
Multimed 2021; (25)5: e2298

Septiembre - Octubre

Revisión bibliográfica

Aislamiento social, tecnología y salud mental

Social isolation, technology and mental health

Isolamento social, tecnologia e saúde mental

Iris Dany Carmenate Rodríguez ^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-6282-3120>

Anaisa Marín Acosta ¹  <https://orcid.org/0000-0003-4112-8791>

¹ Hospital Pediátrico Provincial Docente José Martí. Sancti Spíritus, Cuba.

* Autor para la correspondencia. Email: irisdany@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: hace varios meses el mundo se enfrenta a una situación de confinamiento para librar una intensa batalla relacionada con la COVID-19, causada por el SARS-CoV-2. A raíz de lo que ha representado este aislamiento social ya comienza a visibilizarse los daños a la salud mental de quienes lo enfrentan, principalmente los niños y adolescentes. El uso de la tecnología ha sido una opción para muchos y quienes han abusado de la misma hoy sufren la repercusión psicológica que puede generar cualquier adicción.

Objetivo: describir las alteraciones psicológicas de los niños y adolescentes relacionada con el abuso de la tecnología en tiempos de COVID-19.



Esta obra de Multimed se encuentra bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Métodos: se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos Medline/Pubmed, Elseiver, Scielo y Google académico. Se utilizó descriptores como pandemia, confinamiento, tecnología, adicciones, salud mental.

Resultados: la medida de confinamiento en el mundo ha demostrado ser la acción más efectiva contra el SARS-CoV-2. Los niños y adolescentes son los que más problemas psicológicos pueden presentar a raíz de esta medida. El uso y abuso de la tecnología durante el confinamiento exagera manifestaciones psicopatológicas por la pérdida en el control de los impulsos y la poca capacidad de adherirse a actividades más saludables y placenteras.

Conclusiones: el confinamiento genera estrés, esto lleva al abuso de tecnología en los más jóvenes. Los trastornos del sueño, la agresividad, la ira, el pobre control de los impulsos, trastornos alimentarios, ansiedad, hiperactividad que aparecen se relacionan con la pérdida del control de estas conductas riesgos.

Palabras clave: pandemia; confinamiento; tecnología; adicciones; salud mental.

ABSTRACT

Introduction: for several months the world has been facing a confinement situation to fight an intense battle related to COVID-19, caused by SARS-CoV-2. As a result of what this social isolation has represented, the damage to the mental health of those who face it, mainly children and adolescents, is beginning to become visible. The use of technology has been an option for many and those who have abused it today suffer the psychological repercussions that any addiction can generate.

Objective: to describe the psychological alterations of children and adolescents related to the abuse of technology in times of COVID-19.



Methods: a bibliographic search was carried out in Medline / Pubmed, Elsevier, Scielo and academic Google databases. Descriptors such as pandemic, confinement, technology, addictions, mental health were used.

Results: the confinement measure in the world has proven to be the most effective action against SARS-CoV-2. Children and adolescents are the ones who can present the most psychological problems as a result of this measure. The use and abuse of technology during confinement exacerbates psychopathological manifestations due to loss of impulse control and poor ability to adhere to healthier and more enjoyable activities.

Conclusions: confinement generates stress, this leads to the abuse of technology in the youngest. Sleep disorders, aggressiveness, anger, poor impulse control, eating disorders, anxiety, hyperactivity that appear are related to the loss of control of these risky behaviors.

Keywords: pandemic; lockdown; technology; addictions; mental health.

RESUMO

Introdução: há vários meses o mundo enfrenta uma situação de confinamento para travar uma intensa batalha relacionada ao COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2. Em função do que representou esse isolamento social, os danos à saúde mental de quem o enfrenta, principalmente crianças e adolescentes, começam a se tornar visíveis. O uso da tecnologia tem sido uma opção para muitos e quem a abusou hoje sofre as repercussões psicológicas que qualquer vício pode gerar.

