

EXPOSICIÓN DIGITAL Y USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES EN POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN NARRATIVA DESDE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

VII ENCUESTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME/CASTILLA Y LEÓN

Siria Villanueva Sas¹, Carmen Belzuz Gutiérrez², Lucía Correa Chimeno³, Beatriz Fernández Huerga⁴, Ana León Muelas⁵

¹R2 Salud Mental Hospital el Bierzo, ²Enfermera HDDP Hospital el Bierzo, ³R1 Salud Mental Hospital el Bierzo, ⁴EE Salud Mental CSM Cuatrovientos, ⁵TCAE UHBP Hospital el Bierzo

INTRODUCCIÓN

El uso de plataformas sociales es casi universal entre los jóvenes, con un elevado porcentaje de adolescentes conectados diariamente, lo que ha generado una creciente preocupación por sus efectos en la salud mental. La evidencia actual sugiere que la exposición intensa a las redes sociales puede asociarse con mayores riesgos de desarrollar síntomas de ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y comparaciones sociales negativas, especialmente cuando el uso se vuelve problemático o excesivo.

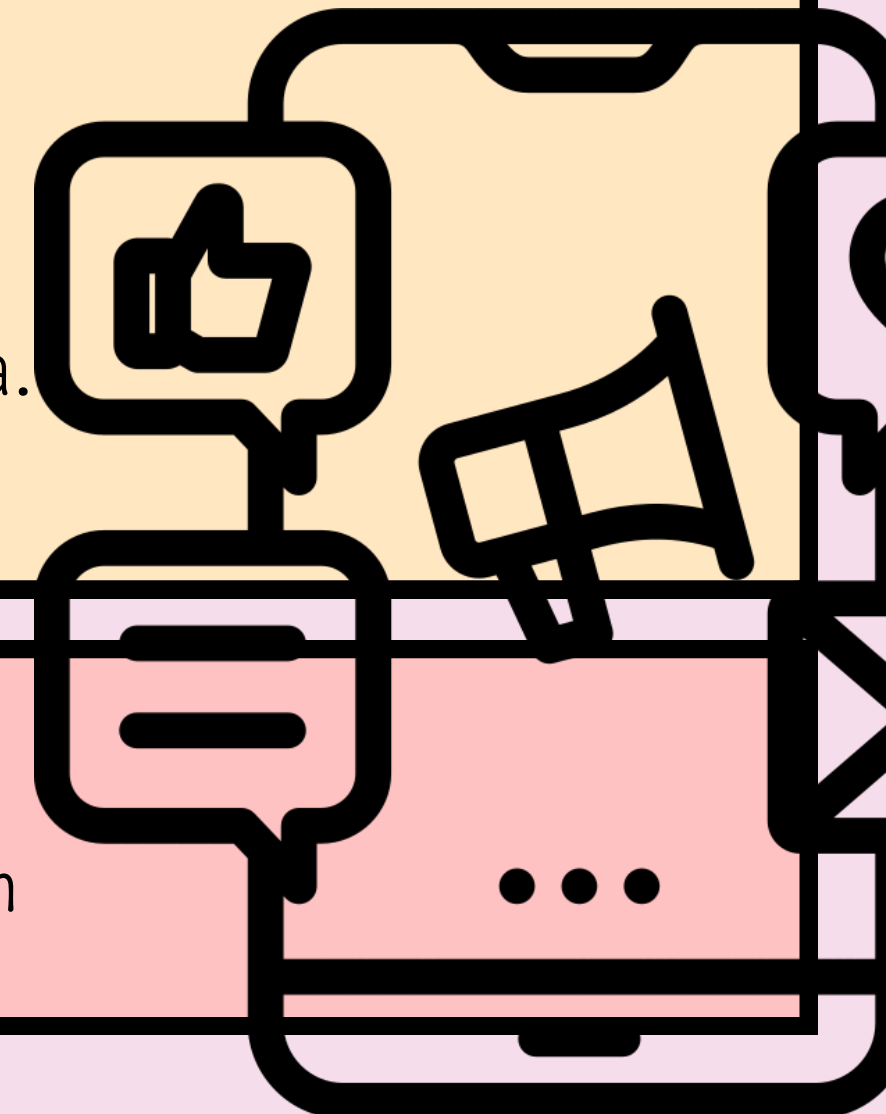
Además, los adolescentes con problemas de salud mental tienden a dedicar más tiempo a su uso y a presentar repercusiones emocionales más marcadas.

