

LAS ENFERMEDADES DEL SIGLO XXI POR EL ABUSO DE LAS TIC: ¿CÓMO LAS NOMBRAMOS?

Yevgeni Felipe Martínez Santos¹, Eduardo Delsordo Jassan¹, Humberto Rodríguez López², Natividad Cobarrubias Soto²

¹Universidad Autónoma de Sinaloa, Facultad de Psicología Mazatlán (MÉXICO)

²Universidad Autónoma de Sinaloa, Facultad de Informática Mazatlán (MÉXICO)

Resumen

El uso creciente de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), especialmente los smartphones, ha transformado significativamente la vida cotidiana y las interacciones sociales, aunque su uso excesivo ha generado efectos adversos en la salud física, psicológica y social, particularmente en niños y jóvenes. Ante esta problemática, el presente estudio documental, basado en una metodología cualitativa, analizó diversas fuentes académicas como *ScienceDirect*, *Scielo* y *Redalyc*, entre otras, con el objetivo de identificar los términos asociados a las consecuencias negativas del uso abusivo de las TIC e internet, tales como ciberpatologías, tecnopatologías y ciberadicción. A través de este análisis, se recopiló la definición y sinonimia de estos términos, evidenciando la existencia de al menos ocho términos principales que describen estas afectaciones, lo que resalta la urgente necesidad de una estandarización terminológica que facilite un abordaje más claro y sistemático para su investigación, análisis y comunicación científica.

Palabras clave: Ciberpatologías, internet, salud, sociedad, tecnopatologías.

Abstract

The growing use of Information and Communication Technologies (ICT), particularly smartphones, has significantly transformed daily life and social interactions. However, excessive use has led to adverse effects on physical, psychological, and social health, especially among children and young people. Addressing this issue, the present documentary study, employing a qualitative methodology, analyzed various academic sources such as *ScienceDirect*, *Scielo*, and *Redalyc*, among others. The aim was to identify terms associated with the negative consequences of excessive ICT and internet use, including cyberpathologies, technopathologies, and cyberaddiction. Through this analysis, the definitions and synonyms of these terms were compiled, revealing at least eight main terms describing these impacts. This highlights the urgent need for terminological standardization to enable a clearer and more systematic approach for their research, analysis, and scientific communication.

Keywords: Cyberpathologies, health, internet, society, technopathologies.

1 INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) ofrecen enormes beneficios en un mundo globalizado; no obstante, su uso abusivo puede acarrear problemas físicos, psicológicos y sociales significativos. La constante conexión a través de dispositivos ha dado lugar a nuevas formas de interacción social, creando lo que se podría denominar "nuevos ciudadanos del mundo", quienes participan predominantemente en la vida social a través de pantallas.

Este fenómeno ha generado cambios profundos en los hábitos cotidianos, afectando aspectos como la calidad del sueño, la actividad física y la interacción social cara a cara. El impacto negativo del uso excesivo de las TIC es especialmente preocupante entre niños y adolescentes, quienes son más vulnerables a desarrollar problemas relacionados con su salud física y mental. El fácil acceso a internet y la permisividad social contribuyen a que esta población enfrente riesgos considerables. La diversidad terminológica utilizada para describir estas afectaciones ha generado confusión semántica en el ámbito académico y

clínico. Términos como "ciberpatologías", "tecnopatologías", "enfermedades digitales" y "adicciones tecnológicas" son solo algunos ejemplos que reflejan esta problemática.

Dada esta complejidad, este artículo tiene como objetivo rastrear e identificar los términos utilizados para referirse a las afectaciones ocasionadas por el uso abusivo de las TIC y compilar sus definiciones. A través de una investigación cualitativa documental realizado entre 2000 y 2024, se busca contribuir a la estandarización del lenguaje en este campo emergente, facilitando así su estudio y comprensión.

1.1 Desarrollo del marco teórico

La revolución digital, iniciada con la consolidación de internet en 1995 y el advenimiento del *World Wide Web* (WWW), ha transformado radicalmente la vida cotidiana de las personas. Desde sus inicios, el acceso a la red mundial se realizaba principalmente a través de computadoras de escritorio, pero la llegada de dispositivos móviles como smartphones y tabletas ha reconfigurado esta dinámica [1], [2]. En enero de 2024, se estimaba que el 69.4% de la población mundial, equivalente a 5,610 millones de personas, estaba conectada a internet a través de dispositivos móviles [3]. En México, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2023) reveló que 9 de cada 10 jóvenes entre 12 y 19 años tiene acceso a un teléfono celular, lo que representa aproximadamente 35.3 millones de jóvenes en el país [4].

