

USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN LA ADOLESCENCIA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL

CORAL MOURIÑO RODRÍGUEZ

Enfermera de investigación en reumatología
Hospital do Meixoeiro. Vigo (Pontevedra).

En los últimos años, uno de los retos más importantes para los profesionales sanitarios y educativos es mantenerse al día sobre la evidencia científica emergente en salud mental juvenil. Entre los ámbitos que han generado mayor interés, destaca el impacto del uso de dispositivos digitales y redes sociales en el bienestar psicológico de niños y adolescentes. Este fenómeno ha cobrado especial relevancia debido al incremento de los problemas de salud mental en esta población, como síntomas depresivos, ansiedad, trastornos del sueño o alteraciones de la conducta, coincidiendo con un aumento exponencial en el uso de tecnología interactiva.

Lejos de tratarse de un fenómeno homogéneo, la relación entre tecnología y salud mental es compleja. Las investigaciones recientes sugieren que un uso excesivo de pantallas puede asociarse a malestar emocional, peor calidad del sueño, menor autoestima y mayor riesgo de síntomas depresivos y de trastornos alimentarios. También se han observado asociaciones a la ideación suicida y a niveles más altos de estrés, especialmente, cuando utilizan dispositivos durante períodos prolongados, en particular, en redes sociales y mensajería instantánea. Sin embargo, la evidencia también indica que ciertos usos pueden tener efectos positivos, como facilitar la conexión social o proporcionar apoyo emocional, y que los tamaños del efecto suelen ser modestos y estar muy influidos por factores como el contexto familiar, el sueño o las experiencias de ciberacoso.

A pesar del creciente volumen de estudios, persisten desafíos importantes: heterogeneidad metodológica, predominio de diseños observacionales y dificultades para establecer causalidad. Aun así, los patrones más consistentes apuntan a que el riesgo aumenta cuando el uso es prolongado, nocturno, pasivo o vinculado a presión social, y cuando se acompaña de falta de sueño, menor actividad física o dificultades familiares. Las intervenciones basadas en educación digital, alfabetización mediática, terapia cognitivo-conductual, participación familiar y programas escolares muestran beneficios, aunque la evidencia sigue siendo limitada y muchos estudios requieren mayor robustez.

En este escenario, sintetizar la evidencia disponible es fundamental para orientar la práctica clínica, educativa y preventiva. Actualizar el conocimiento permite identificar señales de alarma, promover hábitos tecnológicos saludables, desarrollar programas más eficaces y contribuir a políticas públicas

que equilibren los beneficios del entorno digital con la protección de la salud psicológica de los jóvenes. La formación continua y el trabajo intersectorial (salud, educación y familias) son claves para acompañar adecuadamente a una generación que crece en entornos altamente digitalizados y que requiere respuestas basadas en la evidencia, sensibles y adaptadas a su realidad.

Navegando por la salud mental infantil y adolescente en la era digital.

En los últimos años, se ha observado un aumento claro de problemas de salud mental en jóvenes, coincidiendo con un mayor uso de redes sociales. Aunque todavía no se conoce bien la relación entre ambos fenómenos, muchos estudios apuntan a que pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede afectar al bienestar emocional.

El artículo subraya la importancia de preguntar de forma sistemática por el uso de redes sociales durante la evaluación psicológica o psiquiátrica de niños y adolescentes. No solo importa cuánto tiempo pasan conectados, sino también para qué las usan, qué tipo de contenido consumen y en qué momentos del día. Por ejemplo, el uso de redes sociales por la noche puede alterar el sueño y empeorar los síntomas.

Se recuerda que las redes sociales pueden tener efectos tanto negativos (exposición a contenido dañino, presión social) como positivos (apoyo social, recursos educativos). Además, diferentes formas de uso —crear contenido, interactuar o solo observar— pueden tener impactos distintos.

Finalmente, se recomienda a los profesionales mantener un diálogo abierto y sin juicios sobre las rutinas digitales de los jóvenes, y utilizar herramientas de evaluación que ayuden a entender mejor este hábito en un entorno que cambia rápidamente.

Front Psychiatry. 2025;16:1514806.

Intervenciones para el uso problemático de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes.

Este trabajo revisó investigaciones recientes sobre cómo reducir el impacto negativo del uso problemático de las redes sociales en adolescentes de 10 a 20 años. Se analizaron diferentes tipos de intervenciones, como programas basados en terapia (por ejemplo, estrategias de autocompasión, *mindfulness* o disonancia cognitiva), alfabetización mediática y limitación del tiempo en redes.

