



Abordaje enfermero del uso consciente de plataformas de vídeos breves en adolescentes

Autores: Mercè Sancho Martínez, Alba Campillo Melià, Cristina López Costoyas, Ana M^a Sancho Martínez, Sergio de la Hera Herrero

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han transformado nuestra forma de relacionarnos y entretenernos. Entre ellas, *TikTok* se ha consolidado como una de las plataformas más influyentes en los adolescentes por su formato de vídeos breves y su algoritmo diseñado para maximizar la permanencia. Dicha exposición se asocia con una activación dopaminérgica inmediata, lo que contribuye a un ciclo de búsqueda constante de gratificación.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de comprender el impacto desde una perspectiva neuropsicológica y psicosocial. La enfermera especialista en salud mental desempeña un rol esencial en la detección precoz del uso desadaptativo y en la aplicación de intervenciones preventivas y terapéuticas, además de ofrecer apoyo continuado a las familias y promover hábitos digitales saludables.

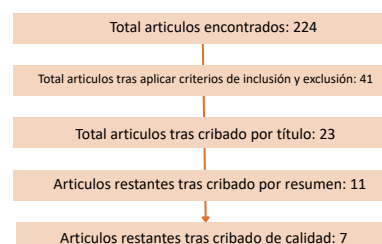
OBJETIVO

Identificar las estrategias enfermeras efectivas sobre el uso consciente de plataformas de videos breves en adolescentes.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de literatura publicada entre 2020-2025 en los portales PubMed, CINAHL y literatura gris disponible en Google Académico. Entre los criterios de inclusión se contemplaron: publicaciones en los últimos cinco años, en español o inglés, artículos originales y revisiones sistemáticas centradas en población adolescente o jóvenes. Fueron seleccionados un total de 7 artículos (Figura 1) para su análisis.

Figura 1: Diagrama de flujo que refleja el proceso de inclusión y exclusión de los artículos seleccionados



DESARROLLO

Entre las intervenciones enfermeras para un uso consciente de plataformas de vídeos breves recogidas en la revisión bibliográfica encontramos:

Educación en higiene digital y reducción en tiempo de pantalla

La aplicación de programas estructurados y sesiones formativas se asocian con una disminución del tiempo de uso y mejoras en síntomas como ansiedad o irritabilidad.

Intervenciones cognitivas y conductuales

Practicar Mindfulness y la autocompasión, han demostrado reducir la impulsividad y favorecer la autorregulación emocional.

Fomento de la alfabetización mediática y la ciudadanía digital

Capacitar al adolescente para interpretar críticamente el contenido y reconocer los mecanismos que favorecen el uso compulsivo.

Apoyo en la regulación emocional

Facilitar el reconocimiento de emociones y el uso de estrategias de afrontamiento alternativas al consumo digital.

Mediación parental activa

Basada en comunicación abierta, normas claras y modelaje de hábitos saludables.

CONCLUSIONES

Actualmente, existe una falta de artículos centrados en intervenciones enfermeras dirigidas al uso problemático de plataformas de videos breves, por lo que dificulta la estandarización de estrategias preventivas y terapéuticas.

La enfermera especialista en salud mental desempeña un papel clave en dichas intervenciones. Detectar precozmente patrones de uso, educar en hábitos digitales saludables, entrenar habilidades de regulación emocional y trabajar con las familias para reducir riesgos son esenciales para promover un uso más consciente de la tecnología y proteger el bienestar adolescente.

Es necesario avanzar en investigación y desarrollar protocolos basados en evidencia que integren de forma explícita el rol de la enfermera en la promoción del bienestar digital.

BIBLIOGRAFIA

