



Orientaciones para el aprovechamiento de la virtualidad como oportunidad para la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de factores protectores y para la implementación de estrategias de mitigación de los riesgos de violencias, problemas y trastornos mentales y consumo de SPA que surgen en el escenario virtual.

Dirección de Promoción y Prevención

Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental

Bogotá, mayo de 2025



GUILLERMO ALFONSO JARAMILLO MARTINEZ
Ministro de Salud y Protección Social

JAIME HÉRNAN URREGO MARTINEZ
Viceministro de Salud y Prestación de Servicios

LUIS ALBERTO MARTÍNEZ SALDARRIAGA
Viceministro de Protección Social

RODOLFO ENRIQUE SALAS FIGUEROA
Secretario General (e)

SANDRA CONSUELO MANRIQUE MOJICA
Directora de Promoción y Prevención (e)

NATALIA CAROLINA RODRIGUEZ MARTINEZ
Coordinador Grupo Gestión Salud Mental





Equipo Técnico Minsalud

Rafael José Miranda Jiménez
Grupo Gestión en Salud Mental

Contenido

Siglas.....	7
Glosario.....	8
2. Justificación.....	17
3. Objetivos.....	19
3.1. Objetivo General.....	19
3.2. Objetivos específicos.....	19
4. Alcance.....	19
5. Marco Normativo.....	20
5.1. Lineamientos Internacionales y Políticas Globales en Salud Mental y Virtualidad.....	23
5.2. Políticas Nacionales en Salud Mental y el Uso de la Virtualidad.....	24
5.3. Impacto de la Virtualidad en la Promoción de la Salud Mental Juvenil.....	24
5.4. Normatividad y Desafíos para la Implementación.....	25
6. El impacto de la virtualidad en la Salud Mental en el contexto de las orientaciones nacionales.....	26
6.1. Beneficios de la Virtualidad para la Salud Mental.....	26
6.1.1. Acceso a Recursos y Apoyo.....	26
6.1.2. Flexibilidad y Comodidad.....	27
6.1.3. Oportunidades de Educación y Desarrollo Personal.....	27
6.2. Desafíos para la Salud Mental Asociados a la Virtualidad.....	27
6.2.1. Aislamiento Social.....	27
6.2.2. Fatiga Digital.....	28
6.2.3. Comparación Social y Autoestima.....	28
6.2.4. Estrategias para Mitigar los Riesgos de la Virtualidad.....	28

6.3.	Abordaje interdisciplinario.....	29
6.3.1.	Perspectiva desde la Psiquiatría: El Uso Problemático de Internet (UPI) y sus Consecuencias Psicológicas.....	29
6.4.	Análisis Interdisciplinario desde la Psicología y Psiquiatría.....	30
6.4.1.	Análisis desde la Psicología	30
6.4.2.	Análisis desde la Psiquiatría	31
6.5.	Factores de riesgo	31
6.6.	Patogénesis de la Adicción a Internet desde un Punto de Vista Neurobiológico	35
6.7.	Factores genéticos de la adicción a internet.....	38
6.8.	Factores Protectores	42
6.9.	Impacto de la Virtualidad en la Salud Mental desde la Antropología y la Sociología.....	42
6.9.1.	Desde la antropología.....	42
6.9.2.	Desde la Sociología.....	43
6.9.3.	Perspectiva desde la psicología.....	44
7.	Orientaciones por ciclo de vida	45
7.1.	Primera Infancia.....	45
7.1.1.	Primera exposición (Sharenting).....	46
7.1.2.	Recomendaciones sobre Sharenting.....	50
7.1.3.	Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología en la primera infancia de 0 a 5 años.	52
7.1.4.	Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura	53
7.1.5.	Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa	54
7.1.6.	Herramientas y Aplicaciones para Configuración de Privacidad y Seguridad.....	54
7.2.	Infancia.....	56
7.2.1.	Exploración Tecnológica Temprana: Aprendiendo a Navegar el Mundo Digital	57
7.2.2.	Uso de tecnología.....	58

7.2.3.	Ética y Privacidad	60
7.2.4.	Primeras Afecciones en la Salud Mental y Física.....	61
7.2.5.	Violencia en los Medios: Un Riesgo para la Infancia	62
7.2.6.	Impactos de la Violencia en los Medios en la Infancia	63
7.2.7.	Ejemplos Prácticos de Manifestaciones Conductuales.....	64
7.2.8.	Estrategias de Intervención Temprana para la Salud Mental.....	66
7.2.9.	Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología.....	67
7.2.10.	Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura	68
7.2.11.	Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa	69
7.2.12.	Recursos digitales.....	69
7.3.	Adolescencia	72
7.3.1.	Construyendo Identidad y Conexiones en Línea.....	73
7.3.2.	Beneficios del Uso de TIC.....	75
7.3.3.	Riesgos Asociados.....	76
7.3.4.	Ciberacoso.....	77
7.3.5.	Afecciones en la Salud Mental y Física.....	80
7.3.6.	Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología.....	81
7.3.7.	Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura	83
7.3.8.	Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa	84
7.3.9.	Recursos digitales	84
8.	Estrategias para un Uso Saludable de las TIC en el Hogar (recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP)).....	86
9.	Perspectiva Intercultural y ruralidad	88
10.	Indicadores de seguimiento.....	91
11.	Anexos	94



Siglas

NNA: Niños, Niñas y Adolescentes.

TIC: Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.

CONPES: Consejo Nacional de Política Económica y Social.

UPI: Uso Problemático de Internet.

SPA: Sustancias Psicoactivas.

ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

DTS: Direcciones Territoriales de Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

APA: Asociación Americana de Psiquiatría.

MeSH: Medical Subject Headings (Términos en Ciencias de la Salud).

DeCS: Descriptores en Ciencias de la Salud (Versión en Español del MeSH).

CIE-11: Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición

DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición

Glosario

Términos Generales¹²

- **Redes Sociales (Social Media):** Plataformas en línea que facilitan la creación y el intercambio de información, ideas y otros contenidos a través de comunidades y redes virtuales.
- **Internet:** Red global de computadoras interconectadas que permite la comunicación y el acceso a información en todo el mundo.
- **Mundo Digital:** Entorno virtual creado por las tecnologías de la información y la comunicación, donde las personas interactúan a través de dispositivos electrónicos.
- **Brecha Digital:** Diferencia en el acceso y uso de tecnologías entre distintos grupos sociales o territorios.
- **Algoritmo:** Sistema automatizado que decide qué contenido mostrar a los usuarios en función de sus intereses, interacciones y comportamientos en línea.

• Salud Mental³⁴⁵

- **Salud Mental:** Estado de bienestar en el cual una persona puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.
- **Ansiedad:** Estado de preocupación excesiva o miedo persistente que puede interferir con las actividades diarias.
- **Depresión (Depression):** Trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades y una disminución general del funcionamiento diario.

¹ Instituto de Ingeniería Eléctrica y Electrónica (IEEE). Disponible en: <https://www.ieee.org>

² Organización Internacional del Trabajo (OIT). Informe sobre la desigualdad digital. Disponible en: <https://www.ilo.org>

³ Medical Subject Headings (MeSH), U.S. National Library of Medicine. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh>

⁴ Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5, Asociación Americana de Psiquiatría (APA). Disponible en: <https://www.psychiatry.org>

⁵ International Classification of Diseases (ICD-11), Organización Mundial de la Salud (OMS). Disponible en: <https://icd.who.int>

- **Trastorno Bipolar (Bipolar Disorder):** Trastorno mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de funcionamiento, alternando entre episodios de manía y depresión.
- **Autolesión (Self-Injurious Behavior):** Acto deliberado de causarse daño físico a sí mismo sin intención suicida, como una forma de manejar emociones negativas.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (Obsessive-Compulsive Disorder):** Trastorno caracterizado por pensamientos intrusivos y recurrentes (obsesiones) y comportamientos repetitivos (compulsiones) realizados para aliviar la ansiedad asociada.
- **Esquizofrenia (Schizophrenia):** Trastorno mental grave que afecta la capacidad de una persona para pensar, sentir y comportarse con claridad, incluyendo síntomas como alucinaciones y delirios.
- **Psicoterapia (Psychotherapy):** Tratamiento de problemas de salud mental mediante técnicas psicológicas, con el objetivo de cambiar patrones de pensamiento, emociones y comportamientos.

Tecnología y Salud⁶⁷

- **Adicción (Addiction):** Condición caracterizada por la dependencia compulsiva de una sustancia o comportamiento, a pesar de las consecuencias negativas.
- **Adicción a las Redes Sociales:** Uso excesivo y compulsivo de plataformas sociales que afecta el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico o laboral.
- **UPI (Uso Problemático de Internet):** Patrón de uso excesivo de internet que afecta negativamente la salud mental, social o física de una persona.
- **Autocuidado Digital:** Conjunto de prácticas para gestionar el uso de la tecnología de forma equilibrada, protegiendo la salud física y mental.
- **Fatiga Digital:** Cansancio físico y mental producido por el uso prolongado de dispositivos electrónicos.
- **Ciberseguridad (Cybersecurity):** Prácticas y tecnologías diseñadas para proteger sistemas, redes y datos de ataques digitales, daños o accesos no autorizados.
- **Bullying:** Comportamiento agresivo, repetitivo e intencional dirigido hacia una persona que tiene dificultad para defenderse. Suele ocurrir en

⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre las adicciones tecnológicas. Disponible en: <https://www.who.int>

⁷ Centro Nacional de Ciberseguridad (España). Disponible en: <https://www.ciberseguridad.gob.es>

contextos escolares y puede incluir agresión física, verbal, emocional o social. Sus efectos pueden ser devastadores para la víctima, impactando su autoestima y bienestar psicológico.

- **Ciberacoso:** Forma de acoso que ocurre en el entorno digital. Implica el uso de dispositivos electrónicos y plataformas en línea para enviar mensajes dañinos, intimidatorios o humillantes. Ejemplos incluyen mensajes ofensivos, publicación de contenido vergonzoso o exclusión en redes sociales. Es una de las principales preocupaciones relacionadas con el uso de TIC por adolescentes.
- **Grooming:** Práctica en la que un adulto establece una relación de confianza con un menor a través de medios digitales con el propósito de manipularlo o explotarlo. El grooming a menudo incluye tácticas como elogios excesivos, regalos virtuales o intentos de aislamiento para obtener imágenes, videos o encuentros en persona.
- **Sexting:** Envío, recepción o intercambio de contenido sexual explícito (imágenes, videos o mensajes) a través de dispositivos digitales. Si bien puede ocurrir de manera consensuada entre adolescentes, también conlleva riesgos como la exposición pública, el acoso y el uso indebido del contenido.

Infancia y Adolescencia⁸⁹

- **NNA (Niños, Niñas y Adolescentes):** Grupo poblacional que incluye a menores de 18 años.
- **Habilidades Socioemocionales:** Capacidades para reconocer y gestionar emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables.
- **Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (Attention Deficit Disorder with Hyperactivity):** Trastorno neurobiológico caracterizado por niveles inapropiados de inatención, hiperactividad e impulsividad.
- **Autismo (Autism Spectrum Disorder):** Trastorno del desarrollo neurológico que afecta la comunicación, la interacción social y el comportamiento, presentando una amplia variedad de manifestaciones y grados de severidad.

⁸ Organización Panamericana de la Salud (OPS). Guía de prácticas saludables en el entorno digital. Disponible en: <https://www.paho.org>

⁹ Fundación CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Disponible en: <https://casel.org>

Plataformas y Dinámicas Digitales¹⁰

- **TikTok:**¹¹ Aplicación de redes sociales centrada en compartir videos cortos con música, efectos y tendencias. Es popular entre adolescentes y jóvenes.
- **YouTube:**¹² Plataforma de videos en línea donde los usuarios pueden subir, ver y comentar contenido de diversas categorías, desde entretenimiento hasta educación.
- **Streaming:** Tecnología que permite transmitir contenido multimedia (videos, música) en tiempo real a través de internet.
- **Challenge (Reto):** Actividades o desafíos que se vuelven populares en redes sociales. Algunos pueden ser inofensivos, pero otros pueden implicar riesgos físicos o psicológicos.

¹⁰ Sociedad de Ingeniería de Telecomunicaciones. Disponible en: <https://www.telecoms.org>

¹¹ TikTok, página oficial. Disponible en: <https://www.tiktok.com>

¹² YouTube, página oficial. Disponible en: <https://www.youtube.com>



1. Introducción

Los grandes avances, la diversificación y el acceso de las tecnologías digitales en internet ha transformado profundamente la forma en que las personas se relacionan aprende y se desarrollan en sociedad. Para los jóvenes, esta transformación ha sido aún más significativa, ya que la virtualidad se ha convertido en una parte integral de sus vidas cotidianas. En Colombia, el Documento CONPES 4040 "Pacto Colombia con las Juventudes" (2021) subraya la virtualidad como una herramienta fundamental para la promoción de la salud mental juvenil. Este documento reconoce los beneficios del uso responsable de las plataformas digitales, pero también advierte sobre los riesgos que pueden surgir, como el ciberacoso, el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y los trastornos mentales, que afectan a un número creciente de jóvenes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

El enfoque interdisciplinario que adopta este trabajo se centra en comprender los impactos del entorno digital en la salud mental de los jóvenes desde varias perspectivas: la psiquiatría, la psicología, las neurociencias, la antropología y la sociología. Este enfoque permite una visión holística sobre cómo la virtualidad puede afectar tanto el bienestar emocional como el desarrollo cognitivo de la juventud. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el uso prolongado de redes sociales y plataformas digitales está vinculado a un incremento en los niveles de ansiedad y depresión entre adolescentes, debido a la sobreexposición a contenidos que no siempre promueven una autoimagen positiva (OPS, 2020)¹³.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado varios problemas relacionados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos en los jóvenes, tales como el insomnio, la disminución de la concentración y el desarrollo de problemas físicos como la fatiga visual. La OMS ha recomendado la promoción de hábitos saludables en el uso de pantallas, resaltando la importancia del autocuidado digital para prevenir dichos trastornos (OMS, 2019)¹⁴.

La psiquiatría y la psicología han desempeñado un papel fundamental en el análisis de los efectos de la exposición digital en la salud mental de los jóvenes. Desde la perspectiva psiquiátrica, se ha documentado cómo el uso excesivo de

¹³ American Psychiatric Association (APA). (2020). *Telepsychiatry in the era of COVID-19: Best practices and guidelines*. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org>

¹⁴ American Psychological Association (APA). (2019). The impact of social media on self-esteem and mental health in adolescents. American Psychological Association. <https://www.apa.org>



redes sociales puede contribuir al desarrollo de trastornos como la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Según estudios realizados por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), la telepsiquiatría ha sido una herramienta eficaz para brindar atención a distancia a jóvenes en situaciones de riesgo, permitiendo que los profesionales de la salud mental ofrezcan intervenciones en tiempo real a adolescentes que viven en zonas rurales o con dificultades para acceder a servicios presenciales¹⁵.

Desde la psicología, la preocupación principal radica en los efectos que el uso de plataformas digitales tiene en la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes. La Asociación Americana de Psicología (APA) ha encontrado que los adolescentes que pasan una cantidad significativa de tiempo en redes sociales son más propensos a sufrir problemas de autoestima debido a la exposición constante a imágenes idealizadas y comparaciones con otros usuarios. Estas dinámicas pueden desencadenar ansiedad y estrés, afectando negativamente la salud mental (APA, 2019) ¹⁶.

Por su parte, las neurociencias han demostrado que el uso prolongado de dispositivos electrónicos puede alterar el desarrollo cognitivo de los adolescentes. Según la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), el cerebro de los jóvenes es especialmente vulnerable a la sobreestimulación digital, lo que puede tener un impacto directo en áreas relacionadas con la memoria y la atención. La plasticidad cerebral de los adolescentes les permite adaptarse rápidamente, pero también los hace susceptibles a los efectos negativos del uso excesivo de pantallas, lo que puede derivar en problemas como la disminución de la concentración y la aparición de trastornos del sueño (FECYT, 2020)¹⁷.

La antropología y la sociología también han abordado los efectos de la virtualidad en la juventud, destacando cómo el entorno digital influye en las estructuras sociales y culturales de los jóvenes. Según García Canclini (2007), los jóvenes no solo consumen cultura a través de las plataformas digitales, sino que también la producen y transforman, creando nuevas formas de identidad y resistencia

¹⁵ Ministerio de Salud y Protección Social, Orientaciones para el fortalecimiento de la teleorientación en salud mental. 2023. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/orientaciones-teleorientacion-salud-mental-msps.pdf>

¹⁶ American Psychological Association (APA). (2019). The impact of social media on self-esteem and mental health in adolescents. American Psychological Association. <https://www.apa.org>

¹⁷ Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). (2020). *Informe sobre los efectos del uso prolongado de tecnologías digitales en la salud mental juvenil*. Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología. <https://www.fecyt.es>



ante las normas tradicionales. Este fenómeno permite que los adolescentes utilicen el espacio digital para desarrollar comunidades virtuales y participar activamente en la creación de nuevas formas de socialización y expresión cultural. Estas prácticas, sin embargo, también pueden generar dinámicas de exclusión social y ciberacoso, afectando la salud mental de los adolescentes, quienes a menudo se ven expuestos a situaciones de rechazo y comparaciones negativas (García Canclini, 2007)¹⁸.

En cuanto a la sociología, Castells (2009) señala que el acceso desigual a la tecnología, conocido como la brecha digital, sigue siendo un obstáculo importante para muchos jóvenes, especialmente aquellos que viven en áreas rurales o en condiciones socioeconómicas desfavorables. Esta falta de acceso no solo afecta la capacidad de los jóvenes para acceder a servicios educativos y de salud, sino que también limita su participación en el mundo digital. La exclusión digital profundiza las desigualdades sociales, afectando el bienestar emocional y la salud mental de los jóvenes, quienes quedan aislados de las oportunidades de conectarse con sus pares y con recursos clave para su desarrollo (Castells, 2009)¹⁹.

A nivel institucional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido políticas que abordan los desafíos del entorno digital para la salud mental de los jóvenes. En su informe sobre la salud digital, la OMS destaca la necesidad de políticas públicas que aseguren un acceso equitativo a las tecnologías y fomenten el uso responsable de las plataformas digitales para mitigar los riesgos asociados, como el ciberacoso y la adicción a la tecnología. La OMS también hace hincapié en la importancia de capacitar a los jóvenes y sus familias sobre el autocuidado digital, asegurando que se promuevan hábitos saludables en el uso de dispositivos electrónicos (OMS, 2022)²⁰.

En el marco de la política pública colombiana, la Ley 1616 de 2013 y el CONPES 4040 "Pacto Colombia con las Juventudes" (2021)²¹ establecen el compromiso del Estado para garantizar el acceso integral a servicios de salud mental, con un enfoque especial en los jóvenes. La Ley de Salud Mental (1616) establece que

¹⁸ García Canclini, N. (2007). *Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. Grijalbo

¹⁹ Castells, M. (2009). *Communication power*. Oxford University Press.

²⁰ Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326275>.

²¹ Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Pacto Colombia con las juventudes: Estrategia para fortalecer el desarrollo integral de la juventud*. Documento CONPES 4040. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co>



es responsabilidad del Estado implementar programas de prevención y atención en salud mental para la juventud, reconociendo la importancia de la intervención temprana y la creación de entornos protectores en los espacios educativos, comunitarios y virtuales (Congreso de la República de Colombia, 2013). Este marco normativo resalta el papel de la virtualidad como un medio esencial para llegar a poblaciones vulnerables, especialmente en zonas rurales y áreas marginadas.

El Documento CONPES 4040 subraya que la virtualidad no solo puede ser una herramienta de intervención, sino también un espacio de oportunidad para fortalecer factores protectores en la juventud, al promover redes de apoyo y programas de telemedicina. Las Direcciones Territoriales de Salud (DTS) tienen el mandato de implementar planes y estrategias que aprovechen la virtualidad para fomentar la salud mental y prevenir los riesgos del entorno digital, como el consumo de SPA y los trastornos mentales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021) ²².

La telepsiquiatría y la telepsicología han demostrado ser intervenciones eficaces en el tratamiento de trastornos mentales en jóvenes, sobre todo en aquellos que enfrentan barreras geográficas y sociales para acceder a atención presencial. En un estudio realizado por la American Psychiatric Association (APA), se evidenció que el uso de tecnologías de telemedicina facilita el acceso a intervenciones tempranas, reduciendo las barreras de estigmatización y mejorando los resultados clínicos en jóvenes con problemas de salud mental²³..

La implementación de estrategias de promoción de la salud mental juvenil en el entorno digital requiere de un enfoque integral que considere tanto los aspectos preventivos como los de intervención. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha destacado la importancia de crear entornos digitales que fomenten el bienestar emocional de los jóvenes, promoviendo campañas educativas que enseñen habilidades para la vida, tales como la resiliencia, el autocuidado y el manejo del estrés (OPS, 2020). Estas habilidades son esenciales para que los jóvenes enfrenten los desafíos del mundo digital, como la presión social, el ciberacoso y la exposición excesiva a redes sociales.

²² Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Pacto Colombia con las juventudes: Estrategia para fortalecer el desarrollo integral de la juventud. Documento CONPES 4040*. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co>

²³ Ministerio de Salud y Protección Social, Orientaciones para el fortalecimiento de la teleorientación en salud mental. 2023. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/orientaciones-teleorientacion-salud-mental-msps.pdf>



Además, las intervenciones comunitarias también juegan un papel crucial en la mitigación de los riesgos asociados con el uso de la virtualidad. La OPS sugiere que los programas de telepsicología y telepsiquiatría deben estar integrados en las estrategias nacionales de salud mental, asegurando que los jóvenes puedan acceder a servicios de apoyo emocional en línea de manera segura y confidencial (OPS, 2019). Estos programas no solo deben enfocarse en el tratamiento de trastornos mentales, sino también en la prevención, educando a los jóvenes sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha señalado que los programas de promoción de la salud mental deben estar acompañados de un fuerte componente educativo, que incluya la capacitación de los jóvenes y sus familias en el uso adecuado de la tecnología. Esto implica enseñar sobre la importancia de los límites en el tiempo de pantalla, la gestión del tiempo en redes sociales y el desarrollo de rutinas saludables que promuevan el descanso y el equilibrio emocional (OMS, 2022) ²⁴.

