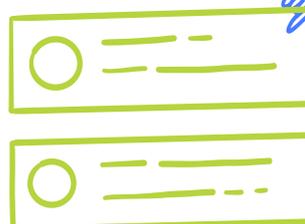




SALUD MENTAL Y BIENESTAR DIGITAL

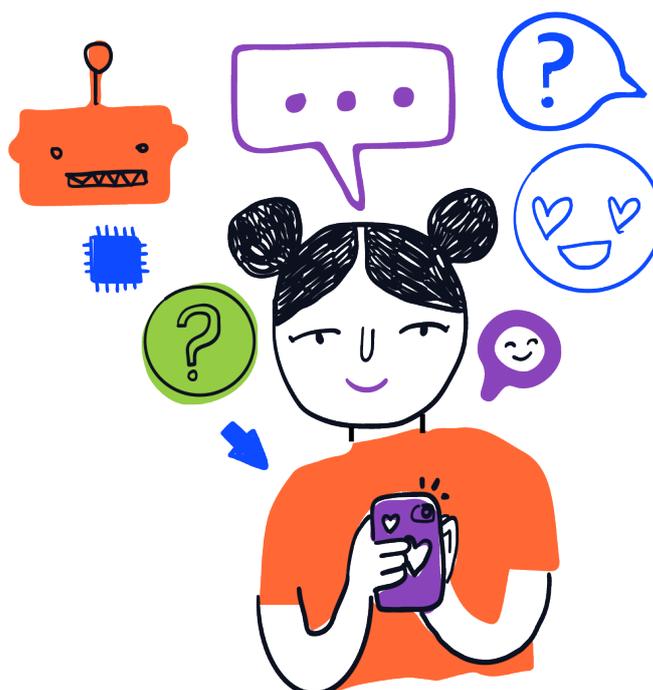
Aristas para pensar cómo impactan los entornos digitales en la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

chic@s.net



ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Contexto: Cómo es y a qué se enfrenta la adolescencia hoy	4
3. Temáticas principales	5
a. La autorregulación fallida. Dificultad para la desconexión digital	6
b. Las redes generan ansiedad	7
c. FOMO o “miedo por quedarse afuera”	8
d. Scrolleo infinito, pasividad y falta de energía	8
e. Autoestima, comparación e imagen personal	10
f. De pornografía no se habla	11
g. Apuestas a un solo clic	12
4. Algunas conclusiones y recomendaciones	13
5. Materiales para ampliar la información	15



1. INTRODUCCIÓN



En los últimos años, tal vez como una consecuencia más de la pandemia, y también por los avances tecnológicos, empezó a hablarse de la **salud mental en relación al uso de pantallas**. El foco está puesto, sobre todo, en cuánto tiempo pasamos frente a ellas y en cómo influyen las redes sociales, los videojuegos, los sitios de apuestas y otras plataformas, especialmente en la adolescencia.

Este tema se puso de manifiesto en distintos espacios donde participan adolescentes y jóvenes. Fue la problemática elegida por las chicas y los chicos que participaron del [4to. Foro Panamericano de Niños, Niñas y Adolescentes](#), organizado por el Instituto Interamericano del Niño de OEA (El Salvador, 2024). A su vez, está presente en los medios, en plataformas globales —como la serie británica *Adolescencia*, que generó tanta preocupación y reflexión— y forma parte de conversaciones cotidianas en diversos ámbitos. La relación que tenemos con las tecnologías preocupa a las familias, docentes, profesionales de la salud, a la comunidad en general y especialmente a los más jóvenes.

Cuando hablamos de tener una salud mental ‘buena’, ‘equilibrada’, aparece asociado el concepto de **bienestar digital**, como si éste fuera un estado que hay que alcanzar, un ideal al que hay que llegar. Estos conceptos se entrecruzan en estas definiciones de organismos reconocidos:

- El concepto **salud mental** significa un estado de bienestar emocional y psicológico en equilibrio dinámico, que nos permite: sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás; controlar nuestros pensamientos y sentimientos; afrontar las situaciones de manera objetiva y positiva; superar obstáculos y sobrevivir ante situaciones difíciles y finalmente establecer relaciones sanas y significativas. La salud mental se ve afectada por diversos factores, como la genética, las experiencias de vida y el entorno social. Es importante cuidar la salud mental a lo largo de toda la vida, adoptando hábitos saludables y buscando ayuda cuando sea necesario. ([IIN, 2024](#)).
- El **bienestar digital** consiste en desarrollar y mantener una relación saludable con la tecnología. En la era en la que vivimos, mediada por las pantallas, tenemos cada vez más exposición a grandes volúmenes de datos, estímulos visuales, sonoros, contenidos diversos y variedad de herramientas y aplicaciones digitales. Esta “permanencia” en pantallas y esta conexión “continua” requieren de una gestión equilibrada y un manejo saludable ([Educar, 2024](#)).
- Para fomentar una **cultura digital saludable**, es esencial promover en forma multisectorial los cuidados, la alfabetización y concientización de la población, así como también brindar herramientas que permitan proteger la privacidad y seguridad en línea, y estimular el desarrollo de habilidades para hacer un uso crítico del contenido. ([SAP, 2024](#))

Si bien se habla de multifactores para lograr ese equilibrio, muchas veces, se plantea como una responsabilidad individual, como algo que cada persona tiene que lograr por su cuenta. Sin embargo, alcanzar un bienestar digital y emocional, ligado a un uso saludable y equilibrado de las plataformas, es un dilema frente a desarrollos tecnológicos asociados con las neurociencias, que cada vez utilizan mecanismos más sofisticados para lograr mayor permanencia y consumo en las pantallas, y que afectan en gran medida a las infancias y adolescencias.