El tiempo promedio que una persona pasa conectada a internet es de 6 horas y 40 minutos diarios a nivel mundial, cifra que en México aumenta a 7 horas y 37 minutos, posicionando al país en el sexto lugar mundial en tiempo de conexión [3]. Este uso intensivo se ve reflejado en plataformas como TikTok, donde los usuarios mexicanos dedican un promedio de 45 horas semanales a consumir contenido [5]. Sin embargo, esta hiperconectividad no está exenta de consecuencias.

1.1.1 Nuevas formas de interacción social

Las TIC ofrecen enormes beneficios en un mundo globalizado [6], [7]; no obstante, su uso abusivo puede acarrear problemas físicos, psicológicos y sociales significativos. La constante conexión a través de dispositivos ha dado lugar a nuevas formas de interacción social [8], creando lo que se podría denominar "nuevos ciudadanos del mundo", quienes participan predominantemente en la vida social a través de pantallas, conocida como "cibercultura" [9].

El tiempo que antes se dedicaba al ocio, construcción de hobbies e interacción social "cara a cara" en el espacio físico, ahora se canaliza en el espacio virtual. Un ejemplo de ello son las métricas a nivel mundial de las redes sociales online en los últimos años, pasando de 226.8 millones de usuarios en el año 2004 en diversas plataformas, a 5,037 millones de usuarios en 2024. El mexicano por su parte, le destina en promedio el 42.5% del tiempo total que pasa en internet [5], [10].

1.1.2 Impacto en la salud

Este fenómeno ha generado cambios profundos en los hábitos cotidianos, afectando aspectos como la calidad del sueño, la actividad física y la interacción social cara a cara [11], [12]. El impacto negativo del uso excesivo de las TIC es especialmente preocupante entre niños y adolescentes, quienes son más vulnerables a desarrollar problemas relacionados con su salud física y mental. El fácil acceso a internet y la permisividad social contribuyen a que esta población enfrente riesgos considerables [4].

1.1.3 Clasificación de afectaciones

Las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC se pueden clasificar en tres dimensiones principales: salud física, psicológica y social [13].

- **Salud Física:** Las consecuencias físicas incluyen problemas oculares (tensión y fatiga visual), trastornos musculoesqueléticos (síndrome del túnel carpiano, *textneck* o "cuello de tortuga"), y condiciones relacionadas con el sedentarismo como obesidad e insomnio. Estas patologías emergentes son cada vez más comunes debido al uso prolongado y repetitivo de dispositivos digitales [14]–[21].
- **Salud Psicológica:** En el ámbito psicológico, se identifican trastornos como la adicción a internet, adicción a redes sociales y videojuegos. Síndromes como el FOMO (Fear Of Missing Out) y el FOBO

(Fear Of Being Offline) reflejan una creciente dependencia hacia la conectividad digital. Además, fenómenos como el narcisismo digital y la "info-obesidad" indican un impacto negativo en la salud mental [2], [4], [22]–[25].

- Salud Social: Las interacciones sociales también se ven afectadas por el abuso tecnológico. Problemas como el ciberbullying, el phubbing (desprezar a alguien al mirar el teléfono) y el aislamiento extremo (síndrome hikikomori) son ejemplos claros del daño que puede causar una dependencia excesiva de las TIC [26]–[29].

Diversidad terminológica: La variedad terminológica utilizada para describir estas afectaciones ha creado confusión semántica y conceptual en este nuevo campo de estudio. Términos como ciberpatologías, tecnopatologías, enfermedades digitales, adicciones tecnológicas, entre otros, reflejan diferentes aspectos del mismo fenómeno pero carecen de un consenso claro sobre su definición [4], [13], [19], [23], [30]–[34]. Esta diversidad complica no solo la investigación académica sino también la implementación de políticas públicas efectivas para abordar estos problemas.

