

# IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

María José Molina Aguilera, Lucia Vega Torrejón

## INTRODUCCIÓN

La **adolescencia** es un periodo vulnerable por los cambios que se dan a nivel social y psico-neurobiológico.

El uso excesivo de internet puede afectar a regiones y sistemas cerebrales encargados de la auto-regulación emocional.

**Existe una relación entre el uso excesivo de internet con consecuencias psicopatológicas.** Diferentes estudios revelan como el uso de internet de forma excesiva muestran rasgos psicosociales de impulsividad, timidez, disminución de la autoestima, aislamiento social y menor interés por otras actividades. El uso de pantallas durante un periodo excesivo de tiempo se ha relacionado con estrés, dificultad para concentrarse y memorizar e insomnio.

También existen efectos positivos como; aumento del apoyo social percibido, mantenimiento de una identidad segura y conexiones sociales significativas. (1)



## OBJETIVO



Conocer la influencia de la tecnología en la salud mental de los adolescentes.



## METODOLOGÍA



REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

**Bases de datos:** Pubmed, Dialnet y Scielo

**Palabras claves de la estrategia de búsqueda:** (mental health) AND (adolescents OR teenagers) AND (social media OR internet use OR internet abuse)

## DESARROLLO

En la mayoría de los estudios no se concluye que exista una **relación causa-efecto** entre el abuso de internet y graves efectos psicopatológicos. Sin embargo, el mal uso de las nuevas tecnologías puede producir sintomatología negativa leve, pudiendo darse aumento de la irritabilidad, insomnio, peor relación paterno-filial, mayor aislamiento, ansiedad, ciberbullying, etc. Todo esto podría derivar en cuadros de depresión y aumento de la ideación suicida. (2)

El **consumo abusivo** de los Smartphone y la televisión, se relaciona con la aparición de **síntomas leves**.

Encontramos estudios que demuestran una asociación positiva entre el uso de pantallas, la ansiedad y la sintomatología depresiva. Los síntomas depresivos más elevados se asociaron con > 2h diarias de pantalla. (2)

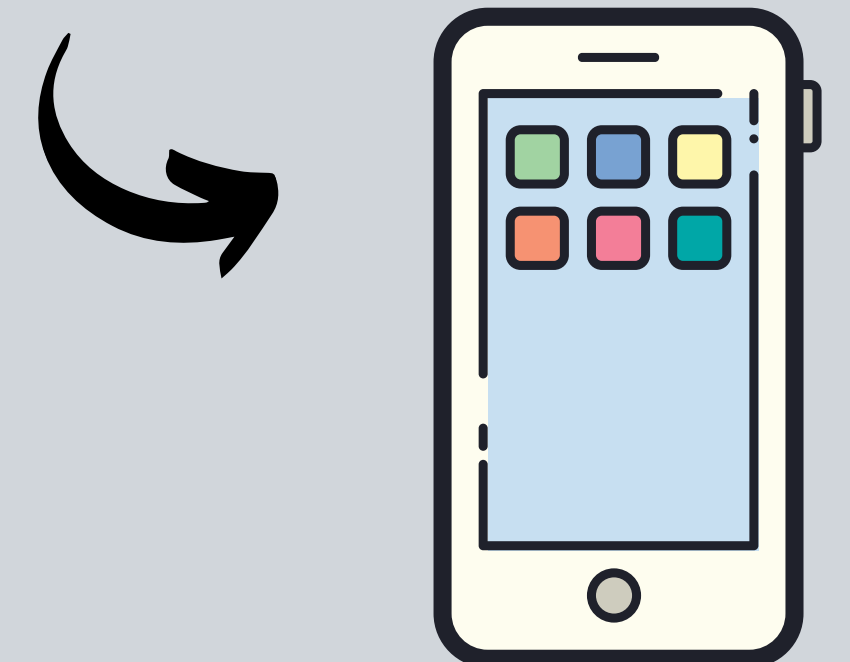
Abuso de tecnología



Alteración del patrón del sueño



Abuso de tecnología → Impacto psicológico



## CONCLUSIONES

- El uso incorrecto de las pantallas puede producir un impacto psicológico negativo, provocando cambios en el comportamiento, en el estado de ánimo y pudiendo llevar a la aparición de sintomatología como: aislamiento, impulsividad, culpabilidad, empeoramiento de la relación paterno-filial y descenso del rendimiento escolar. (3)



## ANÁLISIS DE LOS ARTÍCULOS DE REVISIÓN Y BIBLIOGRAFÍA

