

El impacto del uso excesivo de las pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá

Autores:

Martínez, Lourdes

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
lou2705.xd@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-5500-279X>

Coba, Emily

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
olgaria.aguirre17@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-3472-0629>

Avilés, Marta

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
martaaviles1987@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-5488-303X>

Docente Asesor:

Betancourt, Carmen

Universidad UMECIT, Panamá
Asignatura: Psicología General
carmenbeth83@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6148-7916>

Sede: La Chorrera

DOI: 10.37594/sc.v1i7.1745

Resumen

El propósito de este artículo fue analizar el impacto del uso excesivo de pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá. Para ello, se aplicó una metodología documental con enfoque descriptivo-explicativo, basada en la revisión de fuentes académicas, estadísticas oficiales y estudios nacionales e internacionales. Los hallazgos más relevantes mostraron una alta correlación entre el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos y trastornos emocionales como ansiedad, depresión, estrés, insomnio y baja autoestima. Además, se identificaron factores de riesgo como el ciberacoso y la dependencia emocional de las redes sociales. Los autores interpretaron que estos efectos negativos son consecuencia de una relación desequilibrada con la tecnología, influida por la necesidad de validación social. Finalmente, se destacó la urgencia de promover un uso saludable y consciente de las pantallas, a través del acompañamiento de padres, educadores y autoridades, para proteger el bienestar mental de los jóvenes.

Palabras clave: Adolescentes, bienestar emocional, ciberacoso, redes sociales, uso de pantallas.

The impact of excessive screen use on the emotional wellbeing of adolescents in Panama

Abstract

The purpose of this article was to analyze the impact of excessive screen use on the emotional well-being of adolescents in Panama. A documentary research methodology with a descriptive-explanatory approach was applied, based on a review of academic sources, official statistics, and national and international studies. The most relevant findings revealed a strong correlation between screen time and emotional disorders such as anxiety, depression, stress, insomnia, and low self-esteem. Risk factors such as cyberbullying and emotional dependence on social media were also identified. The authors interpreted these effects as resulting from an unbalanced relationship with technology, driven by the need for social validation. Finally, the study highlighted the urgent need to promote healthy and conscious screen use, with the support of parents, educators, and authorities, to protect the mental well-being of young people.

Keywords: Adolescents, emotional well-being, cyberbullying, social media, screen time.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

En los últimos años, el uso de dispositivos digitales como teléfonos móviles, computadoras y tabletas ha aumentado considerablemente, sobre todo entre los adolescentes. En Panamá, cada vez más jóvenes tienen acceso a internet, lo que les permite conectarse a redes sociales, ver contenido en línea y jugar. Aunque estas tecnologías ofrecen beneficios como facilitar la comunicación y el aprendizaje, también pueden afectar negativamente su salud emocional.

Esto es importante porque, durante la adolescencia, los jóvenes son más sensibles a factores externos que pueden influir en su bienestar mental. El uso excesivo de pantallas se ha relacionado con problemas como ansiedad, depresión, insomnio, baja autoestima y soledad. De hecho, muchos adolescentes en Panamá pasan aproximadamente siete horas diarias en internet, lo que podría contribuir a estos efectos. Sin embargo, existen pocos estudios que analicen este problema desde la realidad panameña.

Por esta razón, se eligió una investigación de tipo documental. Este enfoque permite analizar información ya publicada en estudios científicos, libros, informes y datos oficiales, sin necesidad de trabajar directamente con personas. Así, es posible tener una visión más clara y crítica del problema.

Además, esta investigación ayudará a identificar factores de riesgo como el ciberacoso, la dependencia emocional de las redes sociales y el aislamiento. Finalmente, los resultados serán útiles para que padres, docentes y autoridades puedan orientar mejor a los adolescentes en el uso responsable de la tecnología y promover su bienestar emocional.

Descripción de la temática o problema de investigación

Actualmente, el uso excesivo de dispositivos electrónicos como teléfonos, computadoras y tablets se ha vuelto una preocupación creciente en Panamá, especialmente entre los adolescentes. Cada vez más jóvenes pasan muchas horas frente a las pantallas, lo cual está afectando su bienestar emocional.

