

Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes





Policy Brief

Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes ha sido elaborado por el equipo de trabajo del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad en colaboración con Digital Future Society, una iniciativa impulsada por el Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital del Gobierno de España y Mobile World Capital Barcelona, y con la ayuda de personas expertas en la materia: Laura Cuesta Cano, Ignacio Guadix y Jorge Flores.

Sugerencias para citar este informe:

Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Reservados todos los derechos. Se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras y no se realice ninguna modificación de las obras.



red.es

@ontsi



NIPO: 094-23-071-6

Puntos clave



El 11,3 % de la población usuaria 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 las personas que tienen entre 12 y 16 años.



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.



Los trastornos mentales derivados del abuso de los servicios digitales también provocan menor rendimiento académico y productividad en el trabajo.



En 2021, un año después del comienzo de la pandemia, más de la mitad de la población adolescente y juvenil tenía la sensación de estar triste, decaída o desesperanzada, mostraba poco interés por hacer cosas y tenía problemas para concentrarse.



Varios son los fenómenos detrás del empeoramiento de la salud mental de adolescentes y jóvenes por el uso de redes sociales y servicios digitales: miedo a perderse algo en las redes (o síndrome FOMO¹), comportamientos adictivos, obsesión por determinados cánones estéticos o excesivo tiempo de uso de las pantallas, entre otros.



Entre las recomendaciones más importantes para abordar este problema está la formación de las familias para que sean capaces de conocer los riesgos y gestionar el uso que hacen sus hijos e hijas de redes sociales, dispositivos digitales e Internet en general.



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 en general, si bien no se ha podido demostrar causalidad.



Es capital aumentar el conocimiento sobre la temática y sus riesgos, así como la inversión pública en salud mental en edades más tempranas.



Se han documentado numerosos efectos positivos del uso de redes sociales sobre la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen que ver con sentir mayor aceptación (58%), expresar mejor su lado creativo (71%), o estar más conectados con lo que sucede en la vida de sus amistades (80%).



Introducción	6
--------------	---

01

Contexto y panorámica	8
-----------------------	---

02

Incidencia de los trastornos mentales derivados del uso excesivo o indebido de Internet y las tecnologías digitales	18
---	----

03

Consecuencias de los problemas de salud mental por el uso indebido o excesivo de Internet y las tecnologías	22
---	----

04

Políticas y programas para la prevención y atención de los trastornos mentales	24
--	----

05

Metodología	29
-------------	----

06

Referencias	35
-------------	----

Introducción

La Convención de Naciones Unidas (ONU) sobre los derechos de la infancia destaca el derecho de los y las menores a que se les proteja. Y también su derecho (como ciudadanos y ciudadanas de esta sociedad digital en construcción) a acceder, aprender, participar, relacionarse o entretenerse con tecnología.

Este documento nace con esta intención: poner en relieve los beneficios y riesgos de una forma de comunicación y de convivencia, con especial incidencia en las consecuencias de estos años de pandemia y postpandemia.

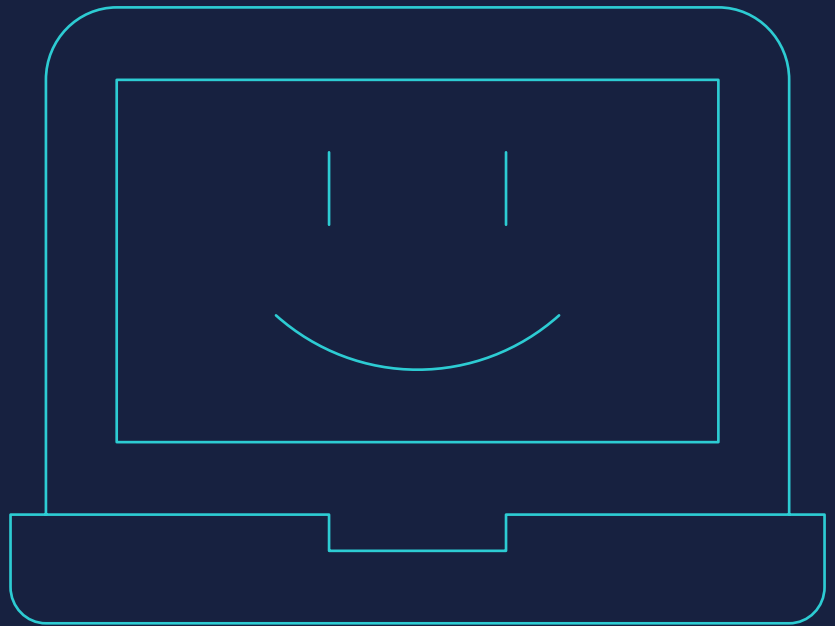
En los siguientes apartados, entre otros temas, se describirán los diferentes tipos de trastornos mentales que, en determinadas circunstancias y personas, se pueden derivar del uso de las tecnologías digitales, como Internet y las redes sociales. Riesgos susceptibles de afectar a la población adolescente y juvenil. Cabe insistir, sin embargo, en dos cuestiones previas: la primera, que los beneficios superan a los riesgos para la mayor parte de la población. Y, en segundo lugar, que algunos problemas detectados en menores y jóvenes se dan como consecuencia de patologías ya existentes.

A continuación, se analizarán las consecuencias en la salud mental y en el bienestar emocional y se presentarán diversas políticas y programas para luchar contra el problema. Finalmente, se propondrá una serie de recomendaciones para que todos los agentes implicados (Administraciones Públicas, familias, entidades educativas, proveedores de servicios digitales, etcétera) contribuyan a mejorar la salud mental de la población adolescente y joven.

Para la elaboración de este informe de la colección *Policy Brief*, además de la aportación de fuentes de referencia documental, se ha contado con la opinión de tres personas especialistas en la materia. En los meses de abril, mayo y junio se estableció una mesa de trabajo con ellas con el fin de completar y actualizar algunos de los enfoques y datos. Sus aportaciones, sin duda, han ayudado a enriquecer el trabajo.

- **Ignacio Guadix:** Responsable de Educación y Derechos Digitales en la infancia de Unicef España
- **Laura Cuesta Cano:** Autora del libro *Crece con pantallas* y experta en nuevas tecnologías y social media UCJC
- **Jorge Flores:** Director y fundador de Pantallas Amigas





La OMS no
considera aún
como trastorno
la adicción a
Internet, al móvil
o a las redes
sociales



01

Contexto y panorámica

En los últimos años los problemas de salud mental se han visto incrementados. La temática cada vez cobra más presencia en todos los foros, especialmente como consecuencia de la pandemia sanitaria vivida en los últimos años. Un momento que si bien ayudó a impulsar y extender el uso de las tecnologías digitales² y la conexión a través de Internet y las redes para ámbitos como el trabajo, la formación y la comunicación, tuvo un gran impacto en el bienestar emocional de personas de todas las edades³. Especialmente en jóvenes y menores que atravesaban momentos de desarrollo y evolución relevantes. En estas edades ven madurar las áreas cognitivas y sociales de su cerebro⁴.

Durante el confinamiento aumentó el uso de tecnologías digitales e Internet, y muy particularmente las plataformas y servicios *online* como las redes sociales y los videojuegos. Hubo un crecimiento muy notable del uso de estos servicios, tanto en el número de personas que los usaron como en el tiempo invertido en ellos. Como trasladan desde Unicef, todos estos usos que despuntan ponen en evidencia que hemos pasado de las TIC a las TRIC (tecnologías para la relación, información y comunicación)⁵.