Los resultados mostraron que las intervenciones que enseñaban a los jóvenes habilidades y estrategias para usar las redes de forma saludable parecían ser más útiles a largo plazo que aquellas que solo se centraban en prohibirlas o advertir sobre sus riesgos. Además, los programas variaron mucho en duración, formato, participación de iguales y contexto.

Adaptar las intervenciones a las características y necesidades de cada grupo o individuo podría aumentar su efectividad. Se recomienda que futuras investigaciones analicen los efectos a largo plazo para entender mejor qué enfoques funcionan de manera sostenida.

Curr Psychiatry Rep. 2025;27(9):491-9.

El papel del sueño y la sustancia blanca en la relación entre el tiempo frente a las pantallas y la depresión en la infancia y la adolescencia temprana.

Este estudio analizó cómo el uso prolongado de pantallas durante la infancia tardía podía relacionarse con síntomas depresivos en la adolescencia temprana. Se siguió a niños de 9-10 años hasta los 11-13 años, sin antecedentes de trastorno mental, evaluando su tiempo de pantalla, horas de sueño y características del cerebro mediante neuroimagen.

Los resultados mostraron que, por cada hora extra diaria de pantallas en edades tempranas, se observó un ligero aumento posterior de síntomas depresivos. Parte de este efecto se explicó por una menor duración del sueño y por cambios en la organización de la sustancia blanca del cerebro, especialmente, en una vía neuronal relacionada con la regulación emocional.

Pasar más tiempo frente a las pantallas en la infancia se asoció a más signos depresivos más adelante, en parte, debido a peor sueño y alteraciones cerebrales. El estudio destaca la importancia de promover hábitos saludables, especialmente, proteger las horas de sueño, para reducir riesgos en la salud emocional de los jóvenes.

JAMA Pediatr. 2025;179(9):1000-8.

Comportamientos de estilo de vida en la infancia y síntomas de salud mental en la adolescencia.

Este estudio de cohortes prospectivo analizó cómo los hábitos de vida desde la infancia hasta la adolescencia influyen en el estrés percibido y los síntomas depresivos en la adolescencia. Se siguió a niños finlandeses de 6-9 años durante ocho años, evaluando su actividad física, sedentarismo, sueño y calidad de la dieta mediante cuestionarios, sensores y registros alimentarios.

Los resultados mostraron que los jóvenes que mantuvieron mayores niveles de actividad física y realizaron ejercicio supervisado tuvieron menos estrés y menos síntomas depresivos en la adolescencia. Por el contrario, quienes pasaron más tiempo frente a las pantallas —especialmente, con móviles— presentaron niveles más altos de estrés y depresión. El sueño y la dieta también formaron parte del análisis, aunque la actividad física y el uso de pantallas fueron los factores más claramente asociados.

En conclusión, los hallazgos sugieren que fomentar el movimiento y limitar el tiempo de pantalla desde edades tempranas puede contribuir a una mejor salud mental en la adolescencia.

JAMA Netw Open. 2025;8(2):e2460012.

Intervenciones de prevención y promoción de la salud para jóvenes en el contexto del bienestar digital: revisión sistemática rápida.

Este trabajo realiza una revisión rápida de la evidencia disponible sobre programas diseñados para prevenir el uso problemático de la tecnología en jóvenes y fomentar un uso digital saludable. El interés surge del aumento del tiempo que los adolescentes pasan frente a las pantallas y de la preocupación por posibles conductas adictivas.

Se localizaron miles de estudios, pero solo una pequeña parte cumplió los criterios establecidos para su análisis. La mayoría de las intervenciones combinaron varias estrategias, con un papel destacado de la educación sobre el uso responsable de la tecnología. En general, los resultados apuntaron a que estos programas podrían reducir ligeramente el tiempo de pantalla y mejorar el bienestar digital, aunque los efectos fueron modestos.

No obstante, muchos estudios presentaban limitaciones metodológicas y falta de información

detallada, lo que dificulta extraer conclusiones firmes. Los autores señalan la necesidad de investigaciones futuras mejor diseñadas, que describan tanto los beneficios como los posibles efectos adversos y expliquen con claridad cómo pueden aplicarse estos programas en distintos contextos.

J Med Internet Res. 2024;26:e59968.

Exposición a las pantallas, salud mental y bienestar emocional en la población adolescente: ¿es hora de que los gobiernos tomen medidas?