De acuerdo con un estudio realizado en 2022 por la Autoridad Nacional para la Innovación Gubernamental (AIG), el 93% de los adolescentes panameños entre 12 y 18 años tienen acceso a dispositivos electrónicos, y el 65% de ellos pasa más de cinco horas al día conectados a internet, principalmente en redes sociales. Esta situación ha generado inquietud sobre cómo este uso constante de la tecnología puede estar influyendo en su salud mental.

Esto se vuelve aún más relevante si se considera que los adolescentes están en una etapa clave de su desarrollo emocional. (Rodríguez, 2025; Martínez, 2024; ANP, 2025; Siglo, 2024; UNICEF, 2021).

Además, el aumento del ciberacoso ha empeorado esta situación. Un informe de la Fundación Panamá Salud (2023) señala que el 25% de los adolescentes ha sido víctima de acoso en línea, lo que ha provocado un incremento en los casos de depresión, baja autoestima y ansiedad entre los jóvenes.

Aunque la tecnología también ofrece beneficios importantes como el acceso a información, educación en línea y conexión con otros, el uso excesivo de estas herramientas ha traído consecuencias negativas. Por ejemplo, muchos adolescentes ahora prefieren comunicarse por redes sociales en lugar de mantener relaciones cara a cara, lo que ha generado mayor aislamiento y sentimientos de soledad.

Otro aspecto preocupante es que, a pesar de que existen estudios internacionales sobre estos efectos, en Panamá todavía no se ha realizado una investigación profunda que analice específicamente cómo el uso de las pantallas afecta el bienestar emocional de los adolescentes en el contexto local. Esta falta de información limita la posibilidad de crear políticas claras que ayuden a proteger la

salud mental de esta población.

Por consiguiente, el impacto del uso excesivo de pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes panameños es un problema complejo que necesita ser atendido con urgencia. Aunque la tecnología tiene ventajas, también es necesario comprender y reducir sus efectos negativos para promover un uso más saludable y equilibrado entre los jóvenes.

Antecedentes investigativos

Entre los años 2021 y 2025, se han desarrollado diversos estudios que analizan el impacto del uso de pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá. Estos trabajos, realizados por organismos internacionales, centros de investigación y entidades estatales, reflejan una creciente preocupación por las consecuencias del uso excesivo de dispositivos digitales en la salud mental juvenil, especialmente en el contexto postpandemia.

En primer lugar, en 2021, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) manifestó su preocupación respecto al aumento del tiempo que niños y adolescentes panameños pasaban frente a las pantallas, particularmente como consecuencia de la pandemia de COVID-19. Esta organización advirtió sobre los riesgos asociados, como el acceso a contenidos perjudiciales y el incremento del ciberacoso, los cuales afectan tanto la seguridad como la salud mental de los jóvenes.

Posteriormente, en 2022, la empresa de estudios de mercado Ipsos llevó a cabo una investigación titulada Juntos por un internet más seguro. En dicho estudio se identificó que los adolescentes panameños, con edades comprendidas entre los 13 y los 18 años, dedicaban en promedio siete horas diarias al uso de internet, principalmente a través de redes sociales como WhatsApp, TikTok, Instagram y YouTube. Además, se evidenció que el 43 % de los encuestados había sido contactado por personas desconocidas en línea, lo que supone una amenaza adicional a su bienestar emocional y seguridad.

Asimismo, en 2023, la Revista Semilla Científica publicó el estudio Percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá. Este trabajo analizó las consecuencias del aislamiento social durante la pandemia, destacando una relación directa entre el incremento del tiempo frente a las pantallas y la aparición de afecciones como ansiedad, depresión, insomnio y estrés postraumático en adolescentes.

En 2024, la Revista Crónicas Científicas presentó una revisión bibliográfica titulada “Impacto del uso de pantallas en niños y adolescentes”, en la que se abordó de manera general el efecto negativo del uso excesivo de dispositivos digitales en la salud mental. Aunque el estudio no se centró exclusivamente en Panamá, proporcionó evidencia internacional sobre la presencia de trastornos como ansiedad, estrés crónico y depresión, resaltando la importancia de atender este problema desde una perspectiva global.

