

ADOLESCENCIA DIGITAL Y BIENESTAR : UN DESAFIO EMERGENTE PARA LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA

DIGITAL ADOLESCENCE AND WELL-BEING : AN EMERGING CHALLENGE FOR NURSING PRACTICE

Est. María Nuria Ramirez

m.nuria2000@gmail.com // <https://orcid.org/0009-0007-8169-9683>

Est. María Gegeria Jiménez

amgregoriajimenez@gmail.com // <https://orcid.org/0009-0009-9430-6505>

Est. María Belén Lescano

belenlescano663@gmail.com // <https://orcid.org/0009-0006-4354-8916>

Filiación Institucional:

Departamento de Enfermería/Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social/
Universidad Nacional de Mar del Plata

Fecha de presentación: 30/10/2025

Fecha de aceptación: 16/12/2025

Resumen

En este ensayo se aborda la intersección entre adolescencia, hiperconectividad digital y salud mental, con el fin de reflexionar sobre el rol enfermero en el escenario contemporáneo. El trabajo pone en manifiesto el rol de la enfermería en el ámbito escolar. Entre los principales hallazgos se destacan: dificultades en el sueño y descanso, disminución de la actividad física, impacto en la autoimagen, autopercepción, alteraciones en la comunicación familiar y social. Asimismo, se enfatiza la relevancia del ciberacoso y la dependencia digital como factores de riesgo para el bienestar emocional.

El trabajo subraya la necesidad de que enfermería asuma un rol activo en el ámbito escolar y comunitario mediante estrategias de prevención, promoción y detección temprana, incluyendo propuestas de formación curricular específica, protocolos de tamizaje, programas de educación para la salud digital, investigación contextualizada y colaboración interprofesional, se concluye que la enfermería, por su visión integral y comunitaria, se encuentra en una posición privilegiada para liderar la construcción de una adolescencia digital más consciente, resiliente y saludable.

Palabras clave: Adolescencia, Escuela, Salud digital, Promoción de la salud, Enfermería comunitaria.

Abstract

This essay examines the intersection between adolescence, digital hyperconnectivity, and mental health, with the aim of reflecting on the nursing role within the contemporary context. The paper highlights the role of nursing within the school setting. The main findings include difficulties related to sleep and rest, reduced physical activity, impacts on body image and self-perception, and alterations in family and social communication. Additionally, the relevance of cyberbullying and digital dependency as risk factors for emotional well-being is emphasized.

The paper underscores the need for nursing to assume an active role in both school and community settings through strategies of prevention, promotion, and early detection, including proposals for specific curricular training, screening protocols, digital health education programs, contextualized research, and interprofessional collaboration. It concludes that nursing, due to its comprehensive and community-based perspective, is in a privileged position to lead the development of a more conscious, resilient, and healthy digital adolescence.

Keywords: Adolescence, School, Digital health, Health promotion, Community nursing.

I- Introducción

El impacto de las tecnologías digitales en la salud mental de los adolescentes constituye un campo de estudio en permanente transformación, caracterizado por hallazgos que revelan tanto beneficios como riesgos sustanciales. En este contexto, resulta necesario reflexionar sobre cómo la hiperconectividad —entendida como la exposición continua y multifacética a dispositivos y redes digitales— configura nuevas formas de interacción, aprendizaje y construcción de identidad, pero también genera vulnerabilidades que afectan el bienestar emocional y social de los jóvenes.

Desde una perspectiva conceptual, Bronfenbrenner (1979) plantea que el desarrollo humano es un proceso de interacción recíproca y continua entre la persona y los múltiples contextos ambientales en los que se desenvuelve. Su Teoría Ecológica del Desarrollo propone que el comportamiento y la salud de los individuos están determinados por la influencia simultánea de diversos sistemas —microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema— que interactúan dinámicamente entre sí. Comprender al adolescente actual implica, por tanto, situarlo dentro de un entramado complejo donde los entornos familiares, escolares, comunitarios y virtuales se entrelazan e inciden directamente en su desarrollo biopsicosocial.

