

# IMPACTO DEL ABUSO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Izabella Nikolaeva Nikolova (X8129397R); Nuria Jiménez Rubio (77580372S); Paula María Cánovas Medina (77757612V)



## INTRODUCCIÓN:

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicarla. (1)

En el caso de los adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. (1)

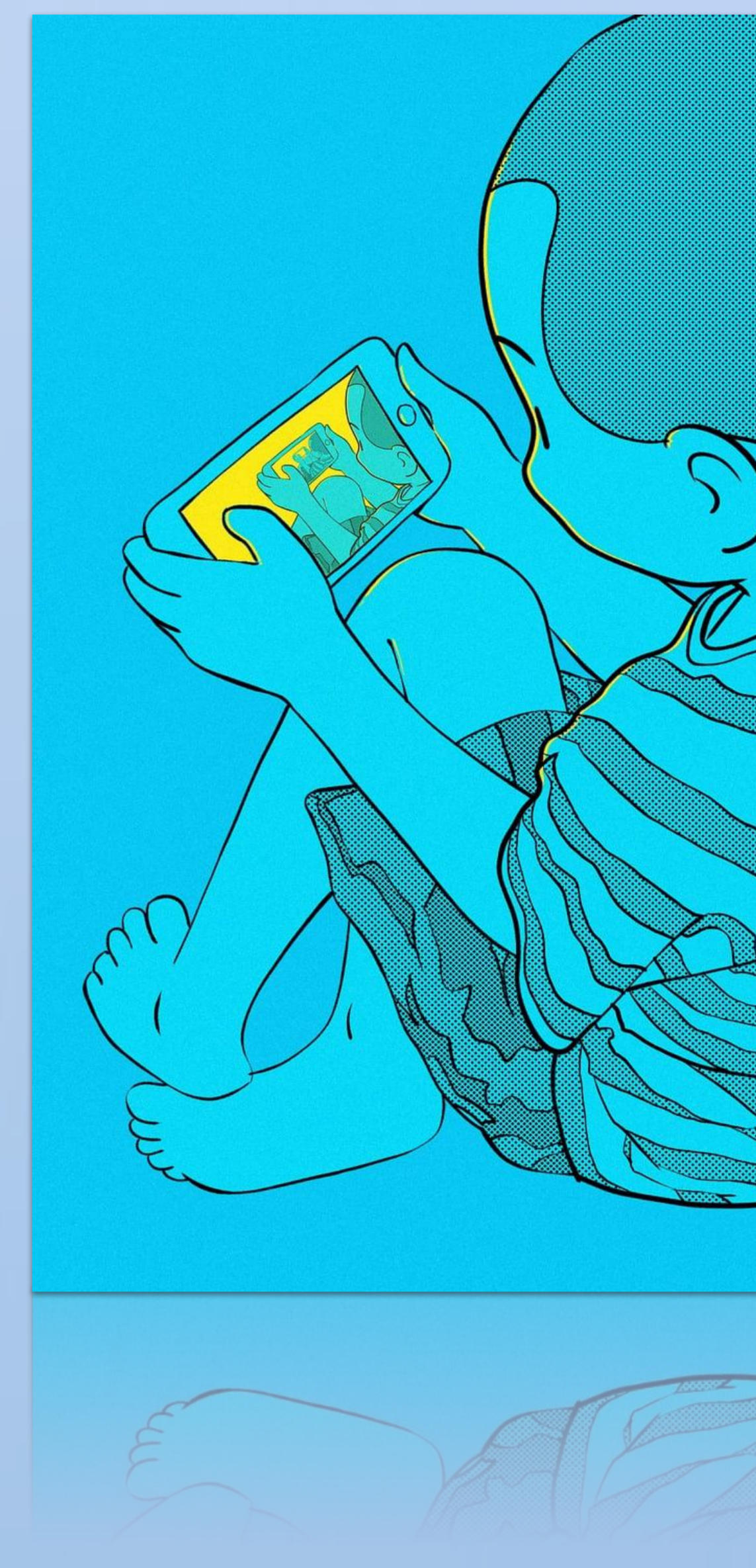
El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2017) muestra en su estudio que los adolescentes entre 15 a 24 años son el segmento poblacional que más se mantiene conectado a la Internet. (2)

Cuando hablamos de *una adicción*, nos referimos a la disposición compulsiva donde la persona disminuye su habilidad de dominio ante una situación. En esta condición se hace alusión a una dependencia por sustancias o utilización constante de objetos: (2)

Internet  
Videojuegos  
Teléfonos móviles

Lo que caracteriza a una adicción es la *pérdida de control y la dependencia*. (2)

Cuando hay una dependencia los comportamientos adictivos se vuelven automáticos y se pierde el control cognitivo sobre la capacidad de decisión. (2)



AEESME

ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

## METODOLOGÍA:

Búsqueda bibliográfica con palabras clave: prevención (prevention), adicción (addiction), internet (internet), adolescente (adolescent), trastornos mentales (mental disorders).

Los términos más destacados, fueron traducidos al lenguaje controlado con descriptores en español e inglés, consultados con los tesauros de las bases de datos: MeSH y DeSC.

Dichos términos se han combinado a través del operador booleano "AND".