Objetivo: descrever as alterações psicológicas de crianças e adolescentes relacionadas ao uso abusivo de tecnologia na época do COVID-19.



Métodos: foi realizada pesquisa bibliográfica nas bases de dados Medline / Pubmed, Elseiver, Scielo e Google acadêmico. Descritores como pandemia, confinamento, tecnologia, vícios, saúde mental foram usados.

Resultados: a medida de confinamento em todo o mundo tem se mostrado a ação mais eficaz contra a SARS-CoV-2. Crianças e adolescentes são os que mais podem apresentar problemas psicológicos com esta medida. O uso e o abuso de tecnologia durante o confinamento exacerba as manifestações psicopatológicas devido à perda de controle dos impulsos e baixa capacidade de aderir a atividades mais saudáveis e agradáveis.

Conclusões: o confinamento gera estresse, isso leva ao abuso da tecnologia nos mais jovens. Os distúrbios do sono, agressividade, raiva, mau controle dos impulsos, distúrbios alimentares, ansiedade, hiperatividade que aparecem estão relacionados à perda de controle desses comportamentos de risco.

Palavras-chave: pandemia; confinamento; tecnologia; vícios; saúde mental.

Recibido: 12/7/2021

Aprobado: 30/7/2021

Introducción

Desde diciembre del 2019 el mundo vive una situación sanitaria muy compleja relacionada con la pandemia de la COVID-19 causada por el SARS-CoV -2. Desde entonces decenas de países se han ido exponiendo a la infección hasta reportarse en el momento actual 185 países afectados. Se reporta más de 12 millones 698 mil los casos confirmados y más de 564 mil fallecidos cifras



Esta obra de Multimed se encuentra bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

alarmantes que despiertan el interés de la comunidad científica internacional. El desarrollo de vacunas e investigaciones para contrarrestar los efectos físicos sobre los infectados ha ido en avance y así se describen varios proyectos que hoy son muy alentadores. ⁽¹⁾

Durante las últimas décadas, el mundo se ha expuesto a una serie de amenazas por brotes virales emergentes de diferentes índoles, los cuales, sólo al estudiarlos en detalle, llevan a la necesidad de comprender no sólo de forma inmediata, si no también, a largo plazo la repercusión que para la salud mental de los grupos más vulnerables esto representa. La pandemia actual no es la excepción y desde sus inicios el grupo de trabajo nacional de Psiquiatría Infantil se ha enmarcado al trabajo preventivo según las etapas por las que se ha ido avanzando en la situación de desastre sanitario. Sin dudas la repercusión psicológica es un punto álgido ya que todas las personas se exponen al evento y en dependencia de su resiliencia, fortaleza psíquica, motivaciones y experiencias previas podrán tener diferentes grados de afectación. Los niños y adolescentes constituyen un grupo vulnerable por su inmadurez cognoscitiva y emocional, así como por los cambios significativos que para ellos representa el confinamiento orientado para la prevención de la enfermedad. El estar confinado, sin un plan o proyecto de vida nuevo durante la cuarentena, tener poco soporte familiar, estar alejado de actividades cotidianas y del grupo de pertenencia ha llevado no solo al uso de la tecnología sino al abuso de la misma, lo cual refuerza las manifestaciones psicológicas que se esperan antes, durante o después de la COVID-19. ^(2,3)

Es indudable que, en los últimos años, los sorprendentes avances tecnológicos han permitido el desarrollo y surgimiento de nuevas tecnologías, fomentando su uso cotidiano entre los jóvenes. Desde la creación de las redes sociales, los juegos, grupos de whatsApp, las compras en línea, entre otras actividades que se pueden llevar a cabo a través de la red de redes, han marcado en los jóvenes una herramienta aún más atractiva debido al alcance e inmediatez de los servicios



que ofrece a sus usuarios, sin embargo el uso no planificado, reiterativo y en solitario de estas herramientas marcan en el niño y el adolescente un sin número de alteraciones psicológicas que de no ser atendidas oportunamente dejarían serios problemas de salud mental, hecho que lamentablemente ha estado incidiendo durante el confinamiento por la COVID-19.^(4,5)