Este documento representa una respuesta clara y fundamentada a los lineamientos establecidos por el CONPES 4040 "Pacto Colombia con las Juventudes" (2021), que reconoce la virtualidad como una herramienta estratégica para la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de los factores protectores en los jóvenes. El CONPES 4040 subraya la necesidad de que las Direcciones Territoriales de Salud (DTS) implementen políticas públicas que aprovechen las plataformas digitales para prevenir y mitigar riesgos como el ciberacoso, el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), y los trastornos mentales en la juventud.

La virtualidad, cuando se usa de manera adecuada, tiene el potencial de crear entornos seguros donde los jóvenes pueden acceder a servicios de salud mental de manera accesible, confidencial y oportuna, especialmente aquellos que viven en zonas rurales o que enfrentan barreras de acceso a servicios presenciales. A través de la telepsiquiatría, la telepsicología y otras formas de intervención digital, este documento propone estrategias claras y concretas para la implementación de programas que promuevan el bienestar emocional, la resiliencia y la prevención de trastornos mentales en los jóvenes colombianos.

El presente trabajo aborda los desafíos identificados por el CONPES 4040 a través de un enfoque interdisciplinario, que integra aportes desde la psiquiatría,

²⁴ Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326275>.



la psicología, las neurociencias, la antropología y la sociología, ofreciendo una visión completa y sólida de cómo los factores protectores pueden ser fortalecidos en el entorno digital. A lo largo de este documento, se analizan los riesgos que surgen de la exposición a las tecnologías y se proponen soluciones concretas para mitigar estos riesgos, a la vez que se promueve un uso saludable y responsable de la virtualidad en la juventud.

En resumen, este documento no solo responde a las exigencias del CONPES 4040, sino que también sienta las bases para un futuro en el que la salud mental juvenil pueda ser promovida de manera integral, utilizando las tecnologías digitales como herramientas de apoyo y protección. La combinación de políticas públicas sólidas, estrategias de intervención digital y un enfoque interdisciplinario permitirá que la juventud colombiana acceda a los servicios que necesita, mejorando su bienestar mental y fortaleciendo su capacidad para enfrentar los desafíos de la era digital.

2. Justificación

El uso de las redes sociales y la tecnología digital ha transformado significativamente las dinámicas sociales y educativas de los jóvenes en las últimas décadas. Con la llegada de la pandemia de COVID-19, este fenómeno se aceleró, debido a la necesidad de mantener el contacto social y la continuidad educativa a través de medios digitales. Desde ese entonces, tanto jóvenes como adolescentes, han incrementado el uso de Internet y de plataformas como Instagram, TikTok y YouTube, convirtiéndose la virtualidad en un escenario de interacción social y entretenimiento para esta población.

Si bien la tecnología ha demostrado ser una herramienta crucial en la continuidad educativa y el bienestar social durante el confinamiento, el uso excesivo de las redes sociales ha revelado consecuencias negativas en la salud mental y física de los jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) han advertido sobre los riesgos asociados con la sobrecarga digital. Entre los efectos negativos más prevalentes se encuentran la depresión, los trastornos del sueño, la adicción tecnológica, la ansiedad, y la disminución del rendimiento académico²⁵.

Estudios recientes han señalado que los adolescentes tienen una percepción baja de los riesgos asociados al uso excesivo de redes sociales y dispositivos electrónicos, lo que incrementa su vulnerabilidad. Según la American

²⁵ Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326275>.

Psychological Association (APA), "los adolescentes no siempre son conscientes de los efectos a largo plazo del uso prolongado de redes sociales, especialmente en relación con su bienestar emocional y su salud mental" (APA, 2019, p. 2). Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que "el uso excesivo de dispositivos electrónicos se asocia con un incremento en los trastornos del sueño y la ansiedad en los adolescentes" (OMS, 2021, p. 5). Factores como los problemas de imagen corporal y la exposición al ciberacoso también han sido identificados como riesgos adicionales que afectan negativamente el bienestar emocional de los jóvenes. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que "el ciberacoso y las comparaciones sociales en plataformas digitales están contribuyendo al aumento de la depresión y la ansiedad entre los adolescentes" (OPS, 2020, p. 8). Dado este contexto, es fundamental que los profesionales de la salud, los cuidadores y los desarrolladores de plataformas digitales trabajen en conjunto para implementar medidas preventivas que reduzcan los impactos negativos del uso de la tecnología entre los jóvenes. La identificación temprana de signos centinela y la intervención familiar son cruciales para prevenir consecuencias a largo plazo.

Datos de estudios internacionales muestran que los niños admitieron que pasan más de 3 horas (41%), más de 2 horas (29%), más de 1 hora (21%) y menos de 1 hora (9%) al día usando dispositivos electrónicos (DE). Se encontró un uso problemático de los DE con niños que los utilizan antes de dormir (38%), durante la escuela (24%) y al despertar por la mañana (21%). Se documentó adicción en el 14% de los adolescentes. Entre las consecuencias reportadas, se mencionan bajo rendimiento académico y dificultad de concentración (24%), dolor de cuello y espalda (12%), insomnio (10%) y trastornos del estado de ánimo (7%). Los adolescentes pueden tener una baja percepción de los riesgos relacionados con el uso excesivo de DE. La duración del tiempo dedicado a utilizar dispositivos electrónicos es un factor de riesgo importante²⁶.

En línea con las directrices del CONPES 4040 "Pacto Colombia con las Juventudes" (2021), este documento responde a la necesidad de promover la salud mental juvenil en el entorno digital. Se propone un enfoque interdisciplinario que aborda los riesgos asociados al uso de la virtualidad y su impacto en la salud mental de los jóvenes, y establece estrategias preventivas para mitigar problemas como el ciberacoso, el consumo de SPA y los trastornos mentales derivados del uso inadecuado de las tecnologías. Este esfuerzo busca

²⁶ Exposure to screens in children from a sector of the city of bahía blanca, buenos aires. ignacio rodrigo buffone, Mariana Romano, Sofia Lujan Fernández, Daiana Polizzi, Ruben Marlia. <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/n33te>

alinear las políticas públicas con las demandas actuales, asegurando que el bienestar de los jóvenes sea una prioridad en la agenda del desarrollo integral de la juventud colombiana.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Establecer orientaciones claras para el aprovechamiento de la virtualidad como herramienta en la promoción de la salud mental juvenil, fortaleciendo factores protectores y desarrollando estrategias de mitigación frente a los riesgos de violencias, trastornos mentales, y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en el entorno virtual

3.2. Objetivos específicos

- I. Formular recomendaciones para orientar a los profesionales de la salud, educadores y familias sobre el uso responsable de la virtualidad para la promoción de la salud mental en jóvenes.
- II. Sugerir estrategias para fortalecer los factores protectores que mitiguen la incidencia de violencias, trastornos mentales y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en el entorno digital, mediante campañas de sensibilización y educación.
- III. Proponer orientaciones preventivas que promuevan el autocuidado digital, la resiliencia emocional y el manejo adecuado de los riesgos asociados al uso excesivo de redes sociales y dispositivos electrónicos.
- IV. Recomendar la integración tecnológica en la atención de la salud mental a través de plataformas de telepsiquiatría y telepsicología, asegurando que los jóvenes de zonas rurales y marginadas tengan acceso equitativo a estos servicios.
- V. Establecer lineamientos para la evaluación del impacto de las intervenciones en salud mental implementadas en el entorno virtual, sugiriendo indicadores cuantitativos y cualitativos para medir la efectividad de las estrategias.

4. Alcance

Las presentes orientaciones están dirigidas a las entidades territoriales de salud del nivel departamental, distrital y municipal, con el propósito de guiar las acciones en la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de factores



protectores en jóvenes. Además, se ofrecen recomendaciones para la implementación de estrategias de mitigación frente a los riesgos de violencias, los trastornos mentales y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), de acuerdo con la normatividad vigente, como lo establece el CONPES 4040 "Pacto Colombia con las Juventudes" (2021) y otras leyes relacionadas con la salud mental juvenil en Colombia.

Estas orientaciones están diseñadas para ser aplicadas por los diferentes actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), quienes desempeñan un papel clave en la gestión territorial de la salud pública. Los alcances de este documento incluyen la integración de los contenidos mínimos necesarios para la gestión de los planes de promoción de la salud mental y la prevención de riesgos en jóvenes, con un enfoque especial en el uso de la virtualidad como herramienta para fortalecer los factores protectores.

Este documento establece directrices claras para que las entidades territoriales incorporen las estrategias preventivas y de intervención en sus planes de trabajo, y que estas sean tenidas en cuenta dentro del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). Además, se presentan recomendaciones para la evaluación y seguimiento de las estrategias implementadas, con el objetivo de garantizar la efectividad en la mitigación de los riesgos asociados con el entorno digital, las violencias, los problemas de salud mental y el consumo de SPA.

En resumen, estas orientaciones tienen como objetivo guiar la gestión territorial en salud pública, promoviendo un enfoque interdisciplinario que permita desarrollar estrategias efectivas y sostenibles en la promoción de la salud mental juvenil.

5. Marco Normativo

El marco normativo que sustenta la promoción de la salud mental juvenil en Colombia se fundamenta en un conjunto de leyes y políticas públicas que buscan garantizar el acceso equitativo a los servicios de salud mental, especialmente a través del uso de la virtualidad. Estas normativas abordan tanto la promoción de la salud mental como la prevención de riesgos asociados, como la violencia y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

El Documento CONPES 4040 de 2021, titulado Pacto Colombia con las Juventudes, es el principal eje que dirige estas acciones. Este documento resalta el uso de la virtualidad como una herramienta clave para fortalecer los factores

protectores en la juventud. Entre sus metas, el CONPES 4040 establece que entre 2022 y 2025, el Ministerio de Salud y Protección Social debe desarrollar orientaciones para utilizar las herramientas digitales en la promoción de la salud mental y en la mitigación de riesgos, incluyendo la violencia, los trastornos mentales, y el consumo de SPA (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

Por otro lado, la Ley 1616 de 2013, conocida como la Ley de Salud Mental, es otro pilar clave dentro de este marco. Esta ley garantiza el derecho a la salud mental para todos los ciudadanos, haciendo especial énfasis en las poblaciones vulnerables como los jóvenes. La ley establece que el Estado debe implementar estrategias de prevención, tratamiento y rehabilitación, y que los servicios de salud mental deben ser accesibles tanto geográfica como económicamente, utilizando herramientas como la virtualidad para superar las barreras de acceso (Congreso de la República de Colombia, 2013).

Además, el Plan Nacional de Salud Mental 2014-2021, del Ministerio de Salud, refuerza la necesidad de aprovechar la telemedicina y las plataformas digitales para mejorar el acceso a los servicios de salud mental en zonas rurales y urbanas. Este plan subraya que la virtualidad no solo es útil en la intervención, sino también en la prevención temprana de trastornos mentales y adicciones, promoviendo la continuidad del tratamiento para jóvenes que enfrentan dificultades (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014)

. Tabla 1. Normatividad relacionada

Norma	Descripción
CONPES 4040 de 2021	Estrategia nacional para el desarrollo integral de la juventud. Enfatiza el uso responsable de las TIC como herramienta para el bienestar juvenil. Propone estrategias intersectoriales en educación, salud y tecnología para abordar riesgos como el ciberacoso y la adicción digital.
Ley 1616 de 2013	Establece el marco para la promoción, prevención, atención y rehabilitación en salud mental. Incluye la creación de entornos protectores y el acceso equitativo a servicios de salud mental, enfatizando la importancia de la prevención en contextos digitales.
Ley 2170 de 2021	Regula entornos digitales seguros. Incluye disposiciones para la supervisión de contenidos, medidas contra el ciberacoso y campañas de alfabetización digital para niños, niñas y adolescentes.
Ley 1098 de 2006	Código de Infancia y Adolescencia. Protege los derechos de niños, niñas y adolescentes, incluyendo el acceso a entornos digitales seguros y la protección contra violencias en línea.



Ley 1566 de 2012	Garantiza la atención integral para personas con problemas asociados al consumo de SPA. Incluye estrategias de prevención del consumo en el entorno digital y promoción de factores protectores en la juventud.
Ley 1620 de 2013	Ley de Convivencia Escolar que busca la prevención y atención del acoso escolar, incluyendo el ciberacoso. Promueve entornos escolares seguros, tanto físicos como virtuales.
Decreto 1860 de 1994	Establece las normas generales para la organización de la educación formal en Colombia, incluyendo el uso de tecnologías como apoyo al aprendizaje.
Ley 1804 de 2016	Ley de Cero a Siempre, que prioriza el desarrollo integral de la primera infancia, incluyendo el acceso a tecnologías seguras y educativas.

Fuente: Minsalud. Grupo Gestión Salud Mental

Además del CONPES 4040 y la Ley 1616 de 2013, otras leyes fundamentales conforman el marco normativo para la promoción de la salud mental juvenil en Colombia. Una de las leyes más relevantes es la Ley 375 de 1997, también conocida como la Ley de Juventud, que establece las bases para garantizar el acceso de los jóvenes a la salud, educación y empleo. Esta ley resalta el derecho de los jóvenes a participar activamente en la sociedad y a acceder a servicios de salud integral, incluidos los servicios de salud mental.

En cuanto al papel de la virtualidad, la Ley de Juventud subraya la importancia de utilizar las tecnologías de la información para superar las barreras geográficas y asegurar que los jóvenes de zonas rurales y marginadas tengan acceso a estos servicios. La ley establece que "es deber del Estado garantizar el acceso a servicios de salud integral para los jóvenes, promoviendo el uso de tecnologías de la información y la comunicación para superar las barreras geográficas y sociales" (Congreso de la República de Colombia, 1997, p. 10). Este enfoque resalta el valor de la virtualidad no solo como un medio para brindar atención en salud mental, sino también como una herramienta para fomentar la participación juvenil en la vida social y económica del país.

a Ley 1751 de 2015, conocida como la Ley Estatutaria de Salud, también desempeña un papel fundamental en este marco normativo. Esta ley consagra el derecho fundamental a la salud y establece que el acceso a la salud debe ser garantizado de manera integral y sin barreras para toda la población, incluidos los jóvenes. En cuanto a la salud mental, la ley destaca que los servicios deben ser accesibles a través de la virtualidad, especialmente en zonas de difícil acceso,



asegurando la equidad en la prestación de estos servicios (Congreso de la República de Colombia, 2015).

Este conjunto de leyes establece las bases para un sistema de salud que garantiza el acceso a la salud mental de los jóvenes, apoyándose en la virtualidad como herramienta clave para superar barreras de acceso y promover la inclusión.

5.1. Lineamientos Internacionales y Políticas Globales en Salud Mental y Virtualidad

El marco normativo colombiano se encuentra en línea con los lineamientos internacionales establecidos por organizaciones multilaterales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). A nivel global, estas instituciones han destacado la importancia del uso de tecnologías digitales y plataformas virtuales para garantizar el acceso equitativo a los servicios de salud mental, especialmente para los jóvenes en situación de vulnerabilidad.

La OMS ha sido un actor clave en la promoción de la salud mental a través de la virtualidad. En su Estrategia global para la salud mental 2020-2025, la OMS subraya que las herramientas tecnológicas, como la telemedicina y la telepsiquiatría, son esenciales para superar las barreras geográficas y asegurar que las poblaciones jóvenes, especialmente en áreas rurales, puedan acceder a servicios de salud mental de manera continua y eficiente. La OMS enfatiza que "el uso de plataformas digitales y tecnologías de la información es esencial para mejorar el acceso a servicios de salud mental, especialmente en áreas rurales y entre jóvenes en riesgo" (OMS, 2020, p. 14).

Asimismo, la OPS ha reforzado estos lineamientos en sus informes, destacando el valor de la virtualidad para promover el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales en los adolescentes. La OPS señala que, a través de programas de telepsiquiatría y telepsicología, los gobiernos pueden mejorar la adhesión al tratamiento y reducir las tasas de abandono, promoviendo un enfoque de intervención temprana que garantice la continuidad del tratamiento, incluso en zonas de difícil acceso (OPS, 2020).



Estas políticas globales sirven como marco de referencia para las normativas nacionales, como la Ley 1616 de 2013 y el Plan Nacional de Salud Mental, que también promueven el uso de tecnologías digitales para asegurar el acceso equitativo a los servicios de salud mental.

5.2. Políticas Nacionales en Salud Mental y el Uso de la Virtualidad

El Plan Nacional de Salud Mental 2014-2021 refuerza la visión del CONPES 4040 y la Ley 1616 de 2013, destacando la importancia de la virtualidad como un medio efectivo para promover el acceso a los servicios de salud mental. Este plan, desarrollado por el Ministerio de Salud y Protección Social, reconoce que las plataformas digitales no solo pueden mejorar el acceso a servicios de salud, sino también facilitar la intervención temprana en casos de depresión, ansiedad, y trastornos mentales comunes entre los jóvenes.

El documento subraya que la telemedicina y la telepsiquiatría permiten llegar a comunidades remotas que, de otro modo, no tendrían acceso a servicios presenciales, y destaca el uso de la virtualidad como una herramienta crucial para asegurar la continuidad del tratamiento en casos de trastornos mentales graves. “La telemedicina ofrece un enfoque costo-efectivo para extender el acceso a servicios de salud mental a comunidades remotas, facilitando la intervención temprana y la continuidad del tratamiento” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014, p. 22).

Asimismo, el Documento CONPES 3992 de 2020 establece una estrategia integral para la promoción de la salud mental en Colombia, donde también se reconoce el uso de la virtualidad como una herramienta indispensable. Este documento sugiere que la implementación de programas de telemedicina y telepsiquiatría puede mitigar los efectos del consumo de SPA, la violencia y otros trastornos mentales al facilitar el acceso a estrategias preventivas en el entorno digital.

5.3. Impacto de la Virtualidad en la Promoción de la Salud Mental Juvenil

El CONPES 4040 de 2021, en conjunto con otras normativas clave como la Ley 1616 de 2013 y el Plan Nacional de Salud Mental 2014-2021, no solo reconocen



la virtualidad como un recurso crucial para la promoción de la salud mental, sino también como una herramienta fundamental para alcanzar a los jóvenes en zonas rurales y marginadas. La virtualidad permite superar barreras geográficas y garantizar el acceso equitativo a los servicios de salud mental, al tiempo que facilita la intervención temprana.

Uno de los aspectos más importantes de la implementación de políticas de telepsiquiatría y telepsicología es su capacidad para ofrecer apoyo emocional y psicológico continuo, especialmente en contextos de alta vulnerabilidad social. El Documento CONPES 3992, de 2020, destaca que estas plataformas virtuales no solo son costo-efectivas, sino que también fomentan la adherencia al tratamiento y mejoran la continuidad de la atención, factores que resultan esenciales en la prevención de trastornos mentales y en la reducción de violencias y consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre los jóvenes.

En este sentido, la telepsiquiatría y la telepsicología están alineadas con las metas del CONPES 4040, ya que no solo permiten la promoción de la salud mental en entornos virtuales, sino que también facilitan la creación de redes de apoyo más amplias, que involucran a familias, instituciones educativas, y comunidades.

5.4. Normatividad y Desafíos para la Implementación

El marco normativo que sustenta la promoción de la salud mental juvenil a través de la virtualidad en Colombia es robusto, integrando múltiples leyes y políticas nacionales e internacionales. Desde el CONPES 4040 hasta la Ley 1616 de 2013, se subraya la importancia de la equidad en el acceso a los servicios de salud mental, utilizando la tecnología como una herramienta clave para superar barreras geográficas y mejorar la continuidad del tratamiento.

Sin embargo, existen desafíos importantes para la implementación efectiva de estas políticas. La brecha digital sigue siendo un obstáculo significativo, especialmente en zonas rurales y en poblaciones más vulnerables. El Plan Nacional de Salud Mental 2014-2021 reconoce que, aunque la virtualidad tiene el potencial de transformar el acceso a los servicios de salud, es necesario desarrollar infraestructura tecnológica y capacitar tanto a los profesionales de la salud como a los usuarios en el uso adecuado de estas herramientas.



Además, las directrices internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) subrayan la importancia de integrar la telemedicina y las plataformas digitales en los sistemas de salud mental de manera efectiva, pero también recalcan la necesidad de establecer indicadores claros para evaluar el impacto de estas estrategias en la promoción de la salud mental y la mitigación de riesgos entre los jóvenes.

En conclusión, el marco normativo de Colombia proporciona una base sólida para el uso de la virtualidad en la promoción de la salud mental juvenil, pero su éxito dependerá de la capacidad de los actores involucrados para superar los desafíos operativos y garantizar un acceso equitativo y eficaz a los servicios.

6. El impacto de la virtualidad en la Salud Mental en el contexto de las orientaciones nacionales

Este marco referencial explora cómo las transformaciones en el acceso, desarrollo e interacción con la virtualidad influyen en el bienestar psicológico de los jóvenes y la sociedad en la actualidad, considerando tanto los beneficios como los desafíos que plantea la tecnología digital. Además, se fundamenta en estudios recientes y directrices emitidas por el Ministerio de Salud y otras entidades internacionales, integrando estas perspectivas para proponer lineamientos institucionales que promuevan el uso consciente y saludable de las tecnologías en un contexto de alcance nacional.

6.1. Beneficios de la Virtualidad para la Salud Mental

6.1.1. Acceso a Recursos y Apoyo

La virtualidad ha democratizado el acceso a recursos de salud mental. Plataformas en línea ofrecen terapias, información y comunidades de apoyo a nivel global, lo que ha permitido que muchas personas accedan a servicios que antes les estaban vedados debido a barreras geográficas o económicas. Según López-Fernández (2019)²⁷, los tratamientos basados en plataformas digitales, como la telepsiquiatría, han mostrado ser efectivos en la reducción de síntomas relacionados con el uso problemático de internet (UPI). Además, Shore et al.

²⁷ López-Fernández, O. (2019). Problematic internet use in adolescents: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 49-57.



(2018)²⁸ destacan que la telepsiquiatría ha sido una herramienta eficaz para poblaciones en áreas rurales, donde el acceso a profesionales de salud mental es limitado.