Metodológicamente, este trabajo se inscribe en un enfoque bibliográfico y reflexivo,

orientado a analizar aportes teóricos y evidencias empíricas recientes que problematizan la relación entre hiperconectividad y salud mental. A través de la revisión crítica de literatura especializada, se busca generar una lectura integral que permita vincular los fenómenos tecnológicos contemporáneos con los desafíos emergentes para la enfermería en el ámbito escolar y comunitario.

Diversos estudios han documentado correlaciones consistentes entre el uso excesivo o problemático de pantallas y la aparición o exacerbación de sintomatología ansiosa y depresiva. En el mismo sentido, el ciberacoso se consolida como una forma de violencia simbólica que trasciende los límites del espacio físico, convirtiéndose en una amenaza constante con potenciales consecuencias devastadoras para la salud mental, incluida la ideación suicida en los casos más graves (UNICEF, 2017). Estas dinámicas evidencian que la salud digital no puede reducirse a un problema individual, sino que debe abordarse desde una perspectiva relacional y comunitaria.

Desde el campo de enfermería, esta problemática interpela directamente la práctica profesional. Promover una adolescencia digital saludable requiere que la enfermería asuma un rol activo en la educación para la salud, la detección temprana de riesgos y la prevención de conductas dañinas asociadas al uso de tecnologías. Integración de estrategias de promoción en el ámbito escolar —como talleres

talleres de alfabetización digital crítica, programas de bienestar emocional y protocolos de intervención frente al ciberacoso— puede contribuir a fortalecer los factores protectores y a fomentar el uso responsable de las tecnologías.

2- Metodología

Este ensayo se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, descriptivo y reflexivo, basado en una revisión bibliográfica narrativa complementada con observaciones realizadas durante las prácticas comunitarias en escuelas y centros de salud de la ciudad de Mar del Plata.

Se consultaron fuentes académicas nacionales e internacionales (OMS, OPS, UNICEF, SciELO, Repositorios de la UNMDP) publicadas entre 2010 y 2025, priorizando aquellas vinculadas a salud digital, adolescencia y promoción de la salud.

El análisis se organizó a partir del modelo de Patrones Funcionales de Salud de Marjory Gordon (1994), que permitió identificar y reflexionar sobre los impactos de la hiperconectividad en distintas dimensiones del bienestar adolescente (sueño, ejercicio, nutrición, autoestima, relaciones familiares y afrontamiento del estrés).

Desde esta perspectiva, la propuesta combina el análisis teórico con la reflexión situada sobre la práctica, articulando teoría, experiencia y acción en el marco de la formación en enfermería comunitaria.

3- Desarrollo

La escuela es mucho más que un lugar de aprendizaje; es el espacio donde adolescentes pasan gran parte de su vida, compartiendo sueños, desafíos y también preocupaciones. Hoy, ese entorno enfrenta un reto complejo: cómo cuidar la salud emocional de jóvenes inmersos en un mundo digital constante. En este escenario, enfermería tiene un rol fundamental para acompañar a quienes más lo necesitan, especialmente a aquellos adolescentes que, por distintas razones, se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad.

En nuestra ciudad, Mar del Plata, este tema es muy palpable. Durante las prácticas comunitarias de los estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional, se empiezan a ver los efectos concretos: adolescentes que llegan a

los centros de salud o las escuelas con problemas para dormir, con bajo ánimo o dificultades para relacionarse cara a cara con sus pares. Jóvenes que ellos mismos asocian a las horas interminables frente a sus celulares o computadoras.

