



## 2. Impacto en la Atención y la Concentración

- **Disminución de la atención sostenida:** Las redes sociales y los videojuegos suelen ofrecer contenidos cortos y llenos de estímulos. Esto puede hacer que pierdas la capacidad de concentrarte en tareas que requieren más tiempo y esfuerzo, como estudiar o leer un libro.
- **Dificultades de concentración:** La constante exposición a pantallas puede entrenar a tu cerebro para distraerse con facilidad, dificultando el enfoque en una sola tarea.
- **Disminución del control inhibitorio:** El uso excesivo de redes sociales y videojuegos puede tener un impacto significativo en la reducción del control inhibitorio, una función cognitiva esencial para regular comportamientos y emociones. Estudios han demostrado que la exposición prolongada a pantallas puede alterar la conectividad en regiones cerebrales asociadas con el control de impulsos.

## 3. Problemas de Sueño

- **Interrupción del sueño:** La luz azul que emiten las pantallas puede afectar tu ciclo natural de sueño, reduciendo la producción de melatonina, que es la hormona que te ayuda a dormir. Pasar demasiado tiempo frente a pantallas antes de dormir puede hacer que te cueste conciliar el sueño y que la calidad de este sea peor.
- **Síntomas de insomnio:** Si te cuesta dormir o te despiertas a menudo durante la noche, el uso excesivo de pantallas podría estar afectando tu ritmo circadiano, lo que causa insomnio o sueño interrumpido.
- **#Sleepyteens:** es el nombre que reciben niños y adolescentes que usan dispositivos electrónicos acostados en sus camas, lo que retarda el inicio del sueño, asociándose a depresión, ansiedad y baja autoestima.

## 4. Impacto Emocional, Psicológico y en la Autoestima

- **Ansiedad y depresión:** Las redes sociales pueden aumentar la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes, en parte por la constante comparación social. Es común ver una versión idealizada de las personas en las RRSS en internet, lo que puede hacer que te sientas menos satisfecho con la tuya.
- **Impacto en la #Autoestima:** Pasar demasiado tiempo en redes sociales puede afectar cómo te percibes a ti mismo. Las plataformas suelen mostrar imágenes editadas y vidas aparentemente perfectas, lo que puede hacer que te sientas inadecuado o poco atractivo en comparación. Investigaciones han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede agravar la

insatisfacción corporal, en particular entre adolescentes. Esto contribuye al desarrollo de una baja autoestima, sentimientos de inferioridad y mayor vulnerabilidad a presentar trastornos ansiosos y trastornos depresivos.

- **Reducción de la interacción social real:** Pasar demasiado tiempo en el mundo digital puede afectar la calidad de tus relaciones en el mundo real. Las interacciones cara a cara son esenciales para desarrollar habilidades sociales que necesitarás y utilizarás toda la vida.
- **Alteración del desarrollo de la empatía** Las pantallas afectan negativamente el desarrollo de la empatía, al limitar las interacciones cara a cara y la comunicación no verbal, fundamentales para entender las emociones ajenas. La empatía se desarrolla entre una interacción entre varias áreas del cerebro la (corteza prefrontal, corteza cingulada anterior e ínsula) y las neuronas en espejo encargadas del aprendizaje por imitación. La exposición constante a contenidos digitales puede desensibilizar ante el sufrimiento de los demás, dificultando la capacidad de conexión emocional. La hormona ligada a la empatía es la oxitocina que se genera cuando se producen interacciones entre seres vivos que se tienen afecto.

## 5. Problemas de Salud Física

- **Problemas músculo esqueléticos:** Permanecer mucho tiempo frente a una pantalla, sin la postura correcta, puede causar dolores en el cuello, la espalda y las manos.
- **Sobrepeso y obesidad**
- **Fatiga ocular:** Tus ojos también sufren. El uso prolongado de pantallas puede causar fatiga visual, ojos secos, visión borrosa y sensibilidad a la luz (fotofobia) e incluso problemas de visión a largo plazo, como miopía
- **Sedentarismo y pérdida de masa muscular:** que se relaciona con alteraciones metabólicas (hormonales), nivel bajos de energía y cansancio.

## 6. Impacto en el Aprendizaje y Rendimiento Académico

- **Bajo rendimiento académico:** La falta de concentración y el mal descanso pueden afectar tu capacidad para rendir en el colegio. Pasar demasiado tiempo frente a pantallas, ya que interfiere con tu tiempo de estudio y horas de sueño, puede hacer que te cueste aprender y mantenerte al día con tus responsabilidades. A muchos niños y jóvenes leer se les hace aburrido y difícil

## 7. Pérdida de interés y desmotivación

- Esto es debido a los altos niveles de dopamina que genera el cerebro cuando está conectado a las redes sociales o jugando videojuegos, al desconectarse se produce una caída abrupta de los niveles de dopamina que genera irritabilidad y genera que las cosas cotidianas resultan aburridas o poco interesantes, además que las actividades en línea requieren un mínimo esfuerzo y una alta gratificación de corto plazo, las actividades desconectados resultan más difícil y los beneficios son de mediano y largo plazo

## 8. Adicción:

- Se manifiesta como un uso compulsivo de dispositivos electrónicos, teléfonos, tablets y videojuegos, que interfiere en las actividades diarias. Quienes padecen esta adicción sienten una necesidad constante de estar conectados, lo que puede provocar ansiedad, irritabilidad y dificultades para desconectarse. Además, el uso excesivo de pantallas está relacionado con un aumento en las descargas de dopamina, lo que refuerza el comportamiento adictivo. Un indicador de esta dependencia es la reacción intensa que se experimenta al desconectarse; cuanto más fuerte sea esta reacción, mayor será el riesgo de adicción.