6.1.2. Flexibilidad y Comodidad

El acceso desde cualquier lugar ha mejorado significativamente la comodidad y flexibilidad de la atención psicológica y psiquiátrica. Plataformas de telemedicina permiten que los pacientes elijan horarios que se ajusten a sus necesidades, lo que es especialmente útil para quienes enfrentan barreras físicas o geográficas. Esta flexibilidad, de acuerdo con Young (2017)²⁹, contribuye a la adherencia a tratamientos a largo plazo.

6.1.3. Oportunidades de Educación y Desarrollo Personal

Las plataformas de aprendizaje en línea también han ampliado las oportunidades de crecimiento personal, con un enfoque no solo en la adquisición de nuevas habilidades, sino también en el bienestar emocional. La educación virtual ha sido un factor clave en la expansión del acceso a conocimientos en salud mental, permitiendo que individuos puedan mejorar su bienestar a través de recursos y técnicas basadas en evidencia (Twenge et al., 2019).

6.2. Desafíos para la Salud Mental Asociados a la Virtualidad

A pesar de los beneficios mencionados, la virtualidad también presenta desafíos significativos para la salud mental:

6.2.1. Aislamiento Social

El uso intensivo de plataformas digitales puede llevar a una disminución de las interacciones cara a cara, lo que incrementa los sentimientos de soledad y aislamiento. Yus (2020) afirma que las comunidades virtuales, si bien ofrecen un espacio de pertenencia, también pueden generar nuevas formas de

²⁸ Shore, J. H., Hilty, D. M., & Yellowlees, P. M. (2018). Telepsychiatry: Videoconferencing in the delivery of psychiatric care. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(1), 5-10.

²⁹ Young, K. S. (2017). Internet addiction in adolescence: Risk factors and treatment options. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 26(2), 19-28.



alienación, especialmente entre jóvenes que no logran adaptarse a las dinámicas sociales de estos entornos³⁰.

6.2.2. Fatiga Digital

El uso prolongado de dispositivos electrónicos contribuye a la fatiga mental y visual, lo que afecta la concentración y el bienestar general (Firth et al., 2019). La sobreexposición a pantallas digitales ha sido vinculada con el deterioro de la capacidad de atención, y en casos extremos, con trastornos cognitivos leves, como lo sugiere León Vázquez (2022) en su estudio sobre los efectos de la tecnología en el cerebro humano³¹.

6.2.3. Comparación Social y Autoestima

Las redes sociales, al promover estándares de vida poco realistas, generan comparaciones que impactan negativamente la autoestima de los usuarios. Twenge et al. (2020) encontraron que los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos debido a la constante comparación con representaciones idealizadas de otros³².

6.2.4. Estrategias para Mitigar los Riesgos de la Virtualidad

Para maximizar los beneficios de la virtualidad y reducir sus riesgos en la salud mental, se han propuesto diversas estrategias:

Establecer Límites Digitales: Fomentar la desconexión y limitar el tiempo frente a pantallas puede reducir la fatiga digital y prevenir problemas de salud mental (Greenfield, 2014)³³.

³⁰Universidad de Alicante, Virtualidades Reales. Nuevas formas de comunidad en la era de internet. 2020 https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/172043/8/NAB_TESIS.pdf

³¹ León Vázquez, Taimy, Piñón González, Josefina Caridad, & Álvarez Pérez, Joanny. (2022). Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual. *Revista Cubana de Medicina*, 61(3), . Epub 01 de septiembre de 2022. Recuperado en 19 de diciembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000300021&lng=es&tlng=es.

³² Jean M Twenge, Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment, *Current Opinion in Psychology*, Volume 32, 2020, Pages 89-94, ISSN 2352-250X, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>.

³³ Greenfield, M. (2014). *Mind and media: The effects of television, video games, and computers*: Psychology Press.

Fomentar Conexiones Significativas: Priorizar las relaciones cara a cara es esencial para mantener un equilibrio emocional. Turkle (2015) destaca la importancia de recuperar la conversación en persona para fortalecer la cohesión social³⁴.

Prácticas de Conciencia Plena: La integración de mindfulness en la rutina diaria ayuda a gestionar el estrés derivado de la sobrecarga digital. Przybylski y Weinstein (2017) encontraron que los programas que promueven la conciencia plena ayudan a reducir el impacto de la sobreexposición tecnológica en el bienestar mental.

6.3. Abordaje interdisciplinario

6.3.1. Perspectiva desde la Psiquiatría: El Uso Problemático de Internet (UPI) y sus Consecuencias Psicológicas

El **Uso Problemático de Internet (UPI)** ha sido identificado en múltiples estudios como un factor crucial que contribuye al desarrollo de trastornos mentales, especialmente en adolescentes. A medida que las tecnologías digitales han avanzado y se han integrado más profundamente en la vida cotidiana, ha surgido un patrón de dependencia tecnológica que afecta el bienestar mental de los usuarios más jóvenes. Un estudio pionero realizado por **Young (2017)** resalta que el **UPI** está directamente relacionado con el aumento de la depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño. "El uso excesivo de internet, especialmente en adolescentes, crea una alteración en las rutinas diarias que conlleva a una disrupción emocional significativa" (Young, 2017, p. 22)³⁵.

El desarrollo de esta problemática se debe en parte a la facilidad de acceso a plataformas virtuales y redes sociales que, si bien tienen un valor positivo en algunos contextos, fomentan comportamientos adictivos cuando no se usan de manera controlada. **Shore et al. (2018)** señalan que el incremento en el uso de tecnologías digitales, especialmente en adolescentes, ha dado lugar a patrones de **hiperconectividad** que generan efectos psicológicos negativos. "La hiperconectividad altera las dinámicas de interacción social y fomenta el

³⁴ Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation. The Power of Talk in a Digital Age. Nueva York: Penguin Press.

³⁵ Young, K. S. (2017). Internet addiction in adolescence: Risk factors and treatment options. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 26(2), 19-28.

aislamiento emocional, lo que impacta negativamente la salud mental" (Shore et al., 2018, p. 6)³⁶.

Además, los estudios más recientes apuntan a la **telepsiquiatría** como una posible solución para tratar estos trastornos en jóvenes, particularmente en áreas rurales o de difícil acceso. Este enfoque permite la intervención a distancia, lo que ha demostrado ser útil en la atención a adolescentes con dependencia tecnológica. Según **López-Fernández (2019)**, "los tratamientos de telepsiquiatría han logrado reducir los síntomas de dependencia tecnológica en adolescentes, mejorando el bienestar general" (López-Fernández, 2019, p. 53).

6.4. Análisis Interdisciplinario desde la Psicología y Psiquiatría

6.4.1. Análisis desde la Psicología

El impacto de la virtualidad en la salud mental de los adolescentes ha sido un tema ampliamente estudiado en la psicología. Un factor clave de riesgo en este contexto es la comparación social que surge del uso intensivo de redes sociales, lo que ha sido vinculado con una disminución en la autoestima y un aumento de síntomas depresivos. Twenge et al. (2019) sostienen que "los adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales tienen un 35% más de probabilidades de experimentar síntomas depresivos" (p. 15). Este fenómeno, conocido como comparación social negativa, es particularmente dañino en el desarrollo de la identidad adolescente, lo que genera un impacto negativo en la percepción de sí mismos y puede contribuir a trastornos como la depresión y la ansiedad³⁷.

Otro factor de riesgo que ha sido ampliamente documentado es la **fatiga digital**. Según Firth et al. (2019), la exposición prolongada a pantallas digitales afecta la capacidad de los adolescentes para regular sus emociones y mantener la concentración. "El uso excesivo de dispositivos electrónicos está relacionado con un aumento significativo en la fatiga cognitiva, lo que afecta negativamente el bienestar general" (p. 120). Este tipo de fatiga no solo tiene un impacto

³⁶ E-competencias e inteligencia colectiva. Propuestas para el desarrollo emocional en las interacciones en línea.2022. <https://ri.ibero.mx/handle/ibero/5946>.

³⁷ Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, et al: Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clin Psychol Sci 2018; 6:3–17.

emocional, sino también cognitivo, afectando la capacidad de los jóvenes para procesar información de manera efectiva y mantenerse enfocados en tareas importantes³⁸.

6.4.2. Análisis desde la Psiquiatría

Desde la psiquiatría, el uso problemático de internet (UPI) es un aspecto crítico que considerar en el desarrollo de problemas de salud mental, como la **adicción a internet**. Este comportamiento está asociado con un incremento en los síntomas de ansiedad, trastornos del sueño y depresión. **Young (2017)** señala que "la prevalencia del UPI entre los adolescentes está relacionada significativamente con un aumento de los síntomas depresivos y ansiosos" (p. 18). Las tecnologías digitales, a pesar de sus beneficios, también actúan como facilitadores de este tipo de comportamientos adictivos, que son más comunes en entornos donde el acceso a la tecnología es amplio y las estrategias preventivas son limitadas.

Otro elemento importante que ha ganado relevancia es el uso de la **telepsiquiatría** como una intervención clave para mitigar los efectos del uso excesivo de la virtualidad. Shore et al. (2018) afirman que "la telepsiquiatría permite un acceso más rápido y eficiente a los servicios de salud mental, especialmente en comunidades rurales o con barreras geográficas" (p. 6). Esto es particularmente relevante en el contexto colombiano, donde muchas comunidades carecen de un acceso adecuado a los servicios tradicionales de salud mental³⁹.

6.5. Factores de riesgo

Las últimas décadas se han caracterizado por la completa digitalización de la sociedad y la penetración ubicua de las tecnologías de Internet en nuestra vida cotidiana. Las ventajas asociadas con la amplia introducción de las tecnologías de Internet en la vida diaria de las personas son innegables (por ejemplo, acceso rápido a una gran cantidad de información y diversos servicios, difusión rápida

³⁸ Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.

³⁹ Shore, J. H., Yellowlees, P., Caudill, R., Johnston, B., Turvey, C., Mishkind, M., & Hilty, D. M. (2018). Best practices in videoconferencing-based telemental health April 2018. *Telemedicine and E-Health*, 24(11), 827-832.

de noticias a escala global, la introducción de tecnologías de Internet relacionadas con la salud, etc.). Sin embargo, un cierto número de usuarios de Internet, principalmente adolescentes y adultos jóvenes, experimentan el fenómeno de la adicción a Internet o "uso problemático/compulsivo de Internet", que está asociado con varios problemas psicosociales. La preocupación global sobre el impacto del uso problemático de Internet (PIU, por sus siglas en inglés) desde el punto de vista de la salud pública y social se agudizó especialmente durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID), cuando cada persona tuvo que usar Internet con más frecuencia y, inicialmente, los individuos predispuestos estaban perdiendo el control, mostrando cada vez más signos de comportamiento adictivo patológico al sumergirse en la red. En particular, esta tendencia ha afectado a los segmentos más tecnológicamente avanzados de la sociedad: las primeras generaciones que crecieron rodeadas de Internet y dispositivos -adolescentes y adultos jóvenes. La situación puede agravarse significativamente por las consecuencias neurofisiológicas de la pandemia, que predisponen al desarrollo de depresión y ansiedad, que son factores de riesgo importantes para el uso problemático de las redes sociales (PSMU, por sus siglas en inglés)⁴⁰.

El moderno "modelo bio-psicosocial de componentes" de la formación de la adicción conductual postula una combinación individual de factores genéticos/biológicos, psicológicos, sociales y culturales que llevan, en el caso de PSMU, al uso excesivo de las redes sociales y a consecuencias negativas⁴¹.

El fenómeno de la adicción a Internet fue descrito por primera vez a mediados de la década de 1990. Actualmente no existe una definición formalmente aceptada de comportamiento adictivo en línea. La literatura especializada ofrece términos intercambiables como "uso problemático de los medios interactivos", "uso problemático de Internet", "uso patológico de Internet", "uso compulsivo de Internet" y, finalmente, "adicción a Internet". La Red Europea para el Uso Problemático de Internet (grupo de investigación europeo) recomendó en una

⁴⁰ O'Brien M, McNicholas F. The use of telepsychiatry during COVID-19 and beyond. *Ir J Psychol Med*. 2020 Dec;37(4):250-255. doi: 10.1017/ipm.2020.54. Epub 2020 May 21. PMID: 32434596; PMCID: PMC7411439.

⁴¹ Tereshchenko SY. Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World J Psychiatry*. 2023 May 19;13(5):160-173. doi: 10.5498/wjp.v13.i5.160. PMID: 37303928; PMCID: PMC10251362.



revisión (Tereshchenko 2022) utilizar el término "uso problemático de Internet", como el más apropiado en este momento.

Todos los términos anteriores son términos generales, es decir, reflejan el UPI generalizado (sin hacer referencia a un contenido o tecnología específicos). Entre los tipos específicos de actividad en Internet, los siguientes pueden considerarse potencialmente adictivos: el uso problemático de videojuegos, el UPI, el uso problemático de pornografía en Internet, el juego en línea y la adicción a navegar por la web.

De estos cinco tipos de comportamientos adictivos, solo uno, el uso problemático de videojuegos, es actualmente considerado oficialmente un trastorno mental (trastorno del juego en Internet, Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, quinta edición, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013; trastorno del juego, clasificación internacional de enfermedades-11, 2019). Recientemente, también se han identificado otras formas específicas de UPI: trastorno del juego en línea (que también incluye apuestas intensivas en intercambios en línea), trastorno de compra en línea, trastorno de transmisión en Internet, cibercondría, ciberacoso y acumulación digital.

El UPI es una adicción conductual, una forma específica de UPI asociada con el uso no controlado de redes sociales. Es típico sobre todo para los adolescentes y adultos jóvenes modernos, que son las primeras generaciones que crecieron completamente en la era de la digitalización total de la sociedad. Actualmente no existen criterios universalmente reconocidos y oficiales para el diagnóstico de UPI.

La Red Europea para el Uso Problemático de Internet (grupo de investigación europeo) sugiere la siguiente definición: El UPI es un estado persistente de pérdida de control al usar redes sociales, manifestado por: Violación del control sobre la interacción con sitios web sociales (por ejemplo, en términos de tiempo, frecuencia y duración de uso); predominio del tiempo dedicado a las redes sociales sobre otros intereses y actividades de la vida; consecuencias negativas, es decir, el uso de las redes sociales conduce a un malestar significativo o deterioro en las actividades personales, familiares, sociales, educativas, profesionales u otras áreas importantes del funcionamiento; uso continuo o aumentado de redes sociales, a pesar de las consecuencias negativas (por



ejemplo, bajo rendimiento escolar, impacto negativo en la salud, aislamiento social, conflictos interpersonales, negligencia de deberes); duración, es decir, el uso de redes sociales puede ser continuo o episódico y repetitivo pero se manifiesta durante un largo período (al menos 12 meses).

Aunque los criterios para el diagnóstico de UPI no están establecidos formalmente, los métodos de validación existentes que utilizan cuestionarios se basan en la interpolación de síntomas clásicos para tipos de comportamientos adictivos químicos y no químicos. Actualmente, existe un consenso sobre los criterios de diagnóstico que distinguen claramente el componente patológico de la adicción del uso diario normal de Internet por parte de los adolescentes: El diagnóstico clínico de UPI, al igual que la adicción a Internet generalizada, debe incluir seis signos evidentes: Significancia y modificación del estado de ánimo, como preocupación conductual, cognitiva y emocional: La creciente importancia de una red social para un adolescente en su sistema de intereses y valores; el uso de una red social conduce a un cambio positivo en el estado emocional; Compulsividad y pérdida de control: Un deseo obsesivo de usar la red social, impulsividad, pérdida de control sobre el tiempo, uso excesivo de la red social (especialmente al reducir el tiempo asignado para otras actividades); Tolerancia: La necesidad de pasar cada vez más tiempo comunicándose en una red social, incluso para aliviar episodios de disforia; Síntomas de abstinencia: Cambios de humor en ausencia de acceso a una red social (depresión, ansiedad, agresividad). Los principales factores descritos son:

Comparación social negativa: El uso prolongado de redes sociales fomenta comparaciones poco realistas que afectan la autoestima y generan síntomas depresivos (Twenge et al., 2019).

Fatiga digital: La exposición prolongada a pantallas digitales impacta las funciones cognitivas y emocionales de los adolescentes, generando fatiga y desregulación emocional (Firth et al., 2019).

Adicción a internet: El uso problemático de internet está relacionado con síntomas de ansiedad y depresión, exacerbados por la falta de estrategias preventivas adecuadas (Young, 2017).

Dependencia tecnológica: El constante uso de dispositivos digitales, sin pausas adecuadas, promueve el desarrollo de comportamientos adictivos (Shore et al., 2018).

Trastornos del sueño: El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir altera los ciclos del sueño y aumenta los niveles de ansiedad (Moreno et al., 2013)⁴².

6.6. Patogénesis de la Adicción a Internet desde un Punto de Vista Neurobiológico

Hasta la fecha, se han propuesto varios modelos etiopatogénicos para la formación del comportamiento dependiente de Internet en adolescentes y adultos jóvenes. Algunos investigadores sugieren la presencia de factores de riesgo neurobiológicos vinculados con la falta de madurez en ciertas partes del cerebro adolescente, manifestada por una efectividad insuficiente del control volitivo, alta impulsividad y una circuitaría de recompensa cerebral sobre activada. Sin embargo, el modelo "biopsicosocial de componentes" es el más reconocido por los investigadores en la actualidad, que asume una combinación de problemas psicosociales y factores de riesgo neurobiológicos⁴³.

Las etapas medias y tardías del desarrollo cerebral en la adolescencia se caracterizan por diferentes marcos temporales en la formación del sistema límbico y los lóbulos prefrontales. El desarrollo prolongado del lóbulo prefrontal en comparación con el sistema límbico durante la adolescencia conduce a una inhibición debilitada de los lóbulos corticales con respecto a las estructuras subcorticales subyacentes e incrementa la impulsividad, lo que contribuye a un alto riesgo de comportamiento adictivo⁴⁴.

⁴² Moreno, M. A., Jelenchick, L., Eickhoff, J., Young, H., & Christakis, D. A. (2013). Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 167(9), 826-833.

⁴³ Tereshchenko S, Kasparov E. Neurobiological Risk Factors for the Development of Internet Addiction in Adolescents. *Behav Sci (Basel)*. 2019 Jun 14;9(6):62. doi: 10.3390/bs9060062. PMID: 31207886; PMCID: PMC6616486.

⁴⁴ Rosselli, Mónica. (2003). Maduración Cerebral y Desarrollo Cognoscitivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(1), 125-144. Retrieved December 19, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2003000100005&lng=en&tlng=es.

Hasta la fecha, se han dedicado numerosos estudios a la patogénesis de la adicción a Internet utilizando varias técnicas de neuroimagen, incluyendo resonancia magnética, tomografía por emisión de positrones y tomografía por emisión de fotón único. Estas técnicas han revelado una serie de cambios estructurales en el cerebro asociados con la adicción a Internet: disminución de la densidad de materia gris en varias áreas, incluyendo capas corticales prefrontales y orbitofrontales y una zona adicional motora; actividad funcional anormal de regiones cerebrales asociadas con la dependencia de la recompensa; activación de la sincronización sensoriomotora con una disminución concomitante de la sincronización audiovisual; activación de regiones cerebrales asociadas con el deseo compulsivo y la impulsividad; aumento del metabolismo de glucosa en regiones cerebrales asociadas con la impulsividad, dependencia de la recompensa y el deseo de repetir sensaciones; aumento de la secreción de dopamina con una disminución concomitante de la disponibilidad de receptores de dopamina en el estriado⁴⁵.

Estudios neurofisiológicos de Uso Problemático de Internet (PIU, por sus siglas en inglés) ha mostrado que, independientemente del contenido, el comportamiento dependiente de Internet se caracteriza por una violación significativa del control inhibitorio, la tarea de señal de detención, la toma de decisiones y la memoria de trabajo⁴⁶. El metaanálisis de Zhang et al. ha revelado la presencia de un patrón común en un cambio estructural del cerebro relacionado con adicciones químicas y conductuales: cambios en las áreas prefrontales e insulares asociadas con un aumento de la impulsividad. Recientemente, se han publicado varios metaanálisis y revisiones: Alteraciones estructurales y funcionales del cerebro para una forma específica de PIU - adicción a los videojuegos. Las características de la electroencefalografía en la adicción a Internet fueron analizadas en una revisión reciente de Sharifat y

⁴⁵ Guardia Serecigni, J.; Segura García, L.; Gonzalbo Cirac, B. Aplicaciones de las técnicas de neuroimagen en las conductas adictivas, ADICCIONES, 2000 • VOL.12 NÚM. 3 • PÁGS. 395/411.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/download/650/639/1243>

⁴⁶ Juliana Beatriz Stover¹, María Mercedes Fernández Liporace² y Alejandro Castro Solano; Escala de Uso Problemático Generalizado del Internet 2: adaptación para adultos de Buenos Aires; *Revista de Psicología*, Vol. 41(2), 2023, pp. 1127-1151 (e-ISSN 2223-3733).

Suppiah. Se revelaron características distintivas de la electroencefalografía funcional entre pacientes con adicción a los videojuegos⁴⁷.

Es importante señalar que la mayoría de los estudios mencionados anteriormente se han realizado en casos de adicción a los videojuegos o adicción a Internet generalizada (sin diferenciar por el contenido consumido). El modelo I-PACE (Interacción Persona-Afecto-Cognición-Ejecución), propuesto recientemente para varios tipos de adicciones conductuales, teóricamente fundamenta el mecanismo neurobiológico del comportamiento adictivo, que consiste en un desequilibrio entre las estructuras de los circuitos fronto estriatales (circuitos cerebrales límbicos/orientados a la recompensa y control prefrontal). Aunque el modelo ha sido estudiado intensivamente para trastornos de juego y de videojuegos, no lo ha sido para el Uso Problemático de las Redes Sociales (PSMU). A pesar de esto, se ha publicado una serie de hallazgos de neuroimagen estructural y funcional relacionados con el modelo I-PACE para el PSMU hasta la fecha. Los estudios de neuroimagen para el PSMU fueron analizados por Wegmann et al.; se concluyó sobre la asociación significativa del PSMU con el procesamiento de recompensas y el aprendizaje de refuerzo. Un estudio reciente de Sadeghi et al. ha revelado que la adicción al correo electrónico correlaciona positivamente con la depresión y el volumen de materia gris del córtex prefrontal rostro lateral izquierdo, estrechamente relacionado con procesos cognitivos⁴⁸.