2. CONTEXTO: CÓMO ES Y A QUÉ SE ENFRENTA LA ADOLESCENCIA HOY



El avance de los entornos virtuales en la vida cotidiana tiene un gran impacto en los jóvenes. Actualmente, para ellos y ellas es casi impensable no estar presentes en las redes. (Silvina Pedrouzo, [Sociedad de Pediatría Argentina, AP, 2024](#))

La adolescencia es una etapa de múltiples transformaciones a nivel físico, emocional y social. Durante este período, los y las adolescentes pueden mostrarse más sensibles, vulnerables e influenciados frente a las opiniones y comportamientos de sus pares. Es frecuente que busquen encajar en determinados grupos o seguir ciertas tendencias, incluso cuando estas no coinciden con sus valores personales. A su vez, suelen atravesar momentos de inseguridad respecto a su imagen corporal y autoestima, lo cual puede aumentar el riesgo de enfrentar dificultades en su salud mental.

Además, la adolescencia puede ser pensada como parte de un proceso de construcción de la subjetividad que se inició en la infancia, pero que presenta tareas o trabajos psicológicos que le son específicos, tales como la redefinición de la identidad, la apropiación de los cambios físicos, la separación de las figuras de la infancia y la conquista de la autonomía, y para eso es imprescindible un entorno que brinde condiciones adecuadas que permitan un desarrollo saludable. El ambiente en el que se forman chicos y chicas hoy en día es particularmente complejo. Además de estar la familia, la escuela y las amistades, el ecosistema digital también tiene un lugar importante. Y allí se juegan derechos básicos que pueden ser potenciados por el acceso, y también se reproducen y exacerban desigualdades y violencias que están en la sociedad.

“El entorno digital, cada vez, promueve condiciones que se contraponen con lo que sería un entorno adecuado para construir esa subjetividad. Los planes de negocios de las plataformas van en contra de los planes de crianza. Apuntan a un modelo acelerado, basado en respuestas rápidas y estímulos constantes, que dificulta la formación de un pensamiento crítico y la posibilidad de conectar con las emociones y sentimientos.

Esta dinámica no solo afecta el desarrollo individual, sino que también tiene consecuencias políticas y sociales, al debilitar la capacidad de formar ciudadanos capaces de pensar por sí mismos y generar sus propias ideas. Hay una voracidad de las pantallas que atenta contra la construcción de algunos recursos, entre ellos la tolerancia a la espera y la posibilidad de interiorizar habilidades sociales como la empatía o la compasión, a partir del contacto humano.

A su vez, Argentina está transitando un momento en el que gran parte de los dispositivos de cuidado de infancia y adolescencia se están desmantelando, actualmente no hay interés en salir a cuidar a los chicos. La adolescencia siempre fue un momento complejo, pero cuando el contexto convalida ciertas actitudes, el panorama se dificulta aún más. Se evidencia una pérdida de la noción del trabajo y, en paralelo, ha surgido una generación que vive bajo la fantasía de que se puede vivir sin generar, solo

obteniendo. Hoy, si uno puede hacer mucha plata sin trabajar y muy rápidamente se lo admira, se llevan a cabo acciones sin cuestionarse las implicancias éticas de las mismas.” (Silvina Ferreira dos Santos).

Ximena Diaz Alarcón expuso que se ha popularizado el eslogan entre los chicos de “ *fingir demencia*”, lo que se traduce en no registrar miedos ni temores, y no hacerse cargo de situaciones que pueden tener una dificultad. Por otro lado, mientras antes era necesario intervenir o “atajar” la conducta de los adolescentes, hoy en día se encuentran encerrados en sus casas, lo que para muchos padres y madres implica que no se exponen a riesgos, aunque infinitos ejemplos demuestran que esta idea es falsa.



3. TEMÁTICAS PRINCIPALES

En este recorrido, las problemáticas recurrentes que identificamos en relación al contexto digital y la salud mental son las siguientes:

- **Dificultad para la desconexión digital.**
- **Exposición excesiva a noticias falsas y desinformación** que generan confusión y desconfianza. Reducción del **pensamiento crítico** por la **sobreinformación**.
- **Pérdida de energía y motivación:** “*Todo da paja*”. Se observa una baja energía disponible en la adolescencia. Se utiliza la metáfora de la **Batería social**.
- **Ansiedad por quedarse afuera (FOMO).**
- **Pasividad en el consumo digital:** Se consume lo que el algoritmo sugiere sin elección activa. La identidad digital es efímera y frágil, basada en etiquetas de consumo.
- **Sentimientos de soledad y erosión de la autoestima por la comparación** constante con modelos hegemónicos, con especial énfasis en la falta de representación de grupos minoritarios.
- **Normalización de discursos de odio** y falta de herramientas para enfrentarlos.
- **Hostigamiento y persecución a adolescentes activistas digitales y defensores de DDHH.**
- **Autodiagnóstico y etiquetado:** Identificarse con diagnósticos de salud mental es una forma de diferenciación e identidad.
- **Sobreestimulación y sobreexposición a contenidos:** Adolescentes utilizan discursos neurocientíficos (dopamina, cortisol, serotonina) para describir sus experiencias digitales.
- **Ideas de suicidio y autolesiones.**
- **Consumos problemáticos** (plataformas de apuestas y acceso a pornografía)
- **Exposición a contenidos dañinos para la salud física o mental** (dietas extremas, prácticas que fomentan conductas de riesgo, retos peligrosos, ejercicios físicos)

