

PANTALLAS EN ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS

En la adolescencia, las pantallas forman parte de la vida social, el ocio y el aprendizaje. Aun así, el uso excesivo o sin normas puede afectar a la salud física, emocional y social.



¿QUÉ RECOMIENDAN LAS PERSONAS EXPERTAS?

- Priorizar el equilibrio: estudios, sueño, actividad física y relaciones sociales.
- Evitar el uso nocturno (especialmente en la hora previa a dormir).
- Fomentar un uso consciente, no automático ni compulsivo.

RIESGOS DEL USO EXCESIVO O INADECUADO

Durante la adolescencia se completa la maduración del sistema límbico y la corteza cerebral. El exceso de estímulos digitales interfiere con este proceso:

- Aumenta la búsqueda de gratificación inmediata.
- Disminuye la atención sostenida y la memoria de trabajo.
- Favorece la multitarea, lo que puede provocar más distracciones y menor rendimiento cognitivo. Esto impactará en el rendimiento académico.





Sueño

Insomnio y descanso insuficiente



Sedentarismo y exceso de peso

Ver pantallas durante las comidas está asociado a una dieta menos saludable, con mayor consumo de alimentos ultraprocesados.



Salud visual y postural

El uso continuado de pantallas provoca fatiga visual, sequedad ocular, miopía progresiva, dolor cervical y de cabeza.



Salud mental

Mayor riesgo de ansiedad, bajo estado de ánimo o dependencia.



Exposición a contenidos inapropiados

Violencia, pornografía, desinformación y publicidad engañosa).



Ciberacoso y riesgos on line

Contacto con desconocidos, difusión de imágenes o datos personales.



Redes sociales

Comparación social, presión por la imagen, pérdida de autoestima.