

Intervenciones enfermeras frente al uso problemático de redes sociales en adolescentes



Gala Márquez Gabao (UHB infantil - HMI Badajoz), Esperanza Lopera Llamas (RSM Bizkaia - CSM Ortuella)



INTRODUCCIÓN

El uso problemático de redes sociales en adolescentes se asocia con ansiedad, depresión, bajo bienestar emocional y alteraciones en la autoestima. Las enfermeras de salud mental desempeñan un papel clave en la prevención, detección y manejo de estos riesgos, ofreciendo intervenciones psicoeducativas y estrategias de acompañamiento para fomentar hábitos digitales saludables.

OBJETIVOS

- Identificar estrategias enfermeras basadas en evidencia para abordar el uso problemático de redes sociales en adolescentes.
- Analizar la eficacia de estas intervenciones en la prevención y manejo de consecuencias negativas para la salud mental.
- Proporcionar recomendaciones prácticas para su implementación en entornos clínicos y comunitarios.



METODOLOGÍA

Se realiza una revisión de artículos científicos publicados entre 2022-2025. La búsqueda se ha realizado en PubMed, un motor de búsqueda que integra bases de datos como Scopus, Web of Science y Scielo. Se han introducido palabras clave como "problematic social media use", "adolescents", "nursing interventions", "mental health". Se incluyeron estudios en inglés y español que describieran estrategias de intervención enfermera para el uso problemático de redes sociales en adolescentes.

DESARROLLO

Las intervenciones enfermeras incluyen talleres grupales sobre uso responsable de redes sociales, información sobre riesgos de exposición excesiva y promoción de hábitos de autocuidado digital, así como material educativo para adolescentes y familias. Se evalúa el tiempo de uso, patrones de consumo y consecuencias psicológicas mediante cuestionarios o entrevistas breves, permitiendo la detección temprana de ansiedad, depresión o aislamiento social asociado al uso problemático.

Las acciones comprenden sesiones individuales de acompañamiento psicológico, orientación en gestión del tiempo en línea, entrenamiento en habilidades sociales y estrategias de afrontamiento para reducir la dependencia digital, así como programas grupales que fomentan la participación en actividades fuera de línea y fortalecen las relaciones interpersonales.

Estas intervenciones se coordinan con psicólogos, educadores y trabajadores sociales, integrando estrategias educativas y terapéuticas, con seguimiento continuo y ajustes según la evolución del adolescente. Se promueve la resiliencia y el autocontrol mediante mindfulness, gestión del tiempo y establecimiento de límites saludables, fomentando la autoconciencia sobre el impacto emocional del contenido consumido y la autorregulación del uso digital.

CONCLUSIONES

Las enfermeras desempeñan un papel fundamental en la prevención y el manejo del uso problemático de redes sociales en adolescentes. La evidencia reciente indica que la estrategia más eficaz combina educación digital, cribado sistemático, intervenciones individuales y grupales, y colaboración interdisciplinaria. Se recomienda incorporar estas acciones en programas comunitarios y escolares, con seguimiento y evaluación continuos, con el fin de potenciar la salud mental y el bienestar de los adolescentes.



BIBLIOGRAFÍA

1. Casanova-Garrigós G, González-González M, López-González A. Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. *Enfermería Global*. 2025;24(1):17-29.
2. Monroy-García PA. Redes sociales y salud mental de la juventud: una sistematización. Bogotá: Universidad El Bosque; 2025.
3. López Jiménez T. Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: una revisión bibliográfica. Madrid: Universidad Europea; 2024.
4. Beneth-Benavides JA. Uso y adicción a redes sociales virtuales por parte de adolescentes: una revisión sistemática. Salamanca: Universidad de Salamanca; 2025.
5. Flores MCL. El mal uso de la tecnología está presente en el 77% de los casos de violencia de género entre niños y adolescentes. *Revista Social Fronteriza*. 2024;5(2):1-15.