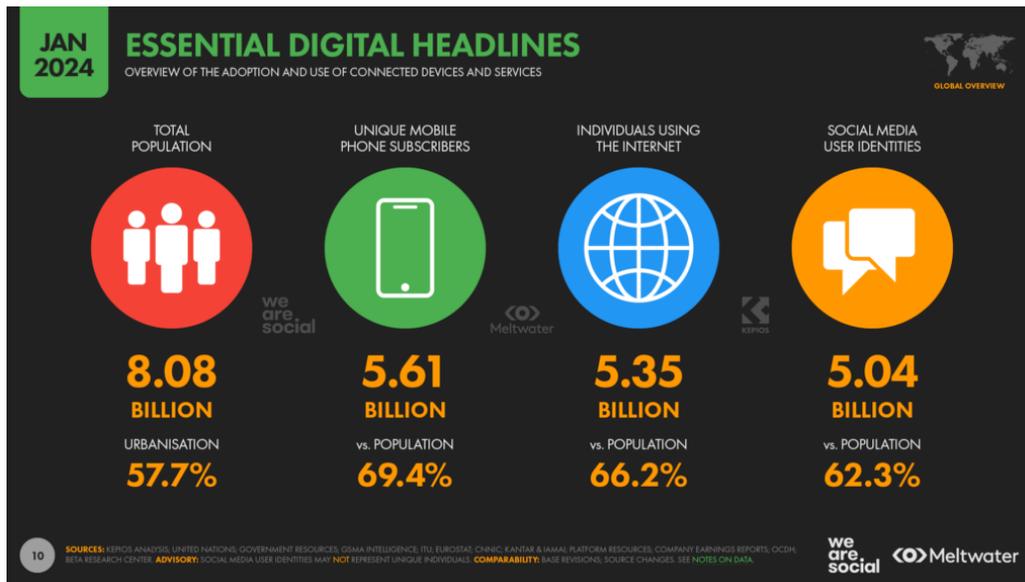


Figura 1. Panorama mundial 2024, sobre el uso de dispositivos y conexión a internet [10].

2 METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo de tipo documental, el cual permite explorar y analizar la realidad a través de fuentes secundarias sin alterar el sentido original de la información. Este método es particularmente adecuado para el estudio de fenómenos emergentes, como las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC.

2.1 Justificación

Dada esta complejidad terminológica y los efectos adversos asociados al abuso tecnológico, este estudio busca rastrear e identificar los términos utilizados para referirse a estas afectaciones y compilar sus definiciones. La estandarización del lenguaje es esencial para facilitar una mejor comprensión y análisis en futuras investigaciones sobre el impacto del uso abusivo de las TIC en la salud física, psicológica y social. Esto no solo facilitará la comunicación entre investigadores y profesionales, sino que también permitirá un abordaje más efectivo en la prevención y tratamiento de las patologías emergentes asociadas al abuso tecnológico. Al responder a estas preguntas clave, se espera contribuir significativamente al entendimiento académico y práctico del impacto que tienen las TIC en nuestra salud y bienestar social.

2.2 Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es rastrear e identificar documentalmente los términos utilizados para referirse a las afectaciones ocasionadas por el uso abusivo de las TIC y el internet. Este análisis busca compilar y estandarizar las definiciones existentes de dichos términos, facilitando así una comprensión más clara y coherente en el ámbito académico y clínico.

2.2.1 Objetivos específicos

Compilar una lista exhaustiva de términos que describen las afectaciones a la salud física, psicológica y social derivadas del abuso de TIC.

Analizar las definiciones asociadas a cada término, identificando similitudes y diferencias que puedan existir entre ellas.

Proporcionar un marco conceptual que sirva como referencia para futuros estudios sobre el impacto del uso excesivo de tecnologías digitales en la salud.

2.3 Preguntas de investigación

Para guiar esta investigación, se plantean las siguientes preguntas clave:

¿Cuáles son los términos más relevantes utilizados en la literatura científica para describir las afectaciones relacionadas con el uso excesivo y/o abusivo de las TIC y el internet? Esta pregunta busca identificar la diversidad terminológica existente en el campo, lo que permitirá entender mejor cómo se conceptualizan estas afectaciones.

¿Cuáles son las definiciones asociadas a estos términos? Aquí se pretende compilar las definiciones que acompañan a cada término, permitiendo una comparación crítica entre ellas y resaltando la necesidad de estandarización.

¿Cómo se relacionan estos términos con las dimensiones de salud física, psicológica y social? Esta pregunta busca establecer conexiones entre los términos identificados y las diferentes áreas de impacto, facilitando una comprensión holística del fenómeno.

¿Qué implicaciones tienen estas definiciones para la investigación futura y la práctica clínica? Se pretende explorar cómo la claridad en la terminología puede influir en el desarrollo de políticas públicas y estrategias de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del abuso tecnológico.

2.4 Estrategia de búsqueda y análisis

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en diversas plataformas digitales, incluyendo *ScienceDirect*, *Scielo*, *Redalyc*, *Latindex*, Google Académico y Google (buscador genérico). Las palabras clave utilizadas en esta búsqueda fueron seleccionadas cuidadosamente para abarcar un rango amplio de términos relacionados con el tema de estudio. Entre las palabras clave se incluyen: ciberpatologías, tecnopatologías, enfermedades tecnológicas, ciberadicción y adicción a internet.

La búsqueda se limitó a documentos publicados entre los años 2000 y 2024, lo que garantiza la relevancia y actualidad de la información recopilada.

2.4.1 Criterios de elegibilidad

Los documentos seleccionados debían cumplir con los siguientes criterios:

- **Definiciones claras:** las fuentes consultadas debían proporcionar definiciones precisas y comprensibles de los términos relacionados con las afectaciones por el uso abusivo de las TIC.
- **Relevancia temática:** los documentos debían abordar directamente las afectaciones negativas en la salud derivadas del uso excesivo de las TIC.
- **Acceso completo:** se priorizaron fuentes que ofrecieran acceso completo al contenido, ya sea en español o en inglés.