Existen algunas evidencias de la participación de la disfunción del sistema nervioso autónomo en la patogénesis de la adicción a Internet, en particular, mediante el desequilibrio de las divisiones simpática y parasimpática. Se reveló una disminución general de las funciones inmunológicas entre individuos adictos a Internet. Los autores relacionan este hecho con un factor de riesgo común, es decir, el estrés, que puede afectar la actividad del eje simpático-adrenal y aumentar la producción de cortisol. El papel del estrés crónico en la formación

⁴⁷ Sharifat, Hamed & Suppiah, Subapriya. (2021). Electroencephalography-detected neurophysiology of internet addiction disorder and internet gaming disorder in adolescents - A review. *The Medical journal of Malaysia*. 76. 401-413.

⁴⁸ Brand M, Wegmann E, Stark R, Müller A, Wölfling K, Robbins TW, Potenza MN. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019 Sep;104:1-10. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032. Epub 2019 Jun 24. PMID: 31247240.

del PSMU ha sido demostrado por varios estudios. Es característico que se haya observado una alta actividad de la parte simpática del sistema nervioso autónomo al analizar la frecuencia cardíaca de adolescentes con adicción a Internet⁴⁹. Los datos sobre el nivel de cortisol para la adicción a Internet son contradictorios; se requiere investigación adicional, en particular.

6.7. Factores genéticos de la adicción a internet

A diferencia de otros tipos de comportamientos adictivos (por ejemplo, abuso de sustancias o juego), se ha dedicado un número muy pequeño de estudios a la búsqueda de predictores genéticos de la adicción a Internet. En el primer estudio de gemelos (2014), los autores lograron demostrar la presencia de un componente innato basado en los resultados de una encuesta a 825 adolescentes de la población china. El componente se estimó entre el 58% y el 66%. Resultados similares se obtuvieron un poco más tarde en el estudio de cohortes de gemelos turcos (19%–86%, 2014), holandeses (48%, 2016), australianos (41%, 2016) y alemanes (21%–44%, 2017). También se descubrieron correlaciones genéticas positivas (20%–40%, 2012) en el estudio de diferentes patrones de uso de teléfonos móviles por parte de gemelos. Aunque estos datos están limitados por el tamaño de las muestras y diversas condiciones étnicas y geográficas, probablemente haya una tendencia hacia una mayor contribución de factores genéticos en los varones.

Por lo tanto, se ha demostrado de manera convincente la presencia de un componente genético en la formación de la adicción a Internet a través de estudios con gemelos en diferentes poblaciones, pero no se han identificado genes específicos involucrados en los mecanismos de esta heredabilidad. Sin embargo, pequeños estudios piloto han verificado regiones polimórficas de nueve genes candidatos, entre los que se encuentran:

- r1800497 [gen del receptor de dopamina D2 (DRD2), alelo Taq1 A1] y rs4680 [variante de metionina de la enzima degradante de la dopamina catecolamina-o-metiltransferasa (COMT)] – el primer estudio de este tipo (2006–2007) realizado entre adolescentes en Corea del Sur mostró una asociación entre los

⁴⁹ Tereshchenko SY. Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World J Psychiatry*. 2023 May 19;13(5):160-173. doi: 10.5498/wjp.v13.i5.160. PMID: 37303928; PMCID: PMC10251362.

alelos menores conectados con una baja producción de dopamina (rs4680) y un bajo número de receptores de dopamina en la corteza prefrontal (rs1800497) con la presencia de trastorno patológico del juego en línea. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en la adicción a Internet entre los homocigotos del alelo A2 (alta actividad) del DRD2 y los portadores del alelo A1 (baja actividad); tampoco se revelaron diferencias al comparar los homocigotos de la variante de alta actividad (H) y los portadores de la variante de baja actividad (L) de COMT. Más tarde, se confirmó la asociación del portador del alelo C rs1800497 (gen DRD2) con la adicción a los videojuegos en adultos jóvenes. Otro estudio no pudo confirmar este hecho. Se sabe que el gen DRD2 está en desequilibrio de ligamiento con el gen ANKK1, que desempeña un papel significativo en la formación de adicciones químicas. Por lo tanto, hasta ahora no es posible establecer con precisión la asociación de la adicción a Internet con la recepción de dopamina a nivel del DRD2[45]. La asociación del alelo homocigoto Val/Val (GG) rs4680 (Val158Met, gen COMT) con la adicción a los videojuegos fue posteriormente confirmada por el estudio de Yen et al en 2022. Además, un estudio reciente de Kim et al mostró que la presencia de estrés interpersonal para el alelo T rs6277 del DRD2 y el alelo A1 rs1800497 del Taq1 se correlacionaron con valores más altos de adicción a los videojuegos.

- rs6277 (promotor del gen DRD2, polimorfismo 141C Ins/Del) – aunque no se ha establecido una asociación directa entre el polimorfismo rs6277 y la adicción a Internet, el polimorfismo -141C puede desempeñar un papel en la patogénesis de la adicción como mediador de las características del temperamento.

- Gen del receptor D4 de dopamina (gen DRD4, polimorfismo VNTR en el exón 3) – como se demostró, los portadores de variantes DRD4 4R/4R tienen una mayor predisposición a la formación de una adicción a Internet generalizada. Estudios más recientes no han mostrado una asociación con el comportamiento adictivo a Internet.

- rs1044396 [gen de la subunidad alfa 4 del receptor nicotínico de acetilcolina (CHRNA4)] – un estudio reveló una asociación entre la adicción a Internet y el genotipo CC rs1044396, que también puede estar asociado con la adicción a la nicotina y trastornos de atención.

- rs2229910 [gen del receptor tirosina quinasa neurotrófica tipo 3 (NTRK3)] – se ha demostrado que los portadores masculinos del genotipo TT tienen niveles más bajos de adicción a Internet generalizada en comparación con los portadores del alelo C.

- rs6265 (gen BDNF) – los investigadores rusos descubrieron en 2019–2020 que el polimorfismo genético de BDNF rs6265 (Val66Met), así como el mencionado DRD4 exon 3 VNTR y NTRK3 rs2229910, están asociados con el riesgo de adicción a Internet generalizada para adultos jóvenes.

El análisis más reciente (2022) realizado por Werling y Grünblatt y los datos presentados en este artículo demuestran que todos los estudios conocidos actualmente sobre asociaciones genéticas se han llevado a cabo para la adicción a los videojuegos o, en menor medida, para la adicción a Internet generalizada. Hasta donde se sabe, no se ha publicado ningún estudio de asociaciones genéticas relacionadas con el Uso Problemático de las Redes Sociales (PSMU).

La investigación en neurobiología y genética sobre el comportamiento adictivo a Internet realizada en los últimos 10-15 años ha permitido acumular la cantidad necesaria de conocimientos para llegar a ciertas conclusiones intermedias, resumidas recientemente en un número significativo de metaanálisis y revisiones. Numerosos estudios de neuroimagen y neurofisiología han demostrado que la adicción a Internet se caracteriza por ciertas características estructurales y funcionales del cerebro, acompañadas de una importante alteración del control inhibitorio (aumento de la impulsividad como factor común en diversas formas de comportamiento adictivo), la tarea de la señal de parada, la toma de decisiones y la memoria de trabajo. Se ha descubierto que, al igual que otros tipos de adicciones químicas y conductuales, la adicción a Internet se caracteriza por un deterioro del metabolismo de la dopamina, serotonina, opioides y algunos otros neurotransmisores, lo que afecta el procesamiento de recompensas, el funcionamiento ejecutivo, la atribución de relevancia y la formación de hábitos. Un pequeño número de proyectos piloto confirma parcialmente la base genética de la patogénesis de la adicción a Internet, como se demostró previamente en estudios con gemelos.

Un aspecto importante y una tendencia en la investigación moderna sobre el comportamiento adictivo a Internet es el intento de evitar el estudio de la

adicción a Internet generalizada e indiferenciada a favor del análisis de sus formas específicas, como la adicción a los videojuegos y el Uso Problemático de las Redes Sociales (PSMU). Al mismo tiempo, la gran mayoría de los estudios neurobiológicos mencionados se centraron en la adicción a los videojuegos (por ejemplo, el 85% de los pacientes para la resonancia magnética funcional) y en la adicción a Internet generalizada (sin tener en cuenta el contenido consumido). Aunque se han realizado ciertos estudios de neuroimagen para el PSMU, prácticamente no hay investigaciones sobre asociaciones de neuropeptidos y genéticas para el PSMU hasta la fecha. Los intentos de utilizar la neuroimagen para buscar mecanismos neurobiológicos comunes entre el PSMU y otras adicciones han producido resultados contradictorios, al menos en relación con la corteza prefrontal.

Aunque los estudios sobre la adicción a Internet generalizada, especialmente para las mujeres, pueden extrapolarse parcialmente al PSMU (teniendo en cuenta características de género y psicosociales comunes para algunas poblaciones), es extremadamente importante estudiar el PSMU verificado directamente, que difiere significativamente de la adicción a los videojuegos. Se necesita más investigación para identificar mejor similitudes y diferencias en la neurobiología de diferentes tipos de comportamientos adictivos en línea en el contexto del contenido consumido, los dispositivos y tecnologías utilizados y la estabilidad de los síntomas a lo largo del tiempo. El estudio de los neuropeptidos directamente involucrados en la unión social: oxitocina y vasopresina, así como la orexina, la melatonina y los factores neurotróficos (BDNF y GDNF), parece prometedor para las asociaciones neuromoleculares del PSMU.

Los estudios genéticos realizados en muestras pequeñas, contradictorias y aún bastante escasas, también deben ampliarse a formas específicas de adicción a Internet, como el PSMU y la adicción al smartphone. Se necesitan con urgencia estudios de replicación con un gran número de participantes, así como proyectos de estimación de puntuaciones de riesgo poligénico y asociación a nivel genómico.

En resumen, esta revisión narrativa examinó los factores de riesgo neurobiológicos para la adicción a Internet, centrándose en las evidencias actuales sobre la asociación entre el PSMU y las características estructurales/funcionales del cerebro y sistema nervioso autónomo,

correlaciones neuroquímicas y rasgos genéticos. Se observa que la gran mayoría de los estudios neurobiológicos mencionados se centraron en la adicción a los videojuegos y en la adicción a Internet generalizada (sin tener en cuenta el contenido consumido). Aunque se han realizado ciertos estudios de neuroimagen para el PSMU, prácticamente no hay investigaciones sobre asociaciones de neuropeptidos y genéticas para el PSMU hasta la fecha. Este hecho destaca la extrema relevancia de tales estudios.

6.8. Factores Protectores

Autocuidado digital: Fomentar la autorregulación en el uso de dispositivos digitales y redes sociales para mantener un equilibrio saludable entre la vida en línea y las actividades fuera de línea (Moreno et al., 2013).

Conciencia crítica sobre el contenido digital: Desarrollar habilidades críticas para interpretar y responder a los contenidos en redes sociales de manera saludable y constructiva (Twenge et al., 2019).

Acceso equitativo a servicios de salud mental: Mejorar el acceso a servicios de salud mental, como la telepsiquiatría, en áreas con menos recursos (Shore et al., 2018).

Promoción de interacciones sociales cara a cara: Fomentar actividades fuera de línea que involucren interacciones sociales genuinas para contrarrestar los efectos de la virtualidad en la socialización (Firth et al., 2019).

Rutinas saludables para el uso de la tecnología: Establecer hábitos saludables en el uso de dispositivos digitales, incluyendo pausas y límites en el tiempo de pantalla (Shore et al., 2018).

6.9. Impacto de la Virtualidad en la Salud Mental desde la Antropología y la Sociología

6.9.1. Desde la antropología

La virtualidad ha transformado profundamente las estructuras culturales y las interacciones sociales, especialmente entre los adolescentes. Desde la perspectiva antropológica, el **entorno digital** se ha convertido en un espacio híbrido donde las culturas globales y locales convergen. García Canclini (2005) describe este fenómeno como la creación de "culturas híbridas", donde los jóvenes participan en comunidades virtuales que cruzan fronteras geográficas y culturales, lo que puede tener un impacto tanto positivo como negativo en su salud mental. Por un lado, la participación en estas comunidades globales puede ser una fuente de **inclusión y pertenencia**; por otro lado, también puede



generar **alienación y aislamiento** cuando los adolescentes no logran integrarse plenamente a estos nuevos códigos culturales⁵⁰.

Este tipo de alienación está ligado a la **brecha digital** que existe entre comunidades con diferentes niveles de acceso a la tecnología. En zonas rurales o marginalizadas, la falta de acceso a internet o dispositivos digitales adecuados puede exacerbar la exclusión social, creando una sensación de desconexión no solo del mundo virtual, sino también de las oportunidades económicas y educativas que este ofrece. Como señala González (2017), "la exclusión digital no solo reproduce desigualdades preexistentes, sino que crea nuevas formas de alienación para aquellos que no pueden participar plenamente en la sociedad digital"⁵¹.

6.9.2. Desde la Sociología

Desde la sociología, se enfatiza la **desigualdad estructural** generada por la brecha digital. En países como Colombia, la falta de acceso a tecnologías digitales en zonas rurales y comunidades marginadas ha exacerbado las desigualdades en educación, empleo y, particularmente, en la **salud mental**. Castells (2010) explica que "las redes sociales y las tecnologías de la información y la comunicación han generado nuevas formas de exclusión social, donde aquellos que no tienen acceso a estas tecnologías se ven aún más marginados"⁵².

Además, las plataformas digitales han promovido la **convivencia y el conflicto** en el espacio virtual. Las redes sociales pueden ser utilizadas para fomentar el diálogo y la resolución de conflictos entre los jóvenes, pero también pueden convertirse en espacios donde proliferan formas de **violencia simbólica**, como el ciberacoso. Según Castro y Sierra (2017), "la convivencia en el espacio digital está mediada por dinámicas de poder que pueden reforzar las desigualdades

⁵⁰ García Canclini, N. (2005). *Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. Paidós.

⁵¹ González, J. P. (2017). Juventudes en red: Participación social y exclusión en tiempos de globalización digital. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 78-95.

⁵² Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.

sociales, afectando negativamente la salud mental de los jóvenes más vulnerables" (p. 67)⁵³.

6.9.3. Perspectiva desde la psicología

Desde la psicología, el impacto del uso prolongado de las redes sociales y la tecnología digital sobre el bienestar emocional y mental de los jóvenes ha sido estudiado extensamente. Uno de los problemas más recurrentes es la **comparación social negativa**, un fenómeno en el que los adolescentes tienden a compararse constantemente con representaciones idealizadas que ven en las redes sociales. Este proceso puede minar su autoestima y contribuir al desarrollo de síntomas depresivos y ansiosos. Twenge et al. (2019) encontraron que "los adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales presentan un 35% más de probabilidades de sufrir síntomas depresivos" (p. 15)⁵⁴.

Otro efecto psicológico relacionado es la **fatiga digital**, una condición que resulta de la exposición prolongada a dispositivos electrónicos, lo que afecta la capacidad de los adolescentes para concentrarse y regular sus emociones. Firth et al. (2019) señalan que "el uso excesivo de dispositivos digitales está vinculado a una disminución significativa en la capacidad de concentración y un aumento en la fatiga cognitiva" (p. 119). Estos hallazgos son cruciales para el diseño de estrategias preventivas que enseñen a los jóvenes a gestionar de manera saludable su tiempo en línea⁵⁵.

Finalmente, la **dependencia tecnológica** ha sido identificada como un factor de riesgo en la salud mental. La dependencia de internet y las redes sociales puede estar asociada a síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Young (2017) concluyó que "la prevalencia del uso problemático de internet

⁵³ Castro, L., & Sierra, P. (2017). La convivencia en el espacio digital: Redes sociales y juventud en Colombia. *Revista Internacional de Sociología*, 75(1), 59-74.

⁵⁴ Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US adolescents' media use and health in the digital age: Cognitive control in the information age. *Adolescent Research Review*, 4(1), 11-27.

⁵⁵ Firth, J., Stubbs, B., Torous, J., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., & Sarris, J. (2019). The "online brain": How the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.

(UPI) entre los adolescentes está significativamente relacionada con el aumento de síntomas depresivos y ansiosos" (p. 18)⁵⁶.

7. Orientaciones por ciclo de vida

7.1. Primera Infancia

La primera infancia es una etapa crítica en el desarrollo humano, donde se sientan las bases para el aprendizaje, las habilidades sociales y el bienestar emocional. Durante estos primeros años, el cerebro de los niños experimenta una gran plasticidad, lo que significa que está altamente receptivo a estímulos externos. En este contexto, el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) puede ser tanto una herramienta valiosa como un factor de riesgo.

Aunque el acceso temprano a dispositivos electrónicos se ha vuelto común, estudios indican que la exposición prolongada o inadecuada puede afectar negativamente áreas clave del desarrollo, como el lenguaje, la motricidad y las interacciones sociales. Por otro lado, cuando se utilizan de manera adecuada, las TIC pueden complementar actividades de aprendizaje, fomentando habilidades como la atención y la memoria.

Investigaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) han encontrado que la exposición prolongada a pantallas en menores de dos años está asociada con retrasos en el desarrollo del lenguaje y disminución de la calidad del sueño⁵⁷.

Otro estudio publicado en *JAMA Pediatrics* destacó que el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante los primeros años de vida puede afectar la capacidad de atención y aumentar los problemas de conducta⁵⁸.

En el lado positivo, un informe de la UNESCO resalta que el uso adecuado de herramientas tecnológicas educativas puede estimular el aprendizaje visual y auditivo, promoviendo habilidades cognitivas como la memoria y el reconocimiento de patrones. Por ejemplo, aplicaciones interactivas diseñadas para esta etapa, como aquellas que combinan sonidos con imágenes, han

⁵⁶ Young, K. S. (2017). Internet addiction in adolescence: Risk factors and treatment options. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 26(2), 19-28.

⁵⁷ American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>

⁵⁸ Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2019). Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics>



demostrado ser efectivas para mejorar la asociación y el desarrollo del vocabulario en niños pequeños⁵⁹.

Este módulo tiene como objetivo proporcionar una guía clara y basada en evidencia para padres, cuidadores y educadores sobre cómo manejar el uso de tecnología en niños de 0 a 5 años. Se abordan los beneficios, los riesgos y las mejores prácticas para garantizar que las TIC sean un complemento seguro y enriquecedor para el desarrollo integral de los más pequeños.

7.1.1. Primera exposición (Sharenting)

El nacimiento de un bebé en una familia generalmente trae gran alegría, y los padres pueden desear anunciar la buena noticia y compartir su felicidad de diversas maneras. Sin embargo, los métodos para hacer tales anuncios pueden variar significativamente de una familia a otra y de una cultura a otra. La cultura puede ser tan influyente en la vida de un niño como su familia. Además de las prácticas culturales tradicionales, la era móvil ha dado lugar a una nueva cultura humana que ha transformado los estilos de vida y actividades diarias de la mayoría de las personas. Con el papel creciente de la tecnología en nuestras vidas, la forma en que las personas comparten noticias sobre acontecimientos importantes también ha evolucionado. Los padres que utilizan plataformas de redes sociales comparten momentos significativos antes y después del nacimiento de sus hijos en sus cuentas⁶⁰.

Las prácticas culturales tradicionales influyen en la manera de anunciar el nacimiento de un niño, como las tarjetas personalizadas en algunas culturas occidentales o las ceremonias religiosas y celebraciones comunitarias en culturas asiáticas o africanas. Estas tradiciones contrastan con la cultura digital moderna, donde es común publicar imágenes del recién nacido en redes sociales con mensajes personalizados o hashtags. Este cambio refleja cómo las plataformas digitales han transformado los rituales privados en actos públicos, adaptando costumbres culturales a un entorno más globalizado y conectado⁶¹.

⁵⁹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2019). Artificial Intelligence in Education: Challenges and Opportunities for Sustainable Development. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org>

⁶⁰ Hogan, B., & Quan-Haase, A. (2010). Persistence and Change in Social Media Rituals. *Information, Communication & Society*, 13(4), 423–441. Disponible en: <https://www.tandfonline.com>

⁶¹ Miller, D., Costa, E., Haynes, N., et al. (2016). *How the World Changed Social Media*. UCL Press. Disponible en: <https://www.uclpress.co.uk>

El sharenting se define como la práctica, que implica que los padres, cuidadores o familiares compartan información sobre sus hijos menores de edad en plataformas en línea, típicamente en redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y otras. Según el **Collins Dictionary**, es "la práctica de un padre de usar regularmente las redes sociales para comunicar una gran cantidad de información detallada sobre su hijo como comer, dormir, bañarse y jugar". Este contenido incluye fotografías, videos, historias personales y actualizaciones de la vida diaria del niño, lo que genera debates sobre privacidad y límites digitales. La palabra sharenting proviene de las palabras parenting (crianza) y sharing (compartir)⁶².

Los padres que optan por participar en el sharenting lo hacen por diversas razones. Una de las principales motivaciones es celebrar momentos significativos, compartiendo hitos importantes como el nacimiento, el primer paso o celebraciones familiares. Además, muchos buscan construir comunidades y crear redes de apoyo con otros padres o familiares a través de la interacción en plataformas sociales. Otra razón común es conservar recuerdos digitales, documentando momentos relevantes para el futuro. Finalmente, algunos padres comparten experiencias, tanto positivas como desafiantes, con el propósito de inspirar o educar a otros en su camino como cuidadores⁶³.

A pesar de las precauciones, el sharenting puede generar críticas y tensiones tanto en el ámbito familiar como en el público. Uno de los principales desafíos es la presión social, que lleva a algunos padres a sentir la necesidad de justificar su decisión de compartir o no compartir contenido sobre sus hijos. Además, surgen tensiones familiares cuando algún miembro publica imágenes del niño sin consentimiento, lo que obliga a renegociar límites de privacidad y genera conflictos internos. Finalmente, el sharenting plantea riesgos de seguridad, como la exposición al robo de identidad, el ciberacoso o el uso indebido de imágenes

⁶² Collins English Dictionary. (s.f.). Sharenting Definition. Disponible en: <https://www.collinsdictionary.com>

⁶³ Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). Sharenting, privacy, and the risks of social media. *Journal of Children and Media*, 11(3), 343–349. DOI: 10.1080/17482798.2017.1308400

infantiles en contextos inapropiados, lo que aumenta la preocupación de los padres sobre la protección de sus hijos en el entorno digital⁶⁴.