Pero, al mismo tiempo, se vivió aislamiento social, se redujeron los planes de ocio y las relaciones sociales convencionales⁶. Consecuencia de ese periodo, como se ha documentado, se incrementaron los casos de depresión, insomnio, ansiedad, estrés postraumático y otras dolencias vinculadas al bienestar emocional y a la salud mental⁷. Asimismo, se experimentó soledad angustia, ansiedad, depresión⁸... Menores niveles de autoestima, especialmente entre la población femenina⁹. Algunas cifras: en 2022, según la

autora del libro *Creecer con Pantallas*, Laura Cuesta Cano, crecen considerablemente los problemas de baja autoestima (+494% respecto al año 2021), obsesiones relacionadas con la autoimagen (+440%) y complejos (+350%). Sin embargo, insiste en que en términos causa-efecto y con un enfoque sanitario no hay evidencia científica suficiente que avale esta cascada de consecuencias.

Según el estudio publicado por la Fundación ANAR 2022¹⁰, de todas las consultas atendidas con adolescentes y jóvenes, los casos de autolesiones se han multiplicado por 45,7 en esta década (con una tasa de crecimiento en los últimos 11 años de 4.468%) y la conducta suicida se ha multiplicado por 34,8 (tasa de crecimiento del 3.376%). Superando, de este modo, por primera vez, los problemas de salud mental a los de violencia.

Muchos de los estudios que han abordado el uso excesivo de Internet lo han hecho desde la perspectiva del uso compulsivo, para lo que han desarrollado herramientas como la escala CIUS (*Compulsive Internet Use Scale*)¹¹. También encontramos la Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a)¹², una herramienta adaptada al contexto cultural español y al lenguaje de adolescentes.

El uso compulsivo de Internet se ha relacionado con trastornos como la ansiedad o la depresión: cuanto mayor es el uso de Internet de forma compulsiva, mayores los niveles de dichos trastornos¹³. El simple hecho de mantener la vista y la atención constantemente en las pantallas tiene consecuencias. El tiempo que las personas adolescentes y jóvenes dedican a observar sus dispositivos digitales tiene impacto.



La exposición a las pantallas tiene repercusiones directas en su salud física y mental, como demuestran diversos estudios. Todo efecto potencialmente negativo del uso de las plataformas *online* es más peligroso cuando su uso es muy intensivo, cuando hay adicciones.

Entender los síntomas que definen un comportamiento adictivo, tanto con carácter general como en el uso concreto de la tecnología, ayuda a su abordaje. Algunos de ellos son:

- La necesidad de uso creciente.
- El síndrome de abstinencia.
- Un uso excesivo que interfiere en todas las facetas de la vida de la persona.
- Las dificultades para dejar lo que provoca adicción a pesar de tener consciencia de sus efectos negativos.
- La modificación del estado de ánimo para escapar de las dificultades propias de la vida¹⁴.

A esto hay que añadir la identificación de los focos principales de adicciones en línea. Especialistas como Francisco Ferre, jefe del servicio de psiquiatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid donde dirige el Centro AdCom, primer centro público en España para adicciones comportamentales (sin sustancias), señala cinco: el sexo, las compras, los videojuegos, las redes sociales, y las apuestas y juegos de azar.



Cambios de hábito de consumo

Consideradas como el principal vehículo de interacción *online* entre la población adolescente y juvenil¹⁵, el consumo de contenidos en línea, la navegación por Internet y el uso de las redes sociales ha evolucionado hacia propuestas en las que se prima el contenido audiovisual (TikTok, Instagram) en detrimento de otros formatos. Facebook es la red social que más está sufriendo esta modificación de las preferencias de la población adolescente y juvenil, y su uso en este segmento ha disminuido notablemente¹⁶.

No obstante, algunos fenómenos vinculados a ellas contribuyeron, especialmente durante la pandemia, al empeoramiento de la salud mental entre la población adolescente y joven. Por ejemplo, al comparar su propia vida con la de *influencers*; al sentir miedo a perderse algo que relatan o les ocurre a otras personas en las redes sociales (FoMO)¹⁷; al recibir información negativa sobre la COVID-19; al utilizar de forma abusiva y compulsiva estas tecnologías o caer en malos hábitos derivados de estos usos, o al perder horas de sueño al pasar más horas frente a las pantallas¹⁸.

El uso de Internet tiene una influencia positiva si nos fijamos en que provoca, mayoritariamente, emociones positivas en los adolescentes

Impactos positivos del uso de Internet y las redes sociales

No se puede dar de lado la lista de oportunidades y beneficios de estas nuevas formas de comunicación e interacción. En un estudio de UNICEF se resaltan los beneficios de la tecnología y se incide en la idea de que, si bien los impactos negativos afectan a una minoría de personas usuarias, lo cierto es que los beneficios redundan en la mayoría de la población.

Estas plataformas pueden eliminar barreras de comunicación, servir de vía para expresar los sentimientos o también estimular la creatividad¹⁹. Además, existe un compromiso internacional, como recuerda UNICEF, de realizar las adaptaciones necesarias para que los derechos de la infancia se cumplan también en el entorno digital, incluyendo el derecho a la salud mental y las competencias digitales²⁰. Es pertinente también señalar los esfuerzos de la comunidad educativa por aplicar protocolos que permitiesen mayor presencialidad escolar.

Es relevante señalar que son más las personas que se benefician de las ventajas de saber utilizarlas, que los que sufren sus consecuencias negativas. Según un estudio del *Pew Research Center* publicado en el año 2023, para la mayoría de adolescentes las redes sociales les ayudan a sentir mayor aceptación (58%), como si tuvieran personas que pudieran apoyarlos en tiempos difíciles (67%), como si tuvieran un lugar para mostrar su lado creativo (71%), y más conectados con lo que sucede en la vida de sus amigos y amigas (80%)²¹. Sin embargo, un dato curioso a destacar es que la población adolescente tiene propensión a decir que las redes sociales han tenido más efecto en los demás que en ellos mismos (un 32%). Solo el 9% indica que les ha afectado a ellos y a ellas.

De hecho, algunas publicaciones señalan que un 78% de adolescentes recibe, siempre o casi siempre, comentarios positivos sobre

sus publicaciones. Por lo que el uso de redes sociales por parte de estos jóvenes puede ser un vehículo efectivo para mejorar su autoestima. Como se indica, una retroalimentación positiva por parte de sus amigos en sus perfiles digitales mejora su autoestima social, su bienestar y, como consecuencia, su salud.

Según algunas publicaciones especializadas el uso de Internet provocaría fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes. El 96,9% reconoce sentir alegría o risa en la red; un 81,6%, tranquilidad o relajación. El 78,9%, placer o diversión y el 71,6%, apoyo o comprensión²².

Por otra parte, hay que aplaudir el efecto que tiene la creación de comunidades y la unión entre personas que comparten identidades, habilidades e intereses, esto puede proporcionar acceso a información importante y crear un espacio para la autoexpresión, e incluso, para llamar la atención sobre la salud mental. Asimismo, cuidar amistades en línea y desarrollar conexiones sociales es otro efecto bueno; no sólo por el cuidado en sí, sino porque las interacciones con grupos diversos pueden constituir un apoyo social importante.

Esto es muy relevante en el caso de jóvenes que a menudo están marginados (incluidas las minorías raciales, étnicas, sexuales y de género). Los estudios han demostrado que las redes sociales pueden apoyar la salud mental y el bienestar de lesbianas, gays (identidad sexual o de género que no corresponde a las reglas establecidas de sexualidad y género), bisexuales, asexuales, transgénero, *queer*, intersexuales y otros jóvenes al permitir la conexión entre pares, el desarrollo y la gestión de la identidad, y la comunicación social. Es más, siete de cada diez adolescentes afrodescendientes informan haber encontrado contenido positivo o que afirma la identidad relacionada con la raza en las plataformas de redes sociales²³.