---

## Estrategias para Mitigar los Efectos Negativos

Afortunadamente, hay muchas maneras de reducir los efectos negativos del uso excesivo de pantallas y aprovechar la tecnología de manera saludable. Aquí algunas recomendaciones tanto para adolescentes como para sus padres:

### Para jóvenes:

1. **Establece límites de tiempo:** Fija un máximo de horas al día para estar frente a la logras pantalla y respétalo, si no lo logras cumplir, pide ayuda ya que puede ser un problema.
2. **Cuida tu sueño:** Intenta evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de ir a dormir. Crea una rutina de sueño que te ayude a descansar mejor. Libera tu dormitorio de pantallas, televisión, computador y el teléfono cargarlo en otra habitación. Leer antes de dormir siempre es una buena opción.
3. **Consigue un despertador para que no necesites usar tu teléfono como reloj**
4. **Sal al aire libre y muévete:** Involúcrate en actividades fuera de las pantallas, como deportes, caminatas o simplemente pasar tiempo con amigos en el mundo real. El movimiento y el contacto con la naturaleza son claves para tu bienestar físico y mental.
5. **Realiza pausas cada hora para estirarte, caminar, hacer algo de ejercicios y despejar tu mente.**
6. **Conversa con tus padres:** Habla con tus padres sobre cómo te sientes respecto a las redes sociales o los videojuegos. Si algo te hace sentir mal, compártelo con ellos. Juntos pueden buscar una solución.
7. **Acostúmbrate, entrénate, a dejar tu teléfono en un lugar fijo y evita llevarlo contigo en todo momento.**
8. **Evita entrar en discusiones a través de las redes sociales, cuando tengas algún problema con un amigo o compañero, es mejor hablarlo en persona para lograr resolverlo.**
9. **No compartas contenido que pueda generar daño o malestar a alguien, se consciente de tu huella digital, tampoco seas cómplice de agresiones a otros, entre todos podemos disminuir la violencia y agresiones en línea.**

### Para padres:

1. **Sé un modelo a seguir:** Los adolescentes aprenden más con lo que ven que con lo que se les dice. Si los padres tienen una relación saludable con la tecnología, es más probable que los hijos sigan ese ejemplo.
2. **Establece límites claros y consistentes:** Fija horarios y límites de uso de pantallas, y asegúrate de que se respeten. Por ejemplo, las comidas y la hora de dormir deberían ser momentos sin dispositivos.
3. **Involúcrate en la tecnología:** Conoce las aplicaciones, juegos y redes sociales que tus hijos usan. Hablar sobre lo que hacen en línea, sin juzgarlos, te permitirá acompañarlos de una manera más efectiva.

4. Contenido #FAKE Habla con tus hijos sobre la importancia de distinguir entre información verdadera y falsa en internet. Explícales que, aunque hay mucha información útil, circulan numerosos datos incorrectos o engañosos. Enséñales a verificar las fuentes, contrastar diferentes puntos de vista y no creer todo lo que ven en línea. Fomenta el pensamiento crítico y recuerda que cuestionar lo que encuentran es clave para su aprendizaje y desarrollo.
5. Infórmate sobre cómo cuidar el cerebro y la salud mental. Adopta hábitos saludables, como una alimentación balanceada, ejercicio regular, dormir lo suficiente y aprender a gestionar el estrés, son claves para mantener el cerebro en óptimas condiciones.
6. Realiza actividades que estimulen la mente, como leer o aprender cosas nuevas. Ejemplo y consistencia son claves.. Cuidar la salud mental es esencial para tener una buena vida
7. Fomenta actividades en el mundo real: Anima a tus hijos a equilibrar el uso de pantallas con otras actividades, como el deporte, la lectura o pasar tiempo en familia.

## Conclusión

El uso de pantallas es parte de nuestra vida, pero es importante que tanto adolescentes, como padres, los utilicemos de manera equilibrada y saludable. Educar sobre los riesgos y beneficios del mundo digital, acompañar con el ejemplo y establecer límites claros y saludables puede hacer una gran diferencia en el bienestar físico y emocional de todos.

Recordemos que la plasticidad cerebral nos permite desarrollar capacidades y nuevas destrezas, las influencias que nuestro cerebro recibe tienen un impacto en el largo plazo y la calidad de vida, tanto desde el punto de vista cognitivo como emocional.

#desconectarparaconectar



---

## Referencias Bibliográficas

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm000004>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Arab L, E., & Díaz G, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev. Méd. Clín. Condes*, 7-13.
- Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc*. 2016 Aug;51:41-9. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008. Epub 2016 Jun 10. PMID: 27294324.
- Arab, E., Sommer, K., Herkovic, V., Sommer, S., Sandoval, C., & Poblete, C. (2007). Evaluación del uso de video juego en escolares de la Región Metropolitana. *Rev. Soc. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc*, 7-11.
- Arab, E., Abufhele, M., Sommer, K., & Herskovic, V. (2008). Matonaje escolar: bullying. *Rev. psiquiatr. clín.(Santiago de Chile)*, 17-27.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Common Sense Media. (n.d.). *The common sense census: Media use by kids age zero to eight*. Retrieved September 12, 2024, from <https://www.commonsensemedia.org>
- Owen, C. (2018). Digital media use and its impact on child development. *Journal of Pediatric Psychology*, 43(6), 723-730. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy040>