plataformas digitales, lo que se traduce en una pérdida de control sobre el tiempo de uso, dificultad para desconectarse, disminución de la productividad y deterioro en las relaciones interpersonales. Esta dependencia tecnológica también genera sentimientos de aislamiento, comparación social negativa y baja autoestima, como consecuencia de la sobreexposición a estándares ideales en redes sociales.

En cuanto a la salud física, los resultados muestran una alta prevalencia de conductas sedentarias vinculadas al uso constante de tecnología, lo que conlleva a una disminución en la actividad física y al desarrollo de enfermedades asociadas al sedentarismo. Además, se identificaron numerosos casos de fatiga visual digital, también conocida como síndrome visual informático, caracterizada por ojos secos, visión borrosa y molestias oculares tras períodos prolongados frente a pantallas. A esto se suman los problemas musculoesqueléticos, tales como dolores de cuello, espalda y muñecas, provocados por malas posturas, posiciones inadecuadas al usar dispositivos y ausencia de pausas activas. El uso prolongado de computadoras y teléfonos inteligentes en condiciones no ergonómicas contribuye al desgaste físico y puede derivar en afecciones crónicas a largo plazo.

Estos resultados, en conjunto, reflejan un patrón reiterativo en la literatura científica revisada: la tecnología, si bien aporta múltiples beneficios en términos de conectividad, productividad y acceso a la información, también representa un riesgo significativo para la salud integral de los usuarios cuando su uso es excesivo, inadecuado o sin control.



Discusión

Los resultados obtenidos a través del análisis documental confirman que el uso excesivo de la tecnología influye significativamente en la salud psicológica y física de los usuarios, una conclusión que coincide con lo expuesto por múltiples autores que abordan esta problemática desde diversas perspectivas. Como lo señalan Iglesias y Pecker (2024), la evolución exponencial de la tecnología ha transformado no solo la forma de comunicarse y trabajar, sino también los hábitos y estilos de vida de las personas, lo que ha generado una dependencia creciente de los dispositivos digitales. Esta dependencia, aunque muchas veces inadvertida, es uno de los factores principales que explican el incremento de problemas emocionales como ansiedad, estrés y depresión, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos.

De manera similar, Rodríguez et al. (2024) destacan que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han traído beneficios sustanciales, como la democratización del conocimiento y la posibilidad de conexión global; sin embargo, cuando su uso no es regulado, pueden conducir a una disminución de las habilidades sociales presenciales y a trastornos emocionales derivados de la sobreexposición a contenidos virtuales. Este argumento encuentra respaldo en los hallazgos del presente estudio, en los cuales se evidencia una fuerte relación entre el uso intensivo de redes sociales y el aumento de la ansiedad social, un fenómeno ampliamente descrito por Arteaga y Sánchez (2025), quienes vinculan directamente el tiempo excesivo en plataformas digitales con sentimientos de soledad, aislamiento y dependencia emocional.

Por otro lado, Cárdenas (2024) señala que la adicción a las redes sociales y dispositivos móviles afecta el rendimiento académico o laboral y también compromete la salud emocional, provocando deterioro en la autoestima, aislamiento social y deterioro de la calidad de vida. Estos elementos son coherentes con la evidencia recogida en el artículo, que apunta hacia un uso compulsivo de las tecnologías como detonante de múltiples alteraciones del estado de ánimo y del comportamiento. Además, Martín (2024) refuerza la conexión entre el uso de redes sociales y síntomas depresivos, sobre todo en jóvenes que tienden a realizar comparaciones constantes con otros usuarios, desarrollando sentimientos de insuficiencia y baja autovaloración.