2.4.2 *Proceso de análisis*

La estrategia de análisis consistió en una revisión sistemática de los títulos, resúmenes, palabras clave y textos completos de los documentos seleccionados. Se optó por una revisión amplia debido a la diversidad terminológica presente en este campo. Este enfoque permitió identificar un total de ocho términos principales que describen las afectaciones negativas a la salud asociadas con el uso abusivo de las TIC, términos usados en inglés, así como algunas sinonimias relevantes.

2.4.3 *Resultados esperados*

Esta investigación enlista un estándar de términos y definiciones relacionados con las afectaciones por el uso abusivo de TIC, y contribuye a clarificar el lenguaje utilizado en este campo emergente. Esto facilitará futuras investigaciones y discusiones académicas sobre el impacto del abuso tecnológico en la salud física, psicológica y social. Con esta metodología, se busca ofrecer un marco sólido para entender mejor las implicaciones del uso excesivo de las TIC y promover una discusión más informada sobre cómo abordar estas problemáticas en diferentes contextos sociales y clínicos.

2.4.4 *Limitaciones del estudio*

El estudio sobre las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC presenta varias limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se basa en un enfoque cualitativo de tipo documental, lo que implica que los hallazgos dependen de la calidad y relevancia de las fuentes secundarias consultadas, sin realizar investigaciones primarias. Además, la diversidad terminológica en la literatura puede generar confusión semántica y dificultar la comparación entre estudios. Los criterios de inclusión limitan el análisis a documentos publicados entre 2000 y 2024 en español o inglés, lo que podría excluir investigaciones relevantes en otros idiomas o más recientes. Asimismo, el estudio no aborda en profundidad las diferencias culturales que pueden influir en la percepción y uso de las TIC, lo que limita la generalización de los resultados. Por último, dado el rápido avance tecnológico, algunos términos y definiciones pueden quedar obsoletos rápidamente, lo que subraya la necesidad de actualizaciones continuas en este campo de estudio.

2.4.5 *Implicaciones prácticas*

Las implicaciones prácticas de este estudio sobre las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC son amplias y abarcan diversas áreas. Se destaca la necesidad de implementar programas educativos que informen a padres, educadores y jóvenes sobre los riesgos asociados al uso excesivo de estas tecnologías, así como la promoción de intervenciones psicológicas dirigidas a tratar adicciones tecnológicas. Además, se sugiere establecer políticas públicas que regulen el acceso a TIC, especialmente para poblaciones vulnerables como niños y adolescentes. La investigación también resalta la importancia de fomentar investigaciones continuas que profundicen en las afectaciones por el abuso tecnológico y el desarrollo de herramientas tecnológicas que ayuden a mitigar sus efectos negativos. En conjunto, estas acciones pueden contribuir a un uso más saludable y equilibrado de las TIC, promoviendo el bienestar físico, psicológico y social en una sociedad cada vez más digitalizada.

3 RESULTADOS

A través de la investigación documental realizada, se identificaron un total de ocho términos clave que hacen referencia a las afectaciones negativas en la salud derivadas del uso abusivo de las TIC. Esta diversidad terminológica refleja la complejidad del fenómeno y la necesidad de una estandarización en el lenguaje académico y clínico. A continuación, se presenta una tabla que resume los términos identificados, sus sinonimias y su correspondiente traducción al inglés.

Análisis de los términos:

1. **Ciberpatologías:** diversas afecciones relacionadas con el uso excesivo de tecnologías digitales que conlleva un deterioro o malestar clínico significativo. Se asocia comúnmente con problemas de salud física y mental que emergen del tiempo prolongado frente a pantallas [13], [35], [36].
2. **Tecnopatologías:** Se refiere a enfermedades que surgen específicamente del uso de dispositivos tecnológicos. Incluye condiciones como el síndrome del túnel carpiano y problemas oculares [37], [38].

3. Ciberadicción: Este término describe el comportamiento compulsivo hacia el uso de internet y dispositivos digitales, reflejando una dependencia que puede interferir en la vida diaria del individuo [23], [34], [39].
4. Tecnoenfermedades: Abarca un conjunto de patologías ocasionadas por el uso abusivo de los dispositivos tecnológicos que producen secuelas físicas y psicológicas [31].
5. Adicción a internet: Se refiere a la incapacidad de controlar el tiempo dedicado a navegar por internet, lo que puede llevar a consecuencias negativas en otras áreas de la vida [23], [27], [40].
6. Uso problemático de internet: patrón de conducta que incluye la urgencia por conectarse a internet, necesidad de estar conectado a menudo, intentos fallidos por desconectarse, remplazo de relaciones sociales y familiares debido a pasar tiempo conectado, evadir la vida diaria usando la red y consecuencias negativas [41]–[43].
7. Adicción a smartphones: Refleja la dependencia específica hacia estos dispositivos móviles, que se han convertido en herramientas omnipresentes en la vida cotidiana [11], [27], [44].
8. Ciberdependencia: Uso compulsivo de los dispositivos electrónicos inteligentes y de las redes sociales que ocasiona cambios en los hábitos y las formas de interacción con los demás, causando problemas físicos, psicológicos y sociales [9], [23], [45], [46].

