

Pantallas, adolescentes y conductas adictivas digitales

Screens, Adolescents, and Digital Addictive Behaviors

Jose P. Espada¹, Daniel Lloret-Irles²

¹Grupo de Investigación AITANA. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia
Universidad Miguel Hernández, España

²Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs. Universidad Miguel Hernández, España

¹ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5248-6258>

²ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2384-5749>

Recibido: 30/06/2026 · Aceptado: 14/09/2026

Cómo citar este artículo/citation: Espada, J. P., Lloret-Irles, D. (2026). Pantallas, adolescentes y conductas adictivas digitales. *Revista Española de Drogodependencias*, 51(3), 5-7.

La tecnología digital ha dejado de ser solamente una herramienta para trascender a elemento que media en las relaciones interpersonales y en la configuración de la identidad, especialmente en etapas evolutivas tempranas. La exposición a dispositivos y entornos virtuales entre adolescentes presenta una prevalencia prácticamente universal (OEDA, 2025; Orgilés et al., 2024). El análisis epidemiológico requiere, no obstante, distinguir con precisión entre el uso intensivo, el uso problemático y las adicciones comportamentales formalmente consolidadas.

Mientras que el consumo diario de contenidos digitales constituye una práctica normativa dentro de la cultura juvenil, las estimaciones sobre uso problemático de redes sociales en España se sitúan en torno al 17,4%, observándose una mayor prevalencia en las mujeres (Blanquer et al., 2026). Por su par-

te, la prevalencia del trastorno por uso de videojuegos (*Internet Gaming Disorder*) oscila entre el 3% y el 5,3% en muestras adolescentes nacionales e internacionales (Stevens et al., 2021; OEDA, 2025), afectando predominantemente a los varones. Esta distribución evidencia la necesidad de examinar la naturaleza y el impacto que estas conductas ejercen sobre la salud y el bienestar de los menores.

La integración de las pantallas en la vida cotidiana plantea un reto de calado: identificar el límite donde la conducta normatizada se transforma en un patrón problemático. La investigación señala que el criterio diferenciador no radica únicamente en las horas de conexión, sino en la pérdida de control, la compulsividad y la persistencia en el uso a pesar de sus consecuencias negativas a nivel personal, académico o familiar (Espada et al., 2026). La transición hacia la problemati-

— Correspondencia:

Jose P. Espada

Email: jpespada@umh.es



zación ocurre cuando la interacción virtual desplaza actividades esenciales del desarrollo, como el descanso, las obligaciones escolares y las relaciones presenciales, o cuando genera estados de malestar psicológico ante la imposibilidad de conectarse.

La susceptibilidad de la población adolescente ante los entornos digitales se explica en gran medida a través de los modelos del neurodesarrollo. Durante esta etapa se produce un desfase madurativo entre el sistema límbico, vinculado a la búsqueda de recompensas y altamente sensible a la estimulación dopaminérgica, y la corteza prefrontal, responsable de la autorregulación y el control de impulsos, cuya maduración no concluye hasta la adultez temprana. A este perfil neurológico se añaden las tareas propias del desarrollo psicoemocional: la consolidación de la identidad, el deseo de pertenencia al grupo de iguales y la búsqueda de autonomía. Las plataformas digitales emplean arquitecturas de diseño diseñadas para responder de forma inmediata a estas necesidades, lo que facilita que algunos jóvenes recurran al entorno virtual como vía de evasión o regulación emocional ante la frustración.

MÁS ALLÁ DEL TIEMPO DE USO: EVALUACIÓN DE PATRONES Y CONSECUENCIAS

Durante un tiempo, las pautas de prevención se centraron de manera prioritaria en la medición cuantitativa del tiempo de pantalla. Sin embargo, la evidencia demuestra que esta métrica es insuficiente por sí sola para predecir el desarrollo de un trastorno adictivo. El desarrollo de un uso problemático

de las tecnologías responde a la interacción compleja entre variables individuales, familiares y ambientales, entre los que destacan las dificultades en la regulación emocional, la impulsividad, la sintomatología de ansiedad o depresión y la baja competencia social.