En el plano físico, también se presentan hallazgos preocupantes. Tal como lo afirman Saldana & Ramirez (2024), el uso prolongado de dispositivos móviles y computadoras se relaciona directamente con dolores musculoesqueléticos, particularmente en la región cervical y



lumbar, producto de posturas incorrectas mantenidas durante largos periodos. Estas observaciones coinciden con los resultados del presente estudio, que identificó una creciente incidencia de dolencias físicas vinculadas a la inadecuada ergonomía digital. Asimismo, Rivas (2024) expone los efectos de la fatiga visual digital o síndrome visual informático, una condición cada vez más común entre los usuarios frecuentes de pantallas electrónicas, que se traduce en visión borrosa, sequedad ocular y cansancio visual.

Además, la investigación respalda lo señalado por la OMS (2025), que advierte sobre los efectos negativos de la hiperconectividad en la salud mental, y destaca la necesidad de abordar la salud psicológica con el mismo nivel de importancia que la salud física. En este sentido, el uso de tecnologías debe ser guiado por criterios de salud digital que incluyan educación emocional, gestión del tiempo, autocuidado y desconexión consciente.

Finalmente, Tovar (2024) y del Barrio y Sánchez (2023) destacan que incluso las tecnologías orientadas al bienestar y la salud pueden tener un impacto adverso si no son utilizadas adecuadamente. El monitoreo constante de la actividad física o del sueño, mediante pulseras inteligentes y otros dispositivos, puede generar una obsesión por los resultados, elevando los niveles de estrés y provocando frustración cuando no se cumplen metas autoimpuestas.

Los hallazgos del presente estudio ratifican lo expresado por los autores citados en la revisión de la literatura y a su vez reafirman la urgencia de establecer políticas educativas y culturales que promuevan un uso consciente, equilibrado y saludable de la tecnología en la sociedad contemporánea.

Conclusiones

El uso intensivo y prolongado de tecnologías digitales influye negativamente tanto en la salud mental como en la salud física de los usuarios. Los principales trastornos psicológicos identificados incluyen ansiedad, depresión, estrés, trastornos del sueño y adicción digital, los cuales afectan principalmente a jóvenes y adolescentes, considerados como la población más expuesta y vulnerable.

Desde el punto de vista físico, los efectos más comunes del uso desmedido de la tecnología son el sedentarismo, la fatiga visual digital y los trastornos musculoesqueléticos, los cuales se originan por posturas incorrectas, falta de actividad física y exposición prolongada a



pantallas. Estos problemas comprometen el bienestar general y pueden afectar el desempeño académico, laboral y social.

Aunque la tecnología cumple un papel fundamental en la sociedad moderna, facilitando la comunicación, el aprendizaje y el trabajo, su uso debe gestionarse de manera consciente y responsable. No se trata de rechazar la tecnología, sino de integrarla equilibradamente en la vida cotidiana, minimizando sus efectos perjudiciales mediante buenas prácticas.

Para mitigar los riesgos identificados, se recomienda establecer hábitos saludables de uso digital, tales como limitar el tiempo frente a pantallas, realizar pausas activas, mantener posturas adecuadas, reducir la exposición a la luz azul antes de dormir, y fomentar actividades al aire libre que fortalezcan la salud física y emocional.

Se resalta la necesidad de visibilizar la importancia de la salud mental en la era digital, promoviendo la educación emocional, el autocuidado y la búsqueda de apoyo profesional ante signos de deterioro psicológico. El bienestar integral de los individuos debe ser una prioridad en un entorno cada vez más influenciado por las tecnologías.

Referencias bibliográficas

- Aristizabal, A. M. (2020). *Guía para Gestión de Equipos de Trabajo Mediante el Uso de Herramientas Colaborativas*. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/1473>
- Arteaga, H. L., & Sánchez, L. V. (2025). Relación del tiempo del uso de redes sociales con la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores en la parroquia 18 de octubre en el periodo del año 2024. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(E1), 501-519. <http://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/698>
- Boczkowski, P. J., & Mitchelstein, E. (2022). *El entorno digital: Breve manual para entender cómo vivimos, aprendemos, trabajamos y pasamos el tiempo libre hoy*. Siglo XXI editores. <https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=5EJvEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=El+uso+de+la+tecnolog%C3%ADa,+en+la+actualidad,+tiene+un+gran+impacto,+sin+importar+la+edad+o+la+profesi%C3%B3n+que+se+tengas,+se+ha+convertido+en+la+mano+derecha+al+ofrecer+soluciones+m%C3%A1s+r%C3%A1pidas+y+pr%C3%A1cticas&ots=fvOk68KsKf&sig=zvHRMk80oib2LGptySmicV7TtLc>
- Cárdenas, D. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/6f797027-b438-4133-8346-eb2c1fbd3fa4>