Más recientemente, en 2025, la Caja de Seguro Social (CSS) de Panamá publicó el artículo “*Impacto de las redes sociales en la salud mental*”, en el cual se destacó cómo el uso excesivo de redes sociales influye de manera significativa en el desarrollo emocional de los adolescentes. Entre los efectos más frecuentes se mencionan la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

En este sentido, la psiquiatra Dra. Vanessa Flores instó a reflexionar sobre los hábitos digitales de los jóvenes, argumentando que estos inciden directamente en su equilibrio psicológico.

Finalmente, expertos de la Universidad de Panamá advirtieron que el uso excesivo de dispositivos digitales podría generar conductas adictivas en los adolescentes, lo que compromete su bienestar emocional. Ante esta situación, se recomendó que los padres establezcan límites adecuados respecto al uso de pantallas, como una medida preventiva para mitigar los efectos negativos asociados.

En síntesis, todos estos estudios coinciden en señalar que el uso excesivo de pantallas representa un factor de riesgo considerable para la salud mental de los adolescentes panameños. Por lo tanto, se hace necesario fomentar un uso más consciente, equilibrado y saludable de la tecnología, tanto desde el hogar como desde las instituciones educativas y gubernamentales.

Formulación de la interrogante

¿Cuál es el impacto en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá por el uso excesivo de pantallas?

Objetivo(s) o propósito

General:

- Analizar el impacto del uso excesivo de pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá, identificando los efectos más comunes y los factores que contribuyen a dichos impactos.

Breve desarrollo teórico y conceptual

Adolescencia:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como “Una etapa que transcurre entre los 10 y los 19 años”. Esta se conforma por dos fases: por un lado, la adolescencia temprana, que abarca de los 12 a los 14 años, y por otro, la adolescencia tardía, que va de los 15 a los 19 años. En cada una de estas etapas, se presentan diversos cambios, tanto fisiológicos (como la estimulación y funcionamiento de los órganos a causa de las hormonas femeninas y masculinas), como estructurales (anatómicos), psicológicos (relacionados con la integración de la personalidad e identidad), así como también la adaptación a los cambios culturales y sociales que rodean al adolescente”.

Bienestar Emocional en la Adolescencia:

Según la psicóloga Silvia Álava Sordo, el bienestar emocional es uno de los grandes objetivos en la vida, relacionado estrechamente con la salud. Se enfoca en aspectos como aprender a manejar mejor las emociones, controlar el estrés y mejorar los estilos de vida. Álava Sordo, S. (2022).

Características del Bienestar Emocional en la Adolescencia:

Durante la adolescencia, los jóvenes pasan por muchos cambios que pueden afectar cómo se sienten. Tener bienestar emocional no solo significa no estar triste o ansioso, también implica saber manejar las emociones y sentirse bien consigo mismos y con los demás.

A continuación, se presentan las principales características del bienestar emocional en los adolescentes:

- **Reconocimiento de emociones:** Los adolescentes con buen bienestar emocional pueden reconocer sus emociones, saber por qué las sienten y hablar de ellas (por ejemplo, si están tristes, felices o enojados).
- **Autoconocimiento y autoestima:** Una buena salud emocional se refleja en una autoestima estable, donde el joven se valora a sí mismo, reconoce sus fortalezas y acepta sus debilidades. Además, desarrolla un sentido de identidad más claro.
- **Manejo adecuado de estrés:** Aunque tengan problemas o se sientan presionados, buscan formas sanas de lidiar con el estrés, como hablar con alguien o tomarse un descanso.
- **Relaciones sociales positivas:** Mantienen vínculos saludables con los demás, lo que les brinda apoyo emocional y bienestar.
- **Resiliencia:** Se refiere a la habilidad de recuperarse ante dificultades o fracasos. Un adolescente con buen bienestar emocional puede adaptarse a los cambios y seguir adelante, aprendiendo de las experiencias.

