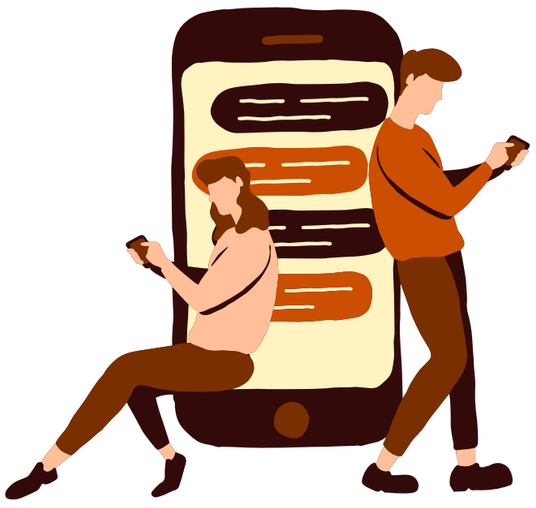
I JORNADA RIOJANA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME

ENTRE LA CONEXIÓN Y EL AUTOCONTROL: EL USO DE LAS PANTALLAS EN LA ADOLESCENCIA

Autores: Paula Rodríguez Ruiz, Patricia Larra Jiménez, Elena Ramírez Nueno

1. INTRODUCCIÓN



El uso de las tecnologías entre los adolescentes ha aumentado aportando importantes beneficios, pero diferentes factores, como el tiempo de uso, el contexto o el contenido consumido pueden producir alteraciones en su desarrollo.

Esta revisión bibliográfica pretende analizar la evidencia científica para enteder esta relacion, sus facotres de riego y dar importancia a la promoción de la salud digital en adolescentes.

2. OBJETIVOS

General

- Revisar la evidencia científica sobre la relación entre el uso de pantallas y sus efectos en la conducta de los adolescentes.

Específicos

- Describir la asociación entre el uso problemático de pantallas y el autocontrol de los adolescentes.
- Identificar la importancia de la promoción de hábitos digitales saludables desde enfermería.

3. METODOLOGÍA

Bases de datos → PubMed/MEDLINE, WOS o CINAHL.

Palabras clave → adolescentes, uso de pantallas, tecnología digital, impulsividad o regulación emocional.

Criterios de selección → artículos escritos en inglés o en español, publicados en los últimos 5 años, de acceso libre, y centrados en el tema y la población elegidos.

4. DISCUSIÓN

Los artículos revisados sugieren una relación entre el tiempo de uso de tencologías digitales, el uso problemático de redes sociales y la impulsividad en adolescentes.

Además, se estudió la alteración de funciones cognitivas como el autocontrol, vinculada a dichos patrones de uso.

Los resultados orientan a que también es importante conocer el valor de las tecnologías en los adolescentes para valorar su impacto real.



5. CONCLUSIONES

Existe una asociación entre patrones de uso de pantallas, y la impulsividad o la regulación emocional en adolescentes; aunque aún hay limitaciones en los estudios, por lo que es necesario continuar con la investigación.



La educación en “salud digital” desde enferemería y la colaboración con familias y centros educativos favorecerá un uso consciente de las tecnologías.

6. BIBLIOGRAFÍA