- del Barrio, J., & Sánchez, J. J. (2023). *La salud digital y las nuevas formas de atención médica*. Editorial Almuzara.
https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=2xnEEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Desde+enormes+esc%C3%A1neres+de+diagn%C3%B3stico+por+im%C3%A1genes+hasta+diminutos+sensores+port%C3%A1tiles,+la+tecnolog%C3%ADa+es+una+parte+integral+de+la+atenci%C3%B3n+m%C3%A9dica+moderna&ots=o-_kqWMIWa&sig=uOwDar0KkGZYud77T5UIWlfd6d8
- Fernández, F. (2024). *Transformación digital y gestión inteligente en la industria hotelera*.
<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/38328>
- Gil, E. D. (2024). *El ocio digital como espacio de desarrollo familiar*. Repositorio Institucional Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/40775>
- Iglesias, L., & Pecker, I. (2024). *Análisis del cambio organizacional y su impacto en el capital humano ante la implementación de tecnologías 4.0* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Mar del Plata]. <https://rinfi.fi.mdp.edu.ar/handle/123456789/988>
- Martín, J. M. (2024). *Mecanismos de asociación entre el uso de las redes sociales digitales y la conducta suicida en adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión sistemática*. <https://e-spacio.uned.es/entities/publication/2b9e4712-7988-4c30-b030-3fd771d4b0f7/full>
- Organización Mundial de la salud 2025—Buscar con Google. (s. f.).
https://www.google.com/search?q=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+salud+2025&rlz=1C1CHBF_esEC969EC969&oq=Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+salud+2025&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEUUYORiABDIICAEQABgWGB4yCAGCEAAYFhgeMggIAxAAGBYHjIICAQQABgWGB4yCggFEAAYgAQYogQyBwgGEAAY7wUyCggHEAAYogQYiQUyCggIEAAYgAQYogQyCggJEAAYgAQYogTSAQkxMTaxNGowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Rivas, S. R. (2024). *Análisis de los efectos de la exposición a pantallas en la salud visual*. Saera School of Advanced Education, Research and Accreditation. <https://saera.eu/wp-content/uploads/2024/05/Sandra-Rivas-Barrigon2024.-Analisis-de-los-efectos-de-la-exposicion-a-pantallas-en-la-salud-visual.-SAERA-%E2%80%93-School-of-Advanced-Education-Research-and-Accreditation.pdf>



- Rodríguez, A. L., Montealegre, A., & Rodriguez, L. A. (2024). *Trazando el camino educativo: Pensamiento crítico, educación superior y estructuras pedagógicas innovadoras*.
<https://repositorio.cun.edu.co/handle/cun/8295>
- Salazar, E. (2024). *De la pantalla al cerebro: Implicaciones psico-neurofisiológicas del uso de redes sociales en adolescentes*. <https://repository.ces.edu.co/items/d9533325-1e55-4b9a-9d74-1c87d70a9c62>
- Saldana, J., & Ramirez, S. L. (2024). *Adicción al celular y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la I.E.I. N° 64001 “Daniel Alcides Carrión”, Pucallpa: 2023*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14621/7532>
- Tovar, H. A. (2024). *Detección de anomalías del sueño con soporte en una pulsera inteligente y algoritmos de IA*. <https://docta.ucm.es/entities/publication/091b7c52-7d4a-4de2-9d9c-4186db2e4c40>