- **Toma de decisiones y autocontrol:** No se dejan llevar por las emociones del momento. Piensan antes de actuar y toman decisiones con calma.
- **Sentido de propósito:** Los adolescentes emocionalmente equilibrados tienden a tener metas personales, académicas o sociales que los motivan a crecer y mejorar.

Teorías psicológicas sobre el tema

- **Teoría del apego y las relaciones sociales digitales:** Fue formulada por John Bowlby y desarrollada posteriormente por Mary Ainsworth. Sostiene que desde la infancia las personas forman vínculos emocionales con sus cuidadores principales. Estos vínculos, a su vez, influyen en la manera en que se relacionan con los demás a lo largo de su vida. En este sentido, la calidad del apego temprano condiciona el desarrollo emocional y social del individuo.

De igual manera, en el contexto actual de la era digital, esta teoría ha sido aplicada al análisis de las relaciones sociales en línea, especialmente en adolescentes. Por ejemplo, aquellos que desarrollan un apego seguro suelen establecer relaciones saludables tanto en la vida real como en los entornos digitales. En cambio, los adolescentes con apego inseguro pueden mostrar una fuerte dependencia hacia las interacciones en redes sociales, buscando constantemente validación o atención en línea.

Por tanto, se puede afirmar que el tipo de apego influye significativamente en cómo los adolescentes utilizan las plataformas digitales y en su bienestar emocional dentro de estos espacios.

- **Teoría del desarrollo psicosocial:** Propuesta por el psicólogo Erik Erikson, explica que las personas atraviesan ocho etapas a lo largo de su vida. En cada una, deben enfrentar un conflicto emocional o social que influye en su crecimiento. Si logran resolverlo de forma positiva, desarrollan una personalidad más fuerte y saludable.

Por ejemplo, durante la adolescencia, que es una etapa clave, el conflicto principal es entre identidad y confusión de roles. En este periodo, los jóvenes buscan entender quiénes son, qué valores tienen y cómo encajan en la sociedad. Además, el entorno como la familia, los amigos y las redes sociales influye mucho en esta construcción de identidad.

En resumen, Erikson plantea que el desarrollo no solo depende de la edad, sino también de cómo la persona enfrenta y resuelve los desafíos que surgen en cada etapa de su vida.

- **Modelo de la regulación emocional:** Propuesto por el psicólogo James Gross, explica cómo las personas gestionan sus emociones a lo largo de un proceso. Según este modelo, regular las emociones no significa evitarlas, sino aprender a manejarlas de forma consciente para adaptarse mejor a diferentes situaciones.

Para ello, Gross plantea que existen cinco momentos clave en los que se puede intervenir: primero se puede elegir entrar o no en una situación que podría generar una emoción intensa. Luego, si la situación ya ocurre, se puede modificar para que resulte menos negativa. Después, es posible cambiar el foco de atención, es decir, pensar en otra cosa para disminuir el impacto emocional. Además, se puede reinterpretar lo que está ocurriendo, lo que se conoce como reevaluación cognitiva y finalmente, se puede regular la forma en que se expresa la emoción, como controlar gestos, palabras o comportamientos.

En definitiva, este modelo destaca la importancia de tomar decisiones conscientes en cada etapa del proceso emocional, lo cual resulta fundamental para el bienestar psicológico, especialmente en adolescentes que están formando su identidad y enfrentando nuevos desafíos emocionales.

- **Teoría del refuerzo inmediato:** Formulada por el psicólogo estadounidense B.F. Skinner dice que las conductas se repiten si reciben una recompensa inmediata. Es decir, cuando hacemos algo y obtenemos una recompensa al instante, estamos más motivados a repetir esa acción.

En la misma se establecen dos tipos de refuerzo:

Refuerzo positivo: Consiste en dar algo agradable por ejemplo un elogio para aumentar una conducta.

Refuerzo negativo: Se refiere a eliminar algo molesto por ejemplo una tarea extra para reforzar un comportamiento.

El refuerzo inmediato es importante porque fortalece rápidamente la relación entre la acción y la recompensa. Esto se aplica en educación, psicología clínica y crianza, ayudando a modificar conductas y motivando a las personas a repetir acciones positivas.