Un caso que refleja esto es el de Sofía, una chica de 15 años que vino al centro de salud porque sentía mucha ansiedad y no podía dormir bien. Durante la consulta, la enfermera pudo escucharla y descubrir que Sofía pasaba más de ocho horas diarias conectada a sus redes sociales, especialmente por la noche. Sentía la presión de estar siempre “al día” con lo que sus amigos compartían, pero también se enfrentaba a imágenes y comentarios que le bajaban la autoestima. Así, la enfermería no solo le habló de cuidar su salud física, sino que la acompañó en establecer límites, a buscar otras actividades que le gustaran y a fortalecer los vínculos con su familia. Esa intervención, sencilla pero profunda, mostró cómo la enfermería puede marcar una diferencia real en la vida de un adolescente atrapado en la vorágine digital.

Además, en encuentros como el Foro sobre el impacto de la tecnología en las juventudes de Mar del Plata, se reflejan otras preocupaciones como el aumento de conductas de riesgo, por ejemplo, las apuestas online. Esto subraya que el problema es multifacético y requiere no solo atención médica, sino políticas y programas que involucren a toda la comunidad, y donde el colectivo de enfermería pueda tener un papel más activo y reconocido.

Para entender mejor estos desafíos, en nuestras prácticas utilizamos el marco de los once Patrones Funcionales de Salud de Marjory Gordon, que nos ayudan a observar cómo la hiperconectividad afecta diferentes aspectos de la vida de los adolescentes. Por ejemplo, muchos chicos no son conscientes del daño que el uso excesivo de pantallas.

Muchos prefieren quedarse en casa jugando o en las redes, en lugar de salir a correr, jugar o simplemente estar con amigos cara a cara. Esto genera un círculo difícil de romper: menos movimiento, más sedentarismo, y problemas que afectan su salud física y emocional. La alimentación también se ve afectada, con muchas comidas rápidas y bebidas azucaradas que no ayudan a tener energía ni a sentirse bien.

El sueño es otro gran problema. Las pantallas encendidas hasta tarde desajustan su

descanso, lo que los hace sentir cansados, distraídos y con bajo rendimiento en la escuela. La atención se dispersa, se sienten agotados y pierden la motivación para hacer otras cosas que antes disfrutaban.

Por otro lado, las redes sociales influyen mucho en cómo se ven a sí mismos. Muchos adolescentes luchan con su autoestima, comparándose constantemente con imágenes perfectas que no reflejan la realidad. Algunos usan filtros para modificar su apariencia porque no se sienten bien con su cuerpo, lo que crea una distancia entre quienes realmente son y la imagen que proyectan en internet.

También se nota que las relaciones familiares y sociales cambian. La comunicación se vuelve más difícil, hay menos diálogo real y más interacción digital, lo que a veces lleva al aislamiento y a la sensación de soledad, incluso cuando están “conectados”. Por último, muchos jóvenes usan la tecnología como una forma de escapar de sus problemas, pero eso puede aumentar la ansiedad y la dependencia, haciendo que les cueste manejar el estrés y las emociones difíciles.

Todo esto nos muestra que la hiperconectividad afecta a los adolescentes en muchos niveles y que necesitamos intervenir de manera integral. La enfermería, con su enfoque en los cuidados y la educación para la salud, puede ayudar a construir espacios en que los jóvenes aprendan a equilibrar su vida digital con otras actividades que los nutran física y emocionalmente, promoviendo su bienestar y desarrollo pleno.

Según Gordon (1994), *“los patrones funcionales de la salud constituyen un marco de valoración integral que permite a la enfermería identificar respuestas humanas ante los procesos vitales y de salud, favoreciendo el juicio clínico y la planificación de cuidados individualizados.”* Esta perspectiva posibilita reconocer de manera sistemática cómo la hiperconectividad incide en los diferentes dominios del funcionamiento adolescente —como el sueño y descanso, la actividad y ejercicio, la percepción de salud, el afrontamiento y tolerancia al estrés, y los patrones de rol y relación—, facilitando la construcción de estrategias de intervención basadas en la promoción de la salud y el fortalecimiento del bienestar digital.

