

Nota informativa del informe “Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes”

El uso de Internet y las redes sociales afectan directamente en la salud de los jóvenes. El último informe del El Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) pretende **poner en relieve los beneficios y riesgos de una nueva forma de comunicación y convivencia**, con la colaboración de expertos en la materia.

Así, ahonda en cómo afecta el uso y abuso de los nuevos medios de comunicación y entretenimiento a esta generación. Elabora además una serie de recomendaciones, en base a este análisis, con el fin de inspirar políticas públicas que ayuden a corregir las desigualdades y los riesgos que pueden existir para las personas más vulnerables. Algo en lo que los centros educativos juegan un papel vital.

Principales datos del informe:

- **A partir de los 12 años existe riesgo de hacer uso compulsivo de internet y redes sociales.**
 - Uno de cada tres jóvenes de entre 12 y 16 años está en riesgo elevado por el uso compulsivo.
 - Entre la franja de 15 y 24 años la cifra desciende a uno de cada diez.
 - El abuso de servicios digitales puede provocar trastornos mentales que disminuyan el rendimiento y la productividad.
 - El miedo a perderse algo, síndrome de FOMO, es uno de los fenómenos que está detrás del empeoramiento de la salud mental.
- **El uso indebido o excesivo afecta en diversos ámbitos y grados.**
 - En el ámbito educativo, un 44,6% de estudiantes afirma que les quita tiempo de estudio.
 - El deporte es practicado menos por quienes más dependencia de la tecnología tienen.
 - El 12,9% ha reducido mucho o bastante el tiempo que dedicaba a salidas culturales.
 - Un 9,4% de jóvenes usuarios dicen pasar menos tiempo con sus amistades.
 - Estos problemas se agravaron durante el confinamiento, cuando se vivió aislamiento social y se redujeron planes de ocio, lo que provocó angustia, ansiedad y depresión.
- **Se identifican también efectos positivos del uso de las redes sobre la salud mental.**
 - Los beneficios se presentan con un porcentaje mayor.
 - Un 58% siente mayor aceptación, un 71% expresa mejor su lado creativo y el 80% está más conectado con su entorno.
 - Un 78% de adolescentes recibe, siempre o casi, siempre comentarios positivos en sus publicaciones, lo que redundará en emociones positivas en los y las adolescentes.
- **Recomendaciones para prevenir el uso abusivo de pantallas.**
 - Debe aumentarse el conocimiento sobre la temática y sus riesgos, así como la inversión pública en salud mental en edades más tempranas.
 - Hay diversas iniciativas puestas en marcha, como la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud y del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024.
 - Hay que fomentar la concienciación, considerar el control parental, formar a familias y centros escolares en la adquisición de competencias básicas o invertir más recursos para atender de forma adecuada a la población adolescente y juvenil que lo sufre.

ONTSI

El informe *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* ha sido elaborado por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI), órgano colegiado de carácter consultivo de la entidad Red.es, adscrita al Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital a través de la Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. El informe, elaborado junto con el programa Digital Future Society, pertenece a la serie *Policy brief*.

El ONTSI realiza estudios e indicadores, analiza políticas y estrategias, analiza tendencias, identifica buenas prácticas y procesa, difunde e intercambia conocimiento en relación a los campos de desarrollo tecnológico y sus distintos impactos en la economía, el empleo, los servicios públicos, los derechos, la seguridad, la calidad de vida y la igualdad entre las personas.

Consulta del estudio: <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>