- **Consecuencias del uso excesivo de pantallas en los adolescentes:** El uso frecuente y prolongado de aparatos electrónicos como teléfonos móviles, tabletas, computadoras y televisores puede generar diversos efectos negativos en el crecimiento físico, emocional y

social de los adolescentes. Tales como:

Impacto en la salud emocional: Puede aumentar los niveles de ansiedad, irritabilidad y estrés. Además, se ha vinculado con un mayor riesgo de desarrollar depresión y con sentimientos de baja autoestima, especialmente cuando los jóvenes se comparan constantemente con otros en redes sociales. También dificulta que aprendan a gestionar sus emociones de manera adecuada.

Twenge, J. (2019). en su estudio iGen, evidenció que los adolescentes que pasan más de 5 horas diarias en redes sociales tienen 70% más probabilidades de presentar síntomas depresivos, en comparación con quienes limitan su uso a una hora diaria.

Alteraciones de sueño: El uso de dispositivos antes de dormir interfiere con el descanso, ya que la luz que emiten afecta la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Como resultado, los adolescentes pueden sufrir insomnio, sentirse cansados y tener problemas de concentración durante el día.

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. (2023), en su revisión sistemática publicada en Sleep Health, concluyen que el uso de pantallas antes de dormir se asocia significativamente con menor duración del sueño, peor calidad y mayor latencia de conciliación en adolescentes. Además, exponen que estos efectos son más marcados en quienes utilizan redes sociales o videojuegos en las dos horas previas a acostarse.

Problemas físicos y visuales: Estar expuestos a pantallas por largos periodos puede causar fatiga ocular, visión borrosa y dolores de cabeza. Asimismo, la postura inadecuada al usarlas puede provocar molestias en el cuello y la espalda.

Un estudio de Jain et al. (2023) encontró que el tiempo excesivo frente a pantallas en niños y adolescentes se asocia significativamente con síntomas oculares como fatiga visual, visión borrosa y dolores de cabeza, así como con molestias musculoesqueléticas debido a posturas inadecuadas durante el uso de dispositivos digitales.

Aislamiento social: El tiempo excesivo en dispositivos puede disminuir el contacto directo con familiares y amigos, lo cual afecta el desarrollo de habilidades como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos en la vida real.

Según un estudio publicado en *Frontiers in Psychology* en 2023, el uso excesivo de dispositivos electrónicos por parte de adolescentes se asocia con una disminución en las interacciones cara a cara, lo que puede afectar negativamente el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos.

Bajo rendimiento académico: El uso constante de redes sociales, videojuegos o contenido en línea puede generar distracción y reducir el tiempo dedicado al estudio, lo que conlleva a una baja en el desempeño escolar y a una menor motivación académica.

Según un estudio publicado en *RIITE (Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa)*, en 2023, el uso frecuente de redes sociales está relacionado con una mayor probabilidad de problemas de sueño y un rendimiento académico más bajo en los estudiantes, lo que refleja cómo las distracciones digitales afectan negativamente su desempeño escolar (Rojí Morcillo, 2023).

Estilo de vida sedentario: El sedentarismo asociado al uso continuo de pantallas limita la actividad física, lo que puede provocar sobrepeso u obesidad. Según un estudio publicado en *Anales de Pediatría* en 2022, el uso excesivo de pantallas para actividades recreativas, de al menos 180 minutos al día, está asociado con una mayor prevalencia de exceso de peso y obesidad en niños y adolescentes, lo que resalta cómo el sedentarismo relacionado con el uso de dispositivos puede aumentar el riesgo de sobrepeso (Anales de Pediatría, 2022).

2. METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo documental, ya que se basa en la búsqueda, revisión y análisis de información que ya ha sido publicada por otros autores. No se trabajó directamente con personas, sino que se consultaron libros, artículos científicos, informes y estadísticas sobre el uso de pantallas y sus efectos en los adolescentes.

Según Fidias Arias (2012), “la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, aquellos que ya han sido recopilados y procesados por otros autores en diversas fuentes” (p. 27). Esto hace que este tipo de estudio sea adecuado para entender cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede estar afectando el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá.