El análisis comparativo de los términos utilizados para describir las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC revela una diversidad significativa que puede generar confusión en el ámbito académico y clínico. Se identificaron términos clave como ciberpatologías, tecnopatologías, ciberadicción y tecnoenfermedades, cada uno con definiciones que varían entre diferentes fuentes, lo que dificulta su comprensión y aplicación.

Por otro lado, el contexto cultural influye en cómo se perciben y utilizan estos términos, ya que en algunas sociedades el abuso de TIC es considerado un problema serio, mientras que en otras puede ser minimizado. Esta falta de consenso terminológico subraya la necesidad urgente de estandarización para facilitar la investigación y el desarrollo de políticas públicas efectivas, así como estrategias de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del abuso tecnológico.

Tabla 1. Listado de términos en español e inglés, definiciones y sinónimos.

Término principal	Definición	Sinónimos	Término en inglés
1. Ciberpatologías	Afecciones relacionadas con el uso excesivo de internet y dispositivos digitales.	Enfermedades digitales, ciberenfermedades	Cyberpathologies
2. Tecnopatologías	Enfermedades específicas que surgen del uso inadecuado de tecnologías.	Tecnoenfermedades, enfermedades tecnológicas	Technopathologies
3. Ciberadicción	Dependencia compulsiva hacia el uso de internet.	Tecnoadicción, adicción tecnológica, adicción digital, adicción a medios digitales.	Cyberaddiction
4. Tecnoenfermedades	Condiciones médicas resultantes del uso excesivo de dispositivos tecnológicos.	Enfermedades tecnológicas	Technological diseases

Término principal	Definición	Sinónimos	Término en inglés
5. Adicción a internet	Incapacidad de controlar el tiempo dedicado a navegar por internet.	Dependencia digital, síndrome de adicción a internet, desorden adictivo de internet	Internet addiction
6. Uso problemático de internet	Patrón de uso que resulta en dificultades significativas en el funcionamiento diario.	Uso compulsivo de internet, uso patológico de internet	Problematic Internet Use (PIU)
7. Adicción al smartphone	Dependencia específica hacia el uso de dispositivos móviles.	Tecnodependencia, adicción al teléfono móvil, adicción al celular, uso problemático del smartphone	Smartphone addiction, problematic use of mobile phone
8. Ciberdependencia	Uso compulsivo de internet y dispositivos electrónicos inteligentes, causando problemas físicos, psicológicos y sociales.	Dependencia cibernética, adicción cibernética	Internet addiction

Los hallazgos subrayan la necesidad urgente de una estandarización terminológica en el campo del estudio sobre las afectaciones por el abuso de TIC. La diversidad de términos no solo complica la comprensión académica, sino que también dificulta la comunicación entre profesionales de diferentes disciplinas, así como entre investigadores y clínicos. La identificación de estas patologías emergentes es esencial para desarrollar estrategias efectivas de intervención y prevención, especialmente dirigidas a poblaciones vulnerables como niños y adolescentes.

De igual forma, este marco terminológico puede servir como base para que futuras investigaciones busquen explorar a fondo las implicaciones del uso abusivo de estas tecnologías en diferentes contextos sociales y culturales.

4 CONCLUSIONES

La investigación realizada sobre las afectaciones derivadas del uso abusivo de las TIC ha revelado una compleja y variada terminología que refleja la diversidad de problemas asociados a este fenómeno. Se identificaron un total de ocho términos clave, cada uno con sus respectivas sinonimias, que describen las diferentes dimensiones de las patologías emergentes relacionadas con el abuso tecnológico. Esta pluralidad terminológica pone de manifiesto la confusión semántica que existe en el campo, lo que puede dificultar tanto la investigación como la comunicación entre profesionales y académicos. La necesidad de estandarización en los términos y definiciones es crucial para avanzar en el estudio de las afectaciones por el uso abusivo de las TIC.

Una terminología clara y coherente no solo facilitaría la investigación y el análisis, sino que también permitiría una mejor clasificación y difusión de la información relacionada con estas problemáticas. Esto es especialmente importante en un contexto donde los efectos negativos del uso excesivo de tecnologías afectan predominantemente a niños y jóvenes, quienes son más vulnerables a sus consecuencias. Además, esta investigación subraya la importancia de abordar las implicaciones prácticas derivadas del abuso tecnológico. Este estudio no solo proporciona un inventario útil de términos y definiciones, sino que

también establece un punto de partida para un diálogo más amplio sobre cómo abordar los desafíos contemporáneos relacionados con el uso excesivo de tecnologías digitales.

