

Relación entre el abuso de redes sociales y la salud mental en la Generación Z

Alba Antón Calvo, Andrea Arnillas Ramírez, Lucía Campo Martínez, Raquel González San Damián y Alba Rubio Valle

Introducción

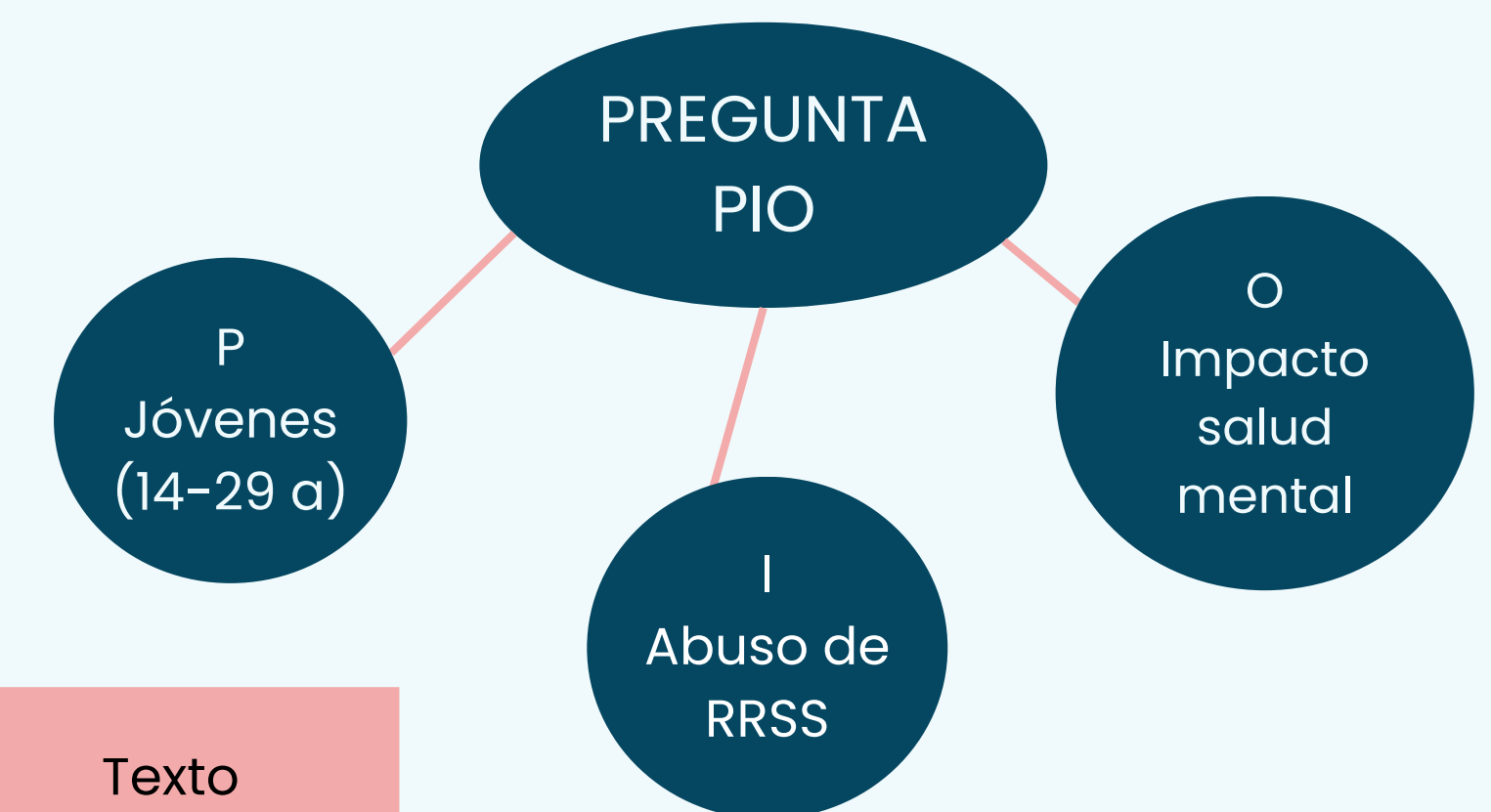
Las **redes sociales (RRSS)** cada vez están más mimetizadas en la vida cotidiana, predominantemente en las generaciones más jóvenes. Se conoce como **“generación Z”** a la población nacida entre los años 1997 y 2012. Este cupo de personas se caracterizan por ser nativos digitales con alta conexión global. De hecho, en España a los 15, más del 90% tienen un teléfono móvil. Esto, se ha asociado en los últimos años con un aumento de enfermedades que guardan estrecha relación con la salud mental. Además, surgen nuevas fobias como la **NOMOFOBIA**, definida como el miedo o ansiedad irracional a vivir sin teléfono móvil. Debido a esto, surgen nuevas necesidades para enfermería: nuevas estrategias preventivas, educación para la salud y capacidad de identificar y tratar dichos casos.