Asimismo, algunos estudios recientes sugieren que las redes sociales también pueden ayudar

a socializar atributos positivos de la imagen corporal. Un ejemplo lo encontramos en el uso de *hashtags* con mensajes positivos para etiquetar publicaciones, muy utilizados, además, por personas que ejercen gran influencia sobre audiencia joven. Por ejemplo *#BeYourself*, *#BePositive*, *#BeOriginal* o *#PositiveBody* (y su traducción al castellano). Su sentido está vinculado a dar valor de la autenticidad y la singularidad para ayudar a empoderar a las personas, muy en sintonía con la nueva generación Z²⁴.



Especialistas en IA

FOMO y Nomofobia

Un síndrome frecuente es el denominado FoMO, abreviatura en inglés del concepto *fear of missing out*, cuya traducción al castellano sería el miedo a perderse algo. Este síndrome produce angustia o preocupación por ausentarse de Internet y las redes sociales y perderse alguna experiencia que otras personas, como familiares o amistades, podrían estar disfrutando²⁵.

Quienes utilizan Internet y presentan este trastorno tienen propensión a pasar tiempos más prolongados en las redes sociales y sufrir una serie de emociones negativas y trastornos psicológicos y físicos.

Entre estos trastornos cabe destacar depresión, ansiedad, insomnio y baja calidad del sueño, deterioro del bienestar físico, trastornos alimenticios y baja satisfacción con la vida, entre otros²⁶. En esta línea, se detecta otro síndrome que responde al nombre de NOMOFOBIA (*No Mobile Phobia*) o miedo irracional a no disponer del teléfono móvil.

Videojuegos en línea

Aunque existe evidencia clínica de comportamientos con algunos componentes de adicción en el uso de Internet, el teléfono móvil y los videojuegos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente solo considera como trastorno la adicción a los videojuegos y el juego en línea (veremos las diferencias y sus consecuencias en detalle más adelante)²⁷.

Sin embargo, recuerda la profesora Cuesta Cano que aún existe gran debate alrededor del daño de videojuegos en menores y jóvenes. Más de un centenar de estudios sugerirían que su influencia en el aumento de la agresividad, la reducción del comportamiento prosocial, la disminución del rendimiento académico, los síntomas depresivos y los síntomas de déficit de atención, es mínima²⁸.

Desde PantallasAmigas consideran un reto importante el nexo creciente entre los videojuegos y las dinámicas relacionadas con las apuestas



y los juegos de azar. Jorge Flores, director de la institución, refiere en este sentido una declaración realizada en el marco del Foro Europeo de Reguladores del Juego en el año 2018 (*Declaration of gambling regulators on their concerns related to the blurring of lines between gambling and gaming*). Este manifiesto señala una preocupación creciente por las difusas fronteras de las apuestas y los juegos de azar con otras formas de entretenimiento *online* como los videojuegos. Desde PantallasAmigas sitúan el foco en el riesgo que puede suponer la habituación, desde edades tempranas, a dinámicas de *gambling* durante el disfrute del *gaming*.

Imagen propia

Por otro lado, el uso de las redes sociales entraña ciertos riesgos para adolescentes y jóvenes relacionados con la propia imagen, que pueden desembocar en diversos problemas físicos y psicológicos como trastornos de alimentación²⁹.

El seguimiento en redes de determinados perfiles o cuentas centradas en la apariencia, moda, estética o estilos de vida puede producir un efecto de comparación entre quienes siguen estos perfiles. Al comparar, se provoca desafección con su propio cuerpo e imagen, lo que afecta negativamente a la autoestima, e incluso se pueden producir trastornos alimentarios.

Este problema tiene resultados más perjudiciales y severos en ellas. Los cánones estéticos que tradicionalmente se han reproducido a través de la televisión y otros medios de comunicación de masas ahora también se difunden a través de múltiples canales digitales³⁰.

Mencionar también el uso abusivo de filtros y retoques, que puede esconder un trastorno conocido como TDC (trastorno dismórfico corporal), por el que tiene una autopercepción distorsionada de la propia imagen y se magnifica cualquier detalle de su aspecto que puedan percibir como pequeño defecto estético o físico.

Como recogen en Pantallas Amigas, un informe de la Sociedad Española de Medicina Estética destaca que la edad media de inicio de tratamientos de estética ha bajado de los 35 a los 20 años³¹.

Intensidad de uso

En un estudio realizado en España, los análisis estadísticos mostraron que conforme aumentan las horas de uso de pantallas entre menores de 15 años, aumentan las probabilidades de un mayor índice de masa corporal y de obesidad. Además, el descanso también se ve afectado: a mayor uso de pantallas, menor tiempo de sueño³². Asimismo, el hecho de conectarse más allá de las doce de la noche (un 21,6% lo hace) triplica las tasas tanto de uso problemático como de riesgos en línea.

Una investigación en Canadá demostró la asociación existente entre las horas que pasa la población joven delante de la televisión o con medios digitales y trastornos como la ansiedad y la depresión. A mayor tiempo de exposición, más riesgo. Del mismo modo, pasar más tiempo jugando a videojuegos se relacionan con mayores niveles de depresión y síntomas de irritabilidad, falta de atención e hiperactividad³³.

En esta línea, según el informe *Social Media and Youth Mental Health 2023*, quienes pasan más de tres horas al día en redes sociales doblan el riesgo de tener problemas mentales (incluyendo síntomas de ansiedad y depresión).

Cabe insistir en que es el mal uso y el tiempo excesivo dedicado a estas redes, unido a las condiciones de vulnerabilidad preexistentes en adolescentes lo que constituye un factor de riesgo que afecta a la minoría (mientras que los beneficios afectan a la mayoría), como indican algunos estudios³⁴.

Comportamientos nocivos

Otros riesgos asociados a una mayor frecuencia e intensidad de uso de redes sociales están en que se amplifica la posibilidad de caer en comportamientos nocivos e incluso delictivos, con consecuencias directas en la salud mental, como las agresiones o el acoso. Estos comportamientos (y la responsabilidad de los mismos) resultan diluidos en el grupo cuando se canalizan a través de las redes sociales y también se reduce la posibilidad de que se empatice con otras personas.

Desinformación

Por último, es reseñable mencionar la vulnerabilidad de la sociedad frente a la información engañosa, potenciada en ocasiones por los filtros burbuja y las cámaras de eco, como señala Jorge Flores Fernández, de PantallasAmigas. Por otro lado, vivir en y a través de las plataformas sociales de forma abusiva nos pone a merced de estas y de sus algoritmos.



Notas capítulo 01

² Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2021). Usos y actitudes de consumo de contenidos digitales en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

³ Cénat J., Blais-Rochette C., Kokou-Kpolou C., Noorishad P., Mukunzi, J., McIntee, S., Labelle, P. (2020). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 113599

⁴ Steinberg L. *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education. (2016)

⁵ Marta Lázaro y Gabelas Barroso, 2016. *Comunicación Digital, un modelo basado en el factor R-Lacional*.

⁶ Aportación de Laura Cuesta Cano (UCJC)

⁷ Cénat, J. M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C. K., Noorishad, P. G., Mukunzi, J. N., McIntee, S. E., ... & Labelle, P. (2020). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 113599.

⁸ Aportación de Laura Cuesta Cano (UCJC)

⁹ Siste K., Hanafi E., Sen L., Murtani B., Christian H., Limawan A., et al. (2021). Implications of COVID-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: data from a developing country. *Front Psychiatry*. (2021) 12:665675. doi: 10.3389/fpsy.2021.665675.
Fung X., Siu A., Potenza M., O'Brien K., Latner J., Chen C. et al. (2021). Problematic use of internet-related activities and perceived weight stigma

in schoolchildren: a longitudinal study across different epidemic periods of COVID-19 in China. *Front Psychiatry*. (2021) 12:675839. doi: 10.3389/fpsyt.2021.675839.