Sistemáticamente se está trabajando y dando respuesta a las orientaciones del ministerio de salud pública, relacionada con la atención integral al grupo infanto juvenil. Se está trabajando en un proyecto nacional sobre la atención psicosocial a la población infanto juvenil convaleciente de la COVID-19. Se ha fortalecido el trabajo con la identificación de los niños y adolescentes que solicitan ayuda psicológica o psiquiátrica y se ha detectado que muchos de ellos presentan marcado apego a tabletas, computadoras, teléfonos y se están presentando manifestaciones psicopatológicas que llaman la atención por su intensidad, frecuencia y se aprecia un número significativo de casos en niños con antecedentes de previa salud mental. La solicitud de atención en consultas de urgencias ha ido en aumento y la mayoría de los casos presenta sintomatología donde el papel de la tecnología y su abuso han cobrado marcado interés por quienes deben enfrentar esta problemática. Es así que se decide realizar una revisión con el objetivo de describir las alteraciones psicológicas de los niños y adolescentes relacionadas con el abuso de la tecnología en tiempos de COVID-19.

Desarrollo

Pandemia por el SARS- CoV-2

La pandemia a la cual hoy se enfrenta el mundo está relacionada con la enfermedad infecciosa por coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección del tracto respiratorio causada por un coronavirus de reciente aparición el Cov-2019, que fue reconocido por primera vez en Wuhan,



China, en diciembre de 2019. La secuenciación genética del virus sugiere que se trata de una betacoronavirus estrechamente vinculado al virus del SARS. En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la alerta sanitaria internacional y la República Popular China redobló esfuerzos para contener la epidemia con estrictas medidas sanitarias, incluidas la cuarentena de la ciudad, tal como afrontó la epidemia del SARS iniciada en Guandong durante el año 2003. Estas medidas se refuerzan una vez que la OMS, en el mes de marzo declara la emergencia sanitaria como una pandemia. El resto de los países, según se han expuesto al virus han tomado la iniciativa de exigir el confinamiento como única medida preventiva de tan potencial infección. ⁽⁶⁾

El desastre sanitario que hoy preocupa al mundo ha alertado a la comunidad científica internacional. Se han realizado investigaciones sobre la enfermedad, el virus específico que la provoca, las manifestaciones clínicas, los factores de riesgo, las terapias biológicas a utilizar para ir obteniendo logros positivos en la atención al paciente infectado. El trabajo se ha hecho en equipos, pero el objetivo no solo está enmarcado en la detención de la expansión y los males que provoca sino también se aboga para diseñar y poner en práctica protocolos de actuación encaminados a la prevención de la salud mental de quienes son más vulnerables y que sin dudas estarán afectados en algunas de las etapas del desastre por el que se transita. Todos coinciden en que es un fenómeno que afecta las estructuras biopsicosociales existentes, produciendo modificaciones multinivel, alterando la cotidianeidad y causando pérdida de vidas humanas y otros daños que colocan a la población en situación de crisis. Las disfunciones que se generan son consideradas como la máxima expresión de la implosión del evento fático en el psiquismo del individuo. ⁽⁷⁾

La fortaleza del sistema de salud cubano y los esquemas en la atención primaria de salud han constituido el principal punto de apoyo para minimizar el impacto de este fenómeno sanitario.