Además, permite comparar diferentes estudios y documentos confiables para identificar los principales problemas relacionados con este fenómeno y proponer ideas que ayuden a orientar a padres, educadores y autoridades sobre el uso responsable de la tecnología entre los jóvenes.

Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es descriptivo-explicativo, ya que busca comprender y analizar de forma profunda cómo el uso excesivo de pantallas influye en el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente en el contexto panameño. No se trata de medir datos numéricos, sino de interpretar lo que diferentes autores, estudios y documentos dicen sobre este fenómeno.

Según Sabino (2007), *“el enfoque descriptivo-explicativo en la investigación se utiliza para detallar y analizar fenómenos sociales o conductuales, identificando las relaciones causales y describiendo sus características esenciales. Aunque esta investigación no trabaja directamente con individuos, se apoya en el análisis de información secundaria para describir y explicar las experiencias y hallazgos previos relacionados con adolescentes y su vínculo con la tecnología.”*

Este enfoque permite obtener una comprensión más profunda del problema, considerando aspectos emocionales, sociales y culturales. Además, facilita la identificación de patrones y posibles consecuencias del uso excesivo de pantallas, contribuyendo así a proponer medidas para reducir sus efectos negativos.

Diseño metodológico

El diseño de esta investigación es de revisión documental, ya que se apoya en la recopilación y análisis de información proveniente de fuentes ya publicadas, como libros, artículos académicos, informes institucionales y datos estadísticos. No se realizaron entrevistas ni encuestas, pues el objetivo fue estudiar lo que otros autores han investigado previamente sobre el tema.

La información fue organizada en torno a los principales aspectos del problema, con el fin de entender cómo el uso excesivo de pantallas puede afectar el bienestar emocional de los adolescentes. Esto permitió desarrollar un análisis claro y fundamentado en datos confiables, enfocado en la realidad panameña. Este trabajo se desarrolló en varias etapas, enfocadas en la recopilación, selección y análisis de información documental.

Primero, se buscó información en fuentes confiables como bases de datos académicas (SciELO, Redalyc, Psicología y Mente, entre otras), libros sobre psicología y educación, y reportes de instituciones como el MINSA, MEDUCA y UNICEF y la OMS.

Luego, se seleccionaron las fuentes más relevantes y actuales, centrándose en temas como el bienestar emocional de los adolescentes y el uso de tecnología. Las fuentes se organizaron por temas para facilitar su análisis. Después, se analizó el contenido de los documentos para identificar las ideas más importantes y comparar lo que dicen distintos autores sobre el impacto de las pantallas en los adolescentes.

Finalmente, la información obtenida se organizó de forma clara y estructurada para entender mejor cómo el uso excesivo de pantallas afecta el bienestar emocional de los jóvenes.

Fuentes de información

Para llevar a cabo esta investigación, se consultaron diversas fuentes confiables. En primer lugar, se utilizaron bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, Psicología y Mente, que permitieron acceder a artículos y estudios relacionados con el impacto del uso de pantallas en los adolescentes. Además, se revisaron libros especializados en psicología, neurociencia y educación digital, los cuales proporcionaron información teórica sobre el desarrollo emocional de los jóvenes y los efectos de la tecnología.

Asimismo, se consultaron informes oficiales del MINSA, MEDUCA, UNICEF y la OMS, que ofrecieron datos y estadísticas relevantes sobre el uso de dispositivos electrónicos y su impacto en la salud mental de los adolescentes. Finalmente, se tomaron en cuenta estudios y estadísticas sobre el uso de pantallas y sus consecuencias emocionales en los adolescentes, tanto en Panamá como en otros contextos internacionales.

Criterios para selección de fuentes:

Para seleccionar las fuentes, se eligieron aquellas que fueran actuales y de calidad, como artículos revisados por expertos, libros de autores conocidos y documentos de instituciones confiables como la OMS y UNICEF. Se priorizaron las fuentes que trataran temas directamente relacionados con el uso de pantallas y el bienestar emocional de los adolescentes.