DESAFÍOS EN LA INVESTIGACIÓN DE ENTORNOS DIGITALES

El estudio de las conductas adictivas mediadas por tecnología enfrenta el reto continuo de la rapidez con la que evoluciona el propio medio. Los marcos teóricos construidos para analizar el uso tradicional de Internet quedan rápidamente desactualizados.

La implantación de mecanismos de diseño persuasivo, como el *scroll* infinito o las notificaciones personalizadas, la convergencia entre videojuegos y monetización, o la reciente llegada de agentes basados en inteligencia artificial, transforman de forma constante las formas de consumo. Esta dinámica exige una actualización permanente de los instrumentos de evaluación psicométrica y de los diseños de investigación para garantizar la validez de sus diagnósticos.

Los trabajos que integran este monográfico aportan evidencias desde distintas visiones sobre la relación entre la tecnología y el ajuste psicosocial en la adolescencia. El uso problemático de videojuegos y la monetización es un tema que se aborda en el estudio longitudinal de Espada et al., que describe cómo los perfiles caracterizados por una alta sintomatología e interferencia funcional presentan, a largo plazo, mayores problemas de regulación emocional y menor integración social. Por su parte, Vallejo-Achón y Bernaldo-de-Quirós analizan



los patrones de consumo, destacando el *binge gaming* y el gasto en mecánicas de monetización como determinantes de la severidad del trastorno por uso de videojuegos. Lloret-Irles et al. profundizan en la convergencia de estos formatos con el *gambling*, subrayando la función de las cajas de botón como elemento facilitador de conductas de apuesta en jóvenes. Otro aspecto que se aborda tiene que ver con el contexto relacional y los patrones de uso: En el ámbito intrafamiliar, el estudio de Blanquer-Cortés y Martínez-Hernández identifican el conflicto familiar como un predictor de riesgo transversal para el uso problemático de redes sociales y videojuegos, modulado por la variable de género. En cuanto a las pautas temporales de conexión, el trabajo de Villanueva et al. constata la asociación entre el uso nocturno de Internet, los problemas de sueño y el incremento de sintomatología depresiva. Finalmente, Pezzi et al. ofrecen una revisión crítica sobre el uso disfuncional de la inteligencia artificial generativa, proponiendo un marco teórico basado en procesos emocionales y motivacionales frente a los enfoques puramente sintomatológicos.

En conjunto, este cuerpo de investigaciones proporciona nuevas y sólidas evidencias orientadas a impulsar el debate académico y fundamentar políticas públicas de prevención dirigidas a la protección de la infancia y adolescencia.

REFERENCIAS

- Bernaldo-de-Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Fernández-Arias, I., & Labrador, F. J. (2020). Assessment of Internet Gaming Disorder: A systematic review of screening instruments. *Práctica Clínica y Salud*, 31(2), 79–88. <https://doi.org/10.5093/clsa2020a10>
- Blanquer-Cortés, M., & Martínez-Hernández, N. (2026). Relación entre el clima familiar y el uso de tecnologías en adolescentes: Análisis de regresión logística. *Revista Española de Drogodependencias*, 51(1), 143–156. <https://doi.org/10.54108/10144>
- Espada, J. P., González, M. T., Amorós-Reche, V., & Orgilés, M. (2026). Perfiles latentes de uso problemático de videojuegos en adolescentes y su asociación longitudinal con variables socioemocionales. *Revista Española de Drogodependencias*, 51(3), 11–23. <https://doi.org/10.54108/10140>
- Orgilés, M., Morales, A., Piqueras, J. A., Marzo, J. C. y Espada, J. P. (2024). Problemas psicológicos en la infancia y adolescencia. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández <https://observainfancia.es/informes/>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2025). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2026/2025_OEDA_Informe_AdiccionesComportamentales.pdf
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>