A continuación, tomamos algunas de ellas para analizar en mayor profundidad, aportando testimonios de adolescentes y consideraciones de los y las profesionales consultados.

a. La autorregulación fallida. Dificultad para la desconexión digital

“Algo que me hace sentir mal es que las redes pueden ser muy adictivas. Vemos un video y otro y otro, muchas veces son videos interesantes pero te atrapan. Nos hace sentir mal la cantidad de tiempo que pasamos aquí. Sensación de culpa o perder el tiempo, por haber podido estar leyendo un libro o haciendo mi tarea.” (Tatiana, Honduras, 17 años)

“El teléfono está en toda nuestra rutina. Yo tuve celular desde que era muy pequeña y eso me afectó a ser muy dependiente. Este año tengo como meta ser menos dependiente y enfocarme más en mis estudios. Gracias al celular bajé mucho mi rendimiento académico”. (Micaela, El Salvador, 15 años)

La mayoría de los/as adolescentes consultados coincide en que le cuesta desconectarse de las pantallas y se ha puesto metas para bajar el uso del celular. Sin embargo, según Federico Pavlovsky, **la autorregulación en los/las adolescentes falla**: *“Las plataformas que utilizamos producen productos perfectos, desarrollan una usabilidad que se optimiza con cada uso: mientras más se utiliza, más perfeccionan sus funciones. La autorregulación falla, están armadas para que vos falles como individuo en el autorregularse.”*

La tecnología actual se caracteriza por la presencia de expertos en neurociencia en la industria, comenta Pavlovsky, *“Tenés a la gente que más sabe de neurociencia trabajando para la industria tecnológica, en productos que capturan nuestra atención”*. Por otra parte, la industria tecnológica propone que la “salvación” (o aprender a regular el uso de pantallas) es individual y que cada uno es responsable de su propio uso.

Esto de alguna manera se traduce en que hoy en día, a la mayoría de los chicos y chicas **les cuesta reconocer o visualizar que las plataformas tienen una responsabilidad en su dificultad para desconectarse**. Constantemente **apuntan a su responsabilidad individual y a distintas estrategias para lograr la desconexión**. Por ejemplo, utilizan los timers de las distintas plataformas, aunque saben que les resultan poco efectivos.

“Así como salen nuevas ideas de nuevos artefactos debería salir nuevas ideas de cómo ser menos dependientes de ellos. Me encanta la configuración de Instagram que puedo configurar cuánto tiempo quiero usarlo. Lo único malo es que no te priva al 100%, tu puedes obviar ese mensaje y seguir utilizándolo.” (Ana, Perú, 17 años).

Los límites están desdibujados: ¿Cuánto se puede usar chat GPT por día sin que sea insano? ¿Cuántas horas en Instagram o TikTok son demasiadas? Ni expertos, ni familias, ni docentes parecen tener una respuesta concreta. **Resulta difícil transmitir un uso adecuado de estas tecnologías cuando incluso los adultos carecen de un dominio pleno**. A pesar de que todo el mundo las utiliza, muchos lamentan emplearlas en exceso, sintiendo que las usan más de lo que desearían, aunque al mismo tiempo las consideran necesarias y divertidas.



b. Las redes generan ansiedad

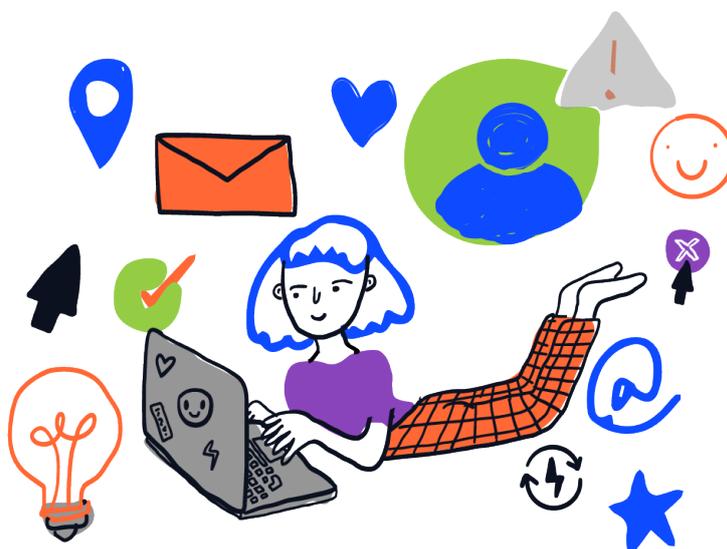
La psicoanalista Silvina Ferreira dos Santos asegura que **las redes generan ansiedad**, ya que al estar en constante exposición a un entorno que funciona de manera acelerada y compulsiva, produce en el organismo un remanente excitatorio. **“El consumo excesivo de plataformas implica una sobreestimulación interna, para la cual los chicos y chicas no disponen de todos los recursos para poder procesarlo. Esto puede desembocar en cuadros como hiperactividad o ansiedad en la infancia.”**