Es fundamental que tanto investigadores como profesionales en salud mental y educación, implementen estrategias efectivas para mitigar los riesgos asociados con el uso excesivo de TIC. Esto incluye la promoción de un uso responsable y equilibrado de la tecnología, así como la creación de políticas públicas que protejan a las poblaciones más vulnerables. Finalmente, se recomienda realizar investigaciones futuras que profundicen en cada uno de los términos identificados, explorando sus implicaciones específicas en diferentes contextos culturales y sociales. La evolución constante de las TIC exige un enfoque dinámico y adaptativo en la investigación, lo que permitirá comprender mejor cómo estas tecnologías influyen en nuestra salud física, psicológica y social.

En resumen, este estudio no solo proporciona un inventario útil de términos y definiciones, también establece un punto de partida para un diálogo más amplio sobre cómo abordar los desafíos contemporáneos relacionados con el uso abusivo de tecnologías digitales. La claridad en el lenguaje es esencial para fomentar una discusión informada y efectiva sobre este tema crítico del siglo XXI.

Las futuras líneas de investigación sobre este campo de estudio se centran en varias áreas clave. Se propone realizar investigaciones longitudinales para seguir la evolución del uso de TIC en diferentes grupos demográficos, así como evaluar intervenciones efectivas que promuevan un uso responsable de estas tecnologías. Además, es fundamental investigar el impacto diferencial en diversas poblaciones, considerando factores como edad, género y contexto socioeconómico.

También se sugiere profundizar en la relación entre TIC y salud mental, explorando los mecanismos subyacentes que vinculan el uso excesivo con trastornos psicológicos. La creación de herramientas diagnósticas estandarizadas y el estudio del rol preventivo de la tecnología son áreas que podrían contribuir a un enfoque más integral en la gestión de los problemas asociados al abuso tecnológico. En conjunto, estas líneas de investigación buscan enriquecer la comprensión del fenómeno y desarrollar estrategias efectivas para mitigar sus efectos negativos.

REFERENCIAS

- [1] M. M. Caro Mantilla, “Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa?”, *Medisur*, vol. 15, núm. 2, pp. 251–260, 2016, [En línea]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2017/msu172n.pdf>
- [2] S. A. Portillo-Peñuelas, J. F. Caldera-Montes, K. Sedeño-Peralta, M. del R. Zamora-Betancourt, O. U. Reynoso-González, y I. Pérez-Pulido, “Adicción a los videojuegos y al internet en estudiantado mexicano de bachillerato”, *Rev. Electrónica Educ.*, vol. 27, núm. 3, pp. 1–18, 2023, doi: 10.15359/ree.27-3.17266.
- [3] S. Chevalier Naranjo, “¿Cuántas horas al día pasamos conectados a internet? - Statista”, *¿Cuántas horas al día pasamos conectados a internet?*, 2024. <https://es.statista.com/grafico/22701/tiempo-medio-de-uso-diario-de-internet> (consultado el 17 de septiembre de 2024).
- [4] Gaceta UNAM, “Adicción a las redes sociales, una amenaza para la salud mental”, *Gaceta UNAM*, 2023. <https://www.gaceta.unam.mx/adiccion-a-las-redes-sociales-una-amenaza-para-la-salud-mental/> (consultado el 5 de septiembre de 2024).
- [5] J. C. Rodríguez, “México ratifica su adicción a internet, redes y streaming”, *Eje Central*, 2024. <https://www.ejecentral.com.mx/mexico-ratifica-su-adiccion-a-internet-redes-y-streaming>
- [6] W. M. Camacho, K. Y. Vera, y D. E. Mendez, “TIC: ¿Para qué? Funciones de las tecnologías de la información”, *Recimundo*, vol. 2, núm. 3, pp. 680–693, 2018, doi: 10.26820/recimundo/2.(3).julio.2018.680-693.
- [7] M. Grande, R. Cañón, y I. Cantón, “Tecnologías de la información y la comunicación: Evolución del concepto y características”, *Rev. Int. Investig. e Innovación Educ.*, núm. 6, pp. 218–230, 2016, [En línea]. Disponible en: <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1703/1559>