Magson N., Freeman J., Rapee R., Richardson C., Oar E., Fardouly J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *J Youth Adolesc*. 50:44–57. doi: 10.1007/s10964-020-01332-9.

¹⁰ Informe Anual teléfono/chat ANAR 2022. <https://www.anar.org/la-conducta-suicida-principal-motivo-de-consulta-de-los-menores-de-edad-por-primera-vez-en-casi-30-anos-de-las-lineas-de-ayuda-anar/>

¹¹ Meerkerk G., Van Den Eijnden R., Vermulst A., Garretsen H. (2009). The Compulsive Internet User Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *CyberPsychology & Behavior*. doi: 10.1089/cpb.2008.0181.

¹² <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/193/0>

¹³ Erceg T., Flander, G., Brezinščak, T. (2018). The Relationship Between Compulsive Internet Use and Symptoms of Depression and Anxiety in Adolesce. *Alcoholism and Psychiatric Research* 2018; 54; 101-112. Doi: 10.20471/dec.2018.54.02.02.

¹⁴ Chóliz M., Marcos M. (2020). Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes. Universidad de Valencia y Fundación MAPFRE.

¹⁵ La Real Academia Española las define como: “Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que

pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo”. <https://dpej.rae.es/lema/red-social>.

¹⁶ IAB Spain (2022). Estudio de redes sociales 2022.

¹⁷ En inglés FoMO: Fear of Missing Out.

¹⁸ Lund L., Nielsen I., Danielsen D., Andersen S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health* 21 1598(2021) <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>

¹⁹ Vaingankar J., van Dam R., Samari E, Chang S, Seow E, Chua Y., Luo N, Verma S, Subramaniam M. (2022). Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatr Parent*. 2022 Mar 4;5(1):e32758. doi: 10.2196/32758

²⁰ Comité de los Derechos del Niño. Observación general número 25 (2021) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital.

²¹ Social Media and youth mental health 2023. [//](https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.htm)

²² Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC. UNICEF 2022.

²³ Cyberpsychology & behavior (<https://www.dhi.ac.uk/san/waysofbeing/data/communication-zangana-valkenburg-2006.pdf>)

²⁴ Mireia Montaña Blasco. #beyourself: ¿Pueden las redes sociales ayudar a mejorar la autoestima de los adolescentes? [en línea], septiembre 2019, no. 91. issn: 1696-3296. doi: <https://doi.org/10.7238/c.n91.1960>.

²⁵ Soriano-Sánchez, J. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 69-78. doi: 10.23923/rpye2022.01.217.

²⁶ Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. (2018) Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, Volume 40, 141-152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.

²⁷ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

²⁸ Do angry birds make for angry children? Un metaanálisis de las influencias de los videojuegos en la agresión, la salud mental, el comportamiento prosocial y el rendimiento académico de niños y adolescentes. 2015.

²⁹ Holland G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, Volume 17, 2016, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

³⁰ Murray M., Maras D., Goldfield G. (2016). Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Volume 19, Issue 12. doi: 10.1089/cyber.2016.0384.

³¹ <https://www.seme.org/comunicacion/notas-de-prensa/crece-el-interes-y-el-uso-de-la-medicina-estetica-en-espana-en-2021-se-realizaron-cerca-de-900.000-tratamientos-medico-esticos>

³² Ortega-Mohedano F., Pinto-Hernández, F. (2021). Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices. [Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños]. *Comunicar*, 66, 119-128. doi: 10.3916/C66-2021-10

³³ Li X., Vanderloo L., Keown-Stoneman C. et al. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2021;4(12):e2140875. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.40875

³⁴ Health advisory on social media use in adolescence. (American psychological association, mayo 2023).

02

Incidencia de los trastornos mentales derivados del uso excesivo o indebido de Internet y las tecnologías digitales

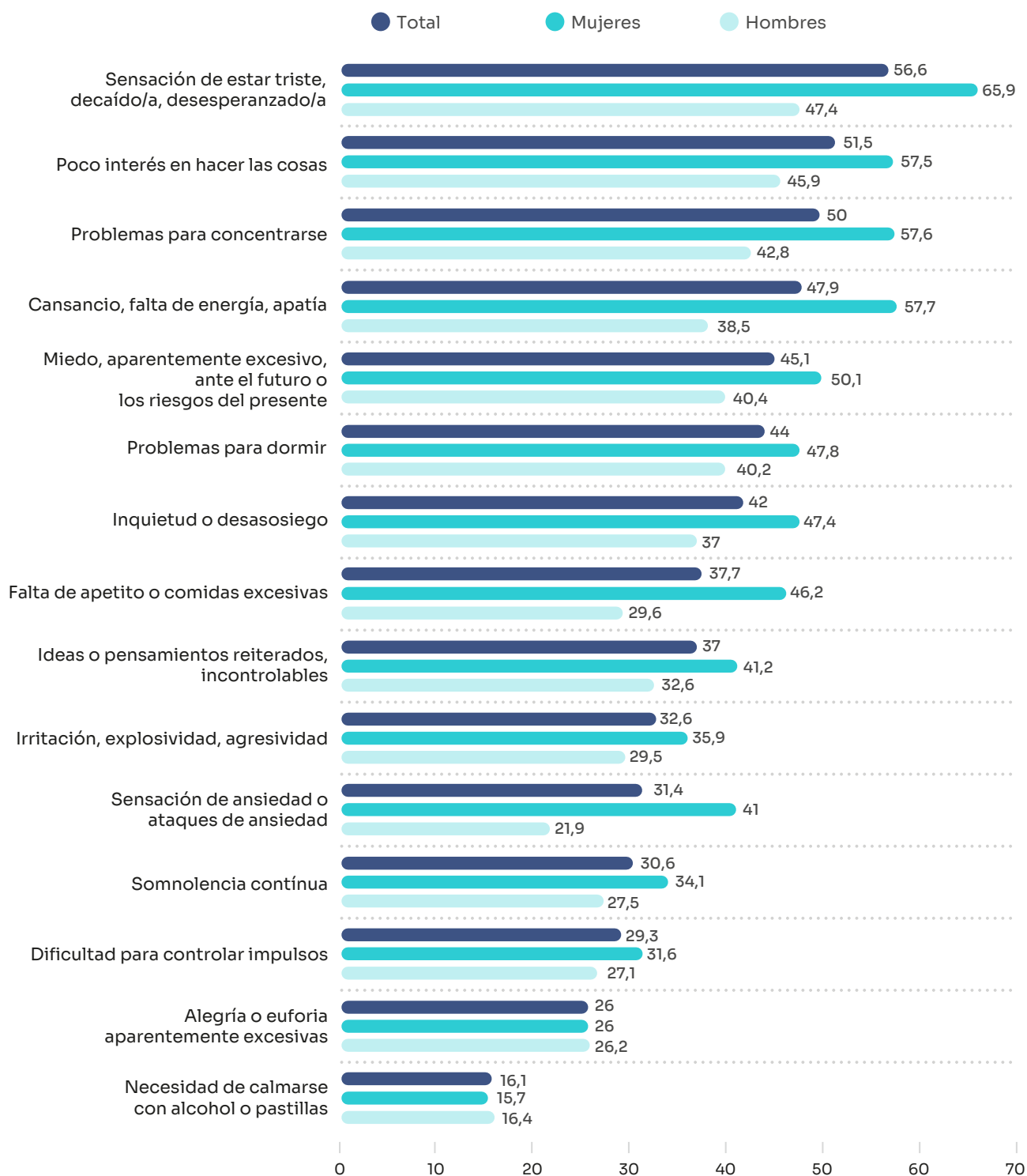
La información recogida por el Barómetro Juvenil 2021 sobre Salud y Bienestar del Centro Reina Sofía, especializado en juventud y adolescentes³⁵, ofrece una imagen integral de la salud mental

de la juventud española³⁶ y su evolución en los últimos años. También permite analizar el impacto de la pandemia, dado que esta ocurrió entre la penúltima encuesta (2019) y el barómetro actual³⁷. **Entre 2019 y 2021 el porcentaje de adolescentes y jóvenes entre 15 y 29 años que considera que goza de buena salud ha pasado de un 77,5 %, a un 54,6 %.** Fechas que coinciden con la pandemia.