Por su parte, Ximena Díaz Alarcón sostiene que los discursos que se derivan de la neurociencia han permeado la manera en que los adolescentes explican su comportamiento digital. Por ejemplo, es común escuchar expresiones como “soy adicto a la dopamina”, en referencia a cómo las hormonas influyen en su atención y emociones. Este lenguaje, que combina conceptos científicos con experiencias cotidianas, se utiliza para describir de forma simplificada la atracción que generan las plataformas digitales. Algunos términos utilizados son *picos de glucosa*, *energía rápida*, entre otros.

La experta lo resume apelando a la práctica de reducción de daños: **“Hay que asumir que todos, en mayor o menor medida, estarán más o menos adictos, con la dopamina, en la cama y con la batería social agotada. Se trata de emplear una estrategia de reducción de daños”.**

Silvina Ferreira dos Santos propone que para atender el efecto de la sobreexcitación es fundamental contrarrestar la pasividad que genera el uso de los dispositivos. Una manera posible es incentivar diversas formas de movimiento, **“poner el cuerpo en acción”** y colaborar en la construcción de la vía sublimatoria: **“Que puedan desconectar y usar otras herramientas de procesamiento, otras actividades que favorezcan el encuentro con otros, el diálogo, lo creativo, el pensar”.** Pero para los/as adolescentes, encontrar momentos de desconexión resulta especialmente complejo en contextos donde salir a la calle o realizar actividades fuera de la casa no es una opción, y donde faltan de espacios comunitarios con propuestas desde lo social. Esta afirmación da cuenta de **multifactores en juego en relación al uso excesivo de pantallas.**

“Paso mucho tiempo en las redes y me gustaría poder hacer otras actividades, salir afuera, pero por motivos de la zona en la que vivo no puedo, eso me frustra un poco” (Luisa, Perú, 14 años).



c. FOMO o “miedo por quedarse afuera”

El término FOMO (*Fear of Missing Out*) se utiliza para describir la **aprehensión que puede padecer una persona que siente que está perdiendo una determinada información, eventos o experiencias** que podrían mejorar su vida. Este miedo impulsa a un mayor consumo de contenidos en medios y redes sociales, con el objetivo de estar al tanto de aquello que sucede en su entorno ([La Vanguardia](#), 2022).

“Este término nace ligado a las tecnologías y se utiliza para designar a individuos que presentan ansiedad producida por el temor a perderse un acontecimiento que al resto de personas les está generando experiencias positivas” (Teresa Sánchez Gutiérrez, psicóloga y directora del ‘Experto Universitario en Adicciones Tecnológicas’ de la UNIR).

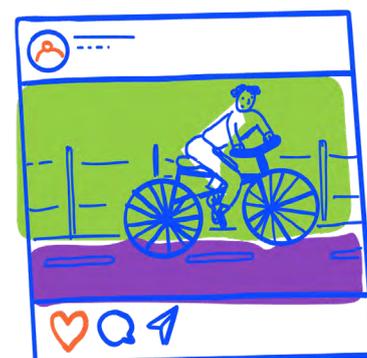
La mayoría de los/las adolescentes que participaron en el grupo consultivo afirmó sentir que se está “quedando afuera de algo” cuando ve redes. Reconocen que aparecen sentimientos de ansiedad por querer estar en las situaciones que observan por las pantallas.

“Hace unas semanas me levanté y lo primero que hice fue entrar a TikTok. Me apareció un incendio tremendo a 20-30 minutos de mi casa, yo soy bombero voluntario y tenía que estar de guardia en las siguientes horas. Sentí que tenía que estar ahí combatiendo ese incendio. Esa noticia vino a mí sin buscarla. Hubiera preferido no recibirlo en ese momento.” (José, 17 años, Paraguay)

“A veces me pasa y me hace sentir mal si veo que muchos compañeros de la escuela se juntaron y a mí no me invitaron.” (Mara, 14 años, Argentina)

d. Scrolleo infinito, pasividad y falta de energía

En el uso actual de las redes sociales por parte de chicos y chicas predomina el scrolleo y el consumo de contenido sugerido por el algoritmo. Esta dinámica **los vuelve pasivos y reduce su capacidad de explorar activamente sus propios intereses**. *“Los usuarios no siguen a nadie, no saben a quien siguen, es lo que el algoritmo trae. Hay figuras como Wanda, la China o alguno de Gran Hermano, los siguen para chusmear, pero cuando hablás de influencers no aparecen otros concretos. El verdadero rey es el algoritmo, los pibes no siguen a nadie y siguen a todos. Cada vez es algo más pasivo, lo que el algoritmo te tira. Hay muy poca injerencia.”* (Ximena Díaz Alarcón)



El contenido aparece sin que lo busquen, de forma inmediata y a gran velocidad. *“En esta infancia y adolescencia el desafío tiene que ver con el exceso, el desborde y con lo traumático. Porque es algo que se te viene sin anticipación.”* *“Están fascinados y arrastrados por la tecnología, sin cuestionarse demasiado, les hace poco síntoma”*, considera Silvina Ferreira dos Santos en relación al exceso y a la modalidad algorítmica, que opera de manera compulsiva, alentando a los comportamientos impulsivos, reactivos, de inmediatez y generados en base a un alto componente emocional en juego.