Ahora bien, algunos padres adoptan un enfoque consciente hacia el sharenting, buscando equilibrar los beneficios de compartir momentos significativos con la necesidad de proteger la privacidad del niño. Entre las estrategias utilizadas destacan publicar imágenes en las que el rostro del niño no sea reconocible, aplicando técnicas como difuminado, emoticones o recortes. Asimismo, evitan incluir información sensible, como ubicaciones, nombres completos o detalles que puedan comprometer la seguridad del menor. También se esfuerzan por garantizar que las publicaciones sean respetuosas y reflejen los valores familiares. En el caso de hijos mayores, consultan su opinión sobre el contenido compartido, promoviendo su autonomía y participación en la construcción de su identidad digital.

El sharenting plantea importantes preguntas éticas y legales relacionadas con los derechos del niño. Uno de los temas principales es el derecho a la privacidad, ya que los niños tienen derecho a decidir cómo desean que se maneje su presencia en línea, aunque esto solo sea posible cuando alcanzan una edad adecuada para comprender las implicaciones. Además, existe el riesgo de sobreexposición, ya que la acumulación de contenido digital compartido por los padres podría generar un "legado digital" que, en el futuro, podría incomodar o afectar negativamente al niño. Finalmente, surge la cuestión del consentimiento, dado que los niños pequeños no están en capacidad de otorgar consentimiento informado. Sin embargo, algunos padres abogan por un enfoque que respete la autonomía futura del niño, permitiéndole decidir qué contenido compartir sobre sí mismo cuando sea mayor. Estas consideraciones subrayan la necesidad de un manejo responsable del sharenting que priorice el bienestar del niño a largo plazo⁶⁵.

⁶⁴ Kumar, P., & Schoenebeck, S. (2015). The Modern Day Baby Book: Enacting Good Mothering and Stealing Attention on Instagram. *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing (CSCW)*. DOI: 10.1145/2675133.2675149

⁶⁵ Steinberg, S. (2017). Sharenting: Children's Privacy in the Age of Social Media. *Emory Law Journal*, 66(4), 839–884. Disponible en: <https://law.emory.edu/elj/>

En conclusión el sharenting ha evolucionado significativamente en los últimos años, impulsado por el acceso masivo a redes sociales y dispositivos móviles. Antes de la era digital, los recuerdos familiares se compartían en círculos íntimos a través de álbumes fotográficos o videos caseros. Con la aparición de plataformas como Facebook, Instagram y TikTok, los padres encontraron nuevas formas de documentar y compartir la vida de sus hijos con una audiencia global, transformando lo que solía ser privado en una experiencia pública⁶⁶.

El acceso a dispositivos móviles ha facilitado la captura instantánea de momentos cotidianos, lo que ha llevado a un aumento exponencial en la frecuencia de publicaciones relacionadas con niños. Además, las herramientas digitales permiten personalizar y editar contenido, lo que a menudo anima a los padres a compartir más detalles de la vida de sus hijos. Esta evolución también ha sido influenciada por las dinámicas sociales en línea, donde el reconocimiento a través de "likes" y comentarios fomenta la validación y el refuerzo positivo para continuar publicando.

Sin embargo, este cambio ha generado preocupaciones éticas y legales relacionadas con la privacidad de los niños y el uso indebido de las imágenes publicadas. Este contexto subraya la necesidad de que los padres reflexionen sobre cómo el sharenting afecta la identidad digital de sus hijos y cómo encontrar un equilibrio entre compartir momentos significativos y proteger su privacidad.

El sharenting representa la convergencia entre cambios culturales y avances tecnológicos en la crianza, ofreciendo beneficios como la construcción de redes de apoyo y la conservación de recuerdos. Sin embargo, también plantea desafíos éticos, de privacidad y seguridad. Los padres que lo practican deben buscar equilibrar las oportunidades con la protección de los derechos de sus hijos para garantizar la privacidad de los menores. Este enfoque requiere estrategias claras para manejar la presión social y evitar la exposición no deseada de los niños en el entorno digital⁶⁷.

⁶⁶ Leaver, T. (2020). Intimate Surveillance: Normalizing Parental Monitoring and Mediation of Infants Online. *Social Media + Society*, 6(1), 1–10. DOI: 10.1177/2056305119900211

⁶⁷ Brosch, A. (2018). When the Child is Born into the Internet: Sharenting as a Growing Trend among Parents on Facebook. *The New Educational Review*, 51(1), 225–235. DOI: 10.15804/tner.2018.51.1.19

7.1.2. Recomendaciones sobre Sharenting

Privacidad y Seguridad:

- Publicar fotos y videos donde el rostro del niño no sea reconocible, utilizando técnicas como difuminado o emoticones.
- Evitar compartir información sensible como nombres completos, ubicaciones exactas o detalles que puedan comprometer la seguridad del niño.
- Establecer configuraciones de privacidad estrictas en redes sociales para limitar quién puede ver el contenido compartido.

Consentimiento y Autonomía:

- Consultar con hijos mayores sobre el contenido que se desea compartir, respetando su autonomía en la construcción de su identidad digital.
- Considerar limitar el contenido compartido para permitir que el niño decida en el futuro qué información sobre él debe ser pública.

Gestión Familiar:

- Dialogar con familiares y amigos sobre los límites de privacidad acordados para la publicación de imágenes del niño.
- Establecer acuerdos claros para evitar conflictos en la exposición no autorizada del menor en redes sociales.

Responsabilidad Ética:

- Reflexionar sobre el impacto potencial de las publicaciones a largo plazo, incluyendo el efecto de un "legado digital" en la vida futura del niño.
- Compartir únicamente contenido que sea respetuoso, positivo y acorde con los valores familiares.

Uso de Estrategias Técnicas:



- Utilizar plataformas con herramientas de privacidad avanzadas para proteger el contenido.
- Recurrir a aplicaciones seguras para almacenar recuerdos familiares sin necesidad de compartirlos públicamente.

Educación y Sensibilización:

- Informarse sobre los riesgos asociados al sharenting, como el ciberacoso o el mal uso de imágenes infantiles.
- Promover la educación digital dentro del hogar para fomentar una cultura de respeto y cuidado en el entorno virtual.

En la etapa de la primera infancia, el adulto es el principal responsable del contacto del menor con los medios digitales. Esto implica que el uso de dispositivos electrónicos debe ser mínimo, siempre supervisado, y orientado hacia actividades con un propósito claro de estimulación temprana. Los bebés y niños pequeños no necesitan la tecnología para su desarrollo, pero cuando se utiliza de manera adecuada, puede complementar las interacciones directas con el adulto y el entorno⁶⁸.

El contacto con medios digitales debe estar restringido a contenidos específicamente diseñados para esta etapa, como videos cortos con canciones infantiles, aplicaciones de exploración sensorial, o cuentos interactivos que fomenten la percepción visual y auditiva. Por ejemplo, un adulto puede utilizar una aplicación que reproduzca sonidos de animales para que el niño los asocie con imágenes, o una herramienta que permita experimentar colores y formas en la pantalla. Sin embargo, estas actividades deben estar acompañadas por la interacción verbal y gestual del cuidador, quien enriquece la experiencia tecnológica con explicaciones y estímulos sociales⁶⁹.

⁶⁸ American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>

⁶⁹ World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Disponible en: <https://www.who.int/publications>

Además, es fundamental evitar que los dispositivos electrónicos interfieran con las rutinas naturales del niño, como el juego físico, la exploración del entorno y el vínculo afectivo con los cuidadores. Un ejemplo positivo es emplear tecnología durante momentos de juego estructurado, como escuchar canciones mientras se baila con el bebé o explorar formas y colores en una aplicación educativa por un tiempo limitado. Esto asegura que el contacto con los medios digitales tenga un propósito educativo y no sea una actividad pasiva o prolongada⁷⁰.

Por otro lado, el adulto debe priorizar la creación de entornos libres de pantallas para actividades clave como las comidas, el sueño o el juego espontáneo. En lugar de recurrir a un dispositivo para entretener al niño, se pueden implementar actividades manuales, como bloques de construcción o juegos de estimulación táctil, que promuevan el desarrollo motor y cognitivo de manera más efectiva⁷¹.

En conclusión, el uso de medios digitales en menores de dos años debe ser cuidadosamente planificado y limitado. Es responsabilidad del adulto asegurarse de que la exposición sea segura, breve y con un objetivo de estimulación temprana, siempre combinada con interacciones presenciales que potencien el desarrollo integral del niño. Este enfoque garantiza que la tecnología sea una herramienta complementaria y no un sustituto de las experiencias esenciales en la primera infancia.⁷²⁷³

7.1.3. Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología en la primera infancia de 0 a 5 años.

Uso de Tecnología:

- Evitar el uso de pantallas en menores de 2 años.

⁷⁰ UNICEF. (2019). Growing Up in a Connected World: The Impact of Digital Technologies on Early Childhood Development. Disponible en: <https://www.unicef.org>

⁷¹ Zero to Three. (2018). Screen Sense: Setting the Record Straight – Research-Based Guidelines for Screen Use for Children Under Three Years Old. Disponible en: <https://www.zerotothree.org>

⁷² Center on the Developing Child. (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families. Disponible en: <https://developingchild.harvard.edu>

⁷³ American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). Media and Children. Disponible en: <https://www.aacap.org>



- Limitar el tiempo de pantalla a menos de 1 hora diaria para niños entre 2 y 5 años.
- Priorizar actividades de interacción cara a cara, como el juego físico y la lectura conjunta.

Beneficios:

- Desarrollo de habilidades motoras y sociales a través del juego físico.
- Fomento del vínculo con los cuidadores mediante actividades no digitales.

Riesgos Asociados:

- Retraso en el desarrollo del lenguaje y habilidades sociales por uso excesivo de pantallas.
- Impacto negativo en los patrones de sueño debido a la exposición a pantallas.

Recomendaciones:

- Supervisar el contenido digital utilizado.
- Educar a los cuidadores sobre los riesgos del uso no regulado de dispositivos electrónicos.

7.1.4. Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura

Exploración Interactiva:

- Usar aplicaciones de cuentos animados donde los niños puedan tocar y explorar las historias, fomentando su creatividad e imaginación.

Juegos de Asociación:

- Introducir juegos educativos simples que ayuden a identificar colores, formas y sonidos.



Videos Educativos Cortos:

- Mostrar contenido que enseñe rutinas diarias, canciones infantiles o valores sociales. Limitar cada video a un máximo de 10-15 minutos.

Actividades Artísticas Digitales:

- Permitir que los niños usen aplicaciones de dibujo para desarrollar sus habilidades motoras y artísticas.

Fotografía Guiada:

- Animar a los niños a explorar el entorno utilizando una cámara digital o el modo cámara de un dispositivo, con supervisión.

7.1.5. Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa

- Mejora de habilidades cognitivas, como la memoria y la atención, a través de juegos interactivos.
- Desarrollo de vocabulario básico mediante canciones y videos educativos.
- Promoción del aprendizaje visual y auditivo al explorar contenido interactivo.

7.1.6. Herramientas y Aplicaciones para Configuración de Privacidad y Seguridad

Google Family Link

- Permite supervisar la actividad en dispositivos Android, establecer límites de tiempo de pantalla y aprobar descargas de aplicaciones.
- Disponible en: <https://families.google.com/familylink>

Qustodio

- Herramienta de control parental que permite rastrear el uso de aplicaciones, bloquear contenido inapropiado y monitorear el tiempo frente a la pantalla.



- Disponible en: <https://www.gustodio.com>

Net Nanny

- Ofrece filtros de contenido, alertas en tiempo real y monitoreo de redes sociales para proteger a los niños en línea.
- Disponible en: <https://www.netnanny.com>

Bark

- Analiza mensajes de texto, correos electrónicos y redes sociales para alertar a los padres sobre posibles riesgos como ciberacoso o contenido inapropiado.
- Disponible en: <https://www.bark.us>

Canopy

- Bloquea contenido explícito en tiempo real y permite a los padres monitorear la actividad en línea de sus hijos sin invadir su privacidad.
- Disponible en: <https://www.canopy.us>

OurPact

- Permite establecer horarios de uso, bloquear aplicaciones y realizar un seguimiento de la ubicación del niño.
- Disponible en: <https://www.ourpact.com>

FamiSafe

- Ayuda a monitorear el tiempo de pantalla, filtrar contenido web y establecer límites de ubicación geográfica.
- Disponible en: <https://www.famisafe.com>

Kaspersky Safe Kids



- Proporciona herramientas para el control de tiempo de pantalla, filtros de contenido inapropiado y rastreo de ubicación.
- Disponible en: <https://www.kaspersky.com/safe-kids>

Screen Time Parental Control

- Facilita la gestión del tiempo frente a la pantalla y permite establecer horarios para el uso de dispositivos.
- Disponible en: <https://screentimelabs.com>

Facebook Parent Portal

- Guía diseñada por Facebook para ayudar a los padres a entender y gestionar la privacidad de sus hijos en esta red social.
- Disponible en: <https://www.facebook.com/safety/parents>

Recursos Adicionales

- **Common Sense Media:** Ofrece recomendaciones sobre tecnología y contenido adecuado para cada etapa de desarrollo infantil.
 - Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org>
- **National Online Safety:** Proporciona guías gratuitas para padres sobre privacidad y seguridad en plataformas populares.
 - Disponible en: <https://nationalonlinesafety.com>

7.2. Infancia

La niñez temprana representa una etapa crucial en el desarrollo de la identidad, habilidades sociales y académicas. En este periodo, los niños consolidan aprendizajes clave y amplían su interacción con el entorno, incluidos los medios digitales. Aunque las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ofrecen grandes oportunidades educativas y recreativas, también pueden



exponer a los niños a riesgos significativos, como el acceso a contenidos inapropiados y la dependencia tecnológica⁷⁴.

su vez, Las TIC han transformado las dinámicas familiares, ofreciendo tanto oportunidades como desafíos. Estas plataformas pueden fomentar un mayor compromiso entre los miembros de la familia, al facilitar la gestión de tiempos y la participación en actividades compartidas. Sin embargo, el uso excesivo o individualizado de dispositivos digitales puede dificultar la interacción cara a cara, promoviendo el aislamiento social incluso dentro del entorno familiar⁷⁵.

Desde una mirada intercultural el acceso y uso de las TIC varía significativamente, afectando cómo se integran en la educación y el desarrollo infantil. En países con alta penetración tecnológica, como Finlandia, las TIC están profundamente integradas en el sistema educativo desde una edad temprana para el aprendizaje interactivo. En contraste, en regiones con acceso limitado a tecnología, como algunas áreas rurales de África, se observan iniciativas innovadoras como la distribución de contenidos educativos a través de radios comunitarias o dispositivos portátiles con energía solar. Analizar estas diferencias permite entender cómo las TIC pueden adaptarse a diferentes contextos socioculturales, maximizando su impacto positivo independientemente de las limitaciones estructurales⁷⁶.

Este módulo busca guiar a padres, cuidadores y educadores en el manejo adecuado de las TIC durante esta etapa, fomentando su uso seguro y enriquecedor.

7.2.1. Exploración Tecnológica Temprana: Aprendiendo a Navegar el Mundo Digital

El primer contacto de los niños con los medios digitales, a través de programas de televisión, tabletas y celulares, puede ser una experiencia enriquecedora si se maneja de manera adecuada y supervisada. Estos dispositivos ofrecen acceso a herramientas digitales de formación y contenidos educativos interactivos, diseñados específicamente para fomentar el aprendizaje en los primeros años de vida. Programas como Plaza Sésamo o aplicaciones educativas como ABC mouse han demostrado ser efectivos en la enseñanza

⁷⁴ American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.

Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>

⁷⁵ UNICEF. (2019). Growing Up in a Connected World: The Impact of Digital Technologies on Early Childhood Development. Disponible en: <https://www.unicef.org>

⁷⁶ Common Sense Media. (2020). The Role of Technology in Family Dynamics. Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org>

de habilidades básicas como el reconocimiento de números, colores y letras, al tiempo que estimulan la curiosidad y la creatividad. Según la American Academy of Pediatrics (AAP), el contenido supervisado y adaptado a la edad del niño puede complementar el desarrollo educativo, siempre que se limite el tiempo de pantalla a menos de una hora diaria para niños entre 2 y 5 años⁷⁷.

Sin embargo, la falta de supervisión adecuada en el uso de estos dispositivos puede convertir una herramienta potencialmente educativa en un factor de riesgo. Sin filtros o control parental, los niños pueden exponerse a contenido inapropiado o poco ético que no respeta sus necesidades cognitivas ni emocionales. Estudios han identificado que la exposición a material violento o sexualizado puede afectar negativamente el desarrollo psicológico y emocional de los niños pequeños⁷⁸. Además, el uso prolongado de dispositivos sin la orientación de un adulto puede fomentar hábitos de consumo digital pasivo, reduciendo las oportunidades de interacción social y aprendizaje activo⁷⁹.

7.2.2. Uso de tecnología

En esta etapa, el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ofrece múltiples beneficios. Uno de los más destacados es el aprendizaje personalizado, ya que plataformas digitales como Khan Academy o Duolingo permiten a los niños reforzar áreas de conocimiento según su propio ritmo y necesidades. Además, el uso regular de estas herramientas fomenta el desarrollo de habilidades digitales, promoviendo competencias tecnológicas esenciales que serán fundamentales para su futuro académico y profesional. También se destaca el fomento de la creatividad, ya que aplicaciones de dibujo, música y programación básica, como Scratch, estimulan la expresión artística y la innovación, ayudando a los niños a explorar y desarrollar su potencial creativo⁸⁰.

No obstante, el uso de las TIC no está exento de riesgos, por lo que, para minimizarlos y maximizar sus beneficios, es fundamental adoptar algunas recomendaciones prácticas. La supervisión activa es clave. Es importante supervisar el contenido al que tienen acceso, seleccionando aplicaciones y plataformas interactivas diseñadas específicamente para su grupo de edad. Además, el tiempo de pantalla debe limitarse a un máximo de dos horas

⁷⁷ American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.

Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>

⁷⁸ World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Disponible en: <https://www.who.int/publications>

⁷⁹ UNICEF. (2019). Growing Up in a Connected World: The Impact of Digital Technologies on Early Childhood Development. Disponible en: <https://www.unicef.org>

⁸⁰ Center on the Developing Child. (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families. Disponible en: <https://developingchild.harvard.edu>



diarias, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), para evitar efectos adversos en la salud física y mental del niño⁸¹.

Padres y cuidadores pueden utilizar herramientas de control parental, como Qustodio o FamiSafe, para monitorear el contenido al que acceden los niños y asegurarse de que los dispositivos sean utilizados en espacios comunes del hogar. Establecer límites de uso también es esencial; por ejemplo, definir horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos, priorizando actividades físicas, sociales y académicas. Además, se puede promover un día semanal sin pantallas para fortalecer las dinámicas familiares y la desconexión tecnológica⁸².

La educación en ciberseguridad debe ser parte del aprendizaje de los niños. Es importante enseñarles a reconocer y reportar situaciones de ciberacoso, así como fomentar la creación de contraseñas seguras y evitar compartir información personal en línea. Proveer contenido apropiado es otra recomendación crucial: los adultos deben garantizar que los niños tengan acceso a aplicaciones y juegos educativos adaptados a su edad, como Kahoot o ClassDojo, y supervisar el contenido que consumen en plataformas como YouTube o Netflix, promoviendo discusiones sobre lo que ven⁸³.

Para enriquecer la experiencia digital, se pueden implementar actividades sugeridas que integren las TIC de manera segura y educativa. La integración de herramientas digitales en la vida cotidiana de los niños puede ofrecer numerosos beneficios cuando se utiliza de manera adecuada.

Las plataformas educativas permiten reforzar conceptos aprendidos en la escuela y mejorar la alfabetización digital, preparándolos para las demandas tecnológicas del futuro. Las tecnologías digitales pueden contribuir al desarrollo de habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la resolución de problemas, a través de juegos y actividades interactivas. Por otro lado, las herramientas creativas, como aplicaciones de dibujo o música, pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones y explorar nuevos intereses artísticos, apoyando tanto su desarrollo emocional como su creatividad⁸⁴.

Los proyectos colaborativos en línea son una excelente opción para fomentar el trabajo en equipo y el aprendizaje compartido a través de plataformas educativas. Asimismo, los juegos educativos pueden ser utilizados para desarrollar habilidades cognitivas y

⁸¹ Rich, M., & Ginsburg, K. R. (2016). The Effects of Screen Time on Cognitive and Social Development. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. Disponible en: <https://www.cmch.tv>

⁸² Common Sense Media. (2020). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight. Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org>

⁸³ Khan Academy. (2023). About Us: Supporting Personalized Learning. Disponible en: <https://www.khanacademy.org>

⁸⁴ Bark Technologies. (2022). Keeping Kids Safe



emocionales, mientras que la creación de contenido, como blogs o videos educativos supervisados, anima a los niños a expresarse y explorar su creatividad de forma controlada y constructiva⁸⁵.

En resumen, el uso de TIC en la niñez temprana debe ser guiado por adultos responsables, quienes tienen el reto de equilibrar las oportunidades que estas tecnologías ofrecen con la protección de los niños frente a los riesgos que pueden surgir en el entorno digital. Este enfoque asegura un uso seguro, educativo y enriquecedor de las TIC durante esta etapa crucial del desarrollo infantil⁸⁶.

7.2.3. Ética y Privacidad.

La educación en ética y privacidad digital debe comenzar desde una edad temprana, ya que los niños crecen en un entorno cada vez más conectado donde sus interacciones dejan una huella digital. Enseñar a los niños a manejar su presencia en línea implica ayudarlos a comprender que todo lo que comparten, ya sean fotos, comentarios o videos, puede tener implicaciones a largo plazo. Por ejemplo, los padres pueden utilizar momentos cotidianos, como la publicación de una foto familiar en redes sociales, para discutir sobre quién puede verla y por qué es importante pensar antes de compartir. Este tipo de conversaciones promueve la reflexión crítica sobre el uso responsable de la tecnología⁸⁷.