En el siguiente gráfico se puede ver qué problemas psicosociales experimentaron las personas jóvenes en 2021.

Gráfico 1 – Problemas psicosociales experimentados por personas jóvenes en 2021



Fuente: Sanmartín, A., Ballesteros, J., Calderón, D. y Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.

También cabe mencionar que el porcentaje de adolescentes y jóvenes que ha experimentado continuamente, o con mucha frecuencia, ideas de suicidio en 2021 fue del 8,9 %. Este aumentó entre 2019 y 2021 en 3,1 puntos. Los adolescentes y jóvenes muestran mayor incidencia (9,6 %) que la población femenina (7,8 %). UNICEF eleva la tasa de ideación suicida entre los y las adolescentes al 10,8%³⁸.

Centrándonos solamente en la parte digital o de redes, el 21,1% consideraba que la interacción a través de redes sociales les generaba mucho estrés. Respecto a 2019, este porcentaje ha crecido 7,5 puntos. Por el contrario, ha disminuido el porcentaje de quienes tienen sensación de inseguridad por acoso en redes sociales, que ha pasado del 49,7% en 2019 al 42,3% en 2021. Y según Unicef, aunque no se puede establecer relación causa-efecto, **los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son siempre inferiores entre los que presentan un uso problemático de Internet**. Sin ir más lejos: la tasa de depresión es más del triple.

Además, el 33% de quienes tienen entre 12 y 16 años están en riesgo elevado de hacer uso compulsivo de servicios digitales. El Informe sobre *Adicciones Comportamentales 2020* reveló que, en España, el 11,3% de las personas de entre 15 y 24 años que utiliza Internet tenía un riesgo elevado de estar usando compulsivamente los servicios digitales; son 1,8 puntos porcentuales más que en el año 2017³⁹. Si comparamos el impacto de este problema entre la población joven y adolescente y la media de todos los

grupos de edad, el resultado es de 3,7% de diferencia, un dato bastante revelador.

También se contemplaban trastornos relacionados con la autopercepción de adolescentes y jóvenes y la imagen que transmiten a través de las redes sociales. El porcentaje de adolescentes y jóvenes que cree tener una buena o excelente forma física aumentó del 39,9% en 2019 al 40,8% en 2021. En cambio, la autopercepción de llevar un estilo de vida muy saludable o bastante saludable bajó hasta el 60,4%, cerca de cuatro puntos. También desciende la preocupación por la imagen corporal, a priori un hecho positivo. Aunque sigue siendo mayor entre ellas que entre ellos⁴⁰.

Las páginas web, los blogs y los grupos en redes sociales que hacen apología de la anorexia (llamados *pro-ana*) y de la bulimia (*pro-mia*) representan un gran riesgo para adolescentes y jóvenes, al promover estos trastornos de conducta alimentaria. Un estudio reciente en el que participaron 2.601 mujeres de entre 14 y 35 años residentes en España investigó el impacto del confinamiento sobre los usos de Internet, los trastornos relacionados con la imagen corporal y la autoestima.

El estudio comprobó que en este periodo se produjo un incremento en el seguimiento de cuentas de Instagram centradas en la apariencia. Entre las mujeres más jóvenes (de 14 a 24 años), aquellas que dedicaban más de dos horas al día a Instagram presentaban niveles más altos de descontento con su cuerpo y de impulso o deseo de estar más delgadas, así como de autoestima más baja que aquellas que dedican entre una y dos horas al día a esta red social. Por otro lado, los niveles de desafección con su cuerpo y el impulso hacia la delgadez son más altos entre las mujeres que siguen cuentas centradas en la imagen y la apariencia que en aquellas que siguen otro tipo de cuentas⁴¹.

UNICEF eleva la tasa de ideación suicida en adolescentes al 10,8%



Notas capítulo 02

³⁵ Sanmartín A., Ballesteros J., Calderón, D., Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.

³⁶ Población residente en España entre 15 y 29 años.

³⁷ Las encuestas *online* se realizaron entre junio y julio de 2021.

³⁸ Andrade B., Guadix I., Rial A., Suárez F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España

³⁹ Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe sobre Adicciones Comportamentales 2020: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2021. 68 p.

Los datos correspondientes al año 2020 se recogieron entre febrero y marzo de ese mismo año, coincidiendo con el inicio de la pandemia.

⁴⁰ Hoge J., Mills J. (2019). The effects of active social media engagement with peers on boy image in young women. *Body Image* Vol. 28 Pg. 1-5 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>

⁴¹ Vall-Roqué H., Andrés A., Saldaña C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, Volume 110, 110293. doi: 10.1016/j.pnpbp.2021.110293.

03

Consecuencias de los problemas de salud mental por el uso indebido o excesivo de Internet y las tecnologías

En el ámbito de la educación, diversos estudios han tratado la relación entre un uso inapropiado de las tecnologías digitales y su efecto en el desempeño académico. Por ejemplo, una investigación con estudiantes universitarios estadounidenses desveló que un mayor uso diario del teléfono móvil aumentaba la probabilidad de tener una media de notas inferior a aquellos estudiantes que utilizaban el teléfono móvil con menor frecuencia⁴².

En España, un estudio sobre los hábitos de uso y el uso problemático de las tecnologías digitales realizado con estudiantes adolescentes de entre 12 y 17 años analizó algunas consecuencias negativas del uso de las tecnologías digitales en diferentes ámbitos de la vida⁴³. Todos estos comportamientos también repercuten negativamente en la salud mental, pues refuerzan trastornos como la ansiedad o la depresión⁴⁴.

- En el ámbito académico, un 44,6% de estudiantes aseguró que el uso de estas tecnologías les quita tiempo que podrían emplear en el estudio.
- El 17% utiliza dispositivos digitales para distraerse en clase.
- Un 22,5% de adolescentes ha reducido considerablemente el tiempo dedicado a otras actividades que no requieren dispositivos tecnológicos. Por ejemplo, el deporte, que es practicado menos por quienes más dependencia de la tecnología tienen.

- El 12,9% ha reducido mucho o bastante el tiempo dedicado a salidas culturales debido al uso de estas tecnologías.
- En el ámbito de las relaciones sociales, un 9,4% de los y las 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.

Otro estudio con estudiantes universitarios de Estonia expuso la correlación entre la procrastinación y el uso problemático de los medios sociales. Este mismo estudio recoge que los estudiantes que tienden a procrastinar usan más las redes sociales durante las clases (aunque según UNICEF, solo un 7% del alumnado lo usa en clases con fines no académicos), lo que influiría en el desarrollo de un uso problemático de estas herramientas (acoso, difusión de bulos, etcétera.)⁴⁵.

De igual modo ocurre en el ámbito laboral. **El uso de Internet y dispositivos tecnológicos puede afectar negativamente al rendimiento de las personas en su puesto de trabajo.** Un estudio al respecto demostró cierta relación entre conductas adictivas en el uso del *smartphone* y la percepción de una reducción de la productividad laboral debido al tiempo dedicado al teléfono móvil durante el trabajo. En esta misma línea, la investigación destacó la relación negativa entre mayores niveles de uso abusivo del *smartphone* y el número de horas de trabajo perdido debido al uso del teléfono móvil⁴⁶.