A pesar de que los y las jóvenes consultados reconocen que *scrollean** las redes sociales, también, en menor medida, lo alternan con una búsqueda activa de contenido relacionado a sus intereses.

Este consumo ininterrumpido genera una **sensación de falta de energía y motivación**. La frase *"Todo me da paja"* se ha vuelto una constante en las nuevas generaciones, reflejando apatía y desgano. Incluso tareas simples pueden percibirse como un esfuerzo innecesario. Las expertas coinciden en que la energía disponible se canaliza de manera extraña en el desarrollo de los jóvenes. **Hay una combinación de apatía y miedo al fracaso que frena la acción:** *"¿Quiero esto, pero tengo que hacer todo esto? ¿Y si me va mal?"*

Silvina Ferreira dos Santos afirma que para salir de estos comportamientos, es clave fomentar la **desconexión activa**, convirtiéndola en una práctica consciente y habitual. La pausa da la posibilidad de que se construyan frenos, indispensables para no quedar atrapados en un consumo automático y sin sentido.

Nuevos términos y metáforas digitales:

Brainrot: un término que hace referencia a la "pudrición cerebral" por el exceso de contenido digital. A veces, incluso glamoriza síntomas depresivos.

Batería social: se habla de la energía social como si fuera una batería que se agota al interactuar con las demás personas. Esta metáfora, extendida entre adolescentes y adultos, refleja un cambio en la forma de percibir la socialización. Aparece espontáneamente al hablar de ocio y bienestar. Denota una dificultad para la administración de energía. *"Los verdaderos amigos son los que entienden que no saludás para irte porque entienden que si no tendrías que saludar a todos"*. Las plantas y las mascotas son los aliados para paliar esto, las redes se llenan de memes del estilo *"mis planes de sábado a la noche"*, con la foto del gato en la cama.

Bedrotting: hacer todo desde la cama, pasando el día acostado. Es un comportamiento que se observa más en clases medias y altas, ya que en sectores más bajos el acceso a la tecnología es limitado. Para muchos, el *bedrotting* es visto como una forma de autocuidado mental, donde evitar el mundo exterior es una manera de preservarse.

"No voy a poder salir, estoy súper ocupada"



CUANDO TIRO UN CHISTE DE TIKTOK EN UNA CONVERSACIÓN

CUANDO EN VEZ DE REÍRSE ME DICEN QUE ES UN SIGNO DE BRAINROT



* El término scrollear no se utiliza en todos los países de la región. Muchos de los participantes del grupo consultivo no lo conocían.

e. Autoestima, comparación e imagen personal

Otro tema recurrente de preocupación entre jóvenes es la **presión que sienten por los contenidos que consumen** en redes sociales. **Estar expuestos 24/7 a discursos que evidencian estándares hegemónicos de vida puede afectar y generar angustia.**

El efecto de la comparación se ve amplificado en la era digital. Esto crea un entorno en el que la presión por **cumplir con un estilo de vida que se acerca a la perfección** (un tipo de cuerpo, de relación “amistades perfectas”, de capacidad de consumo) puede volverse abrumadora, sobre todo en la adolescencia, una etapa de vulnerabilidad donde se está construyendo la identidad.

Viajes, ropa de marca, tratamientos estéticos, rutinas de gimnasio, celulares último modelo, productos de belleza. Los/as jóvenes se enfrentan a un constante bombardeo de lo que deberían tener y de cómo deberían verse/ser. Todo esto **puede generar preocupación y angustia** al no poder alcanzar las vidas que los influencers muestran en sus perfiles.

A su vez, los **sesgos y mandatos de género también se reproducen en el mundo virtual**: mientras que para las mujeres la oferta en redes sociales suele estar más orientada a la moda, la belleza y la apariencia estética, los referentes masculinos apuntan a tener éxito y ganar mucho dinero. Tanto para unos como para otras, las propuestas son casi siempre inalcanzables y en muchos casos acarrean información falsa y hasta dañina.

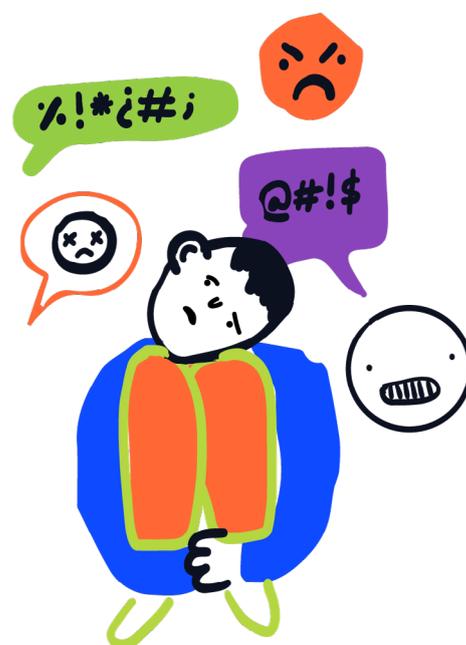
Varios de los y las adolescentes participantes del encuentro aseguraron **haberse sentido mal con su cuerpo por algo visto en Internet.**