La búsqueda bibliográfica se ha realizado en las bases de datos: Pubmed, Cuiden, Google Académico y Dialnet.

## OBJETIVOS:

1. Realizar una revisión bibliográfica sobre la situación actual de la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.
2. Evaluar el uso actual y las consecuencias en salud mental del abuso de redes sociales en adolescentes.



## DESARROLLO:

El 11,3 % de los usuarios de Internet de entre 15 y 24 años se encuentra en riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de servicios digitales. Esta amenaza sube al 33% en el caso de personas de entre 12 y 16 años. (3)

Diversas investigaciones han asociado el uso problemático de redes sociales a menores niveles de autoestima y a mayores niveles de depresión, ansiedad, sensación de soledad y problemas mentales, si bien no se ha podido demostrar causalidad. (3)

En el ámbito de las relaciones sociales, un 9,4% de jóvenes afirma haber recortado el tiempo que pasa presencialmente con sus amistades, mientras que un 26% pasa bastante o mucho tiempo solo desde que usa dispositivos tecnológicos. (3)

En este contexto, parece bastante urgente poner en marcha determinados mecanismos enfocados a la sociedad y organismos públicos que ayuden al cambio, con puntos clave como: (3)

1. Promoción de la salud mental y concienciación.
2. Mayor formación (involucrando a los adultos a cargo).
3. Mediación parental.
4. Prevención y abordaje temprano.
5. Responsabilidad de las plataformas.
6. Recursos públicos y atención sanitaria.
7. Refuerzo en la vigilancia de los contenidos potencialmente dañinos.

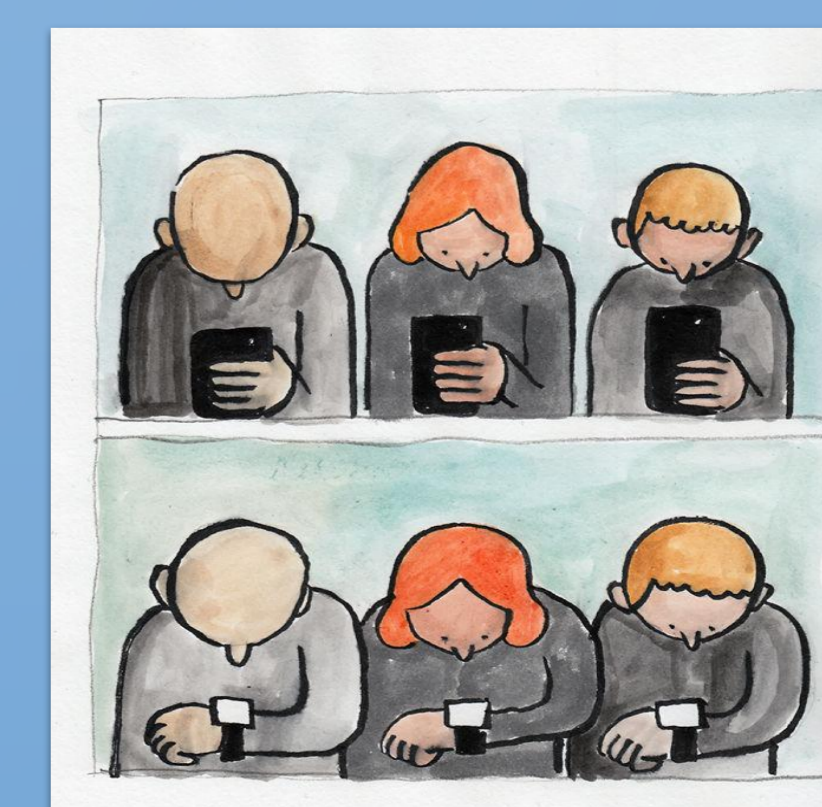
## CONCLUSIONES:

El uso de las TIC se ha instalado en las propias aulas, siendo una de las herramientas principales que usan para estudiar, realizar trabajos de investigación... De ahí también la dificultad de separar su uso útil y beneficioso, del uso poco seguro y adictivo. (1)

La lucha contra adicciones y abusos de servicios digitales forma parte de la *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud y del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024*, con el objetivo de aumentar el conocimiento sobre esta temática, así como la inversión pública en salud mental en edades más tempranas. (3)

Entre las recomendaciones más importantes están: la formación de las familias para que sean capaces de conocer los riesgos y gestionar el uso de Internet. Invertir más recursos tanto para investigar las implicaciones de este problema como para atender de forma adecuada a la población adolescente que lo sufre. (2)

*En definitiva, la información y sensibilización son clave para detectar y abordar las conductas adictivas.* (3)



## BIBLIOGRAFÍA:

1. Palacios Ramírez J, Gehrig R, Rodes García J. Viviendo en una burbuja: Pasos tentativos para una antropología de la "adicción a las nuevas tecnologías". Revista de Antropología Iberoamericana. 2020; 15(3): 531-555.
2. Guzmán Brand VA, Gélvez García LE. Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. Psicoespacios. 2023; 17(31): 1-22.
3. Guadix I, Cuesta Cano L, Flores J. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. (Internet). España. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. 2023. (Revisado 2023; citado 4 Junio 2023). Disponible en: <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>