Para proteger la privacidad en línea, es esencial proporcionar acceso a herramientas diseñadas específicamente para garantizar la seguridad de los niños. Navegadores como Kiddle o KidRex están adaptados para limitar el acceso a contenido inapropiado y proteger la información personal de los usuarios más jóvenes. Además, plataformas como YouTube Kids incluyen configuraciones avanzadas de control parental que permiten seleccionar contenido educativo adecuado a su edad. Estas herramientas no solo protegen la privacidad, sino que también fomentan un entorno digital más seguro y adaptado a las necesidades del desarrollo infantil⁸⁸.

⁸⁵ Scratch Foundation. (2023). About Scratch: Inspire Kids to Create. Disponible en: <https://www.scratch.mit.edu>

⁸⁶ American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). Media and Children. Disponible en: <https://www.aacap.org>

⁸⁷ American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>

⁸⁸ Common Sense Media. (2022). How to Protect Your Child's Privacy Online. Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org>



Los padres y educadores también deben aprender a configurar adecuadamente las opciones de privacidad en redes sociales y aplicaciones utilizadas por los niños. Por ejemplo, en plataformas como Instagram o TikTok, pueden desactivar las funciones de geolocalización, restringir los comentarios y limitar quién puede ver las publicaciones del menor. Estas prácticas, combinadas con la enseñanza de valores como el respeto por los datos propios y ajenos, ayudan a construir hábitos digitales responsables que acompañarán a los niños a lo largo de su vida. Esto no solo los protege en el presente, sino que también los prepara para navegar de manera ética y segura en un entorno digital cada vez más complejo⁸⁹.

La educación para la convivencia digital debe centrarse en enseñar a los niños a interactuar de manera respetuosa y colaborativa en espacios virtuales. Esto puede lograrse a través de recursos y actividades interactivas que simulen escenarios digitales reales. Otra actividad podría ser la creación de un "código de conducta digital" en conjunto con los estudiantes, donde se establezcan reglas para una interacción positiva en redes sociales y plataformas educativas⁹⁰.

Finalmente, Incorporar la ética digital en el currículo escolar desde las primeras etapas es fundamental para formar ciudadanos responsables en el entorno virtual. Esto implica enseñar a los niños principios básicos como el respeto hacia los demás en línea, la importancia de proteger su información personal y el impacto de sus acciones digitales en otras personas⁹¹.

7.2.4. Primeras Afecciones en la Salud Mental y Física

La falta de supervisión en el uso de dispositivos digitales no solo afecta el aprendizaje, sino que también está asociada con problemas de salud mental y física. En términos de salud mental, la exposición a imágenes idealizadas en redes sociales o a comentarios negativos en plataformas públicas puede generar ansiedad y baja autoestima incluso en etapas tempranas. Los niños pequeños, al no tener las herramientas necesarias para procesar esta información, pueden

⁸⁹ Kiddle: Motor de búsqueda seguro para niños. Disponible en: <https://www.kiddle.co>.

⁹⁰ YouTube Kids. (2022). Guía de control parental y privacidad. Disponible en: <https://kids.youtube.com>.

⁹¹ World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Disponible en: <https://www.who.int/publications>



manifestar comportamientos como irritabilidad, trastornos del sueño y dificultad para concentrarse⁹².

En el ámbito físico, el uso excesivo de dispositivos digitales se asocia con el sedentarismo, lo que aumenta el riesgo de obesidad infantil. Además, el tiempo prolongado frente a las pantallas puede causar problemas de visión, como fatiga ocular, y contribuir a malos hábitos posturales que derivan en dolores musculares y problemas en la columna vertebral a largo plazo⁹³. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños menores de cinco años no deben permanecer sedentarios frente a las pantallas por más de una hora diaria, ya que esto afecta negativamente su desarrollo motor y físico⁹⁴.

Por estas razones, es crucial que los adultos asuman un papel activo en la supervisión del uso de medios digitales, asegurándose de que el contenido sea apropiado para la edad y limitando el tiempo de exposición. Además, es importante integrar actividades físicas y sociales en la rutina diaria para equilibrar los efectos de la tecnología en el desarrollo integral de los niños. La combinación de un uso responsable de los medios digitales y un entorno enriquecedor puede minimizar los riesgos asociados y maximizar sus beneficios.

7.2.5. Violencia en los Medios: Un Riesgo para la Infancia

En la era digital, los niños están expuestos a una amplia gama de contenidos mediáticos desde edades tempranas. Entre estos, la violencia en los medios de entretenimiento, como la televisión, los videojuegos y las plataformas digitales, representa un riesgo significativo para su desarrollo emocional, social y cognitivo. La representación de actos violentos en estos medios no solo es frecuente, sino que a menudo está normalizada, lo que puede influir profundamente en las actitudes y comportamientos de los niños⁹⁵.

Diversos estudios han demostrado que la exposición a contenidos violentos está asociada con un aumento en pensamientos y comportamientos agresivos, así como con la desensibilización frente a la violencia y la disminución de la empatía.

⁹² American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). Media and Children. Disponible en: <https://www.aacap.org>

⁹³ World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Disponible en: <https://www.who.int/publications>

⁹⁴ NIH. (2019). Digital Media Use and Its Impact on Children's Health. Disponible en: <https://www.nih.gov>

⁹⁵ Televisión infantil en Colombia Caracterización desde los canales públicos, la audiencia y su programación

Estos efectos pueden ser aún más pronunciados en los niños, quienes están en una etapa de desarrollo crítico y son especialmente susceptibles a los mensajes que reciben del entorno mediático⁹⁶.

Este apartado tiene como objetivo explorar los impactos de la violencia en los medios sobre la infancia, analizando tanto sus efectos inmediatos como las posibles consecuencias a largo plazo. Además, se propondrán estrategias prácticas para mitigar estos riesgos, incluyendo la alfabetización mediática, la supervisión parental activa y el fortalecimiento de políticas públicas orientadas a proteger a los niños en el entorno digital. A través de estas iniciativas, se busca fomentar un uso responsable de los medios que promueva valores positivos y contribuya al bienestar integral de los niños⁹⁷.

7.2.6. Impactos de la Violencia en los Medios en la Infancia

La exposición a contenidos violentos en medios como la televisión, los videojuegos y las plataformas digitales tiene efectos profundos y diversos en la infancia, afectando tanto su desarrollo emocional como social. Estos impactos pueden clasificarse en efectos a corto y largo plazo, con consecuencias que van desde cambios inmediatos en el comportamiento hasta alteraciones sostenidas en su forma de relacionarse con el mundo⁹⁸.

Efectos a Corto Plazo

Los estudios han demostrado que la exposición a la violencia en los medios puede provocar una serie de respuestas inmediatas en los niños, tales como⁹⁹:

- **Pensamientos agresivos:** Los niños tienden a reproducir patrones de comportamiento observados, interpretando la agresión como una solución aceptable a los conflictos.

⁹⁶ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). *The effects of media violence on society*. *Science*, 295(5564), 2377-2379.

⁹⁷ Ferguson, C. J. (2015). *Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 646-666.

⁹⁸ Huesmann, L. R. (2007). *The impact of electronic media violence: Scientific theory and research*. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S6-S13.

⁹⁹ Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2003). *Violent video games: The newest media violence hazard*. In D. A. Gentile (Ed.), *Media violence and children: A complete guide for parents and professionals* (pp. 131-152). Praeger Publishers

- **Disminución de la empatía:** La exposición a actos violentos puede reducir la capacidad de los niños para comprender y compartir las emociones de los demás, lo que limita su desarrollo socioemocional.
- **Aumento del comportamiento antisocial:** Los niños que consumen contenidos violentos son más propensos a actuar de manera hostil hacia otros, incluyendo episodios de imitación de conductas vistas en los medios.

Un ejemplo práctico de estos efectos puede observarse en un niño que, tras jugar videojuegos violentos, adopta un lenguaje agresivo con sus compañeros o intenta resolver conflictos mediante la fuerza, imitando las estrategias observadas en el juego.

Efectos a Largo Plazo

La exposición repetida a la violencia en los medios puede tener consecuencias sostenidas en la vida de un niño, incluyendo¹⁰⁰:

- **Desensibilización a la violencia:** Los niños se vuelven menos sensibles al sufrimiento ajeno y más tolerantes a las situaciones violentas, viéndolas como normales o aceptables.
- **Disminución del comportamiento prosocial:** La falta de empatía y la internalización de la agresión limitan la disposición de los niños a ayudar a otros o participar en actividades cooperativas.
- **Desarrollo de miedo persistente:** La violencia mediática puede generar ansiedad y temores en los niños, como miedo a ser víctimas de violencia en su entorno, lo que afecta su sensación de seguridad.

Por ejemplo, un niño que ha sido expuesto repetidamente a películas o series violentas podría mostrar menos interés en participar en actividades grupales o evitar interacciones con desconocidos por temor a situaciones agresivas.

7.2.7. Ejemplos Prácticos de Manifestaciones Conductuales

- Un niño que, tras ver dibujos animados con violencia, actúa agresivamente durante el juego al replicar escenas de pelea.

¹⁰⁰ Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged In: How Media Attract and Affect Youth*. Yale University Press.

- Un adolescente que, influenciado por series que glorifican la violencia, justifica el uso de la fuerza como un medio legítimo para resolver conflictos.
- Niños que, después de consumir contenido violento, muestran menos disposición para consolar a un amigo en apuros, reflejando una menor capacidad de empatía.

La gran mayoría de los estudios experimentales han demostrado que la exposición a medios violentos provoca un aumento en los pensamientos agresivos, sentimientos de enojo, evaluaciones hostiles, comportamiento agresivo y desensibilización a la violencia, y disminuye el comportamiento prosocial (por ejemplo, ayudar a los demás) y la empatía. La evidencia de que los medios audiovisuales violentos constituyen un factor de riesgo causal para el aumento de la agresión es convincente¹⁰¹.

La promoción de la salud en relación con el impacto de la violencia en los medios audiovisuales debe estar basada en una visión integral que priorice el bienestar físico, emocional y social de los niños. Los profesionales de la salud tienen un papel crucial en este ámbito, liderando esfuerzos para mejorar la calidad del contenido televisivo dirigido a la infancia y orientando a las familias en la selección de programación adecuada. Una de las estrategias clave es educar a los padres sobre el impacto de los medios violentos y promover la implementación la normatividad vigente sobre los planes y programas sectoriales para el desarrollo de los servicios de televisión como herramienta regulatoria.

Las autoridades locales en salud y educación deben asumir un rol activo como educadores y agentes de cambio, fomentando la sensibilización entre radiodifusores y el público general sobre la importancia de reducir la exposición infantil a la violencia mediática. Para cumplir eficazmente con esta tarea, es esencial que amplíen su conocimiento sobre los problemas asociados con los contenidos violentos y su influencia en el desarrollo infantil, posicionándose como líderes en la promoción de entornos mediáticos más saludables y seguros.

El potencial de los medios como herramienta para abordar los problemas asociados con la violencia mediática está en una etapa inicial de exploración. Investigaciones recientes se centran en analizar la efectividad de mecanismos

¹⁰¹ Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). *Impact of media violence on children and adolescents*. Washington, D.C.: OPS



como las clasificaciones de películas y programas televisivos, para controlar el contenido accesible a los niños, y la implementación de programas de alfabetización mediática que enseñen a interpretar críticamente los mensajes violentos. Además, los esfuerzos de educación pública están comenzando a jugar un papel crucial en sensibilizar a las familias sobre la importancia de un consumo mediático responsable.

Es esencial que las futuras investigaciones profundicen en las diferencias individuales que influyen en las respuestas de los niños a la violencia en los medios, como la edad, el género y el contexto socioeconómico. También deben centrarse en identificar intervenciones efectivas que minimicen los efectos negativos, garantizando un enfoque adaptado a las necesidades específicas de cada población. Esto permitirá diseñar estrategias más integrales para mitigar los riesgos y maximizar los beneficios potenciales de los medios.

En términos generales, la televisión en Colombia ingresa a la era digital con una composición que permite la convivencia de televisión pública y privada, cada una con un objetivo y orientación específica, pero sin unas reglas claras frente a políticas que permitan el desarrollo adecuado de los contenidos que finalmente circulan por los canales. En este panorama, se inserta la televisión infantil, mediada por el carácter educativo que de manera implícita se le reclama desde sus orígenes.

7.2.8. Estrategias de Intervención Temprana para la Salud Mental

El uso inadecuado o excesivo de la tecnología puede tener un impacto significativo en la salud mental de los niños. Identificar señales tempranas de problemas relacionados con la tecnología es fundamental para prevenir complicaciones mayores. Los padres deben estar atentos a signos como cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, disminución de la interacción social, alteraciones en los patrones de sueño o falta de interés en actividades que anteriormente disfrutaban. Por ejemplo, un niño que muestra ansiedad excesiva cuando se le limita el tiempo frente a la pantalla o que prefiere el uso de dispositivos sobre el contacto social podría estar desarrollando una dependencia tecnológica. La observación constante y la comunicación abierta son esenciales para detectar estas señales¹⁰².

¹⁰² American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. Disponible en: <https://pediatrics.aappublications.org>



Una vez identificados los posibles problemas, es crucial implementar estrategias para contrarrestar los efectos negativos. Actividades como la respiración profunda y la meditación guiada pueden ser muy útiles para mejorar la salud mental de los niños. Además, incorporar ejercicios físicos regulares en la rutina diaria es una estrategia efectiva para mitigar el impacto del tiempo excesivo frente a la pantalla. Actividades como caminar al aire libre, practicar deportes o incluso sesiones de yoga adaptadas a niños no solo contribuyen a su bienestar físico, sino que también promueven una mejor regulación emocional y socialización. Por ejemplo, los padres pueden establecer una rutina familiar de caminatas después de la cena o inscribir a los niños en clases de deportes grupales para fomentar la interacción y el movimiento físico¹⁰³.

En conjunto, estas estrategias no solo ayudan a abordar los problemas relacionados con la tecnología, sino que también fortalecen los lazos familiares y fomentan hábitos saludables que los niños pueden mantener a lo largo de sus vidas. Implementar estas intervenciones tempranas garantiza un enfoque preventivo y equilibrado, asegurando que la tecnología sea un complemento y no un obstáculo para su desarrollo integral¹⁰⁴.

7.2.9. Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología

Implementación de Programas de Ciberseguridad:

- Introducir programas escolares que eduquen a los niños sobre cómo identificar y reportar actividades sospechosas en línea.
- Enseñar a los niños a proteger su información personal, crear contraseñas seguras y evitar compartir datos sensibles en plataformas públicas.
- Fomentar el pensamiento crítico para identificar contenido confiable y evitar caer en noticias falsas o estafas.

Supervisión y Regulación del Uso de Dispositivos:

¹⁰³ UNICEF. (2019). Growing Up in a Connected World: The Impact of Digital Technologies on Early Childhood Development. Disponible en: <https://www.unicef.org>

¹⁰⁴ Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life. *Introduce prácticas de mindfulness accesibles para todas las edades.*



- Establecer horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos, asegurándose de que no interfieran con actividades académicas, físicas o sociales.
- Utilizar herramientas de control parental como Qustodio o FamiSafe para supervisar el contenido y restringir el acceso a material inapropiado.
- Asegurarse de que los dispositivos se usen en áreas comunes del hogar para facilitar la supervisión activa.

Educación y Sensibilización:

- Educar a los padres y cuidadores sobre los riesgos asociados con el uso no regulado de dispositivos digitales.
- Promover campañas en escuelas y comunidades sobre el uso responsable de la tecnología.
- Enseñar a los niños sobre el impacto del ciberacoso y cómo buscar apoyo si se enfrentan a estas situaciones.

Fomento de un Uso Equilibrado de las TIC:

- Priorizar el uso de aplicaciones educativas y plataformas interactivas que refuercen habilidades cognitivas y sociales.
- Limitar el tiempo de pantalla según las recomendaciones de la OMS: máximo 2 horas diarias para niños mayores de 6 años.
- Introducir actividades que integren tecnología de manera educativa, como proyectos colaborativos en línea o juegos de aprendizaje interactivo.

7.2.10. Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura

Fomento de Actividades Recreativas No Digitales:

- Estimular la participación en deportes, juegos al aire libre y actividades físicas para promover un estilo de vida saludable.



- Incorporar actividades creativas como manualidades, dibujo y música para equilibrar el tiempo frente a las pantallas.
- Planificar tiempo familiar sin dispositivos electrónicos, como caminatas, lectura conjunta o noches de juegos de mesa.

Creación de Hábitos Saludables:

- Establecer rutinas que incluyan pausas regulares durante el uso de dispositivos para prevenir la fatiga ocular y los problemas posturales.
- Promover una dieta equilibrada y un sueño adecuado, asegurando que el uso de pantallas no interfiera con estos aspectos clave del bienestar infantil.

7.2.11. Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa

Desarrollo de Competencias Digitales:

- Enseñar habilidades básicas de programación, como el uso de plataformas como Scratch, para fomentar la creatividad y el pensamiento lógico.
- Integrar herramientas tecnológicas en la educación para preparar a los niños para los desafíos del futuro laboral y académico.

7.2.12. Recursos digitales

Aplicaciones y Plataformas Educativas

Khan Academy

- Plataforma gratuita para aprender matemáticas, ciencias y más.
- Sitio web: <https://www.khanacademy.org>

Duolingo

- Aplicación para aprender idiomas de manera interactiva.
- Sitio web: <https://www.duolingo.com>



Scratch

- Herramienta para que los niños aprendan programación básica de forma divertida.
- Sitio web: <https://scratch.mit.edu>

Code.org

- Recursos para enseñar ciencias de la computación a niños.
- Sitio web: <https://code.org>

ABCmouse

- Plataforma educativa integral para niños pequeños, que abarca desde lectura hasta ciencias.
- Sitio web: <https://www.abcmouse.com>

Recursos para la Gestión del Tiempo de Pantalla y Supervisión

Qustodio

- Herramienta de control parental para supervisar y gestionar el tiempo frente a las pantallas.
- Sitio web: <https://www.qustodio.com>

FamiSafe

- Aplicación de control parental con funciones avanzadas de geolocalización y bloqueo de contenido.
- Sitio web: <https://www.famisafe.com>

Google Family Link



- Permite a los padres establecer límites de tiempo y monitorear el uso de dispositivos.
- Sitio web: <https://families.google.com/familylink>

Herramientas para Promover Actividades Creativas

Toca Boca

- Juegos interactivos que fomentan la creatividad y el juego simbólico.
- Sitio web: <https://tocaboca.com>

Canva for Education

- Plataforma para crear proyectos gráficos y educativos de manera sencilla.
- Sitio web: <https://www.canva.com/education>

Art for Kids Hub

- Videos para enseñar a los niños a dibujar y desarrollar su creatividad artística.
- Sitio web: <https://www.artforkidshub.com>

Ciberseguridad y Privacidad Digital

Be Internet Awesome by Google

- Programa que enseña a los niños a navegar de forma segura y responsable en Internet.
- Sitio web: <https://beinternetawesome.withgoogle.com>



National Online Safety

- Recursos educativos sobre ciberseguridad para niños, padres y educadores.
- Sitio web: <https://nationalonlinesafety.com>

Mindfulness y Bienestar Digital

Headspace for Kids

- Aplicación para ayudar a los niños a practicar mindfulness y manejar el estrés.
- Sitio web: <https://www.headspace.com/kids>

Smiling Mind

- Programa gratuito de mindfulness para niños y familias.
- Sitio web: <https://www.smilingmind.com.au>

7.3. Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición crucial entre la niñez y la adultez, marcada por profundos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Durante este periodo, los adolescentes buscan definir su identidad, establecen relaciones más complejas con sus pares y comienzan a explorar su lugar en el mundo. Estos procesos se ven influenciados por diversos factores, entre ellos el entorno digital, que ha adquirido un papel central en la vida de los jóvenes. En esta etapa, los adolescentes no solo interactúan con su entorno inmediato, sino también con un vasto universo virtual que puede moldear sus pensamientos, comportamientos y decisiones¹⁰⁵.

El uso intensivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se ha convertido en una característica definitoria de la adolescencia en el mundo

¹⁰⁵ American Academy of Pediatrics. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. Disponible en: <https://publications.aap.org>

contemporáneo. Herramientas como las redes sociales, aplicaciones móviles y plataformas de aprendizaje digital no solo facilitan el acceso a información en tiempo real, sino que también influyen en la forma en que los adolescentes construyen sus relaciones y autoimagen. Por ejemplo, redes como Instagram o TikTok permiten a los jóvenes expresarse creativamente y conectarse con comunidades globales. Sin embargo, estas mismas plataformas pueden generar comparaciones constantes y expectativas irreales que impacten negativamente su autoestima y bienestar emocional¹⁰⁶.

La digitalización ha transformado la manera en que los adolescentes exploran su mundo y se relacionan con él, ofreciendo tanto oportunidades como desafíos. Por un lado, las TIC pueden ser herramientas valiosas para el aprendizaje, el desarrollo de habilidades creativas y el fortalecimiento de redes de apoyo social. Por otro, su uso desmedido o inadecuado puede exponer a los jóvenes a riesgos como el ciberacoso, la desinformación o la dependencia tecnológica. Estos aspectos subrayan la necesidad de un enfoque equilibrado que permita a los adolescentes aprovechar los beneficios del entorno digital mientras se mitigan los riesgos asociados¹⁰⁷.

El propósito de este capítulo es proporcionar lineamientos claros y basados en evidencia para un uso saludable y ético de las TIC durante la adolescencia. Se busca orientar a padres, educadores y los propios adolescentes sobre cómo integrar las tecnologías de manera positiva en sus vidas, promoviendo una interacción digital consciente, responsable y segura. Este enfoque no solo ayudará a los adolescentes a navegar en el complejo mundo digital, sino que también les proporcionará herramientas para enfrentar los desafíos de la modernidad con resiliencia y autoconfianza¹⁰⁸.