“Muchas veces nos dejamos llevar por las apariencias que vemos en las redes sociales. Muchos decimos, por qué no soy como ella, por qué no soy como él.” (Juana, 16 años, Perú)

“Cuando otro sube una foto existen dos caminos, o querer ser como esa persona o agarrarle odio por no poder ser como esa persona. Para superar esas cosas creo que hay que confiar y ser uno mismo.” (Varón, 15 años, Chile)

“Muchos jóvenes seguimos los pasos de los influencers porque queremos obtener los mismos resultados o ser como son ellos, creyendo que tienen la vida perfecta”. (Olivia, 14 años, Argentina)

Por mucho que uno intente mantener un uso crítico, **hay aspectos que escapan a la racionalización, como la exposición a imágenes hegemónicas.** Según Ximena Díaz Alarcón *“Todos reconocen que las redes generan imágenes falsas, pero las consumen de igual forma. Cada vez es más difícil distinguir qué es real y qué es manipulado, ya que no hay tiempo para verificar cada imagen”.*



f. De pornografía no se habla

El acceso a **contenidos inadecuados** es otra de las principales preocupaciones y **la pornografía se destaca como el contenido más alarmante**, según los expertos consultados.

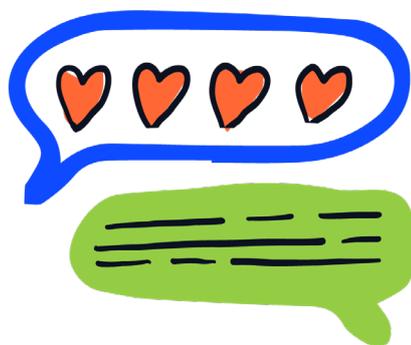
Es un problema que no distingue tanto entre géneros y que también tiene un **impacto fuerte en la salud mental y en cómo se construyen los vínculos, el deseo y la autoimagen**. *“El tema del porno no está en la agenda, es un tema del que no se habla; pero todos los chicos miran.”*, según Federico Pavlovsky.

Su consumo aumentó significativamente durante la pandemia, en parte debido a la proliferación de material de fácil acceso. Si bien en la Argentina no hay encuestas ni estudios que den cuenta del consumo que advierten los especialistas, el informe *“(Des)información sexual: pornografía y adolescencia”*, hecho por Save the Children España (2020), asegura que:

- 7 de cada 10 adolescentes consume pornografía con frecuencia y el 94% lo hace desde su celular.
- El 50% de los niños de entre 11 y 13 años dijo haber visto pornografía en Internet.
- El 75% de las familias creen que sus hijos no han consumido pornografía nunca.
- El 76% de los adolescentes consumen principalmente “porno duro” conocido como “hardcore” en inglés. Se trata de un género pornográfico en el que se muestran escenas de actos sexuales explícitos.
- Más de la mitad de los chicos que ven pornografía se inspiran en estos contenidos para sus propias experiencias y el 30% considera que estos videos son su única fuente de información sobre sexualidad.

Según Silvana Ferreira dos Santos, el consumo de pornografía genera estimulación, pero **no se traduce en experiencias placenteras**. Por el contrario, su consumo deriva en mucha dificultad para encontrarse con el otro.

Además, las categorías más vistas incluyen escenas de violencia, violaciones y sexo sin protección, lo que, según Federico, **impacta negativamente en la construcción de la sexualidad**: *“Nos va a traer un modelo de sexualidad que nos generará muchos problemas.”*



La **Educación Sexual Integral (ESI)** en la escuela es clave para contrarrestar los mensajes de la industria pornográfica y promover valores en torno al cuidado del cuerpo propio y ajeno, el consentimiento, la responsabilidad afectiva, la prevención de violencias, el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual.

g. Apuestas a un solo clic

Los casinos y plataformas de apuestas online son de muy fácil acceso, y resultan atractivas para los adolescentes. Según el Informe Kids Online de Unicef (2025), el 24% de los chicos y chicas entre 9 y 17 años apostaron alguna vez y el 61% conoce a alguien que apostó dinero online.

Estas plataformas invitan a arriesgar dinero por un resultado azaroso, las posibilidades de ganar son muy bajas, y cuentan con gran cantidad de datos de quienes las usan, lo que les permite incentivar aún más la práctica en sus usuarios. La facilidad de acceder desde el celular, permite hacerlo en cualquier momento y lugar, creando una dependencia de los resultados y de los procedimientos para seguir arriesgando, propiciando la vulneración de la subjetividad.

Estas aplicaciones o sitios web unen diseños “adictivos” de funcionamiento algorítmico, con promesas de ganar dinero fácilmente, y son publicitadas por ídolos del fútbol en las redes sociales, en los partidos e incluso en las camisetas. Además, este circuito vicioso apela al conocimiento vinculado al mundo del fútbol o del deporte, lo que **produce que sean mayoritariamente los adolescentes y jóvenes varones quienes más usan estas plataformas para apostar.**

No todas las personas que apuestan online tienen una adicción, pero las chances de generar consumos problemáticos son mayores en la adolescencia. La práctica se encuentra normalizada y facilitada por distintos factores, como su amplia difusión por parte de influencers, la falta de involucramiento de las personas adultas, la presión en los grupos de pares y el fácil acceso a billeteras virtuales.

