

# EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES



ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

GARCÍA SÁNCHEZ, ENOL  
ÁLVAREZ ALONSO, FRANCISCO  
GARCÍA CALVO, LAURA

## INTRODUCCIÓN

El nacimiento de las redes sociales marcó una revolución tecnológica y cultural que redefinió los vínculos interpersonales. A pesar de sus innumerables ventajas, su evolución actual revela graves problemas asociados a su abuso en la salud mental de la población en nuestro país. En España, los jóvenes de 18 a 24 años lideran un consumo digital que supera las 4 horas al día (1). El auge de los vídeos de corta duración y la introducción de algoritmos de gratificación inmediata que fomentan el doomscrolling (2) plantean un desafío emergente para la enfermería de salud mental, debido al incremento en consultas por alteraciones conductuales, falta de concentración, aislamiento y malestar emocional asociados a esta sobreestimulación digital constante. Ante esta realidad, la enfermería de salud mental debe intervenir frente a los riesgos de esta revolución mal gestionada.

## OBJETIVOS

### GENERAL:

**Evaluar** el impacto multidimensional del consumo de vídeos de corta duración en la salud mental, cognitiva y física de la población joven, con el fin de fundamentar la necesidad de intervenciones tempranas desde la enfermería de salud mental.

### ESPECÍFICOS:

**Determinar** el impacto a nivel emocional (estrés, ansiedad, depresión y fenómeno FOMO) y su repercusión física en la calidad del descanso nocturno de los jóvenes.

**Analizar** las alteraciones en las funciones ejecutivas de la esfera cognitiva (control inhibitorio, atención sostenida y memoria de trabajo) asociadas a la sobreestimulación digital.

## METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica sistemática entre marzo y mayo de 2026 en la base de datos PubMed y el Instituto Nacional de Estadística (INE). Los criterios de inclusión abarcaron metaanálisis y revisiones sistemáticas publicadas entre 2020 y 2025. Se utilizaron los descriptores: "short-form videos", "mental health", "cognition". De un total de 154 registros identificados, se eliminaron duplicados y se aplicaron cribados por título y resumen. Finalmente, se seleccionaron 4 fuentes clave por su alta evidencia científica y aplicabilidad clínica al ámbito de la salud mental. La fuente restante pertenece al INE.

## DESARROLLO

En la esfera cognitiva, se evidenciaron correlaciones negativas significativas entre el consumo de vídeos cortos y funciones ejecutivas prioritarias: control inhibitorio ( $r = -0.41$ ), atención sostenida ( $r = -0.32$ ) y memoria de trabajo ( $r = -0.26$ ) (2). A nivel emocional, la exposición repetitiva y el fenómeno FOMO (Fear of Missing Out) mostraron una correlación directa con niveles elevados de estrés ( $r = 0.41$ ), ansiedad ( $r = 0.33$ ), soledad ( $r = 0.32$ ) y sintomatología depresiva ( $r = 0.31$ ) (3). Físicamente, el uso nocturno y la emisión de luz azul reducen la melatonina, empeorando la calidad del descanso (1). Además, estudios de neuroimagen confirmaron alteraciones estructurales en la corteza prefrontal y una reducción del componente P300, indicador directo de déficit atencional crónico e impulsividad (3,4).

## CONCLUSIONES

El impacto de los vídeos cortos es multidimensional, afectando gravemente a las esferas cognitiva, emocional y física de los jóvenes. La vulnerabilidad en esta etapa exige que la enfermería implemente estrategias tempranas de alfabetización digital y guías de uso responsable para mitigar los riesgos asociados

## BIBLIOGRAFÍA

