

Disponible en <http://www.revph.sld.cu/>



Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana



Volumen 23 | Año 2026 | Publicación continua
ISSN: 0138-7103 | RNPS: 2030

Carta al editor

Adicción a internet en adolescentes: Perspectivas desde la salud, el deporte y la educación

Internet Addiction in Adolescents: Perspectives from Health, Sport and Education

Diana Patricia Gil Moreno¹ ✉ 

Carlos Alberto Romero-Cuestas¹ 

Brian Johan Bustos-Viviescas² 

¹ Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Cundinamarca. Soacha, Cundinamarca, Colombia.

² Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Cúcuta, Colombia.

Recibido: 09/04/2026

Aceptado: 16/04/2026

Estimada editora

En la época actual la internet no es solo una herramienta de consulta, también se ha convertido en parte de la construcción de la identidad de los adolescentes, siendo un espacio de información y, a la vez, es un escenario donde estos pueden ser reconocidos y validados. Este espacio, que en primera instancia ofrece diferentes posibilidades de avance, abre la puerta a prácticas que conllevan a la dependencia digital generando cambios significativos en hábitos como la alimentación, el sueño y la interacción social. ⁽¹⁾ La adicción a internet (AI), comprendida como la utilización de dispositivos digitales conectados a la red de manera compulsiva y problemática, es un tema que merece atención desde la medicina en el área psicológica, pero también desde otras miradas como la educativa en donde se puedan prever y prevenir conductas de riesgo en los adolescentes y promover herramientas de afrontamiento a los retos que se les presentan.

Un aspecto poco investigado, que se considera importante, son las consecuencias de la AI en las conductas diarias. La resiliencia se ve fuertemente afectada en adolescentes con tendencia a evadir los conflictos prefiriendo refugiarse en entornos digitales como una forma de escape a la realidad. ⁽²⁾ En este mismo sentido, cuando el entorno familiar no cuenta con un acompañamiento constante, la internet puede convertirse en una alternativa a esta ausencia siendo un sustituto de la comunicación y el afecto, lo que puede acrecentar aún más el distanciamiento emocional, factor que agudiza la dependencia tecnológica.⁽³⁾ Estas situaciones, muestran la fragilidad de los contextos sociales que hacen parte del desarrollo en la adolescencia y no solo se debe considerar como un problema individual y aislado.

Estudios recientes indican que los jóvenes que padecen AI presentan diversas situaciones que combinan factores de índole familiar, escolar e individual, donde cada uno de estos contribuye de diversas formas a la constitución del problema general. ⁽⁴⁾ Sin embargo, la solución no solo debe enfocarse en el tiempo de uso de los dispositivos digitales, pues no es la cantidad, sino el nivel de compulsión y la falta de capacidad en generar interacciones reales, desarrollar creatividad y tener autonomía. ⁽⁵⁾ Esto, vuelca la mirada hacia el desarrollo de estrategias que permitan prevenir problemáticas y promover el relacionamiento social y no solo limitar o prohibir el uso de la tecnología.

Es así como la escuela juega un papel relevante al implementar programas de aprendizaje digital crítico. Procesos educativos que permitan gestionar mejor el tiempo en internet, reconocer factores de dependencia y llevar al adolescente hacia la comprensión de que el uso excesivo puede generar consecuencias negativas en el manejo de emociones, puede marcar la pauta hacia el manejo de la AI. ⁽⁶⁾ Estas estrategias educativas deben complementarse desde los currículos para que sean parte integral del proceso y se pueda reconocer el papel que tiene el uso de internet en la vida de los adolescentes. Así mismo, es necesario que la comunidad educativa conformada por los docentes, familiares y profesionales en salud escolar, comprendan, a través de la formación, la manera en que la AI afecta la vida de los



adolescentes, más allá del rendimiento académico, en la motivación y la atención y sobre todo en la capacidad de relacionarse con otras personas.

Investigaciones recientes han demostrado que la AI no es homogénea, al contrario, se da de formas diferenciadas en donde cada joven, necesita de una atención que se adapte a su situación y que sea flexible. ⁽⁴⁾ Este tema, abre a discusiones importantes sobre aspectos pedagógicos y sociales: ¿cómo se pueden generar programas que respondan a los diversos contextos y experiencias de los adolescentes y a la vez, se salga de una línea educativa homogénea? Frente a esta interrogante, la respuesta puede estar en el desarrollo de propuestas escolares que integren diversas áreas como la familia, la educación y la salud, entre otras.

Finalmente, la actividad física, vista inicialmente desde el aspecto corporal, puede aportar a la prevención de la AI. El deporte y los ejercicios físicos colectivos aportan, no solo en los estados de ánimo, sino en el desarrollo de pertenencia, la satisfacción y la regulación propia, aspectos que pueden contrarrestar las formas pasivas que se dan con el consumo intensivo de internet. ⁽⁷⁾ Esta idea va más allá de contraponer el uso de internet con el ejercicio físico, sino buscar un equilibrio entre estos dos contextos para que el uso de dispositivos digitales no se convierta en la principal experiencia de la vida de los adolescentes.

Como conclusión, el reto del manejo de la AI no es solo enfocarse en el aspecto clínico o desde las restricciones, sino que es un esfuerzo interdisciplinar coordinado desde diferentes ámbitos como la escuela, la comunidad y la familia en donde se promuevan contextos de acompañamiento, posibilidad de resiliencia y manejo entre la vida digital y la vida cotidiana. Para lograr esto se hace necesario que, a partir de las investigaciones, se generen diálogos que trasciendan hacia las políticas públicas educativas para que el tema se aborde de forma estructural y las estrategias de acción sean más contundentes. Lograr un enfoque integral podrá garantizar que los jóvenes conciban el uso de internet para su propio bienestar y crecimiento y no como una herramienta de dependencia que perjudica su bienestar y salud mental.

Referencias bibliográficas

1. Soriano-Molina E, Limiñana-Gras RM, Patró-Hernández RM, Rubio-Aparicio M. The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behav Sci (Basel)* [Internet]. 2025;15(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/bs15020116>
2. Yi X, Li G. The longitudinal relationship between internet addiction and depressive symptoms in adolescents: A random-intercept cross-lagged panel model. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021;18(24):12869. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182412869>



3. Li S, Jin X, Song L, Fan T, Shen Y, Zhou J. The association between internet addiction and the risk of suicide attempts in Chinese adolescents aged 11-17 years: Prospective cohort study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2025;27:e52083. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2196/52083>
4. Zhang J, Wang E, Zhang L, Chi X. Internet addiction and depressive symptoms in adolescents: joint trajectories and predictors. *Front Public Health* [Internet]. 2024;12:1374762. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374762>
5. Veisani Y, Jalilian Z, Mohamadian F. Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2020;9(1):303. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20
6. Ismail A. The relationship between internet addiction and stress, anxiety, and depression in adolescents in Saudi Arabia. *J Pediatr Nurs* [Internet]. 2024;77:111–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2024.03.007>
7. Liu Y, Xiao T, Zhang W, Xu L, Wang Y, Zhang T. The relationship between family support and Internet addiction among adolescents in Western China: the chain mediating effect of physical exercise and depression. *BMC Pediatr* [Internet]. 2025;25(1):397. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12887-025-05733-2>

Conflicto de interés: Ninguno.