“Hoy en día está muy naturalizado el uso del juego y los pibes y las pibas apuestan desde cualquier lugar: en el colegio, en su casa, o en el bondi, y en todos los grupos de amigos se habla sobre quién le “pegó” a una apuesta. El mayor problema es la propia competencia entre los amigos a ver quién consigue más plata lo cual también fomenta la competitividad”. (Varón, 16 años, Argentina)

“A pesar de que el marco normativo prohíbe participar de apuestas a personas menores de 18 años, las y los adolescentes consultados nos contaron cómo pueden entrar sin mayores inconvenientes en los casinos en línea, sitios y plataformas de apuesta desde edades tempranas, a través de distintas estrategias. Una de ellas es la falsificación de datos personales como la edad, a través del armado de perfiles falsos. Pero el modo de acceso más mencionado por las y los adolescentes es a través de los/las “cajeros/as”, que son intermediarios y facilitadores entre apostadores y casinos/casas de apuestas, con los que suelen comunicarse a través de WhatsApp.” (Defensora de los derechos de NNYA, 2024).

Las apuestas compulsivas en adolescentes pueden afectar gravemente diferentes dimensiones:

- La salud mental: consumo problemático y compulsivo, ludopatía y problemas vinculados a la depresión, ansiedad e ideas suicidas.
- La capacidad para concentrarse, por ejemplo en la escuela.
- El desarrollo social, relegando vínculos y experiencias para dedicar tiempo al juego
- La economía y la dinámica familiar: pueden generar deudas y problemas financieros. Y pueden emerger conflictos familiares, estrés y desconfianza.
- El riesgo de ser víctimas de chantajes o abusos, incluso sexuales, por endeudamiento.

4. ALGUNAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El entorno digital es un espacio de construcción social cada vez más central en nuestras vidas, y para la población adolescente, esto implica el desarrollo de la identidad y de la conciencia de la sexualidad, donde se proyectan también los cambios físicos y psicológicos.

El espacio digital está lleno de beneficios y oportunidades, y es indispensable tener acceso a las mismas. Sin embargo, Internet no deja de ser un reflejo del mundo. Si la sociedad está marcada por la desigualdad de género, la violencia, la discriminación, la pérdida de ideales vinculados al bien común, en el mundo virtual también se reproducen e incluso se exageran esos discursos que producen efectos a nivel emocional, psíquico y social de las personas.

Encontramos necesario impulsar y promover la auto-regulación del uso de los dispositivos, pero teniendo en cuenta que está lejos de ser suficiente. Consideramos que proteger la salud mental se debe abordar desde una perspectiva colectiva, en contraposición a las tendencias individualistas que son ampliamente promovidas por las redes sociales y por los modelos de sociedad que imperan. Ninguna persona puede desarrollarse plenamente en una comunidad que no lo hace. En otras palabras, superar la angustia, la soledad y las crisis requiere construir vínculos de calidad con las demás personas, así como desarrollar una capacidad crítica frente a la lógica de funcionamiento y el modelo de negocios de las empresas tecnológicas. **Nuestro enfoque plantea salir de la lógica de la responsabilización individual de los padecimientos, para problematizar las condiciones estructurales.**

El bienestar digital de los/as adolescentes requiere de una acción conjunta de toda la sociedad en múltiples niveles:

- El **ámbito público** debe intervenir a través de políticas y el fortalecimiento de las intervenciones comunitarias en articulación coordinada con el sector de la salud y el sector educativo, con la finalidad de velar por la seguridad en línea, proteger la salud mental y física, promover la alfabetización y brindar acceso equitativo a recursos de alta calidad.
- El **sector privado** es fundamental que establezca normas y prácticas éticas para proteger a los niños, niñas y adolescentes en línea, y respetar sus derechos (SAP, 2022). Esa protección debe contemplarse tanto en el diseño de las plataformas como en los contenidos que reproducen.

Por parte de las personas adultas cercanas, se requieren nuevas formas de cuidado, acompañamiento e involucramiento en los consumos y hábitos digitales de los/as adolescentes.

- Los/as **profesionales de la salud** tienen que incluir la dimensión digital en la evaluación clínica, considerando su impacto en el bienestar general, especialmente en relación a temáticas como el sueño, la ansiedad, la concentración y la motivación.



- Las **familias** deben desempeñar un papel activo en la experiencia de sus hijos e hijas en Internet, fomentando un diálogo constante sobre lo que les ocurre en el entorno digital y creando un ambiente de confianza donde chicos y chicas se sientan escuchados y con la libertad de compartir lo que les pasa.
- Las **escuelas** deben promover la alfabetización y la ciudadanía digital, y trabajar el pensamiento crítico y la convivencia digital, entendiendo que intervenir en la prevención de los conflictos entre pares es necesario para su pleno desarrollo y salud mental.

Como **sociedad civil** necesitamos continuar apoyando el fortalecimiento de las capacidades en niños, niñas, adolescentes, en los adultos cercanos, familias y escuelas, y el protagonismo juvenil para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven. En el caso de los adolescentes, impulsar la participación activa, que resulta prioritaria, dado que jerarquiza su rol en las redes y pone en evidencia su potencial para generar cambios.