En los últimos años, se han publicado numerosos estudios que analizan cómo el uso de dispositivos digitales —especialmente, el móvil— se relaciona con la salud mental en adolescentes. Dado el carácter potencialmente adictivo de los *smartphones*, incluso se han creado escalas específicas para medir su uso problemático.

Aunque existen limitaciones metodológicas, la evidencia disponible apunta a que pasar más tiempo frente a las pantallas se vincula con peor bienestar psicológico, menor autoestima, más insatisfacción corporal, mayor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, peor calidad del sueño y más síntomas depresivos en jóvenes. Además, también se ha observado una asociación entre el tiempo de pantalla elevado y un mayor riesgo de conductas suicidas.

Por otra parte, el consumo problemático de pornografía en menores es un motivo creciente de preocupación para las autoridades sanitarias, ya que podría relacionarse con comportamientos sexuales agresivos.

J Epidemiol Community Health. 2024;78(12):759-63.

Uso de dispositivos electrónicos por adolescentes durante la pandemia de COVID-19 y su relación con los niveles de ansiedad y depresión: un estudio transversal.

Este estudio transversal investigó la salud mental de adolescentes de escuelas públicas en tres regiones de Cisjordania, centrándose en cómo el uso de dispositivos electrónicos se relacionaba con ansiedad y depresión. Se encuestó a más de mil estudiantes mediante cuestionarios *online* validados.

Los resultados mostraron cifras preocupantes: más de un tercio presentó ansiedad moderada o grave y casi una cuarta parte depresión en ese rango. Las chicas, los estudiantes con bajo rendimiento académico y los fumadores fueron los grupos con mayor riesgo. Además, quienes pasaban menos tiempo usando dispositivos electrónicos tenían menos probabilidades de presentar ansiedad o depresión.

En conclusión, se subraya la necesidad de programas y redes de apoyo para mejorar el bienestar emocional juvenil, promoviendo estilos de vida más saludables, como reducir el tiempo de pantalla y fomentar la actividad física.

BMC Psychiatry. 2024;24(1):38.

Impacto del uso de teléfonos móviles y dispositivos inalámbricos en la salud mental de niños y adolescentes: una revisión sistemática.

Esta revisión sistemática analizó 25 estudios observacionales publicados entre 2011 y 2019 para explorar esa relación sobre el impacto del uso de móviles y dispositivos inalámbricos en la salud mental infantil y adolescente.

Los trabajos incluidos mostraron una gran heterogeneidad en el diseño y en la medición tanto del uso de tecnología como de los indicadores de salud

mental, lo que dificultó extraer conclusiones definitivas. Aun así, se observó cierta evidencia (aunque limitada) de que un mayor uso de móviles y otros dispositivos podría relacionarse con un peor bienestar psicológico en jóvenes.

Dado el predominio de estudios con riesgo de sesgo elevado, los autores destacan la necesidad de investigaciones longitudinales más rigurosas y de comprender mejor los mecanismos para esclarecer cuál es el papel del sueño y del tipo de uso (por ejemplo, redes sociales) en la evolución de la salud mental infantil y adolescente.

Eur Child Adolesc Psychiatry. 2024;33(6):1621-51.

Intervención en la adicción digital para niños y adolescentes: una revisión exploratoria.

El uso intensivo de dispositivos digitales en la infancia y adolescencia ha generado preocupación por el riesgo de adicción tecnológica. Esta revisión exploratoria analizó 17 estudios recientes (2018-2022) sobre intervenciones para reducir la adicción digital en menores de 18 años.

La mayoría de programas identificados se basaron en terapias cognitivo-conductuales, que mostraron beneficios en síntomas como ansiedad, depresión y conductas adictivas. También se evaluaron intervenciones centradas en fortalecer la dinámica familiar, y se observó un creciente interés por herramientas digitales —como plataformas web, apps y realidad virtual— para abordar la adicción en adolescentes.

No obstante, los estudios disponibles presentaron limitaciones importantes: muestras pequeñas, intervenciones cortas y ausencia de grupos de control o asignación aleatoria. Esto reduce la capacidad de generalizar los resultados. Los autores destacan la necesidad de desarrollar plataformas más integradas y accesibles que combinen distintas estra-

tegias para apoyar a jóvenes con uso problemático de la tecnología a nivel global.

Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):4777.

Experiencias de los consejeros que atienden a niños y adolescentes con un uso problemático del teléfono inteligente.

Este estudio cualitativo exploró la experiencia de profesionales que trabajan con menores con uso problemático del *smartphone* para identificar qué dificultades existen y cómo mejorar las intervenciones. Se realizaron grupos focales *online* y el análisis se organizó en tres etapas claves: detección, intervención y mantenimiento.