Se apoya en los protocolos de actuación en situación de desastre y emergencias por lo que el reconocimiento antes, durante y después del evento de los principales puntos álgidos y el enfoque preventivo, vulnerabilidades, resiliencia ha constituido el elemento básico para enfrentar con éxito la pandemia.⁽⁸⁾ En tiempos de COVID-19 el distanciamiento social se ha llevado a cabo a través del confinamiento y ha demostrado ser una medida retentiva para la propagación de este virus y paradójicamente lo que podría ser una salva vida para todos, para otros podría ocasionar la aparición de alteraciones psicológicas si la forma de enfrentarlo no es la más apropiada. La utilización de recursos no apropiados para evadir el aburrimiento, el apego incesable a la tecnología y otras conductas de riesgo ponen en peligro la estabilidad mental que se requiere para tener un afrontamiento eficaz al problema que se enfrenta.

Confinamiento

El actual escenario de COVID-19, desde su brote en diciembre pasado hasta su rápida expansión a lo largo del mundo en los últimos seis meses, ha determinado la aplicación de variadas medidas para la contención del virus y disminuir el alza en la curva de contagio persona a persona. Sin dudas estudios han demostrado que el confinamiento de las personas limita la propagación del virus, protege la salud de las personas y facilita a las organizaciones responsables de detener la pandemia un mejor actuar por la responsabilidad ciudadana que debe existir. Sin embargo, estas necesarias medidas sanitarias que incluyen el confinamiento, aislamiento, cuarentenas y distanciamiento social tienen otros efectos no deseados. La evidencia reconoce que la incertidumbre, el temor a contagiarse o morir y el encierro, propios del afronte de una pandemia, provocan una serie de consecuencias psicológicas adversas, así como conductas de apego a las drogas y otras adicciones.^(9,10)

El confinamiento ha resultado ser la medida preventiva que en la pandemia actual ha puesto freno a tan potencial virus. Ha marcado los límites para demarcar el área donde el individuo



puede estar protegido. Esta medida fue esclarecida a la población y con apoyo de la autoridad se logró hacer cumplir con un aislamiento consciente que pondría fin a las vulnerabilidades y el temor a enfermar. El ministerio de educación en aras de proteger a los niños y adolescentes así como medida preventiva y de apoyo a este confinamiento determinó el cierre temporal de las escuelas, garantizando la enseñanza a distancia.

El individuo como ser biopsicosocial necesita del interactuar diario y establecimiento de nuevas formas de relaciones que en este caso se limitan por la situación de confinamiento. La familia como sistema deberá crear nuevas formas de relaciones y esquemas de vida diario en el momento que se rompe la rutina diaria de cada miembro de su núcleo. Cumpliendo con sus funciones deberá encargarse de la elaboración de un plan de vida para los más pequeños quienes resultan ser los más vulnerables ante estos cambios, pues momentáneamente se interrumpe las actividades propias de su etapa evolutiva, el desarrollo del juego con sus paraguas al aire libre, la asistencia a la escuela, tienen la necesidad de asumir un rol protagónico durante el desarrollo de las teleclases, deberán tener mayor voluntariedad para cumplir con las exigencias de cada enseñanza, convivir con personas que independientemente de su grado de parentesco ahora pueden estar a tiempo completo en el hogar y pueden llevar a disfuncionamiento si no se establecen relaciones óptimas entre ellos. La comunicación oportuna, el interactuar y diseñar de conjuntos planes de vida y rutina diaria deberá ser una de las prioridades de cada núcleo familiar para hacer de este confinamiento un momento placentero en que se disfrute en familia y se recupere así los momentos perdidos en etapas normales.

Constituye un reto para los padres lograr un confinamiento saludable y provechoso. Tendrán que explicar y convencer a los menores sobre lo que ocurre y el porqué de la medida de quedarse en casa para evitar la propagación del virus. Es muy importante no solo por la



explicación que deberán dar a sus hijos sobre el fenómeno sino también por las medidas que tendrá que adoptar dentro de su hogar para que estos se sientan tranquilos y encuentren nuevas formas de suplir sus necesidades de juego, de ejercicios al aire libre, de ir a la escuela. La convivencia familiar pondrá a pruebas la funcionabilidad y la adecuada distribución de roles de cada miembro del grupo y llevará a que cada familia afronte con recursos positivos esta situación para minimizar la carga emocional, física y psicológica que este confinamiento representa para los menores.