- [8] A. B. Vallejo-López y J. E. R. Ramírez-Amaya, “Trastornos en la salud visual causados por el síndrome del computador en el siglo XXI.”, *Rev. Cuba. Salud Pública*, vol. 49, núm. 41, pp. 1–18, 2023, [En línea]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662023000100003
- [9] A. P. Cabrera, “Estudiantes universitarios: ¿Adictos a la vida virtual?”, *LATAM Rev. Lationamericana Ciencias Soc. y Humanidades*, vol. 5, núm. 1, pp. 3140–3152, 2024, [En línea]. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1822>
- [10] We Are Social, “Digital 2024: 5 billion social media users”, 2024. [En línea]. Disponible en: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- [11] M. Olivella-Cirici, X. Garcia-Continente, M. Bartroli Checa, G. Serral Cano, y G. Pérez Albarracín, “The problematic use of the mobile phone: cross-sectional analysis of the individual profile and associated factors”, *Rev. Esp. Salud Publica*, vol. 97, 2023.
- [12] E. Rockwell, “Dos siglos de ciudadanización”, *Rev. Mex. Investig. Educ.*, vol. 19, núm. 60, pp. 319–326, 2014.
- [13] M. Ángel y C. Zafra, “Estudio sobre ciberpatologías en estudiantes universitarios: antes y después de la covid-19 Study on Cyberpathologies in University Students : Before and After Estudio sobre ciberpatologias em estudantes universitários : antes e depois do covid-19 Resumen”, *RIDE Rev. Iberoam. para la Investig. y el Desarro. Educ.*, vol. 13, 2023, [En línea]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v13n26/2007-7467-ride-13-26-e026.pdf>
- [14] D. Centeno-Leguía y W. S. Cubas, “Síndrome de text-neck: una nueva pandemia en la era smartphone”, *Rev. Médica Hered.*, vol. 30, núm. 3, pp. 207–208, 2019, doi: 10.20453/rmh.v30i3.3593.
- [15] UNAD, “Enfermedades por uso incorrecto de la tecnología”, *Universidad Nacional Abierta y a Distancia*, 2019. <https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/3065-enfermedades-por-uso-incorrecto-de-la-tecnologia-2> (consultado el 7 de septiembre de 2024).
- [16] K. Boyd, “Las computadoras, los dispositivos digitales y la fatiga ocular”, *American Academy of Ophthalmology*, 2024. <https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos/uso-de-la-computadora-y-la-fatiga-visual> (consultado el 7 de septiembre de 2024).
- [17] D. Porter, “Los dispositivos electrónicos y la vista”, *Am. Acad. Ophthalmol.*, pp. 1–3, 2024.
- [18] Consejo Argentino de Oftalmología, “Ojos y pantallas”, 2024. <https://oftalmologos.org.ar/pacientes/patologias/ojos-y-pantallas> (consultado el 5 de septiembre de 2024).
- [19] M. Toro Nader, “Tecnopatías, las enfermedades 3.0”, *Ethic*, 2023. <https://ethic.es/2023/11/tecnoptias-las-enfermedades-3-0/> (consultado el 6 de septiembre de 2024).
- [20] O. A. Rojas Flores, L. G. Palomino Morales, R. Romero Villalobos, A. Benítez Moreno, N. Reyes Jiménez, y L. A. Regalado Ruis, “Asociación entre el uso de medios tecnológicos y algunas alteraciones del sueño”, *Rev. electrónica Investig. en enfermería FESI-UNAM*, vol. 4, núm. 8, pp. 46–56, 2015.
- [21] Mayo Clinic, “Insomnio”. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167> (consultado el 24 de septiembre de 2024).
- [22] A. M. Marcín Marrufo y A. C. Cetina Sosa, “Adicción a internet en adolescentes durante la pandemia de covid-19”, *Psicol. y Salud*, vol. 34, núm. 2, pp. 203–207, 2024, doi: 10.25009/pys.v34i2.2901.
- [23] A. Terán Prieto, “Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)”, *Congr. Actual. Pediatría*, pp. 131–141, 2019, [En línea]. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