En la fase de detección, los expertos señalaron que las herramientas actuales para identificar casos no siempre son precisas, que hay obstáculos para incorporar a los jóvenes a los programas y que la colaboración con las escuelas es fundamental. Durante la intervención, destacaron la necesidad de adaptar los programas a las características de cada menor, involucrar a las familias y prestar atención especial a los grupos más vulnerables. En cuanto al mantenimiento, subrayaron la ausencia de estrategias a largo plazo y la necesidad de clarificar los objetivos y fortalecer la continuidad de los programas.

Los participantes propusieron mejorar los instrumentos de evaluación, formar a las familias para que reconozcan la gravedad del problema y diversificar los horarios de las sesiones para favorecer su asistencia. Estas recomendaciones buscan optimizar las intervenciones dirigidas a jóvenes con uso problemático del móvil.

Sci Rep. 2023;13(1):12297.

Uso de medios digitales en línea y salud mental adolescente.

Este estudio analizó datos de más de 13 000 adolescentes canadienses para examinar cómo distintos tipos de uso digital —redes sociales, mensajería y videojuegos *online*— se relacionaba con la salud mental. Los jóvenes informaron sobre su frecuencia de uso y sobre indicadores de bienestar, síntomas de trastornos alimentarios y, en mayores de 15 años, ideación o intentos suicidas.

Se observaron asociaciones entre un mayor uso de redes sociales y mensajería y peores resultados en salud mental, incluidos síntomas alimentarios y riesgo suicida. Parte de esta relación parecía estar mediada por experiencias de ciberacoso y por un sueño insuficiente, aunque los problemas alimentarios siguieron siendo significativos incluso ajustando por estos factores. En las chicas, no jugar nunca a videojuegos se asoció a menor riesgo de mala salud mental y de ideación suicida; esta relación no se observó en chicos.

En resumen, el impacto del uso digital varía según el tipo de actividad y el sexo. Los autores sugieren que se necesitan más estudios sobre videojuegos —especialmente, en chicas— para aclarar su relación con el bienestar psicológico.

Health Rep. 2023;34(2):17-28.

Uso de dispositivos electrónicos interactivos, sueño y salud mental en adolescentes: una revisión sistemática de estudios prospectivos.

El sueño adecuado es esencial para la salud adolescente, pero, en los últimos años, los hábitos de descanso de los jóvenes han empeorado. El uso intensivo de dispositivos electrónicos y redes sociales se ha convertido en parte central de su vida diaria y se asocia a problemas de sueño, así como a un aumento de trastornos de salud mental.

Esta revisión sistemática seleccionó 28 estudios que evaluaban cómo el uso de dispositivos influye en el sueño y, a su vez, en la salud mental de los adolescentes. La mayoría analizaba la relación directa entre tecnología y calidad o duración del sueño, y algunos examinaban si el sueño explicaba la relación entre uso digital y problemas emocionales.

Los resultados indicaron que un uso excesivo de dispositivos, las conductas problemáticas ligadas a la tecnología, la presión por responder a los mensajes y el ciberacoso afectan negativamente al sueño. Además, existe evidencia consistente —aunque limitada y basada en estudios de calidad variable— de que el sueño puede ser un factor mediador entre el uso de dispositivos y el malestar psicológico en adolescentes.

Los autores destacan la importancia de comprender mejor estas interacciones para diseñar intervenciones y guías que protejan el sueño juvenil y aumenten la resiliencia frente al ciberacoso y otros riesgos digitales.

J Sleep Res. 2023;32(5):e13899.

Efectos psicológicos y emocionales de la tecnología digital en adolescentes digitales (14-18 años): una revisión sistemática.

Esta revisión sistemática analizó investigaciones publicadas entre 2017 y 2022 para evaluar cómo el uso intensivo de tecnología digital se relacionaba con el bienestar psicológico de adolescentes de 14 a 18 años. De todos los trabajos, solo siete estudios cumplieron los criterios de inclusión.

La evidencia sugiere que un uso excesivo de dispositivos digitales se asocia a peores resultados emocionales y psicológicos en esta etapa del desarrollo. Además, las chicas parecen verse más afectadas que los chicos, mostrando mayor vulnerabilidad a los efectos negativos.

Aunque los estudios revisados apuntan a una relación clara, su número es limitado, por lo que se subraya la necesidad de investigaciones más amplias y robustas para orientar mejor las políticas de salud pública dirigidas a reducir el uso problemático de la tecnología en adolescentes.