Tecnología

Las tecnologías de la información y la comunicación se encuentran ampliamente difundidas en el mundo, en estudios realizados se ha comprobado que los adolescentes son quienes más la utilizan y en ocasiones su consumo es tan excesivo que sobrepasa las normas de su uso debido para convertirse en indebido y en riesgo de desarrollo de patrones nocivos o adictivos. Son herramientas muy importantes que facilitan el desempeño de las personas potenciando una amplia y rápida comunicación que se amplía en el ámbito social, laboral y personal. En la era digital se le da un valor inigualable por la cantidad de problemas que pueden ser resueltos a través de la red de redes. En Cuba se lucha por potenciar la informatización y el acceso a la tecnología ha dado un giro marcado cuando se compara con unos años atrás.

Tecnología y desarrollo del aprendizaje

La tradición vigotskiana entiende las herramientas en su vinculación auténtica con el mundo del trabajo. Justamente, lo que distingue al hombre de los animales es el hecho de hacer y emplear herramientas. Estas herramientas no solamente modifican de manera radical las condiciones de su existencia, sino que operan sobre el hombre en tanto producen un cambio en él y en su condición psíquica. Sería absurdo negar el desarrollo y las herramientas que lo facilitan, pero se hace indispensable su uso racional, responsable y supervisado por los adultos. El hecho de



enfrentar una pandemia y tomarse decisiones acertadas por el Ministerio de Educación para el proceso de enseñanza y aprendizaje a través de las teleclases refuerza su importancia como un recurso didáctico en este proceso, donde el aprendizaje deja de ser fragmentado y se hace global al combinar el experiencial y el representacional. Surge un tipo de conocimiento que, sin ser técnico, necesita de la comprensión de aspectos tecnológicos para su aprehensión. De esa manera, hay un entrecruzamiento entre contenido, herramienta y sentido didáctico de la utilización que va generando procesos metarrepresentativos, de integración perceptiva y de narratividad hipertextual. A través de las teleclases se generan habilidades, se refuerzan procesos de la atención, comprensión, razonamiento lógico, concentración, se despiertan habilidades al realizar las tareas orientadas lo cual resulta positivo para el alumno. Así como se refuerza el conocimiento y las habilidades que se adquiere a través de las mismas se hace un paréntesis para alertar sobre el daño que esto provoca cuando se utiliza en etapas tempranas de la vida donde el niño aún no ha logrado el desarrollo del lenguaje y este puede verse perturbado por la exposición temprana a las pantallas. De igual manera en niños más grandes debe permitirse sin abuso y con supervisión pues en ocasiones se exponen a juegos de violencia, misterios, o simplemente juegos donde se hace necesario el actuar con rapidez y esto puede generar ansiedad, reforzar los miedos y facilitar el aislamiento social para no tener la necesidad de establecer relaciones interpersonales.

Uso indebido

Las tecnologías de la información y la comunicación tal como reportan beneficios al desarrollo de habilidades en el niño y el adolescente pueden convertirse en un potencial factor psicopatogénico cuando su uso es indebido. Muchos estudios se refieren a cuando considerar un uso inadecuado, abusivo o de riesgo de estas herramientas. Autores como Echeburúa consideran que su adicción puede considerarse una adicción específicamente



psicológica con características comunes a otros tipos de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades. Otros autores citan al psicólogo Mark Griffiths, especializado en el comportamiento adictivo a videos juegos y el uso del internet donde lo refieren como “Adicciones tecnológicas” y las define como: “Adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina”. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): “Uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral”. En fin, muchas conceptualizaciones son emitidas en este sentido donde el denominador común se centra en la tecnología, su uso irracional y la repercusión en el estado psicológico de quienes lo consumen con la repercusión en todas las áreas. ^(11- 13)