7.3.1. Construyendo Identidad y Conexiones en Línea

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal, y el entorno digital ha transformado profundamente cómo los jóvenes exploran y expresan quiénes son. Las plataformas digitales y las redes sociales ofrecen un espacio donde los adolescentes pueden experimentar con diferentes aspectos

¹⁰⁶ UNICEF. (2019). Growing Up Connected: Adolescents in the Digital World. Disponible en: <https://www.unicef.org>

¹⁰⁷ Common Sense Media. (2020). The New Normal: Teens, Screens, and Digital Well-Being. Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org>

¹⁰⁸ World Health Organization. (2020). Adolescent Mental Health and Digital Use. Disponible en: <https://www.who.int>



de su personalidad, intereses y valores. Desde la creación de perfiles en redes como Instagram o TikTok hasta la participación en comunidades virtuales en Reddit o Discord, los adolescentes utilizan estas herramientas para definir y comunicar su identidad. Este proceso, aunque enriquecedor, requiere un acompañamiento adecuado para evitar que se convierta en una fuente de presión o inseguridad¹⁰⁹.

El entorno digital también facilita la construcción de conexiones significativas, permitiendo a los adolescentes relacionarse con personas que comparten intereses comunes o experiencias similares. Estas conexiones pueden ser especialmente importantes para aquellos que, en su entorno inmediato, no encuentran apoyo o comprensión sobre temas que consideran relevantes, como sus pasatiempos, inquietudes sociales o procesos personales. Por ejemplo, comunidades en línea dedicadas a la música, el arte o causas sociales pueden ofrecer un espacio de pertenencia donde los adolescentes se sienten aceptados y valorados¹¹⁰.

Sin embargo, la construcción de identidad en línea también enfrenta desafíos significativos. Las redes sociales, aunque proporcionan un espacio para la autoexpresión, a menudo están acompañadas de la presión por proyectar una imagen idealizada. Los adolescentes pueden sentirse obligados a compartir solo los aspectos más positivos o atractivos de sus vidas, creando una desconexión entre su realidad y lo que presentan en línea. Esta discrepancia puede afectar su autoestima y generar ansiedad, especialmente cuando las comparaciones con otros usuarios se vuelven frecuentes¹¹¹.

Además, las conexiones en línea no siempre son positivas o saludables. Los adolescentes pueden ser vulnerables a relaciones "tóxicas", ciberacoso o influencias negativas que pueden impactar su desarrollo emocional y social. Por esta razón, es crucial que los jóvenes aprendan a discernir entre interacciones saludables y dañinas, y que cuenten con el apoyo de sus familias y educadores para manejar estas situaciones de manera constructiva¹¹².

¹⁰⁹ American Psychological Association. (2020). Adolescents and Social Media: Benefits and Risks. Disponible en: <https://www.apa.org>

¹¹⁰ UNICEF. (2021). Digital Connectivity and Adolescent Identity Formation. Disponible en: <https://www.unicef.org>

¹¹¹ Pew Research Center. (2018). Teens, Social Media & Technology. Disponible en: <https://www.pewresearch.org>

¹¹² Digital Wellness Lab. (2022). Social Media and Adolescent Development: Opportunities and Challenges. Disponible en: <https://digitalwellnesslab.org>

Por otro lado, las conexiones digitales también ofrecen oportunidades para el aprendizaje y la colaboración. Participar en proyectos colaborativos en línea, como campañas sociales o grupos de estudio virtuales, permite a los adolescentes desarrollar habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Estas experiencias no solo fortalecen sus competencias digitales, sino que también contribuyen a su desarrollo integral como individuos autónomos y responsables¹¹³.

En conclusión, la construcción de identidad y conexiones en línea representa una dimensión esencial del desarrollo adolescente en la era digital. Si bien ofrece oportunidades únicas para el crecimiento personal y social, también plantea desafíos que requieren un enfoque equilibrado. Promover un uso consciente y crítico de las TIC, acompañado de apoyo familiar y educativo, es clave para que los adolescentes aprovechen estas herramientas como recursos para su desarrollo integral y bienestar¹¹⁴.

7.3.2. Beneficios del Uso de TIC

El uso adecuado de las TIC durante la adolescencia puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo personal y académico. Plataformas como Coursera y EdX permiten a los adolescentes explorar cursos en áreas como programación, idiomas, diseño, e incluso desarrollo personal, expandiendo sus horizontes y fomentando el aprendizaje autónomo. Estas herramientas no solo facilitan el acceso a una educación de calidad, sino que también desarrollan competencias clave como la autogestión y la curiosidad intelectual¹¹⁵.

Además, las redes sociales como YouTube, TikTok y blogs personales ofrecen un espacio para la expresión creativa. Los adolescentes pueden utilizar estas plataformas para producir contenido original, como videos educativos, proyectos artísticos o campañas sociales, fortaleciendo habilidades de comunicación y pensamiento crítico. Estas actividades no solo promueven la creatividad, sino que también les brindan una oportunidad para explorar sus pasiones y compartirlas con una audiencia global¹¹⁶.

¹¹³ World Economic Forum. (2021). Navigating Adolescence in a Digital World. Disponible en: <https://www.weforum.org>

¹¹⁴ UNESCO. (2020). Fostering Digital Citizenship Among Adolescents. Disponible en: <https://en.unesco.org>

¹¹⁵ Coursera. (2023). Transforming Lives Through Online Education. Disponible en: <https://www.coursera.org>

¹¹⁶ EdX. (2023). Unlocking Potential Through Learning. Disponible en: <https://www.edx.org>



Por otro lado, las TIC pueden desempeñar un papel crucial en la construcción de redes de apoyo emocional. Plataformas como Reddit o comunidades especializadas permiten a los adolescentes conectarse con grupos que comparten sus intereses, preocupaciones o experiencias, creando un sentido de pertenencia y empatía. Estas conexiones, cuando se manejan de manera adecuada, pueden servir como un apoyo emocional importante, especialmente para aquellos que enfrentan desafíos sociales o buscan comprender mejor sus propias emociones y experiencias¹¹⁷.

Además, las TIC también pueden fomentar habilidades digitales avanzadas, preparándolos para un mundo laboral cada vez más tecnológico. Herramientas como Canva o Adobe Creative Suite pueden ayudar a desarrollar competencias en diseño gráfico, mientras que plataformas de codificación como Scratch o GitHub introducen a los adolescentes en el campo de la programación y el desarrollo tecnológico. Estas habilidades no solo son valiosas para su futuro académico y profesional, sino que también contribuyen a su sentido de logro y confianza¹¹⁸.

7.3.3. Riesgos Asociados

Sin embargo, el uso de TIC en la adolescencia también conlleva una serie de riesgos que no deben pasarse por alto. El ciberacoso es uno de los más comunes y puede afectar profundamente el bienestar emocional de los adolescentes, provocando ansiedad, depresión e incluso aislamiento social. Este tipo de hostigamiento, que ocurre en plataformas como redes sociales, foros o aplicaciones de mensajería, puede ser particularmente dañino debido a su alcance y persistencia¹¹⁹.

Otro riesgo significativo es el grooming, en el que adultos malintencionados establecen relaciones de confianza con adolescentes en línea con el fin de explotarlos. Esto puede derivar en situaciones de riesgo, como el sexting, donde los adolescentes son persuadidos para compartir contenido íntimo que puede ser utilizado para intimidación o extorsión. Estas prácticas no solo ponen en peligro

¹¹⁷ Scratch Foundation. (2023). Programming for Everyone. Disponible en: <https://scratch.mit.edu>

¹¹⁸ UNICEF. (2021). Digital Connectivity and Adolescent Development. Disponible en: <https://www.unicef.org>

¹¹⁹ World Health Organization. (2020). Violence Prevention: Cyberbullying and Adolescent Health. Disponible en: <https://www.who.int>



su seguridad, sino que también pueden tener un impacto duradero en su autoestima y bienestar psicológico¹²⁰.

Las redes sociales, aunque ofrecen oportunidades de expresión, también pueden generar presión social y afectar negativamente la autoestima de los adolescentes. Las comparaciones constantes con influencers o amigos que presentan versiones idealizadas de sus vidas pueden promover inseguridades y distorsionar la percepción de uno mismo. Este fenómeno es especialmente preocupante en relación con la autoimagen corporal, ya que muchos adolescentes pueden sentir que no cumplen con los estándares de belleza promovidos en línea¹²¹.

Además, la dependencia tecnológica es otro riesgo asociado al uso intensivo de TIC. Pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede generar aislamiento social, limitando las interacciones cara a cara y afectando el desarrollo de habilidades sociales fundamentales. También puede contribuir a problemas físicos, como el sedentarismo, el insomnio y la fatiga visual, que tienen un impacto directo en la salud general y el rendimiento académico¹²².

En resumen, mientras que las TIC ofrecen beneficios significativos para los adolescentes, su uso también puede generar riesgos considerables. Un enfoque equilibrado y supervisado, acompañado de una educación en ciudadanía digital, es esencial para maximizar los beneficios y mitigar los efectos negativos de estas herramientas¹²³.

7.3.4. Ciberacoso

El ciberacoso es una preocupación universal de salud pública que afecta a los adolescentes. El creciente uso de dispositivos electrónicos y de Internet se ha vinculado con un aumento significativo de este tipo de violencia¹²⁴.

¹²⁰ UNICEF. (2021). Cyberbullying: Impact on Children and Youth. Disponible en: <https://www.unicef.org>

¹²¹ Pew Research Center. (2018). Teens, Social Media & Technology. Disponible en: <https://www.pewresearch.org>

¹²² Common Sense Media. (2020). The Effects of Cyberbullying on Teens. Disponible en: <https://www.common Sense Media.org>

¹²³ European Commission. (2020). Tackling Cyberbullying in a Digital Era. Disponible en: <https://ec.europa.eu>

¹²⁴ Digital Wellness Lab. (2022). Understanding the Effects of Cyberbullying. Disponible en: <https://digitalwellnesslab.org>

El ciberacoso es una forma de agresión en la que se utilizan medios electrónicos, como correo electrónico, llamadas telefónicas, mensajes de texto, contactos de mensajería instantánea, fotos, sitios de redes sociales y páginas web personales, con la intención de causar daño a otra persona a través de conductas hostiles repetidas¹²⁵.

La mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes utilizan las redes sociales y teléfonos móviles para comunicarse e interactuar entre ellos. En consecuencia, el amplio uso de tecnologías ha complejizado las relaciones interpersonales al cambiar las formas de comunicación que han evolucionado de las interacciones cara a cara a las interacciones en línea. Esta evolución, aunque positiva al reunir a personas que están geográficamente separadas, también tiene un lado negativo, como el ciberacoso, que puede surgir debido al fácil acceso y, por lo tanto, al abuso de la tecnología¹²⁶.

Se ha sugerido que el ciberacoso entre adolescentes está asociado con un mayor riesgo de problemas psicológicos, de comportamiento y de salud y un alto riesgo de suicidio. Se ha considerado el ciberacoso como una seria amenaza para la salud pública entre los jóvenes, dadas las consecuencias que puede tener para el bienestar y la salud de los adolescentes, llegando en algunos casos a estar relacionado con intentos de suicidio, por lo tanto, este fenómeno reciente merece una atención particular¹²⁷.

El ciberacoso es un fenómeno que se manifiesta de diversas maneras dependiendo del contexto cultural en el que ocurre. Las normas sociales, valores y dinámicas interpersonales de cada cultura influyen tanto en la percepción como en la tolerancia hacia este tipo de acoso. Por ejemplo, en sociedades donde el respeto a la privacidad y la individualidad es altamente valorado, el ciberacoso puede generar una reacción más negativa y llevar a regulaciones más estrictas para proteger a las víctimas. Por el contrario, en culturas donde la exposición

¹²⁵ Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Cyberbullying Among College Students: Evidence from Multiple Domains of College Life. *Computers in Human Behavior*, 41, 14-20. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

¹²⁶ UNESCO. (2020). Protecting Students from Online Harassment: A Global Overview. Disponible en: <https://en.unesco.org>

¹²⁷

pública o la jerarquía social son características predominantes, ciertas formas de ciberacoso pueden ser percibidas como menos graves o incluso normalizadas.

Además, los factores culturales afectan el tipo de ciberacoso que ocurre. En algunas regiones, este puede centrarse en aspectos como el género, la orientación sexual o la pertenencia étnica, reflejando prejuicios y estereotipos presentes en la sociedad. Las respuestas al ciberacoso también varían: en culturas con mayor énfasis en el colectivismo, las víctimas pueden recibir apoyo de redes comunitarias, mientras que en contextos más individualistas, las respuestas tienden a ser más privadas. Comprender estas diferencias culturales es esencial para diseñar estrategias efectivas de prevención e intervención que sean culturalmente sensibles y respeten las particularidades de cada comunidad¹²⁸.

En el marco de lo anterior, se requiere de políticas efectivas para prevenir el ciberacoso deben estar firmemente fundamentadas en la investigación científica, lo que hace esencial obtener estimaciones precisas y, en consecuencia, una identificación válida de la magnitud del fenómeno para el desarrollo de programas para comunicar mensajes preventivos y para la formulación de políticas. Estas políticas también deben ser dinámicas y adaptables a las constantes transformaciones del entorno digital, considerando las diferencias culturales, sociales y tecnológicas de cada región.

Además, es crucial incorporar un enfoque intersectorial que involucre a instituciones educativas, organizaciones gubernamentales, plataformas tecnológicas y familias. La colaboración entre estos actores permite diseñar estrategias más integrales, como la promoción de la alfabetización digital, la creación de herramientas de detección temprana y la implementación de protocolos claros para la intervención en casos de ciberacoso. Solo mediante una combinación de investigación rigurosa, educación y colaboración multisectorial se podrá garantizar un entorno digital más seguro y respetuoso para todos, especialmente para los adolescentes, quienes son particularmente vulnerables a este fenómeno.

¹²⁸ World Economic Forum. (2021). Building a Safer Digital Space for Youth. Disponible en: <https://www.weforum.org>



7.3.5. Afecciones en la Salud Mental y Física

El uso problemático de Internet (PIU, por sus siglas en inglés) se refiere a patrones de comportamiento excesivo y desadaptativo en el uso de Internet que pueden llevar a un deterioro significativo en diversos aspectos de la vida, como el ámbito social, académico y emocional. Aunque el PIU aún no se define formalmente como un trastorno en el DSM-5 o la CIE-11, su reconocimiento ha ganado relevancia, especialmente con la inclusión del trastorno del juego como una condición formal en la CIE-11. Las estimaciones de prevalencia del PIU varían entre el 1% y el 10% a nivel mundial, alcanzando tasas superiores al 25% en algunos países asiáticos¹²⁹.

El PIU está asociado con trastornos mentales como la depresión, los trastornos de ansiedad y el TDAH. Las personas con PIU a menudo experimentan deterioro en sus relaciones interpersonales, una disminución en la satisfacción con la vida y problemas físicos, como insomnio o mala salud general. Sin embargo, la relación entre el PIU y la psicopatología sigue siendo objeto de debate, ya que algunos estudios sugieren que estos problemas pueden ser causados o exacerbados por la comorbilidad con otros trastornos¹³⁰.

El PIU afecta de manera significativa la calidad del sueño, un factor clave en el bienestar físico y mental de los adolescentes. Además, se ha propuesto que las características del entorno digital, como las recompensas inmediatas y la estimulación constante, son particularmente atractivas para personas con trastornos como el TDAH. Por otro lado, el PIU también se ha relacionado con problemas de sueño y comportamiento sedentario, lo que subraya la importancia de un enfoque holístico en su manejo¹³¹.

A pesar de sus limitaciones, las investigaciones existentes destacan la necesidad de intervenciones dirigidas a reducir los efectos del PIU. Estas deben abordar tanto los factores psicológicos como los hábitos digitales, con especial énfasis en la promoción de un uso equilibrado de Internet. Además, las políticas de salud pública deben adaptarse a las dinámicas culturales y sociales, garantizando la

¹²⁹ American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Disponible en: <https://www.psychiatry.org>

¹³⁰ World Health Organization. (2019). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Disponible en: <https://www.who.int>

¹³¹ UNICEF. (2021). Growing Up Connected: Adolescents in the Digital World. Disponible en: <https://www.unicef.org>

integración de estrategias educativas, tecnológicas y clínicas para prevenir y tratar el PIU de manera efectiva¹³².

7.3.6. Recomendaciones Prácticas para el Uso de Tecnología

Supervisión y Educación Digital:

- Establecer límites claros sobre el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, preferiblemente no más de dos horas diarias para actividades no relacionadas con la educación.
- Educar a los adolescentes sobre los riesgos del *uso problemático de Internet* (PIU), incluyendo el ciberacoso, el grooming y la exposición a contenido inapropiado.
- Fomentar discusiones familiares sobre el contenido digital consumido, promoviendo un análisis crítico de la información y los valores representados.

Promoción de Hábitos Saludables:

- Garantizar que el uso de dispositivos no interfiera con las rutinas de sueño, estableciendo horarios sin pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Incentivar actividades fuera de línea, como deportes, lectura, y proyectos creativos, para equilibrar el tiempo digital con el desarrollo físico y emocional.
- Introducir pausas regulares en el uso prolongado de dispositivos para evitar problemas como la fatiga visual y el sedentarismo.

Fomento de la Alfabetización Digital:

- Incluir talleres o cursos sobre ciudadanía digital y ciberseguridad en los entornos educativos, abordando temas como la privacidad, la huella digital y el manejo adecuado de las redes sociales.

¹³² European Commission. (2020). Internet Use and Its Impact on Mental Health in Adolescents. Disponible en: <https://ec.europa.eu>



- Enseñar el uso responsable de herramientas digitales, como la configuración de privacidad en redes sociales, la creación de contraseñas seguras y la identificación de conductas en línea inapropiadas.

Detección e Intervención Temprana:

- Supervisar cambios en el comportamiento que puedan estar relacionados con un uso excesivo de Internet, como aislamiento social, cambios en el estado de ánimo o problemas de sueño.
- Promover la búsqueda de ayuda profesional si se detectan signos de PIU o de comorbilidades como depresión, ansiedad o TDAH.

Fomento del Uso Educativo y Creativo de las TIC:

- Alentar el uso de plataformas educativas como **Coursera**, **Khan Academy** o **Duolingo** para el desarrollo de habilidades académicas.
- Facilitar el acceso a herramientas creativas, como aplicaciones de diseño, edición de videos o programación, que fomenten la innovación y la expresión personal.
- Incentivar proyectos grupales en línea que promuevan la colaboración y el aprendizaje compartido.

Participación de Padres y Educadores:

- Mantener una comunicación abierta con los adolescentes sobre sus actividades en línea, mostrando interés en sus intereses digitales y brindando orientación sin juzgar.
- Implementar controles parentales y herramientas de monitoreo como **Qustodio** o **FamiSafe**, equilibrando la supervisión con el respeto a la privacidad.
- Trabajar conjuntamente con las escuelas para desarrollar políticas digitales que promuevan un entorno seguro y educativo.

Creación de Espacios Digitales Saludables:

- Promover plataformas seguras y confiables que prioricen el bienestar de los adolescentes y protejan contra riesgos como el ciberacoso.
- Estimular a los adolescentes a participar en comunidades en línea que promuevan intereses positivos y habilidades sociales.

Enfoque Intersectorial:

- Involucrar a familias, escuelas, gobiernos y plataformas tecnológicas para garantizar un enfoque integral que aborde los desafíos digitales en la adolescencia.
- Desarrollar campañas de sensibilización sobre los riesgos del PIU y los beneficios de un uso equilibrado de la tecnología.

7.3.7. Actividades Sugeridas para Integrar Tecnología de Forma Segura

- **Talleres de Ciberseguridad:** Organizar sesiones prácticas en las escuelas sobre cómo manejar contraseñas seguras, detectar riesgos en línea y proteger la privacidad.
- **Proyectos Colaborativos:** Incentivar a los adolescentes a participar en proyectos grupales que integren tecnología, como la creación de campañas sociales digitales. Fomentar la participación en actividades grupales mediante plataformas educativas como Google Workspace for Education o Microsoft Teams. Crear proyectos en línea, como investigaciones escolares o desarrollo de blogs grupales, que promuevan el trabajo en equipo y la creatividad.
- **Espacios de Diálogo:** Facilitar conversaciones en familia o en la escuela para reflexionar sobre el impacto de las TIC en sus vidas y promover un pensamiento crítico frente a los contenidos que consumen.
- **Juegos Educativos:** introducir videojuegos diseñados específicamente para el aprendizaje, que estimulan habilidades cognitivas y resolución de problemas. Utilizar aplicaciones interactivas para fortalecer habilidades académicas en matemáticas, ciencias o idiomas.

Creación de Contenido Digital: animar a los adolescentes a producir videos educativos o creativos utilizando herramientas como **Canva**, **Adobe Spark** o **iMovie**. Motivar la escritura de blogs o diarios digitales sobre temas de interés personal, fomentando la autoexpresión y la reflexión crítica.

Exploración de Habilidades Artísticas: Promover el uso de aplicaciones para dibujo digital, edición de fotos o producción musical que estimulan la creatividad. Incorporar herramientas de diseño gráfico para proyectos escolares o personales, desarrollando competencias digitales y artísticas.



Actividades de Alfabetización Digital: Facilitar talleres de ciberseguridad donde los adolescentes aprendan sobre privacidad, huella digital y manejo de redes sociales. Realizar simulaciones de entornos en línea para enseñar cómo reconocer riesgos, como phishing o grooming, y cómo enfrentarlos de manera adecuada.