4- Observación de patrones alterados

A partir de las observaciones realizadas en las prácticas comunitarias, se evidencian múltiples dimensiones del impacto que la hiperconectividad digital ejerce sobre la salud y el bienestar de los adolescentes. Desde la percepción y manejo de la salud, se advierte que muchos jóvenes no logran reconocer los riesgos asociados al uso excesivo de pantallas. Esta falta de conciencia se traduce en conductas de escaso autocuidado y en la ausencia de hábitos saludables, predominando el sedentarismo, la privación del sueño y la presencia de molestias visuales derivadas del tiempo prolongado frente a dispositivos. En los relatos recogidos, los adolescentes refieren pasar gran parte del día conectados, sin participar en actividades extracurriculares ni prácticas recreativas que favorezcan su bienestar físico y emocional.

En relación con el patrón de actividad y ejercicio, se observa una marcada disminución de la actividad física, desplazada por el uso extendido de videojuegos y redes sociales. Muchos adolescentes expresan preferir permanecer en casa utilizando el celular antes que compartir actividades al aire libre o deportivas con sus pares. Esta tendencia refuerza el riesgo de sobrepeso, obesidad y disminución de la capacidad cardiorrespiratoria, generando un círculo de inactividad que afecta tanto la salud física como la integración social.

El patrón nutricional-metabólico refleja también prácticas poco saludables. La mayoría de los adolescentes mencionan como alimentos preferidos las hamburguesas, los panchos, las gaseosas y las golosinas, lo que evidencia una escasa conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Este patrón alimentario, junto al sedentarismo, constituye un factor de riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades metabólicas en la juventud.

El patrón de sueño y descanso aparece especialmente comprometido. La exposición nocturna a pantallas altera el ritmo circadiano, generando dificultades para conciliar el sueño, somnolencia diurna y bajo rendimiento escolar. La mayoría de los estudiantes manifiesta irse a dormir con el celular, prolongando la conexión hasta altas horas de la noche. Esta práctica no solo afecta el descanso fisiológico, sino también la disposición para el aprendizaje y las actividades cotidianas.

En cuanto al patrón cognitivo-perceptual, se identifican signos de dispersión atencional, dificultades de concentración y agotamiento

general. La sobreestimulación digital limita la capacidad de focalizar en tareas sostenidas, afectando la memoria a corto plazo y el rendimiento académico. Los adolescentes expresan sentirse cansados, sin motivación y con poca energía para realizar otras actividades que no involucren dispositivos tecnológicos.

El patrón de autopercepción y autoconcepto revela una marcada influencia de las redes sociales sobre la construcción de la autoimagen. Se observan manifestaciones de baja autoestima y comparaciones constantes con modelos corporales idealizados. Algunos adolescentes refieren utilizar filtros en sus fotografías por no sentirse conformes con su cuerpo, lo que refleja una relación mediada por la imagen digital y una posible disociación entre identidad real e identidad virtual.

El patrón de rol y relaciones también se ve afectado. Se percibe un deterioro en la comunicación familiar y una tendencia al aislamiento social, donde la interacción virtual reemplaza progresivamente el encuentro presencial. Los adolescentes manifiestan una disminución en el diálogo con sus pares y familiares, que repercute en la calidad de los vínculos y en la capacidad para construir redes de apoyo emocional.

Finalmente, el patrón de afrontamiento y tolerancia al estrés pone de relieve la utilización de la tecnología como una vía de escape frente a los conflictos o las situaciones de ansiedad. Algunos adolescentes refieren sentirse más seguros en la interacción digital que en los espacios sociales presenciales, lo que incrementa el riesgo de dependencia tecnológica y de menor tolerancia a la frustración. Esta dinámica puede derivar en cuadros de ansiedad, depresión e incluso autolesión, configurando un panorama que requiere abordajes preventivos y de acompañamiento profesional desde la enfermería.