Consecuencias del uso indebido

Según apunta la OMS, en el próximo CIE-11, quedará incluido el trastorno por videos juegos como trastorno mental. En el abuso de la tecnología muchos adolescentes se refugian en estos videos juegos y llegan a desarrollar manifestaciones psicopatológicas que demandan atención psicoterapéutica. Las primeras manifestaciones que aparecen son:

- ✓ Falta de control sobre el juego: Este síntoma implica que la persona es incapaz de controlar su conducta hacia el videojuego y no puede poner límite al tiempo que invierte en esa actividad ni a las veces que lo hace durante el día o la semana.
- ✓ Aumento de la prioridad que se le da al juego: Se convierte en algo por encima de otros intereses vitales y rutinas del día a día.



- ✓ Continuación o escalada del juego, a pesar de las consecuencias negativas: No importa el daño que esté haciendo a su salud o a su situación vital, el afectado continúa jugando o lo hace cada vez más. ^(4,14)

Estas darán lugar a otros síntomas relacionados con la respuesta particular de cada menor al tener que interrumpir la actividad de la cual no puede separarse fácilmente. El tratar de ponerle fin a un juego genera irritabilidad, molestia, agresividad, conducta negativista y hasta dificultades en las relaciones con quienes le rodean, en los más pequeños las perretas pueden acentuarse. El estar inmerso en el juego le repercute en la socialización, en el cumplimiento de otros deberes según su etapa evolutiva, incumple horarios de sus necesidades básicas, como es el aseo, alimentación, sueño. Puede tener repercusión escolar por la merma evidente en su desempeño docente dada por la falta de concentración, de atención, desinterés por cumplimiento de tareas escolares y otras relacionadas con este ámbito. En esta situación especial se podrá percibir como el desinterés por las teleclases, el olvido de los horarios en que le corresponde su asignatura, la necesidad de ir al baño o pararse constantemente refiriendo otras necesidades para evadir la teleclase que se imparte. ⁽¹⁵⁾

En la práctica se aprecia que aun sabiendo las consecuencias y necesitando ayuda psicológica por las manifestaciones que se describen, el menor continúa priorizando esta actividad y aunque su rendimiento, su estilo de vida, la calidad del sueño, el apetito y otras áreas estén comprometidos no puede seguir fácilmente las orientaciones del terapeuta porque le resulta difícil separarse de lo que para él ya es imprescindible.

Repercusión en el ámbito familiar

La familia constituye el ambiente donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo, en el confinamiento por la COVID-19 se refuerza esta situación. Es en ese medio donde ellos extraen



e interiorizan todo tipo de conductas y aprendizajes. En un momento tan crucial como el que enfrenta el mundo se deben fortalecer todo tipo de relaciones dentro del núcleo familiar y potenciar la comunicación, aspectos esenciales para el buen desarrollo mental de los miembros del grupo familiar, hecho que en momentos de normalidad se ve afectado por la rutina atropelladora de muchos de sus miembros. Sin embargo, los estudios realizados han aportado datos importantes sobre el disfuncionamiento de muchas familias y la mala relación entre sus miembros. ⁽⁴⁾El refugio en las tecnologías de los niños y adolescentes ha llegado para acrecentar esta problemática:

- ✓ Reducción del tiempo y de las actividades compartidas en familia. No conversan con su familia, no discuten temas de interés, no comparten en la cena.
- ✓ Dificultades en la comunicación. Se marca un distanciamiento que está pautado por la tecnología, y no solo involucra a los más pequeños que es el grupo de interés en la revisión que se realiza, sino que muchas veces los adultos están tan apegados a la tecnología que descuidan la supervisión a los más chicos y no tienen la autoridad moral para exigir algo que ellos no son capaces de cumplir.
- ✓ Distanciamiento familiar: los adolescentes dedican gran parte del tiempo de su día a día a la utilización de la tecnología, lo que conduce a la reducción considerable de los espacios temporales, de comunicación, de ocio que se comparten con la familia, no se realizan juegos de mesa que pudieran fomentar ese apego familiar ni se discute problemas que pudieran resultar de interés para toda la familia.
- ✓ Pérdida de autoridad. Muchas veces acentuada por el propio apego y distanciamiento que los adultos inculcan a los más chicos.