También se consideraron estudios realizados en contextos similares al de Panamá para asegurar que los resultados fueran relevantes. Finalmente, se buscó tener una variedad de fuentes, tanto nacionales como internacionales, para obtener una visión más completa del problema.

Aspectos éticos

En esta investigación, se siguieron principios éticos para garantizar el respeto y la honestidad. Como se utilizó información de fuentes documentales, se citaron correctamente todas las

referencias para evitar el plagio. Al no haber participación directa de personas, no fue necesario obtener consentimiento informado. Sin embargo, se hizo un esfuerzo por usar fuentes confiables para asegurar que los datos fueran precisos.

Por último, se respetó la propiedad intelectual, utilizando solo material que estuviera disponible de forma pública o bajo licencias adecuadas, cumpliendo con los estándares éticos y legales.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta investigación documental se revisaron artículos académicos, libros especializados e informes de organizaciones como MINSA, MEDUCA, UNICEF y la OMS, con el fin de conocer cómo el uso excesivo de pantallas afecta el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente en Panamá.

Uso de pantallas en los adolescentes (datos actuales)

Según el MINSA, MEDUCA, UNICEF y la OMS, los adolescentes están pasando más tiempo frente a las pantallas, sobre todo después de la pandemia. En Panamá, los jóvenes de entre 13 y 18 años usan dispositivos electrónicos entre 6 y 8 horas al día, ya sea para estudiar o entretenerse.

Un estudio de Tigo e IPSOS (2022) confirma esta realidad y muestra que las aplicaciones más usadas por los adolescentes son WhatsApp, TikTok, Instagram y YouTube. Además, señala que 3 de cada 10 adolescentes navegan sin la supervisión de un adulto, lo que puede aumentar los riesgos en internet.

Impacto emocional del uso excesivo: Diversos estudios muestran que pasar mucho tiempo frente a dispositivos puede afectar las emociones de los adolescentes. Entre los efectos más comunes están:

- Ansiedad y estrés por estar constantemente conectados.
- Baja autoestima, al compararse con otras personas en redes sociales.
- Problemas para dormir, sobre todo si usan el celular antes de acostarse.
- Dificultades para controlar sus emociones o expresarlas de forma adecuada.

Todo esto influye en cómo los adolescentes se sienten con ellos mismos y en sus relaciones con los demás.

Relación con las teorías psicológicas: Las teorías psicológicas ayudan a entender mejor este problema:

- Los adolescentes con apego inseguro suelen buscar atención y aprobación en redes sociales.
- El uso excesivo de pantallas puede afectar la formación de su identidad, que es clave en esta etapa.
- Si no aprenden a regular sus emociones, pueden sentirse abrumados más fácilmente.
- Las recompensas rápidas que ofrecen las redes (como los “likes”) hacen que quieran seguir usándolas sin control.

Comparaciones con otros países: Este problema no se limita a Panamá; también se ha evidenciado en países como México, España y Estados Unidos. En todos estos contextos, los adolescentes enfrentan consecuencias emocionales similares derivadas del uso excesivo de pantallas. Esta situación resalta la necesidad de educar a los jóvenes en un uso más saludable y equilibrado de la tecnología. Asimismo, resulta fundamental fomentar en ellos el desarrollo de habilidades emocionales que les permitan sentirse bien consigo mismos, sin depender constantemente de una pantalla.

4. CONCLUSIONES

Del análisis de la revisión bibliográfica sobre el impacto del uso excesivo de pantallas en el bienestar emocional de los adolescentes en Panamá, se identificaron efectos significativos y factores determinantes que afectan la salud mental de los jóvenes en este contexto digital. A continuación, se presentan las principales conclusiones según los objetivos establecidos para esta investigación:

