

Impacto Negativo del acceso a pantallas, teléfonos inteligentes y redes sociales en el desarrollo y la salud mental de niños y adolescentes

Germán Casas

Psiquiatra de niños y adolescentes. Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia. Consultor de la OMS sobre Salud Mental Global.

Hoy en día, los teléfonos inteligentes, las tabletas y el acceso indiscriminado a redes sociales forman parte de la vida cotidiana de niños y adolescentes. Estas herramientas ofrecen oportunidades de aprendizaje y comunicación, pero también plantean posibles riesgos para el desarrollo y la salud mental. La evidencia disponible es aún emergente, sugiere un incremento en problemas de salud mental y puede ocasionar dificultades en lagunas áreas del desarrollo. Algunas autoridades sanitarias y educativas en diversos países han alertado sobre el uso exagerado de tecnología y el contacto inadecuado de redes sociales. Incluso en algunos de ellos se han establecido límites y prohibiciones.

Con el objetivo de encontrar la evidencia científica disponible que soporte estas decisiones y recomendaciones, diseñamos un estudio descriptivo de revisión y análisis de las publicaciones sobre estas temáticas, cuyos resultados, si bien no permiten argumentar una causalidad directa, si

Para este estudio se realizó una revisión narrativa de la literatura científica publicada entre 2018 y 2025. Se consultaron bases de datos académicas como PubMed, Scielo y PsycINFO, además de informes de expertos y protocolos de instituciones reconocidas.

Se incluyeron estudios observacionales, longitudinales y revisiones sistemáticas que analizaran el impacto del uso de pantallas y redes sociales en niños (7–11 años) y adolescentes (12–18 años). Se revisaron variables como lenguaje, cognición, regulación emocional, interacción social y salud mental.

De una selección inicial de 274 publicaciones que mencionaban los términos incluidos en la búsqueda, se encontraron 14 artículos relevantes, principalmente revisiones sistemáticas y metaanálisis, que permitieron identificar asociaciones entre el tiempo de exposición a pantallas/redes sociales y diferentes aspectos del neurodesarrollo y la salud mental. Vale la pena mencionar que esta metodología no es la más indicada para afirmar causalidad. Sin embargo, los elementos que aportan las publicaciones revisadas si permiten sugerir una interacción entre esta exposición y algunos indicadores de alteración en neurodesarrollo y problemas de salud mental.

Algunos de ellos pueden ser:

1. Primera infancia: El tiempo prolongado frente a pantallas puede relacionarse con retrasos en el lenguaje, dificultades de memoria y problemas de sueño.
2. Adolescencia: El uso compulsivo de redes sociales puede estimular circuitos cerebrales de recompensa, favoreciendo conductas compulsivas y aumentando la vulnerabilidad a ansiedad, depresión y baja autoestima.
3. Sueño: La luz azul de los dispositivos altera los ritmos naturales, generando insomnio y cansancio.
4. Regulación emocional: Menos interacción cara a cara limita el aprendizaje socioemocional.
5. Salud física: El exceso de pantallas reduce la actividad física, favoreciendo sedentarismo y obesidad.
6. Conductas de riesgo: Se han observado asociaciones con mayor consumo de alcohol, tabaco y otras conductas de riesgo.

Adicionalmente a estas observaciones, encontramos una correlación entre el uso exagerado de pantallas y acceso de redes sociales con indicadores de salud mental. Si bien, tampoco nuestra metodología nos permite atribuir causalidad, si llama la atención como en algunos casos si sugiere un incremento sintomático o severidad de las condiciones.

Niños y adolescentes con condiciones como TDAH o autismo pueden ser más sensibles al impacto de estas tecnologías. Aunque los entornos digitales ofrecen ventajas, el uso excesivo puede intensificar síntomas de ansiedad, impulsividad o aislamiento social.

El avance de la inteligencia artificial también plantea retos. Aunque puede apoyar el aprendizaje, depender demasiado de estas herramientas podría limitar la creatividad, el pensamiento crítico y la interacción humana. Los chatbots que imitan respuestas emocionales generan preguntas éticas sobre privacidad y dependencia

Aunque la evidencia disponible no demuestra causalidad directa, las asociaciones encontradas son suficientes para llamar la atención. Es necesario promover estrategias preventivas, acompañamiento de padres y cuidadores, y políticas públicas que protejan a niños y adolescentes. La investigación futura será clave para comprender mejor estos riesgos y asegurar que la tecnología se convierta en un aliado del desarrollo saludable.