Notas capítulo 03

⁴² Lepp A., Barkley J., Karpinski, A. (2015). The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. SAGE Open. doi:10.1177/2158244015573169

⁴³ Díaz-Vicario A., Mercader C., Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, e07, 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882.

⁴⁴ Erceg T., Flander G., Brezinščak, T. (2018). The Relationship Between Compulsive Internet Use and Symptoms of Depression and Anxiety in Adolesce. Alcoholism and Psychiatric Research 2018; 54; 101-112. doi: 10.20471/dec.2018.54.02.02

⁴⁵ Rozgonjuk D., Kattago M., Täht K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. Computers in Human Behavior. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.003.

⁴⁶ Duke E., Montag C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. Addictive Behaviors Reports, Volume 6, Pages 90-95. doi: 10.1016/j.abrep.2017.07.002.

04

Políticas y programas para la prevención y atención de los trastornos mentales

Recientemente en España se han puesto en marcha diversas estrategias para mejorar la salud mental de la ciudadanía. Estas tienen a la población adolescente y juvenil entre sus prioridades y recalcan el papel que juegan las tecnologías digitales en este ámbito.

La lucha contra adicciones y abusos al utilizar servicios digitales forma parte de la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud y del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024⁴⁷. Este plan fue aprobado por el pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud en mayo de 2022 y ha sido actualizado a 2022-2026⁴⁸.

Para prevenir los riesgos del uso abusivo de las pantallas (Internet, redes sociales y videojuegos) se recomienda:

- Fomentar la concienciación de la población adolescente y juvenil sobre la magnitud de este problema.
- Considerar el control parental sobre el uso de los servicios digitales para prevenir conductas que pueden derivar en problemas mentales.
- Formar en la adquisición de competencias digitales básicas a familias y centros escolares para que puedan acompañar y supervisar a los menores en el proceso de alfabetización digital.
- Invertir más recursos tanto para investigar todas las implicaciones de este problema como para atender de forma adecuada a la población adolescente y juvenil que lo sufre.

En julio de 2021 entró en vigor la Ley 4/2021 de Infancia y Adolescencia de Andalucía. En el artículo 66, dedicado a la protección frente a adicciones, se considera el uso no responsable de las tecnologías como un hábito que prevenir mediante actuaciones informativas y educativas.

Desde 2021, España ya contaba con la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud⁴⁹, que contempla la relevancia de las tecnologías digitales en la vida de las personas jóvenes y aborda las consecuencias negativas que puede acarrear su uso en la salud mental de este segmento de la población. La salud mental en la infancia y en la adolescencia aparece en la línea estratégica 5 del documento.

Para promocionar la salud mental, **uno de los objetivos específicos consiste en diseñar actuaciones concretas para la sensibilización y la prevención**. Estas actuaciones apuntan al abuso de las tecnologías digitales en la infancia y adolescencia, las conductas adictivas y el ciberacoso. Además de la sensibilización y la prevención, también se contempla la atención de los problemas de salud mental ya comentados.

En un plano más operativo, instituciones públicas y entidades del tercer sector han definido programas orientados a evitar conductas adictivas en el uso de Internet y los servicios digitales, con el objetivo final de mejorar la salud mental de adolescentes y jóvenes.

La lucha contra
adicciones y abusos
al utilizar 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



A nivel estatal, la Agencia Española de Protección de Datos dispone de un canal prioritario para estos temas, inaugurado en septiembre de 2019. Está también el Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE) que gestiona, a través del programa IS4K (Internet Segura For Kids), el teléfono de ayuda 017⁵⁰. Aunque el servicio está orientado principalmente a prestar apoyo a la población infantil y adolescente acerca de problemas vinculados a la seguridad en Internet, también atiende temáticas que influyen en la salud mental como el uso excesivo de Internet, el ciberacoso escolar, el acoso sexual *online* o el contacto con comunidades peligrosas que fomentan la anorexia, la bulimia o las autolesiones.

La Fundación FAD Juventud cuenta con una línea específica para tratar el uso abusivo de Internet y los servicios digitales, especialmente las redes sociales⁵¹. A través de su servicio de información y orientación proporciona a adolescentes y jóvenes asesoramiento para detectar y prevenir comportamientos adictivos en el uso de las tecnologías digitales.

La Confederación Salud Mental España lleva varios años desarrollando el programa #DESCUBRE, focalizado en la sensibilización de la población joven sobre la importancia del cuidado de la salud mental y la prevención de adicciones, entre ellas las digitales. En 2021, este programa de sensibilización llegó a 89 centros educativos y participaron más de 7.500 alumnas y alumnos.

Desde Pantallas Amigas disponen de la UPAT, Unidad de Prevención de Adicciones Tecnológicas (www.pantallasamigas.net/upat) tiene como misión ayudar y orientar a las familias que consideran que un hijo o hija menor de edad puede estar realizando un uso problemático o adictivo de videojuegos y redes sociales (en ocasiones referidos por las familias como “problemas de uso abusivo o adicción a Internet o al móvil”).

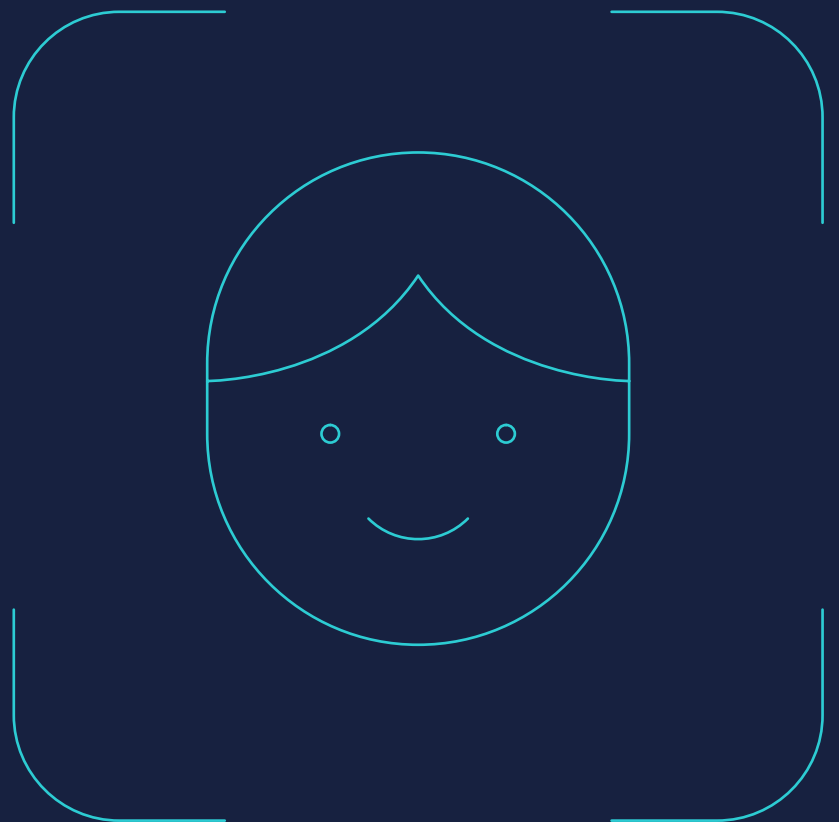
La Comunidad de Madrid cuenta con un servicio de atención en adicciones tecnológicas enfocado a asesorar, prevenir o intervenir frente a un uso inadecuado, abuso y/o dependencia de las tecnologías digitales⁵². El servicio está dirigido a adolescentes de entre 12 y 17 años, familias y profesionales de la educación, la sanidad y otros campos. Ofrece actividades de prevención y orientación familiar, tratamientos especializados (terapias individuales, de grupo, familiares) y formación para profesionales.