Además, generar consensos para incidir, de modo de impulsar legislación actualizada de protección integral de la infancia y adolescencia; políticas públicas de prevención y respuesta a vulneraciones de derechos; familias e instituciones informadas y con herramientas para abordar estas situaciones; plataformas que mejoren sistemas de filtros, etiquetados y moderación de contenidos que les llegan a niños, niñas y adolescentes.

Algunos programas de [Chicos.net](https://chicos.net) que trabajan estas temáticas:

- [Concurso Zoom a tus Derechos](#) en su edición del 2025 invita a niños, niñas y adolescentes a investigar sobre el Bienestar Digital y el cuidado de la Salud Mental. A través del *Desafío de la desconexión por 24 hs*, propone reflexionar sobre el propio uso de las tecnologías y realizar propuestas, pedidos y demandas para que los entornos digitales sean espacios seguros y positivos para infancias y adolescencias.
- [Elige tu Forma](#) brinda herramientas para que familias y docentes puedan acompañar la vida digital de chicos y chicas, facilitando disparadores de conversación sobre temas como la desinformación, la convivencia digital y la prevención de violencias, entre otros. La campaña *Sé la mejor influencia* visibiliza cómo impactan las redes en la construcción de la identidad en la adolescencia y hace un llamado a padres y madres a involucrarse activamente.



5. MATERIALES PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN

- [Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud](#) (SAP, 2024)
- [CHICOS Y PORNOGRAFÍA. Una guía para saber qué hacer, cómo prevenir y dónde encontrar ayuda](#) (La Nación, 2024)
- [\(Des\)información sexual: pornografía y adolescencia](#) (Save the Children, 2020)
- [“El Rol del pediatra en la prevención de comportamientos adictivos asociados a la tecnología”](#) (SAP, 2024)
- [Kids Online Argentina. Resultados principales](#) (Unicef, 2025)
- [Más allá del filtro: autoestima y redes sociales](#) (Chicos.net, 2024)
- [Nota técnica N°15. La vida de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales](#) (Defensora de los derechos de Niños, Niñas y Adolescentes, 2025)
- [“PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE DERECHOS HUMANOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBRE SALUD MENTAL, PRIMERA INFANCIA Y MOVILIDAD HUMANA EN LAS AMÉRICAS”](#) (IIN, OEA, 2024)
- [Soledad, autoestima e identidad: los problemas del uso masivo de redes sociales entre jóvenes](#) (El País, 2024)
- [Sé la mejor influencia. Guía para familias: Cómo acompañar a adolescentes en tiempos de filtros, likes y estándares imposibles.](#) (Chicos.net, 2025)
- [Recomendación 12. PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN ENTORNOS DIGITALES](#) (Defensora de los derechos de Niños, Niñas y Adolescentes, 2024)
- [Recomendaciones del 4to. Foro Panamericano de niños, niñas y adolescentes sobre el eje de salud mental](#) (IIN, OEA, 2024)
- [Wiki de Chicos.net: Apuestas en línea](#) (2024)



Dirección del estudio: Andrea Urbas - Directora de Chicos.net

Redacción: Talia Szulewicz

Entrevistas: Alon Kelmesz

Encuentro consultivo con adolescentes: Alon Kelmesz y Talia Szulewicz

Profesionales invitados:

[Silvina Ferreira dos Santos](#), Psicóloga y Psicoanalista con experiencia clínica en atención de niños, adolescentes y adultos. Experta en nuevas tecnologías digitales y procesos de construcción subjetiva. Prof. Titular de la cátedra "Intervenciones clínicas en infancias y adolescencias", Universidad Maimónides. Compiladora del libro: "Clínica con adolescentes. Problemáticas contemporáneas" (Editorial Entreideas, 2020).

[Ximena Díaz Alarcón](#), Magíster en Antropología Social y Política (FLACSO) y Doctoranda en Sociología (UCA). Co-Fundadora y CEO de [YOUNIVERSAL](#). Directora Académico del Programa Ejecutivo «People-Centric Business Design» (Universidad Di Tella).

[Federico Pavlovsky](#), Médico Psiquiatra y Magíster en Prevención y Tratamiento de las Conductas Adictivas. Desde 2010 dirige el Dispositivo Pavlovsky, donde junto a un equipo de más de 30 profesionales, acompaña y asiste a personas con consumos problemáticos de sustancias y adicciones conductuales.

Comunicación: Solana Hernández, Laila Pokorski y María Victoria Belinche

Diseño: Malena Schargrodsky

Cómo citar este documento: **Chicos.net (2025)**. *Salud mental y bienestar digital: Aristas para pensar cómo impactan los entornos digitales en la salud mental de niños, niñas y adolescentes.*

Acerca de **chicos.net** lab

- Chicos.net LAB es un observatorio de investigación donde se exploran las nuevas modalidades de los vínculos entre chicos y chicas con el ecosistema digital.
- Buscamos conocer cómo la interacción con los diferentes medios de comunicación y dispositivos tecnológicos repercuten en sus vidas cotidianas y qué cambios se manifiestan año tras año.
- Nuestro objetivo es poder contribuir a que Estados, comunidades educativas, empresas, ONGs y la sociedad en general cuenten con saberes y herramientas para acompañar la crianza y fomentar en los chicos y chicas el uso responsable, crítico y creativo de las tecnologías de la información y la comunicación.