Objetivos

- Analizar los riesgos del abuso de RRSS en Generación Z.
- Determinar los cuidados de enfermería para la desintoxicación digital.
- Evaluar el papel de la enfermera en la prevención y detección precoz.



Metodología



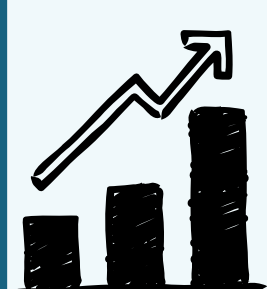
Se realiza revisión bibliográfica de las siguientes bases de datos

	Ecuación de búsqueda	Año	Idioma	Texto completo gratuito	Tipo de artículo
	social media AND mental health AND young people	2021-2026	Inglés y español	Si	Revisión sistemática
Resultados	2.098	1.416	1.404	1.075	25

	Ecuación de búsqueda	Año	Idioma	Texto completo gratuito
Resultados	Hiperconectividad	2016-2026	Inglés y español	Si
	7	5	5	5

Desarrollo

- El aumento creciente en el uso de RRSS se relaciona con el incremento de problemas de SALUD MENTAL entre adolescentes y adultos jóvenes. Los más destacados son: ansiedad o estrés, baja calidad del sueño y, también destaca el ciberbullying y el sexting.



ACTUACIÓN

- Prevenir el uso problemático de los dispositivos electrónicos y promover el bienestar digital mediante cribados en consultas juveniles y talleres.
- Fomentar la actividad física como factor protector o preventivo.
- Educación para la salud en higiene del sueño.



Conclusiones

Tras la realización de la búsqueda bibliográfica se concreta que el uso perjudicial de las redes sociales se asocia directamente con indicadores negativos relacionados con la salud mental en adolescentes y adultos jóvenes.

La enfermera desempeña un papel fundamental en la prevención, la promoción del bienestar digital, la educación para la salud y en potenciar la actividad física que emerge como estrategia preventiva clave.

Bibliografía

- Instituto Europeo de Salud [Internet]. Adicción a los móviles: ¿Es la nomofobia algo real? 2024 [cited 2026 Feb 14]. Available from: <https://institutoeuropeo.es/adicion-a-los-moviles-es-la-nomofobia-algo-real/>
- López-Fernández O, et al. Digital dependency and mental health: A systematic review. Comput Human Behav Rep [Internet]. 2023 [cited 2026 Feb 15]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2605073023000184?via%3Dihub>
- Rodríguez-Castaño L, et al. Is physical activity associated with lower risk of social network problematic use or addiction? A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2025 [cited 2025 Feb 14];49:101995. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174438812500060X?via%3Dihub>
- Alhassan F, Alghamdi S. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. Cureus [Internet]. 2022 [cited 2026 Feb 14];14(5):e42990. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671234/>
- Gupta C, Jogdand S, Kumar M. Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. Cureus [Internet]. 2022 [cited 2026 Feb 15];14(10): e30143. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381882/>
- Navarrete Villanueva D, Castel Feded S, Romanos Calvo B, Bruna Barranco I. Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. Psic. y Sal. [Internet]. 2018 Apr 26 [cited 2026 Feb 15];27(2):255-67. Available from: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/253>