El Ayuntamiento de Madrid trabaja desde hace más de 30 años con el Instituto de Adicciones de Madrid Salud (www.serviciopad.es), donde además de prevenir y tratar los problemas de consumo de sustancias, desarrolla acciones de prevención y tratamiento para el uso abusivo de la tecnología (Internet, redes sociales, videojuegos o móviles) o con el trastorno por juego de azar (apuestas deportivas, ruleta, póker *online*, *slots*).

El Ayuntamiento de Valencia ha desarrollado en los últimos años el programa *Clickeando* para la prevención del uso problemático de Internet y las redes sociales⁵³. El programa consta de intervenciones informativas, de sensibilización y de formación con preadolescentes (de 11 a 14 años), padres y madres y personal docente. Aunque no está enfocado en la mejora de la salud mental, los talleres permiten a la población adolescente y personas tutoras prevenir comportamientos abusivos en Internet y las redes sociales, lo que contribuye de forma indirecta a cuidar la salud mental.

Como se ha visto, para detectar y abordar las conductas adictivas que afectan a la salud mental, estos programas aúnan actividades de información y sensibilización de las personas directamente implicadas (jóvenes) y asistencia apoyo a personas adultas (padres, madres, personas tutoras, personal sanitario, personal docente, etcétera).

La información
y sensibilización
son clave para
detectar y abordar
las conductas
adictivas



Notas capítulo 04

⁴⁷ La Moncloa (2022). El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud aprueba el Plan de Atención de Salud Mental 2022-2024, dotado con 100 millones. <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/110522-plansaludmental.aspx>

⁴⁸ Ministerio de Sanidad (2022). Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024. Estrategia de Salud Mental del SNS.

⁴⁹ Ministerio de Sanidad (2022). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Período 2022-2026.

⁵⁰ <https://www.is4k.es/ayuda>

⁵¹ <https://www.fad.es/sustancias-y-otras-conductas/tic>

⁵² <https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/servicio-atencion-adicciones-tecnologicas>

⁵³ <https://educacio-valencia.es/es/proyectos/taller-clickeando/>



Metodología

1. Promoción de la salud mental y concienciación

Acabar con el tabú de las enfermedades mentales, el desasosiego y el malestar psicológico, facilita a las personas afectadas que puedan abrirse y buscar ayuda sin temor al estigma. Poner sobre la mesa el debate es de utilidad para el conjunto de la sociedad.

La promoción y la divulgación son clave y deben realizarse a través de diversos medios, especialmente aquellos que lleguen a la población juvenil. Pero también a través de aquellos canales que permitan informar a la población adulta a cargo de las personas jóvenes. El conocimiento permite detectar mejor las situaciones problemáticas y poder enfrentar dichas situaciones con mayor antelación⁵⁴.

Pero, al mismo tiempo, es necesario que la población tenga conocimiento sobre los riesgos de Internet, las redes sociales o los videojuegos, como los problemas que puede tener el uso abusivo, la inadecuada gestión de la huella y la reputación digital, los riesgos de las ciberestafas o la violencia digital a través del *ciberbullying*, *grooming* o sextorsión.

2. Formación

La formación es esencial a la hora de detectar y prevenir los problemas asociados al uso de Internet, para dar pautas de actuación en el ámbito digital y para saber cómo actuar ante la aparición de trastornos mentales. Debe ir dirigida tanto a adolescentes y jóvenes, bien a través de su inclusión de manera transversal a través del currículo obligatorio o bien mediante actividades formativas complementarias.

También hay que involucrar a las personas adultas a cargo, incluyendo a las educadoras cuya responsabilidad formativa y el contacto diario con la población estudiantil les otorga un papel protagonista. UNICEF, por su parte, considera esencial, en el ámbito de la concienciación, establecer una estrategia de prevención comunitaria con un consenso basado en evidencia científica sólida. Para ello, es importante contar con el sector más afectado, jóvenes y adolescentes, tanto para entender el papel que juega esto en sus vidas, como para identificar nuevas estrategias de llegada.

Es urgente poner en marcha una serie de mecanismos enfocados a sociedad y organismos públicos que ayuden al cambio

3. Mediación parental

Algunas investigaciones muestran que la población infantil, adolescente y joven que utiliza tecnologías digitales bajo supervisión de personas adultas tiene una menor incidencia de los usos problemáticos de Internet y de problemas de salud mental que quienes utilizan la tecnología sin ninguna supervisión⁵⁵.

UNICEF asegura que el control y supervisión parental son bajos. Apenas un 13% limita contenidos y solo uno de cada cuatro progenitores pone normas o límites horarios. Por ello, el primer paso es dotar a las familias de conocimientos, empoderarlas. En esta línea, la mediación para controlar o supervisar un uso más limitado y adecuado de los dispositivos digitales y los medios sociales, es fundamental. Por ejemplo, algunos expertos recomiendan concienciar a las familias sobre la conveniencia de retrasar la edad de entrega del primer teléfono móvil.

Y, más allá, a la hora de minimizar riesgos *online*, como menciona UNICEF, el ejemplo de uso que dan padres y madres es importante. En esta línea, es clave apoyar a las familias con el acompañamiento, impulsar la adquisición de competencias digitales, mediáticas y ciudadanas que les permitan ir desde la autoprotección hasta la participación ciudadana. Todo esto tiene, según incide el organismo internacional, un impacto determinante en la calidad democrática; en el pensamiento crítico, la alfabetización mediática y la formación en nuestras propias responsabilidades y derechos.





4. Prevención y abordaje temprano

Se hace necesario la puesta a disposición de herramientas a las que las familias puedan acceder para identificar de forma ágil el diagnóstico y las soluciones. Por lo que se recomienda que se les habiliten cauces de manera temprana. Por su parte, UNICEF incide en desarrollar servicios y herramientas que permitan un diagnóstico precoz y el intercambio de información entre Sanidad, Educación, Servicios Sociales, Justicia, etcétera.

Una mayor comprensión de las soluciones digitales y de cómo son utilizadas implicaría una mejor prevención, respuesta y, si fuera necesario, mejor intervención. Un claro ejemplo es la posición de la *American Psychiatric Association* en torno al uso abusivo de los videojuegos *online*, que pide más investigación para considerarlo como un trastorno de adicción en el futuro⁵⁶. Pero, como recuerda la profesora de la UCJC, Laura Cano Cuesta, la OMS no considera aún como trastorno la adicción a Internet, al móvil o a las redes sociales.

5. Responsabilidad de las plataformas

Es necesario interpelar a las plataformas de servicios digitales para que, más allá de los requerimientos legales, se impliquen de forma más intensiva en la consecución plena de los derechos digitales de la ciudadanía y, especialmente, de la infancia. Para ello, una buena medida puede ser el establecimiento de indicadores públicos, trazables y transparentes que describan con detalle el compromiso creciente con una responsabilidad social proporcional al impacto que tienen en la ciudadanía⁵⁷.

Tal y como recuerda la profesora Cuesta Cano, los proveedores de servicios digitales, especialmente las redes sociales, están llamados a implementar mecanismos para, por un lado, verificar de manera eficaz la edad del menor al entrar en sus plataformas y, por otro, detectar y eliminar cualquier contenido inapropiado (no solo ilegal) que pueda resultar perjudicial para la salud mental. Además, deberán ser más transparentes en cuanto al funcionamiento de sus algoritmos y cómo gestionan nuestros datos.

Por otra parte, UNICEF recuerda que los diseños no están pensados para proteger a las personas que los usan y pide aumentar la exigencia, dado que son conocedoras casi al milímetro de la audiencia que tienen sus plataformas y redes.

