

## Desintoxicación digital: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes

Fernando Lamas<sup>1</sup> , Martín Saban<sup>1,2</sup> 

Las tecnologías de información y comunicación (TIC's) se encuentran cada vez más inmersas en la sociedad y los adolescentes son quienes más tiempo pasan conectados a dispositivos digitales.

Las redes sociales, en particular, han transformado la forma en que se relacionan, pero este uso a veces fuera de control, no está exento de riesgos. Mientras que algunos destacan los supuestos beneficios de estas plataformas, como la posibilidad de mantenerse en contacto con amigos o acceder a información, cada vez más voces alertan sobre las consecuencias negativas de una exposición prolongada a estos entornos digitales, vinculadas fundamentalmente con pérdida de interacción social en persona, menor cantidad de actividad física y menor tiempo y calidad del sueño.<sup>1,2</sup> El bienestar digital implica el uso saludable de la tecnología, la protección de la privacidad y la seguridad en línea.<sup>3</sup>

La desintoxicación digital, entendida como la reducción intencional o la abstinencia temporal del uso de medios digitales, particularmente del uso de celulares inteligentes y presencia en redes sociales, ha surgido como una posible solución para mitigar los impactos negativos del abuso de tecnología en el bienestar de los adolescentes.<sup>1,4</sup>

Ellos, en particular, son extremadamente

vulnerables a los riesgos de la comparación social, el ciberacoso y la ansiedad que genera el temor a perderse algo (FOMO, por la sigla en inglés de *fear of missing out*).

El uso excesivo de estas plataformas ha sido vinculado a mayores niveles de depresión, ansiedad y soledad. Actualmente se está discutiendo el modo más efectivo de generar esta desintoxicación digital, considerando el impacto final en el bienestar de la salud integral del adolescente.<sup>4</sup>

Un análisis reciente realizado por Marciano et al. (2024) mostró que no hay consenso sobre lo que significa realmente una desintoxicación digital, ni sobre cómo medir sus efectos. Incluso en los casos en que se reportaron mejoras en el bienestar, como una leve reducción de la ansiedad, estas mejoras suelen ser temporales y desaparecen tan pronto como los adolescentes retoman el uso de las redes.<sup>3</sup> Esto sugiere que la desintoxicación digital, lejos de ser una solución definitiva, es apenas un parche que no aborda los problemas de fondo.<sup>3</sup>

Además, muchos adolescentes que participan en estos programas reportan sentir mayor estrés al desconectarse, ya que se sienten excluidos de las interacciones sociales en línea. El temor a quedar fuera del grupo, la presión de mantenerse

doi (español): <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2024-10574>

doi (inglés): <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2024-10574.eng>

**Cómo citar:** Lamas F, Saban M. Desintoxicación digital: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. *Arch Argent Pediatr.* 2024;e202410574. Primero en Internet 5-DIC-2024.

<sup>1</sup> Subcomisión Tecnologías de Información y Comunicación, Sociedad Argentina de Pediatría.

<sup>2</sup> Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria.

**Correspondencia para Fernando Lamas:** [doctorlamas@gmail.com](mailto:doctorlamas@gmail.com)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional. Atribución — Permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra. A cambio se debe reconocer y citar al autor original. No Comercial — Esta obra no puede ser utilizada con finalidades comerciales, a menos que se obtenga el permiso. Sin Obra Derivada — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

al tanto de lo que sucede en su red de contactos, y la omnipresencia de las redes sociales hacen que volver a desconectarse sea más difícil de lo que parece.

En el contexto de América Latina, donde la brecha entre quienes promueven un uso responsable de la tecnología y quienes ven en ella una herramienta indispensable para la vida diaria es amplia, las intervenciones de desintoxicación digital deben ser abordadas con cautela. Promover una reducción moderada del uso de las redes, en lugar de una abstinencia total, ofrecería mayores beneficios en el bienestar general.

Algunas recomendaciones incluyen:

**Reducción gradual del tiempo de pantalla:**

Si bien se ha demostrado que una reducción drástica puede generar más ansiedad, una disminución progresiva puede ofrecer un pequeño alivio temporal. Sin embargo, esta estrategia debe ser acompañada de un seguimiento cercano, dado que los adolescentes tienden a volver rápidamente a sus hábitos anteriores. La Sociedad Argentina de Pediatría recomienda limitar el tiempo frente a pantallas a actividades educativas, recreativas y de entretenimiento de calidad, supervisadas por adultos. Es crucial que los adolescentes reciban orientación sobre el uso responsable de redes sociales, la privacidad, el manejo de datos personales y los riesgos como el ciberacoso y la exposición a contenidos inapropiados. El enfoque debe ser educativo, promoviendo hábitos saludables y una relación equilibrada con la tecnología.<sup>5</sup>

**Educación sobre los riesgos de las redes:** Es imprescindible que los adolescentes comprendan que los beneficios que creen obtener de las redes sociales son, en muchos

casos, ilusorios o efímeros. Las campañas de concientización deben enfocarse más en los peligros que en los posibles beneficios de un uso moderado.

**Programas de acompañamiento psicológico:** Para aquellos adolescentes que demuestran una dependencia significativa de las redes, los programas de desintoxicación digital deberían incluir apoyo psicológico para ayudarles a lidiar con la ansiedad que genera el alejamiento de estos entornos.

La desintoxicación digital se ha presentado como una posible solución al creciente problema del uso excesivo de teléfonos inteligentes y permanencia en redes sociales entre adolescentes, pero los resultados aún se encuentran en constante evaluación, debiendo siempre considerar la edad y sexo de las personas, y el entorno social en el cual se encuentran inmersas.

Futuras evaluaciones determinarán la utilidad y efectividad a largo plazo de estas intervenciones. ■

## REFERENCIAS

1. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Curr Opin Psychol.* 2022;44:58–68.
2. Marciano L, Jindal S, Viswanath K. Digital detox and well-being. *Pediatrics.* 2024;154(4):e2024066142.
3. Pedrouzo SB, Jaitt M, Núñez J, Lamas F, Krynski L. Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. *Arch Argent Pediatr.* 2024;122(1):e202310199.
4. Kross E, Verduyn P, Sheppes G, Costello CK, Jonides J, Ybarra O. Social media and well-being: pitfalls, progress, and next steps. *Trends Cogn Sci.* 2020;25(1):55–66.
5. Sociedad Argentina de Pediatría, Subcomisión de TIC. Guía de uso de pantallas para las familias. [Consulta: 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/comunidad-novedad.php?codigo=302>