Programas de Mentoría Digital, Aprendizaje Basado en Experiencias Virtuales e Integración de Tecnología con Actividades Físicas:

7.3.8. Beneficios del Uso Controlado de Tecnología en esta Etapa

- Desarrollo Académico Acceso al aprendizaje: global y desarrollo de habilidades tecnológicas avanzadas. Fomento de la creatividad y expresión personal mediante redes sociales, blogs, y plataformas audiovisuales.
- Fomento de Habilidades Digitales: Desarrollo de Competencias Técnicas Alfabetización Digital, Estímulo de la Creatividad, Producción de Contenido
- Fortalecimiento de Relaciones Sociales: Construcción de redes sociales de apoyo y pertenencia
- Desarrollo de Habilidades Críticas: Toma de Decisiones Responsable, Competitividad Laboral, Adaptación a Entornos Digitales, Entretenimiento Educativo

7.3.9. Recursos digitales

Plataformas Educativas

Common Sense Media: Ofrece guías y herramientas para enseñar a los adolescentes sobre ciudadanía digital, privacidad y uso responsable de la tecnología. Sitio web: <https://www.commonsensemedia.org>

Khan Academy: Proporciona contenido educativo gratuito en diversas áreas académicas, adaptado a diferentes niveles. Sitio web: <https://www.khanacademy.org>

ClassDojo: Ayuda a los maestros a gestionar las aulas y a los padres a involucrarse en el aprendizaje de los estudiantes a través de comunicación directa. Sitio web: <https://www.classdojo.com>



Edmodo: Plataforma para la colaboración entre maestros, estudiantes y padres en proyectos educativos. Sitio web: <https://www.edmodo.com>

Herramientas de Supervisión y Control Parental

Qustodio: Ayuda a los padres a supervisar el tiempo de pantalla, establecer límites y monitorear el contenido que consumen los adolescentes. Sitio web: <https://www.qustodio.com>

FamiSafe: Permite a los padres rastrear el uso de dispositivos, bloquear contenido inapropiado y controlar el tiempo frente a la pantalla. Sitio web: <https://www.famisafe.com>

Net Nanny: Bloquea contenido dañino y ayuda a controlar el acceso de los adolescentes a Internet. Sitio web: <https://www.netnanny.com>

Programas de Ciberseguridad

Be Internet Awesome (Google): Enseña a los niños y adolescentes habilidades de ciudadanía digital y seguridad en línea. Sitio web: <https://beinternetawesome.withgoogle.com>

Cyberbullying Research Center: Recursos para padres y maestros sobre cómo manejar el ciberacoso y promover interacciones positivas en línea. Sitio web: <https://cyberbullying.org>

Herramientas de Alfabetización Digital

Digital Citizenship Curriculum (ISTE): Proporciona planes de lecciones para educar sobre la ética digital, la privacidad y el manejo de la tecnología. Sitio web: <https://www.iste.org>

Digital Wellness Lab: Recursos sobre bienestar digital y salud emocional en el entorno tecnológico. Sitio web: <https://digitalwellnesslab.org>

Recursos de Bienestar Emocional y Salud Mental

BetterHelp: Plataforma para el acceso a consejería en línea y apoyo emocional. Sitio web: <https://www.betterhelp.com>



Headspace for Educators: Proporciona herramientas de mindfulness para maestros y estudiantes, promoviendo el bienestar mental en las aulas. Sitio web: <https://www.headspace.com/educators>

Aplicaciones Creativas y Educativas

Scratch: Plataforma para enseñar a los adolescentes programación básica y fomentar la creatividad. Sitio web: <https://scratch.mit.edu>

Duolingo: Aplicación para aprender nuevos idiomas de manera divertida e interactiva. Sitio web: <https://www.duolingo.com>

Tynker: Herramienta para enseñar codificación y robótica de manera práctica y divertida. Sitio web: <https://www.tynker.com>

8. Estrategias para un Uso Saludable de las TIC en el Hogar (recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP))

El uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el entorno familiar puede ser una herramienta poderosa cuando se maneja de forma consciente y equilibrada. Basándonos en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP), esta sección propone estrategias prácticas para integrar las TIC en la vida diaria, promoviendo su uso como un recurso enriquecedor y minimizando los riesgos asociados.

A. Establecer un Plan Familiar para el Consumo de Medios

Cada familia debe crear un plan de consumo mediático adaptado a sus valores, estilo de crianza y dinámicas. Este plan debe:

- **Definir límites claros:** Establecer horarios específicos para el uso de dispositivos digitales.
- **Priorizar actividades fuera de las pantallas:** Asegurar tiempo para el juego al aire libre, el ejercicio y las interacciones cara a cara.
- **Incluir zonas libres de tecnología:** Prohibir el uso de dispositivos en áreas como las habitaciones o durante las comidas familiares.

B. Supervisar y Participar Activamente

El consumo mediático no debe ser una actividad solitaria. Los padres deben:

- **Supervisar el contenido:** Conocer las plataformas, aplicaciones y sitios web que utilizan los niños y adolescentes.
- **Participar en actividades digitales:** Ver programas juntos, jugar videojuegos en familia y discutir el contenido consumido para fomentar la comunicación y el aprendizaje.

C. Limitar el Uso de Pantallas en Niños Pequeños

Para los más jóvenes, el tiempo frente a la pantalla debe ser limitado y siempre supervisado:

- **Niños menores de 2 años:** Restringir el uso de pantallas a video llamadas bajo la supervisión de un adulto.
- **Niños de 2 a 5 años:** Limitar el tiempo de pantalla a una hora diaria de programación educativa y de alta calidad, complementándola con interacciones directas.

D. Fomentar la Alfabetización Digital

Enseñar a los niños y adolescentes sobre el uso responsable de las TIC es clave para su desarrollo:

- **Educar sobre privacidad:** Explicar cómo configurar opciones de privacidad y la importancia de no compartir información personal en línea.
- **Abordar temas sensibles:** Hablar sobre los peligros del ciberacoso, el grooming y el sexting, enfatizando la importancia de comportarse de manera ética y respetuosa en línea.

E. Ser un Ejemplo Positivo

Los niños aprenden por imitación, por lo que es crucial que los padres modelen un uso saludable de la tecnología:

- **Limitar su propio tiempo frente a la pantalla:** Promover la interacción y el tiempo de calidad en familia.
- **Mostrar buenos modales digitales:** Ser respetuosos en línea y mostrar cómo manejar desacuerdos de manera constructiva.

F. Promover el Juego y la Creatividad

El uso de las TIC debe complementarse con actividades que estimulen la creatividad y el aprendizaje:

- **Incluir herramientas educativas:** Utilizar aplicaciones como Duolingo o Scratch para fomentar el desarrollo de habilidades.
- **Animar a la expresión creativa:** Utilizar herramientas como Canva o Adobe Spark para proyectos familiares o escolares.

G. **Monitorear y Reflexionar**

El consumo mediático debe ser monitoreado y ajustado según las necesidades de la familia:

- **Evaluar el impacto:** Observar cómo el uso de dispositivos afecta el comportamiento, la interacción social y el rendimiento académico.
- **Involucrar a los niños:** Hablar con ellos sobre lo que les gusta y les preocupa en el mundo digital, ajustando las normas según sea necesario.

Conclusión

El uso saludable de las TIC en el hogar depende de un enfoque equilibrado que priorice la interacción familiar, el aprendizaje y el respeto por los valores individuales. Estas estrategias permiten a los padres y cuidadores navegar el siempre cambiante panorama digital, garantizando un entorno seguro y enriquecedor para todos los miembros de la familia.

9. **Perspectiva Intercultural y ruralidad**

La adopción y uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) varía significativamente entre países con alta y baja penetración tecnológica, lo que resalta la necesidad de enfoques diferenciados y culturalmente adaptados para maximizar los beneficios de las TIC y mitigar sus riesgos¹³³.

En **países con alta penetración tecnológica**, como Finlandia, Japón o Corea del Sur, las TIC están profundamente integradas en los sistemas educativos desde etapas tempranas. Estos países destacan por implementar buenas prácticas como:

- **Educación digital estructurada:** Finlandia, por ejemplo, incorpora la alfabetización mediática en sus currículos escolares, enseñando a los

¹³³ OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development). (2020). *21st-Century Skills and Digital Learning: Country Reports*. Disponible en: <https://www.oecd.org>

estudiantes no solo a usar las TIC, sino también a hacerlo de manera crítica y responsable.

- **Acceso universal:** En Corea del Sur, el gobierno asegura acceso equitativo a dispositivos tecnológicos para estudiantes, especialmente en áreas rurales, a través de programas de subsidios y distribución de herramientas digitales.
- **Prevención de riesgos digitales:** Japón ha desarrollado programas escolares centrados en ciberseguridad y bienestar digital, equipando a los estudiantes con habilidades para navegar de manera segura el entorno digital.

En contraste, en **regiones con baja penetración tecnológica**, como ciertas áreas de África subsahariana o América Latina, las limitaciones en conectividad y recursos tecnológicos han impulsado soluciones innovadoras adaptadas a contextos locales¹³⁴:

- **Distribución de contenidos offline:** En regiones rurales de África utilizan dispositivos portátiles con baterías de larga duración y conexión local para distribuir contenido educativo sin necesidad de conectividad constante.
- **Educación mediada por radio y televisión:** En América Latina, países como Perú implementaron programas de educación a través de canales de televisión y estaciones de radio durante la pandemia, llegando a comunidades con acceso limitado a Internet.
- **Formación comunitaria:** Talleres en escuelas y centros comunitarios que capacitan a estudiantes y familias en el uso responsable de la tecnología, reforzando habilidades prácticas y digitales.

Contexto Rural

En áreas rurales, donde la conectividad digital puede ser limitada o inexistente, es esencial diseñar estrategias que no dependan de acceso constante a Internet, priorizando actividades comunitarias y métodos tradicionales de enseñanza¹³⁵.

¹³⁴ **Ministry of Education and Culture of Finland.** (2020). *Digital Literacy in Finnish Schools: Preparing for the Future*. Helsinki: Ministry of Education

¹³⁵ **UNESCO.** (2020). *Innovative Solutions in Education for Rural and Low-Connectivity Areas: Lessons from Africa and Latin America*. París: UNESCO. Disponible en: <https://www.unesco.org>

Talleres de educación digital básica

- Realizar talleres presenciales que introduzcan conceptos esenciales de alfabetización digital, como el uso de dispositivos, la seguridad en línea y la resolución de problemas básicos relacionados con la tecnología.
- Utilizar materiales impresos y herramientas tangibles para reforzar los aprendizajes.

Actividades comunitarias interactivas

- Fomentar el aprendizaje a través de actividades grupales, como la creación de bibliotecas tecnológicas locales con acceso limitado pero estructurado a computadoras y software educativo.
- Establecer clubes de tecnología en escuelas rurales, donde los estudiantes puedan aprender habilidades digitales utilizando recursos compartidos.

Recursos offline

- Distribuir contenido educativo en dispositivos USB o en tabletas precargadas con aplicaciones, videos y actividades que no requieran conectividad.
- Aprovechar tecnologías de baja conectividad, como redes de mensajería basada en Bluetooth, para compartir materiales entre estudiantes y profesores.

Formación de líderes comunitarios

- Capacitar a docentes y líderes comunitarios para que actúen como multiplicadores del conocimiento, asegurando la sostenibilidad de las iniciativas de alfabetización digital.

Propuestas Concretas para Entornos con Baja Conectividad

- Educación Digital Offline
- Uso de Radios Comunitarias
- Talleres Comunitarios
- Bibliotecas Móviles

- Capacitación Local de Facilitadores
- Descargas y Recursos Reutilizables
- Tecnología con Energías Renovables
- Impresión y Distribución de Materiales Didácticos
- Puntos de Acceso Temporal
- Alfabetización Digital Comunitaria

10. Indicadores de seguimiento

Para garantizar la efectividad de las recomendaciones y estrategias implementadas, es crucial establecer indicadores de seguimiento claros y medibles. Estos indicadores permiten evaluar el impacto de las acciones propuestas, identificar áreas de mejora y ajustar las intervenciones para maximizar los resultados. A continuación, se sugieren métricas específicas relacionadas con la exposición a medios digitales y el fomento de actividades alternativas:

- Reducción en el tiempo frente a la pantalla**
 - Indicador:** Promedio diario de horas frente a pantallas en niños y adolescentes, medido a través de encuestas familiares o aplicaciones de monitoreo de tiempo en dispositivos.
 - Meta:** Reducir el tiempo promedio de exposición digital a niveles recomendados por la OMS (menos de 1 hora diaria para niños menores de 5 años y máximo 2 horas para mayores de 6 años).
- Aumento en actividades recreativas no digitales**
 - Indicador:** Porcentaje de niños y adolescentes que participan regularmente en actividades físicas, creativas o sociales fuera de los medios digitales.
 - Meta:** Incrementar la participación en actividades recreativas no digitales dentro de un año, evaluado a través de registros escolares, encuestas a padres y reportes de actividades comunitarias.
- Mejoras en las interacciones familiares**

- a. **Indicador:** Frecuencia de reuniones familiares libres de pantallas, evaluadas mediante cuestionarios aplicados a padres y cuidadores.
 - b. **Meta:** Incrementar las reuniones familiares libres de tecnología a un mínimo de 3 veces por semana, promoviendo la interacción cara a cara y el fortalecimiento de los vínculos emocionales.
- iv. **Conciencia sobre alfabetización mediática**
- a. **Indicador:** Porcentaje de familias y estudiantes que han participado en talleres o capacitaciones sobre el uso responsable de medios digitales y alfabetización mediática.
 - b. **Meta:** Lograr que las familias en una comunidad o institución educativa participen en programas de alfabetización digital en un periodo de 12 meses.
- v. **Prevención de riesgos digitales**
- a. **Indicador:** Número de casos reportados de ciberacoso, acceso a contenido inapropiado y problemas relacionados con el uso excesivo de pantallas, monitoreados a través de encuestas escolares y consultas psicológicas.
 - b. **Meta:** Reducir los casos reportados de riesgos digitales en el plazo de un año, como resultado de la implementación de estrategias educativas y de control parental.
- vi. **Mejoras en la calidad del sueño**
- a. **Indicador:** Porcentaje de niños y adolescentes que reportan cumplir con las horas de sueño recomendadas para su grupo de edad, según encuestas familiares o reportes médicos.
 - b. **Meta:** Incrementar la calidad del sueño mediante la promoción de hábitos saludables, como la eliminación de dispositivos digitales de las habitaciones durante la noche.
- vii. **Participación en actividades comunitarias**
- a. **Indicador:** Número de eventos comunitarios organizados para promover actividades no digitales, como deportes, arte y talleres familiares.



- b. **Meta:** Incrementar la participación en actividades comunitarias en un periodo de un año, fomentando una desconexión saludable de las tecnologías.

11. Anexos

ANEXO 1 Resumen de Factores de Riesgo, Estrategias de Mitigación y Factores Protectores:

Factor de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Exposición prolongada a pantallas	Implementación de programas de autocuidado digital: enseñanza de la limitación de tiempo de pantalla, descanso regular y desconexión	Programas de educación en autocuidado digital, con pausas regulares y límites saludables en la exposición a pantallas
Desregulación de circuitos de recompensa y ansiedad	Promover la actividad física regular para estimular la producción de serotonina y dopamina saludables	Actividades físicas que promuevan la liberación de neurotransmisores reguladores de emociones
Fatiga digital	Incorporar programas de higiene digital que incluyan pausas tecnológicas regulares	Desarrollo de la resiliencia emocional frente a la exposición digital prolongada mediante apoyo psicoterapéutico
Aislamiento social y ciberacoso	Fomentar la creación de comunidades de apoyo online positivas y capacitar en resiliencia digital	Establecimiento de redes de apoyo social y familiar que promuevan relaciones sanas y seguras en línea y fuera de ella
Trastornos del sueño por uso de dispositivos	Fomentar una rutina de sueño adecuada con restricciones en el uso de dispositivos antes de dormir	Educación sobre higiene del sueño para mejorar la calidad del descanso
Comparación social y baja autoestima	Educación sobre el uso consciente de redes sociales, promoviendo una percepción crítica de los ideales presentados	Fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo personal a través de actividades que promuevan el bienestar emocional
Multitarea digital y déficit de atención	Desarrollar programas para mejorar la capacidad de atención y las funciones ejecutivas mediante entrenamiento cognitivo	Entrenamiento en técnicas de atención plena y desarrollo de capacidades cognitivas profundas
Uso problemático de Internet (UPI)	Incorporar la telepsiquiatría y terapias virtuales como intervención temprana	Uso de terapias de salud mental accesibles, como la telepsiquiatría y la atención psicológica virtual

Factor de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Dependencia emocional de la validación en redes sociales	Capacitar a jóvenes en el uso consciente de redes sociales y la gestión de expectativas	Desarrollo de habilidades para la regulación emocional y la gestión del estrés digital
Falta de interacción cara a cara	Promover actividades recreativas presenciales y el desarrollo de habilidades sociales cara a cara	Fomento de actividades grupales presenciales para mitigar el aislamiento digital

ANEXO 2. Orientaciones Generales para la Salud Mental Digital: Respuesta al CONPES 4040

ANEXO 2.1. Orientaciones Estratégicas a Corto Plazo (1-2 años)

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Fomentar la alfabetización digital en salud mental	Desarrollar programas de alfabetización digital en salud mental para jóvenes en las escuelas y universidades, enfocados en autocuidado digital y manejo de redes sociales.	Aislamiento social, consumo excesivo de redes, comparación social, baja autoestima	Incorporar módulos de formación en salud mental digital y autocuidado en entornos educativos.	Creación de entornos digitales saludables y espacios virtuales de apoyo psicológico.
Prevención del consumo de SPA en jóvenes	Implementar campañas de sensibilización sobre los riesgos del consumo de SPA en entornos digitales, integrando influencers y plataformas de comunicación popular.	Uso indebido de SPA asociado al estrés o la ansiedad generada por la virtualidad.	Fortalecer el control y la regulación de contenido relacionado con SPA en plataformas digitales y redes sociales.	Promoción de estilos de vida saludables en plataformas digitales, con mensajes de bienestar mental y físico.

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Control de la fatiga digital	Desarrollar herramientas para la gestión del tiempo frente a pantallas y la prevención de la fatiga digital en adolescentes, con apoyo de aplicaciones educativas.	Fatiga digital, alteraciones del sueño, falta de concentración y sobrecarga informativa.	Crear campañas en redes sociales que promuevan descansos tecnológicos y el tiempo al aire libre, usando recordatorios y aplicaciones.	Fomentar rutinas saludables que incluyan desconexión digital y actividades físicas para jóvenes y adultos.

ANEXO 2.2. Orientaciones Estratégicas a Mediano Plazo (2-4 años)

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Fortalecer las intervenciones psicológicas online	Ampliar el acceso a terapias psicológicas virtuales, promoviendo plataformas digitales accesibles y seguras en zonas rurales.	Falta de acceso a servicios de salud mental, barreras geográficas, uso problemático de internet.	Impulsar la telepsiquiatría y la telepsicología como formas de reducir barreras de acceso a la salud mental en comunidades alejadas.	Creación de redes de apoyo virtual y entornos de telemedicina accesibles para todos los niveles socioeconómicos.
Promoción del bienestar emocional digital	Desarrollar un plan nacional de educación sobre el bienestar emocional digital en adolescentes, promoviendo el uso consciente de la tecnología.	Ansiedad digital, falta de habilidades para regular emociones en entornos digitales, sobreexposición a contenido negativo.	Diseñar aplicaciones que eduquen sobre la autorregulación emocional, basadas en mindfulness digital y control de la exposición a redes sociales.	Implementación de programas educativos sobre manejo de emociones en entornos virtuales y redes sociales, incorporando a las familias en el proceso.

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Reducción de violencia digital y ciberacoso	Fomentar la creación de códigos éticos en el uso de las redes sociales y herramientas digitales que prevengan el ciberacoso y violencia simbólica entre jóvenes.	Violencia digital, ciberacoso, exposición a comportamientos agresivos en entornos virtuales.	Crear alianzas con plataformas de redes sociales para generar alertas automáticas y educación sobre el uso respetuoso de entornos digitales.	Establecer mecanismos de reporte seguro para víctimas de ciberacoso, junto con campañas de concienciación sobre la violencia digital.

ANEXO 2.3. Orientaciones Estratégicas a Largo Plazo (4-6 años)

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Incorporar la salud digital en la política pública	Crear políticas públicas que integren el acceso universal a servicios de salud mental digitales, garantizando la equidad y calidad en la prestación del servicio.	Desigualdad en el acceso a servicios de salud digital, falta de regulación y estándares claros.	Fortalecer los marcos normativos que regulen el uso de tecnologías en salud mental y que aseguren la equidad en el acceso a servicios.	Creación de un sistema de salud digital nacional interconectado, con estándares de calidad y monitoreo en tiempo real para la atención psicológica y psiquiátrica.
Desarrollo de competencias en salud digital	Establecer planes de capacitación para profesionales de salud en herramientas digitales y en telepsiquiatría para el manejo	Falta de formación de profesionales en salud digital, brecha tecnológica, subutilización de tecnologías en salud.	Promover la creación de currículos académicos especializados en salud digital para profesionales de la salud.	Implementar cursos de formación continua en salud digital, dirigidos a profesionales de atención primaria y salud mental, fomentando el uso

Objetivo	Acción	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
	integral de pacientes en entornos virtuales.			de herramientas digitales.
Prevenir el consumo de SPA en entornos virtuales	Crear entornos seguros que limiten el acceso a contenidos que fomenten el consumo de SPA, con tecnologías de prevención integradas en plataformas de redes sociales.	Promoción de SPA en redes sociales, presión social en entornos digitales, normalización del consumo de SPA.	Establecer alianzas con entidades tecnológicas para filtrar contenido que incite al consumo de SPA, políticas de monitoreo y denuncia.	Fomentar la responsabilidad social en plataformas digitales, con educación y control parental sobre el contenido consumido en entornos virtuales.

ANEXO 3. Factores de Riesgo, Estrategias de Mitigación y Factores Protectores por Temática

Temática	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
Salud mental y tecnologías	Aislamiento social, comparación social, adicción a pantallas, falta de acceso a servicios de salud mental digitales.	Programas de autocuidado digital, telepsiquiatría y telepsicología, campañas de educación sobre bienestar emocional digital.	Redes de apoyo virtual, servicios accesibles de telemedicina, ambientes digitales saludables para el autocuidado emocional y el bienestar.
Consumo de SPA y entornos virtuales	Acceso ilimitado a contenido que promueve normalización del consumo de sustancias,	Filtrado de contenido, alianzas con plataformas digitales para evitar la promoción de SPA, campañas educativas	Controles parentales en el uso de redes sociales, campañas de sensibilización para adolescentes sobre el riesgo de SPA,

Temática	Factores de Riesgo	Estrategias de Mitigación	Factores Protectores
	presión social en entornos digitales.	sobre prevención de consumo.	plataformas digitales saludables.
Violencia digital y ciberacoso	Violencia simbólica, ciberacoso, exposición a comportamientos agresivos en plataformas digitales.	Creación de mecanismos de denuncia, alertas automáticas en redes sociales, educación sobre el uso ético de entornos virtuales.	Campañas de concienciación, entornos seguros y respetuosos en redes sociales, políticas claras de reporte y control del ciberacoso en plataformas.