En conjunto, las observaciones permiten comprender cómo la hiperconectividad incide transversalmente en los diferentes patrones funcionales de salud, revelando la necesidad de intervenciones integrales orientadas a la educación para la salud digital, la promoción de hábitos saludables y la construcción de entornos escolares que favorezcan el equilibrio entre la vida digital y la presencial.

5- Propuestas para repensar la práctica profesionalmente

La compleja interacción entre adolescencia, tecnología digital, salud mental y educación exige que la profesión de Enfermería repense y ajuste sus estrategias de intervención, a través de una formación curricular fortalecida, es imperativo integrar módulos específicos sobre salud digital, adicciones comportamentales no químicas (ej. a pantallas), ciberacoso y alfabetización mediática crítica en los planes de estudio de enfermería. Los futuros profesionales deben egresar con las competencias necesarias para evaluar riesgos, diseñar intervenciones y educar a la población sobre el uso responsable de la tecnología, por ejemplo la utilización de protocolos de detección temprana como los patrones funcionales de Marjory Gordon, para una promo-prevención en salud que permitan identificar patrones de uso problemático de la tecnología y sus correlatos en la salud mental de los adolescentes. Una detección precoz facilita la intervención oportuna.

Incluir programas de educación para la salud digital, los enfermeros deben implementar talleres y programas educativos en escuelas y centros comunitarios. Estos programas no solo deben advertir sobre los riesgos, sino también empoderar a adolescentes y padres con habilidades para un uso crítico y saludable de la tecnología, promoviendo la desconexión digital y el bienestar, por lo tanto lograr fomentar la investigación enfermera, que genere evidencia local y contextualizada sobre el impacto de la tecnología, identificando factores protectores y de riesgo específicos, y evaluando la efectividad de las intervenciones de enfermería. Esto fortalecerá la práctica basada en la evidencia.

La complejidad del problema exige un trabajo articulado con psicólogos, psiquiatras, docentes, trabajadores sociales y la familia. La enfermería, con su visión integral, es un puente fundamental para coordinar estas acciones y asegurar una respuesta coherente y efectiva.

6- Conclusión

La era digital impone desafíos inevitables para el bienestar de los adolescentes, quienes navegan en un entorno cada vez más mediado por pantallas, redes sociales y tecnologías emergentes. En este escenario, la enfermería, con su enfoque integral y comunitario, tiene un papel estratégico para promover acciones de prevención, promoción y acompañamiento frente a los efectos del uso intensivo de

dispositivos tecnológicos. La incorporación de la enfermería en el ámbito escolar y comunitario permite no solo la detección temprana de riesgos, sino también la implementación de estrategias de intervención fundamentadas en la evidencia y ajustadas a las características del contexto local.

La práctica profesional debe asumir un rol activo en la construcción de una adolescencia digital más consciente, resiliente y saludable, contribuyendo al bienestar colectivo en la sociedad contemporánea. Esto requiere replantear la función de la enfermería escolar como mediadora esencial entre la comunidad educativa, las familias y el sistema de salud, frente a los retos que plantean las tecnologías digitales en la vida cotidiana de los jóvenes (Buckingham, 2008; ONU, 2021).

En el contexto de la creciente integración de la inteligencia artificial y otras herramientas digitales en espacios educativos y de cuidado, resulta fundamental fomentar un uso ético, reflexivo y equilibrado de estas tecnologías. La enfermería, desde su perspectiva humanista y crítica, puede guiar a los adolescentes hacia un manejo responsable de la tecnología, promoviendo la creatividad, la

investigación y el aprendizaje, sin sustituir la lectura profunda, la observación directa ni la reflexión sobre la propia experiencia.