- Según UNICEF (2021) y OMS (2024), la prolongada exposición a dispositivos electrónicos se ha asociado a un incremento de síntomas de ansiedad, depresión, estrés e insomnio en esta población, especialmente en el contexto postpandemia.
- Diversos estudios revisados, como los de Mojica (2023) y Martínez (2024), destacan que los adolescentes panameños presentan altos niveles de dependencia hacia las redes sociales, lo cual favorece comparaciones constantes y exposición a situaciones de riesgo como el ciberacoso, señalado por la Fundación Panamá Salud (2023) y Tigo e IPSOS (2022) como uno de los factores que agravan los problemas emocionales en los jóvenes.
- Desde el enfoque teórico, Erikson (en Regader, 2025) sostiene que la adolescencia es una etapa decisiva para la construcción de la identidad, y que el entorno social, incluido el digital, influye significativamente en este proceso. Asimismo, Gross (en Sordo, 2022) resalta que la falta de habilidades en regulación emocional, sumada a los estímulos inmediatos de las plataformas digitales, contribuye a la dificultad de los adolescentes para gestionar adecuadamente sus emociones.

- Las advertencias de la Caja de Seguro Social (Rodríguez, 2025) y El Siglo (2024) coinciden en que las conductas adictivas asociadas al uso de pantallas pueden derivar en un deterioro del bienestar emocional, al fomentar el aislamiento social, la alteración del sueño y el sedentarismo, factores identificados como determinantes en la salud mental juvenil.
- Los hallazgos de esta investigación evidencian la necesidad de establecer estrategias de prevención y promoción del uso saludable de las tecnologías, respaldadas por instituciones educativas, familias y organismos estatales, tal como recomiendan UNICEF (2021) y la OMS (2024), para mitigar los efectos adversos en la salud emocional de los adolescentes panameños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANP. (16 de 04 de 2025). Estudio revela que jóvenes panameños permanecen en promedio 7 horas al día en internet. Obtenido de ANP: https://www.anpanama.com/Estudio-revela-que-jovenes-panamenos-permanecen-en-promedio-7-horas-al-dia-en-internet-13677.note.aspx?utm_%20%20https://diariobusinessnews.com/internacional/estudio-revela-que-jovenes-panamenos-permanecen-en-promedio-7-horas-al-d
- Digital, V. (10 de 02 de 2023). Tigo e IPSOS comparten la realidad del uso del internet en jóvenes panameños. Obtenido de Vida Digital: <https://vidadigital.com.pa/tigo-e-ipsos-comparten-la-realidad-del-uso-del-internet-en-jovenes-panamenos/>?
- Gajardo, D. (25 de 10 de 2023). Abuso en el uso de pantallas. Obtenido de Doctor Gajardo: <https://www.doctorgajardo.cl/informacion-para-padres/prevencion/abuso-en-uso-de-pantallas/>
- Martínez, J. (27 de 09 de 2024). Impacto del Uso de Pantallas en Niños y Adolescentes. Obtenido de Crónicas Científicas: <https://cronicascientificas.com/es/edicion-xxviii-setiembre-diciembre-2024/impacto-del-uso-de-pantallas-en-ninos-y-adolescentes?>
- Mojica, E. (31 de 12 de 2023). Percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá. Obtenido de Revista Semilla Científica: <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/sc/article/view/1273>
- OMS. (10 de 10 de 2024). La salud mental de los adolescentes. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (23 de 09 de 2024). Salud del adolescente . Obtenido de OMS: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Regader, B. (10 de 04 de 2025). La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- Rodríguez., E. (29 de 01 de 2025). Impacto de las redes sociales en la salud mental. Obtenido

de La Prensa: <https://prensa.css.gob.pa/2025/01/29/impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental/>

- Siglo, E. (03 de 06 de 2024). Advierten sobre uso desmedido de redes sociales. Obtenido de El Siglo: <https://elsiglo.com.pa/panama/nacionales/advierten-sobre-uso-desmedido-de-redes-sociales-XJ7568198?>
- Sordo, Á. (2022). Claves de la psicología: en busca del bienestar emocional. Obtenido de EFE Salud: <https://efesalud.com/claves-psicologia-bienestar-emocional/>
- UNICEF. (08 de 02 de 2021). Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/panama/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupaci%C3%B3n-por-el-bienestar-de-los-ni%C3%B1os-y-los-j%C3%B3venes-ante-el>