

DEPRESIÓN INFANTIL Y TECNOLOGÍA MÓVIL: DESAFÍOS Y SOLUCIONES

AESME

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
ENFERMERÍA DE SEVILLA

GONZALO MARTÍN MARTÍN, GALA MÁRQUEZ GABAO, ROCÍO PÉREZ CAMPINA

XI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AESME / ANDALUCÍA

INTRODUCCIÓN

La depresión infantil es un trastorno mental serio que puede afectar negativamente el desarrollo emocional, social y académico de los niños. En los últimos años, el uso de tecnologías, especialmente teléfonos móviles, ha aumentado significativamente entre los jóvenes. Esta investigación analiza cómo el uso excesivo de estos dispositivos puede estar relacionado con el incremento de casos de depresión infantil, proponiendo además estrategias para mitigar sus efectos negativos.

OBJETIVOS

- ➔ Evaluar la relación entre el uso de teléfonos móviles y la incidencia de depresión en niños y adolescentes.
- ➔ Identificar los factores de riesgo asociados con el uso excesivo de tecnologías en relación con la salud mental infantil.
- ➔ Proponer estrategias para mitigar los efectos negativos de las tecnologías en la depresión infantil.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre depresión infantil y el uso de tecnologías, centrándose en estudios publicados entre 2010 y 2023. Las bases de datos consultadas incluyeron PubMed, Scopus y Cochrane. Se seleccionaron estudios que involucraban a niños y adolescentes de 6 a 18 años, examinando el impacto del uso de teléfonos móviles en su salud mental. Se excluyeron investigaciones que no diferenciaron entre el uso de distintas tecnologías o que no estuvieran disponibles en texto completo.

DESARROLLO

Los estudios revisados indican una correlación significativa entre el uso excesivo de teléfonos móviles y la depresión infantil. Los mecanismos subyacentes incluyen la interrupción del sueño, el ciberacoso y la comparación social negativa facilitada por las redes sociales.

1. Interrupción del Sueño: El uso de teléfonos móviles antes de dormir está asociado con una menor calidad del sueño, contribuyendo a síntomas depresivos. La luz azul emitida por las pantallas inhibe la producción de melatonina. Para mitigar este efecto, se recomienda la promoción de la higiene del sueño, estableciendo rutinas regulares que excluyan el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.



2. Ciberacoso: El acceso constante a redes sociales aumenta el riesgo de ciberacoso, una forma de acoso que puede tener efectos devastadores en la salud mental de los niños. Las estrategias para mitigar este problema incluyen supervisión parental y acceso a recursos de apoyo, facilitando el acceso a consejeros escolares y servicios de salud mental.



3. Comparación Social: Las redes sociales fomentan la comparación constante con los demás, disminuyendo la autoestima y aumentando la insatisfacción personal. Para abordar este problema, se sugiere la educación digital, implementando programas educativos sobre el uso responsable de las tecnologías y fomentando actividades alternativas como el ejercicio físico, arte, música y socialización cara a cara.



CONCLUSIONES

El uso de teléfonos móviles está vinculado a un aumento de la depresión infantil debido a factores como la interrupción del sueño, el ciberacoso y la comparación social negativa. Es crucial que los padres y educadores supervisen y regulen el tiempo que los niños pasan con estos dispositivos. Además, es necesario promover el uso saludable de las tecnologías y fomentar actividades alternativas que mejoren la salud mental.

BIBLIOGRAFÍA



1. Twenge JM, Martin GN, Campbell WK. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*. 2018;18(6):765-780. doi:10.1037/emo0000403.
2. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc*. 2016;51:41-49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
3. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):79-93. doi:10.1080/02673843.2019.1590851.
4. Hamm MP, Newton AS, Chisholm A, et al. Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatr*. 2015;169(8):770-777. doi:10.1001/jamapediatrics.2015.0944.
5. Przybylski AK, Weinstein N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Dev*. 2019;90(1). doi:10.1111/cdev.13007.