El desafío consiste en acompañar a las nuevas generaciones en el desarrollo de competencias digitales que fortalezcan su autonomía, pensamiento crítico y bienestar emocional. Mantener espacios de diálogo, estimular la lectura compartida y recuperar la observación como herramienta de autoconocimiento son estrategias clave para integrar la inteligencia artificial de manera saludable y significativa. Así, la tecnología deja de ser un fin en sí misma y se transforma en un recurso que amplía la perspectiva, fomenta la autorreflexión y contribuye al equilibrio integral del adolescente.

La enfermería, por su mirada holística y su inserción comunitaria, se posiciona como un actor privilegiado para liderar la construcción de entornos digitales seguros y responsables. Su intervención contribuye a fortalecer la salud física, emocional y cognitiva de los jóvenes, promoviendo una sociedad más consciente, crítica y resiliente frente a los desafíos que plantea la era digital.

7- Referencias bibliográficas

- Análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental de.* (s.f.). Recuperado el 22 de Septiembre de 2025, de Análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental de: <https://share.google/u6R1N6qAAEqoM3jgh>
- Best, S. (5 de Junio de 2024). *Adolescencia, salud y bienestar digital*. Obtenido de I. Aportes del Cuestionario de Ciberagresión: <https://share.google/a9ZdkNA4SgC4yD5Oa>
- Casanova/Telos, J. (2 de Julio de 2025). Recuperado el 26 de Agosto de 2025, de <https://theconversation.com/vinculos-saludables-la-clave-para-el-bienestar-digital-de-los-adolescentes-260080>
- David Buckingham. (s.f.). *La educacion en medios se vuelve digital. Introduccion, aprendizaje, medios y tecnologia* (2005). Recuperado el 27 de Julio de 2025, de <https://share.google/FRldKgDRF3h6aZnnq>
- Del Valle, L. O., & Scoccimarro, A. J. (2019). *Programas y practicas de prevencion de Salud Mental*. Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología, Mar del plata. Recuperado el 9 de Octubre de 2025, de https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/UNMdPFP_cbd7eac4fb0d11824313a9aa4dfe00b
- Jorge las Heras. (Abril de 2012). *La adicción de los adolescentes a Internet.* (2011, Editor) Recuperado el 26 de Agosto de 2025, de https://www.academia.edu/download/38830531/Adiccion_adolescentes_Internet_incipienteepidemia.pdf
- La salud mental de los adolescentes.* (1 de Septiembre de 2025). Obtenido de La salud mental de los adolescentes: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Marjory Gordon. (1994 (1ª edición)). *Proceso y aplicacion de dijagnosticos enfermeros*. 1994. Recuperado el 27 de Julio de 2025, de <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2016/02/MANUAL-VALORACION-NOV-2010.pdf>
- Organizacion Mundial de la Salud. (18 de Agosto de 2021). Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: [who.int/es/publications/i/item/9789240020924](https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020924)
- PAHO . (2021). doi:<https://doi.org/10.37774/9789275324103>
- Ruiz., M. S. (Enero de 2023). *Adolescere*. Recuperado el 17 de Julio de 2025, de Adolescere: <https://www.adolescere.es/salud-digital/>

- Silvina B. Pedrouzo. (2024). *Adolescencia y bienestar digital*. Recuperado el 20 de Julio de 2025, de Adolescencia y bienestar digital: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2024/v122n1a22.pdf>
- Tobías Krick, K. H.-O. (2019). *Tecnología digital y atención de enfermería*. Recuperado el 27 de Julio de 2025, de *Tecnología digital y atención de enfermería*: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-019-4238-3>
- Urie Bronfenbrenner. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos*. Recuperado el 27 de Marzo de 2025
- Urie Bronfenbrenner. (1979). *Modelo ecologico de bronfenbrenner*. Mursia España. Recuperado el 27 de Marzo de 2025, de Redalyc.org <https://share.google/jAo8l00dmz4XBad2c>
- Uso de la tecnología. (s.f.). Recuperado el 20 de Octubre de 2025, de Uso de la tecnología : <https://www.lacapitalmdp.com/temas/uso-de-la-tecnologia/>