Front Psychol. 2022;13:938965.

Tiempo frente a las pantallas y su relación con la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo social en la adolescencia temprana en niños de 9 y 10 años: utilización del estudio ABCD (Adolescent Brain Cognitive DevelopmentSM).

Este estudio analizó datos de casi 12 000 niños estadounidenses de 9 y 10 años para explorar cómo el tiempo frente a las pantallas se relacionaba con su salud mental, conducta, rendimiento escolar, sueño y relaciones con iguales. Tras ajustar por nivel socioeconómico y origen étnico, los resultados mostraron que un mayor tiempo de pantalla se asociaba a más problemas emocionales y de conducta, peores notas y peor calidad del sueño, aunque también a relaciones sociales ligeramente mejores.

Sin embargo, estas asociaciones fueron de tamaño pequeño, y el nivel socioeconómico tuvo un peso mayor en los resultados que el uso de pantallas. Además, el estudio no puede establecer causalidad.

En conjunto, los hallazgos sugieren que el tiempo de pantalla por sí solo, probablemente, no sea un factor directamente perjudicial para niños de esta edad, aunque puede influir junto con otros contextos y hábitos.

PLoS One. 2021;16(9):e0256591.

Asociación entre el malestar psicológico y el uso elevado de dispositivos electrónicos entre adolescentes estadounidenses: resultados de la vigilancia del comportamiento de riesgo juvenil 2009-2017.

Este estudio analizó datos nacionales de adolescentes estadounidenses entre 2009 y 2017 para conocer la evolución del uso elevado de dispositivos electrónicos en el tiempo libre (más de 3 horas diarias en días escolares) y su relación con el malestar psicológico. Se incluyó a más de 75 000 jóvenes y se aplicaron métodos estadísticos para reducir posibles sesgos.

Los resultados mostraron que el uso intensivo de pantallas aumentó de forma notable, pasando del 25 % en 2009 al 43 % en 2017. Al inicio del período, los chicos utilizaban más dispositivos que las chicas, pero esa diferencia desapareció en años posteriores. En todos los años analizados, quienes pasaban más tiempo con dispositivos tenían, aproximadamente, un 50 % más de probabilidad de presentar mayor malestar psicológico.

En conclusión, el aumento del uso de pantallas en el tiempo de ocio y el incremento del malestar emocional han ocurrido en paralelo en la población adolescente estadounidense. Se recomiendan estudios longitudinales para entender mejor si existe una relación causal entre ambos fenómenos.

Addict Behav. 2019;90:112-8.

Asociaciones entre el tiempo dedicado al uso de redes sociales y los problemas de interiorización y exteriorización entre los jóvenes estadounidenses.

Este estudio longitudinal analizó a más de 6500 adolescentes estadounidenses para evaluar si el tiempo diario en redes sociales se relacionaba con problemas de salud mental a lo largo del tiempo.

Los participantes fueron seguidos durante tres años y se clasificó su uso diario de redes en distintos rangos.

Los resultados mostraron que dedicar más de 30 minutos diarios a redes sociales se asociaba a un mayor riesgo de síntomas emocionales (como ansiedad o depresión) y, en algunos casos, también a problemas conductuales. El riesgo aumentaba progresivamente con más horas de uso, siendo especialmente alto en quienes pasaban más de 3 horas al día en redes. Tras ajustar por otros factores, el vínculo se mantuvo, sobre todo, para los problemas emocionales y para la combinación de problemas emocionales y conductuales, pero no de forma consistente para los problemas de conducta aislados.

En conclusión, el estudio sugiere que los adolescentes que usan redes sociales más de 3 horas al día parecen tener mayor probabilidad de dificulta-

des de salud mental, especialmente, de interiorización. Se recomienda investigar si limitar el tiempo de uso, promover la educación digital y rediseñar las plataformas podría ayudar a reducir estos riesgos.

JAMA Psychiatry. 2019;76(12):1266-73.

Revistas

Addictive Behaviors; BMC Psychiatry; Current Psychiatry Reports; European Child & Adolescent Psychiatry; Frontiers in Psychiatry; Frontiers in Psychology; Health Reports; International Journal of Environmental Research and Public Health; JAMA Network Open; JAMA Pediatrics; JAMA Psychiatry; Journal of Epidemiology and Community Health; Journal of Medical Internet Research; Journal of Sleep Research; PLoS One; Scientific Reports.