6. Recursos públicos y atención sanitaria

Las Administraciones deben desarrollar planes o estrategias de prevención, detección temprana de problemas y respuesta a estos problemas⁵⁸. Además, se deben facilitar recursos públicos para la atención psicológica, escucha y asistencia a adolescentes y jóvenes que lo necesiten, así como a sus familias. Las personas expertas señalan que es urgente aumentar la dotación y el número de profesionales en cada comunidad autónoma. Estos recursos deben ser cercanos y accesibles, especialmente en situación de mayor vulnerabilidad⁵⁹.

Según los datos reflejados en el estudio *Crece saludable(mente)* de *Save the Children*⁶⁰, el gasto sanitario dedicado a la salud mental, en España, representa el 5 % del total, por debajo de la media europea y alejado de los países líderes como Alemania (11 %), Suecia (10 %), Países Bajos (9 %) y Francia (8 %). UNICEF, además, recomienda adaptar el marco legal a las nuevas expresiones de vulneración de los derechos. En el ámbito de la política nacional, se urge a regular la protección de los menores de edad en las redes sociales y de acotar horarios de acceso para las personas de menor edad.

7. Refuerzo en la vigilancia de los contenidos potencialmente dañinos

La DSA (*Digital Services Act*)⁶¹ o Ley de servicios digitales, es la principal pieza regulatoria de la UE para crear un entorno digital seguro donde los derechos fundamentales de las personas estén protegidos. Su entrada en vigor en 2024 va a suponer un destacado avance en el control de los contenidos *online* que contribuyen a empeorar la salud mental de la población adolescente y joven. Los proveedores de servicios digitales, especialmente las redes sociales, deberán implementar mecanismos más eficaces para detectar y eliminar contenidos que puedan resultar perjudiciales para la salud mental.

En España, el gasto sanitario dedicado a la salud mental representa el 5% del total, por debajo de la media de la UE



Notas capítulo 05

⁵⁴ Aportación de Laura Cuesta Cano (UCJC).

⁵⁵ Díaz-López A., Maquillón-Sánchez J., Mirete-Ruiz A. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. Revista Científica de Comunicación y Educación, nº64, volumen XXVIII. doi: 10.3916/C64-2020-03.

⁵⁶ Chóliz M., Marcos M. (2020). Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes. Universidad de Valencia y Fundación MAPFRE.

⁵⁷ Este apartado se ha elaborado con las aportaciones de: Jorge Fernández Flores

⁵⁸ UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la Covid-19. Propuestas de UNICEF para España.

⁵⁹ Sanmartín A., Ballesteros, J. , Calderón, D., Kuric, S. (2022). Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.

⁶⁰ Aumaitre A., Costas E., Sánchez M., Taberner P., Vall J. (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children España

⁶¹<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/digital-services-act-package>

Referencias

- Andrade B., Guadix I., Rial A. y Suárez F. (2021). **Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades.** Madrid: UNICEF España
- Aumaitre A., Costas E., Sánchez M., Taberner P., Vall J. (2021). **Crecer Saludable(mente).** Save the Children España.
- Cénat J. , Blais-Rochette C., Kokou-Kpolou C. , Noorishad P. G., Mukunzi J. , McIntee S. , Labelle, P. (2020). **Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis.** Psychiatry research, 113599.
- Chóliz M., Marcos M. (2020). **Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes.** Universidad de Valencia y Fundación MAPFRE.
- Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. (2018). **Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression.** International Journal of Information Management, Volume 40, 141-152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
- Díaz-López A., Maquillón-Sánchez J., Mirete-Ruiz A. (2020). **Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico.** Revista Científica de Comunicación y Educación, nº64, volumen XXVIII. doi: 10.3916/C64-2020-03.
- Díaz-Vicario A., Mercader C. y Gairín J. (2019). **Uso problemático de las TIC en adolescentes.** Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, e07, 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882.
- Duke E., Montag C. (2017). **Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity.** Addictive Behaviors Reports, Volume 6, Pages 90-95. doi: 10.1016/j.abrep.2017.07.002.
- Erceg T., Flander G., Brezinščak T. (2018). **The Relationship Between Compulsive Internet Use and Symptoms of Depression and Anxiety in Adolesce.** Alcoholism and Psychiatric Research; 54; 101-112. doi: 10.20471/dec.2018.54.02.02.
- Fung X., Siu A., Potenza M., O'Brien K., Latner J., Chen C., et al. (2021). **Problematic use of Internet-related activities and perceived weight stigma in schoolchildren: a longitudinal study across different epidemic periods of COVID-19 in China.** Front Psychiatry. 12:675839. doi: 10.3389/fpsyt.2021.675839.
- Hoge J., Mills J. (2019). **The effects of active social media engagement with peers on boy image in young women.** Body Image Vol. 28 Pg. 1-5 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Holland G., Tiggemann, M. (2016). **A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes.** Body Image, Volume 17, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
- La Moncloa (2022). **El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud aprueba el Plan de Atención de Salud Mental 2022-2024, dotado con 100 millones.** <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/110522-plansaludmental.aspx>
- Lepp A., Barkley J. , Karpinski A.. (2015). **The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students.** SAGE Open. doi:10.1177/2158244015573169.

- Li X., Vanderloo L., Keown-Stoneman C., et al. (2021). **Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic**. JAMA Netw Open 4(12):e2140875. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.40875
- Lund L., Nielsen I., Danielsen D., Andersen S. (2021). **Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review**. BMC Public Health 21 1598(2021) <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
- Magson N., Freeman J., Rapee R., Richardson C., Oar E., Fardouly J. (2021). **Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic**. J Youth Adolesc. 50:44–57. doi: 10.1007/s10964-020-01332-9.
- Meerkerk G., Van Den Eijnden R., Vermulst A., Garretsen H. (2009). **The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties**. CyberPsychology & Behavior 1-6. doi: 10.1089/cpb.2008.0181.
- Ministerio de Sanidad (2022). **Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud**. Período 2022-2026.
- Ministerio de Sanidad (2022). **Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024**. Estrategia de Salud Mental del SNS.
- Murray M., Maras D., Goldfield G. (2016). **Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways**. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Volume 19, Issue 12. doi: 10.1089/cyber.2016.0384.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2021). **Informe sobre Adicciones Comportamentales 2020: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de Internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES**. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- OMS (2018). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta**. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortega-Mohedano F., & Pinto-Hernández F. (2021). **Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices**. [Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños]. Comunicar, 66, 119-128. doi: 10.3916/C66-2021-10
- Rozgonjuk D., Kattago M., Täht K. (2018). **Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use**. Computers in Human Behavior. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.003.
- Sánchez L., Benito R., Serrano A., Aleixandre R., Bueno F J. (2018). **Programa de prevención del uso problemático de Internet y redes sociales. "Clickeando"**.
- Sanmartín A., Ballesteros J., Calderón, D., Kuric, S. (2022). **Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados**. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.
- Siste K., Hanafi E., Sen L., Murtani B., Christian H., Limawan A., et al (2021). **Implications of COVID-19 and lockdown on Internet addiction among adolescents: data from a developing country**. Front Psychiatry. 12:665675. doi: 10.3389/fpsyt.2021.665675.

- Soriano-Sánchez J. (2022). **Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática.** Revista de Psicología y Educación, 17(1), 69-78. doi: 10.23923/rpye2022.01.217.
- Steinberg L. (2016) Adolescence (11th ed.). McGraw-Hill Education. UNICEF (2020). **Salud mental e infancia en el escenario de la Covid-19. Propuestas de UNICEF para España.**
- Vaingankar J., van Dam R., Samari E, Chang S, Seow E, Chua Y., Luo N, Verma S, Subramaniam M. (2022). **Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study.** JMIR Pediatr Parent. 4;5(1):e32758. doi: 10.2196/32758
- Vall-Roqué H., Andrés A., Saldaña, C. (2021). **The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women.** Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, Volume 110, 110293. doi: 10.1016/j.pnpbp.2021.110293.