-
- ✓ Incumplimiento de las normas: los adolescentes pueden perder la percepción que tienen de sus progenitores como figura de autoridad debido a la poca relación que mantienen con ellos a causa de su apego tecnológico, lo que conlleva al incumplimiento de normas, reglas y exigencias por parte de los progenitores.
 - ✓ Sentimiento de invasión de la privacidad: Muchos adolescentes pueden sentir que el hecho de que sus padres indaguen o se preocupen por el uso de estas herramientas, preguntando, por ejemplo, con quién hablan o qué tipos de fotos suben a las redes es una intromisión en su privacidad
 - ✓ Conflictos familiares: Esta consecuencia vendría a ser la traducción o el resultado de todas las anteriores.⁽¹⁶⁾

Conductas disruptivas que se presentan y que se relacionan con el abuso de la tecnología

Los niños y adolescentes transitan por etapas de su vida que requieren de un óptimo aprovechamiento para cumplir con todos los logros para cada una. La salud mental es el elemento clave para el desarrollo evolutivo normal de un niño, apartado de patrones desajustados en el desarrollo de su personalidad y con los recursos básicos para tener y desarrollar su inteligencia emocional. Todos estos elementos serán necesarios para que el niño o adolescente se ajuste a las expectativas de sus padres y puedan desarrollar relaciones armónicas que aseguren la adecuada funcionabilidad familiar.

En ocasiones no se entiende que pasa con los hijos aun cuando se ha inculcado estos estilos saludables, buenas normas de convivencia y demás. El hecho de permitir el apego excesivo de los menores a estos aparatos puede ser un desencadenante de conductas poco comprendidas por los padres.



Se ha estudiado varios modelos para comprender las conductas desencadenadas cuando se interrumpe una adicción y todos coinciden en considerar el papel que juega la corteza prefrontal en las conductas que implican una pérdida del control superior de la conducta. Se trata de una serie de áreas neocorticales que envían y reciben proyecciones desde prácticamente todas las áreas corticales, sistemas sensoriales, sistemas motores y muchas estructuras subcorticales, lo que le confiere su función general de control. Estas disfunciones corticales justifican las fallas que se originan en la planificación, coordinación, organización y ejecución de las acciones. En estudios neuropsicológicos se ha planteado la disfunción de esta área prefrontal y se relaciona con otras alteraciones como Tics motores, Trastornos obsesivos, Hiperactividad, patologías con las que puede haber comorbilidad frecuente cuando se estudia a los menores con conductas de apego excesivo a la tecnología. ^(17, 18,19)

Otros problemas pueden presentarse y demandan atención médica para estos menores. Los Trastornos del sueño, han sido uno de los motivos que con más frecuencia se solicita atención, el apego tantas horas a las pantallas, a la luz del celular o de cualquier aparato produce una excitación marcada del sistema nervioso central lo que repercute en lograr un sueño óptimo. Las pesadillas, terrores nocturnos, episodios de sonambulismo también se describen y están relacionados con el contenido de lo que el niño o adolescente ve. Se cambian horarios de sueño y muchas veces hasta se invierte el ciclo sueño- vigilia. La depresión, pérdida de amistades, baja autoestima, el cansancio excesivo, la dejadez de la imagen corporal, la sensación de debilidad, la mala alimentación, el Síndrome del túnel carpiano, los problemas de visión, Dolores de cabeza, cuello y espalda, sedentarismo son otros de los problemas que pueden aparecer. ⁽²⁰⁻²³⁾

El estudio y la atención psicosocial a grupos vulnerables es una prioridad del sistema nacional de salud, sobre todo por contar con evidencia científica de la repercusión psicológica que antes,



durante o después del desastre se puede presentar.⁽²⁴⁾ Se describe la aparición de síntomas por primera vez en pacientes con antecedentes de salud mental en varios estudios realizados lo que lleva a la búsqueda incesante de intervenciones que se ajusten a mantener el equilibrio mental de niños y adolescentes.