Aunque el impacto puede ser heterogéneo, diversas autoridades sanitarias reconocen que la exposición digital y el uso problemático de redes constituyen desafíos emergentes en salud pública.

La enfermería de salud mental desempeña un papel clave en la detección precoz, la educación y el diseño de estrategias de promoción de hábitos digitales saludables en esta población.

OBJETIVOS

- Identificar los riesgos psicológicos y los factores de vulnerabilidad asociados al uso problemático de redes sociales en adolescentes.
- Destacar el papel de la enfermería de salud mental en la prevención, detección temprana y promoción de hábitos digitales saludables en esta población



METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa en la base de datos PubMed, seleccionando artículos publicados en los últimos años que analizaran la relación entre el uso de redes sociales (RR.SS.) y su impacto en la salud mental de la población adolescente incluyendo revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios observacionales en población juvenil.

DESARROLLO



- Un uso excesivo de RR.SS. se asocia con un aumento de los síntomas emocionales relacionados principalmente con la ansiedad y la depresión.
- La búsqueda de validación mediante reacciones y comentarios, el miedo a quedar excluido (FOMO) y la exposición al ciberacoso generan inseguridad, rumiación y sentimientos de insuficiencia.

Estos factores pueden contribuir al desarrollo de un bajo estado de ánimo, irritabilidad y retraimiento social.

- La comparación constante con estándares inalcanzables y el uso de filtros que distorsionan la imagen favorecen la insatisfacción corporal, las dietas restrictivas y las conductas compensatorias, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
- En relación con las autolesiones, la disponibilidad de contenido que muestra o incluso romantiza estas conductas puede producir un "efecto contagio" digital.

La exposición repetida a este tipo de material puede normalizar comportamientos autodestructivos, especialmente en adolescentes con vulnerabilidades previas, aumentando el riesgo de ideación suicida y las dificultades para buscar ayuda.

- Asimismo, el uso nocturno de dispositivos altera el ciclo sueño-vigilia debido a la estimulación cognitiva y la exposición a la luz azul, lo que provoca insomnio, fatiga e irritabilidad.
- En adolescentes con rasgos como impulsividad o baja regulación emocional, la dinámica digital puede intensificar la inestabilidad afectiva, deteriorando la autoestima y aumentando la vulnerabilidad psicológica si no existen límites ni un acompañamiento adecuado.

CONCLUSIONES

- La interacción digital forma parte del desarrollo actual de los adolescentes, pero requiere acompañamiento y orientación para evitar consecuencias perjudiciales.
- La identificación temprana de conductas de riesgo y la educación en competencias digitales y emocionales son esenciales para fortalecer la resiliencia y el bienestar psicológico.
- Desde la enfermería de salud mental, la intervención preventiva, la educación psicoemocional y la colaboración con familias y centros educativos resultan fundamentales para favorecer un entorno digital más seguro y saludable.

BIBLIOGRAFÍA

1. Weigle PE, Shafi RMA. Social media and youth mental health. Curr Psychiatry Rep. 2024;26:1-8. doi:10.1007/s11920-023-01478-w.
2. Suhag K, Rauniyar S. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. Cureus. 2024 Apr 21;16(4):e58674. doi:10.7759/cureus.58674. PMID:38770510; PMCID:PMC11103119.
3. Cabezas-Klinger H, Fernandez-Daza FF, Mina-Paz Y. Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of recent evidence. Behav Sci (Basel). 2025 Oct 24;15(11):1450. doi:10.3390/bs15111450. PMID:41301253; PMCID:PMC12649677.