- [24] L. Pies, “Slow Media Manifesto, Digital Minimalism and Digital Detox as Important Notions of the 21st Century”, *17th Comp. Eur. Res.*, vol. 1, núm. 1, pp. 171–175, 2022.
- [25] Fundación UNAM, “¿sabes qué es el tecnoestrés?”, *Dirección General de Comunicación Social, UNAM*, 2017. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-que-es-el-tecnoestres/> (consultado el 12 de septiembre de 2024).
- [26] S. Yubero Jiménez, E. Larrañaga Rubio, y R. Navarro Olivas, “LA COMUNICACIÓN FAMILIAR EN LA VICTIMIZACIÓN DEL BULLYING Y EL CYBERBULLYING”, *Int. J. Dev. Educ. Psychol.*, vol. 4, núm. 1, pp. 343–350, 2014.
- [27] C. Orellano, “Conductas probablemente patológicas asociadas al uso de teléfonos celulares e Internet.”, *Rev. Neuropsiquiatr.*, vol. 79, núm. 3, pp. 192–193, 2016, [En línea]. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2927>
- [28] G. B. Semeniuk, “Hikikomori y síndrome de enclaustramiento”, *Medicina (B. Aires).*, vol. 81, núm. 2, pp. 279–281, 2021, [En línea]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33906147>
- [29] M. de la Calle Real, M. J. Muñoz Algar, M. de la Calle Real, y M. J. Muñoz Algar, “Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil”, *Rev. la Asoc. Española Neuropsiquiatría*, vol. 38, núm. 133, pp. 115–129, 2018, doi: 10.4321/S0211-57352018000100006.
- [30] O. López-Fernández, M. L. Honrubia-Serrano, y M. Freixa-Blanxart, “Adaptación española del ‘Mobile Phone Problem Use Scale’ para población adolescente”, *Adicciones*, vol. 24, núm. 2, p. 123, 2012, doi: 10.20882/adicciones.104.
- [31] R. Frutos, “‘Tecnoenfermedades’ producidas por el abuso de las TIC”. Instituto Profesional de Estudios de la Salud, Madrid, pp. 4–7, 2017. [En línea]. Disponible en: <https://psicologialc.com/wp-content/uploads/2017/03/tecnoenfermedades.pdf>
- [32] A. González, “Uso de la tecnología de información y su impacto en la salud”, *Comunidad y Salud*, vol. 19, núm. 1, pp. 58–64, 2021.
- [33] C. R. Méndez-Carpio, S. R. Arévalo Medranda, L. S. León-Segovia, E. F. Parra-Guerrero, y S. P. Siguencia-Tello, “Tecnopatías y dependencias : uso incorrecto de la tecnología Technopathies and dependencies : incorrect use of”, vol. 7, núm. 3, pp. 77–88, 2023.
- [34] M. Roa, “¿Qué son las adicciones tecnológicas?”, *Minist. sanidad, Consum. y bienestar Soc.*, p. 5, [En línea]. Disponible en: <http://www.infocoonline.es/pdf/Adiccionestecnologicas.pdf>
- [35] J. M. Prieto, “Cyberpsychology”, *Encyclopedia of Applied Psychology*, vol. 1. pp. 561–568, 2004.
- [36] B. Bravo Queipo de Llano *et al.*, “La violencia como problema de salud”, *An. Pediatría*, vol. 100, núm. 3, pp. 202–211, 2024, doi: 10.1016/j.anpedi.2024.02.007.
- [37] RTVE, “Qué son y cómo prevenir las tecnopatologías”, 2023.
- [38] A. Saez, “Tecnopatologías, las enfermedades 2.0 que nos acechan. Enfermedades por las nuevas tecnologías”, *ELLE*, 2018. <https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a18720604/tecnopatologias-enfermedades-por-nuevas-tecnologias/> (consultado el 6 de septiembre de 2024).
- [39] J. M. De la Serna, *Ciberadicción: Cuando la adicción se consume a través de internet*, núm. 2017. 2017. [En línea]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=DDJEDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&ots=0mq4SHyJh3&sig=PZ-piJtP0vjCvt6hpAxxK3t__eo#v=onepage&q&f=false
- [40] F. Saliceti, “Internet Addiction Disorder (IAD)”, *Procedia Soc. Behav. Sci.*, vol. 1–3, pp. 1372–1376, 2015, doi: 10.1016/b978-0-12-407724-9.00005-7.
- [41] J. A. Piqueras Rodríguez, C. Garcia-Oliva, y J. C. Marzo, “Uso problemático de Internet en adolescentes: relación con sexo, edad, nivel socioeconómico y frecuencia de uso de Internet [Problematic Internet Use among Adolescents: Relationship with Gender, Age, Socioeconomic

Status, and Frequency of Internet Use]”, *Acción Psicológica*, vol. 16, núm. 2, pp. 129–146, 2020, doi: 10.5944/ap.16.2.22382.

- [42] I. A. Díaz, K. Kopecký, J. M. R. Rodríguez, M. P. C. Reche, y J. M. T. Torres, “Patologías asociadas al uso problemático de internet. Una revisión sistemática y metaanálisis en WOS y Scopus”, *Investig. Bibl.*, vol. 34, núm. 82, pp. 229–253, 2020, doi: 10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118.
- [43] A. Rial Boubeta *et al.*, “Variables Asociadas Al Uso Problemático De Internet Entre Adolescentes”, *Salud Drogas*, vol. 15, núm. 1, pp. 25–38, 2015.
- [44] A. García-Santillán y M. E. Escalera-Chávez, “Adicción hacia el Teléfono Móvil en Estudiantes de Nivel Medio Superior. ¿Cómo es el Comportamiento por Género?”, *Acta Investig. Psicológica*, vol. 10, núm. 3, pp. 54–65, 2020, doi: 10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.358.
- [45] Periódico UNAL, “Ciberdependencia, enemiga silenciosa de la salud mental”, *Universidad Nacional de Colombia*, 2022. <https://periodico.unal.edu.co/articulos/ciberdependencia-enemiga-silenciosa-de-la-salud-mental> (consultado el 2 de septiembre de 2024).
- [46] Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, “Ciberdependencia: un clic puede hacer la diferencia”, *25 de julio*, 2022. <https://iniciacentic.gov.co/776/w3-article-238151.html> (consultado el 3 de septiembre de 2024).