A medida que se ha recopilado datos estadísticos relacionados con la población infanto juvenil y la COVID-19, se ha detectado que muchos de los pacientes atendidos han tenido antecedentes de salud mental, sin embargo el confinamiento ha puesto a prueba sus mecanismos de afrontamiento al estrés y más que fallas en el mismo, las manifestaciones que se han presentado están relacionadas con los malos hábitos desarrollados por este grupo etario donde la tecnología y el excesivo tiempo frente a ellas ha cambiado sus esquemas de vida generando manifestaciones de ansiedad, miedos, preocupaciones, irritabilidad, agresividad, ideaciones suicidas, trastornos del sueño, síntomas obsesivos, tics. Muchos han requerido intervención psicofarmacológica. Otros pacientes con antecedentes de trastornos psiquiátricos han estado desajustados y se ha requerido reajustar dosis terapéutica de los psicofármacos, así como brindar orientaciones sobre el uso excesivo de la tecnología y sus consecuencias.

Conclusiones

Ante el desastre sanitario que impone la pandemia de la COVID-19 se hace necesario cumplir con las orientaciones unidades sanitarias para controlarla. El confinamiento ha mostrado ser la medida más importante por lo que cumplirlo es de extremo valor. Los niños y adolescentes son los que más sufren las consecuencias psicológicas por los cambios significativos que esto genera para ellos. Buscan válvulas de escape para la ansiedad y el aburrimiento que dicen sentir y así se refugian en la tecnología como acción no válida si no se usa adecuadamente. Se describen



manifestaciones psicopatológicas cuando el uso excesivo se acerca a las conductas riesgo de adicciones. Los trastornos del sueño, la agresividad, la ira, el pobre control de los impulsos, trastornos alimentarios, ansiedad, hiperactividad que aparecen se relacionan con la pérdida del control de estas conductas riesgos. Se incita a los responsables legales de los menores a fomentar una buena comunicación y aprovechar el aislamiento para reforzar la unión y la dinámica familiar de manera funcional.

Referencias bibliográficas

1. Millán Oñate J, Rodríguez Morales AJ, Camacho Moreno G, Mendoza Ramírez H, Rodríguez Sabogal IA, Álvarez Moreno CA. A new emerging zoonotic virus of concern: the 2019 novel Coronavirus (COVID-19). *Infectio*.2020; 24(3): 187-192.
2. Rodríguez Morales AJ, Sánchez Duque JA, Hernández Botero S, Pérez Díaz CE, Villamil Gómez WE, Méndez CA, et al. Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Med Peru*. 2020; 37:3-7.
3. Roca Belijar C. Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. *Revista Internacional de trabajo social y bienestar* 2019;8:(71-80):2-10.
4. Espada José P, Orgilés Mireia Piqueras JA, Morales A. Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*. 2020; 31(2): 109-113.
5. Deng SQ, Peng HJ. Characteristics of and Public Health Responses to the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in China. *J Clin Med*. 2020 Feb 20; 9(2):575.
6. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et.al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395: 912.



7. Pradere Pensado JC, Chao González S, García Gómez A, Gutiérrez Gutiérrez L. Consideraciones éticas sobre la atención médica en situaciones de desastre. MEDISAN. 2012 Ago; 16(8): 1295-1305.
8. Rojas Jará C. Cuarentena, aislamiento forzado y uso de drogas. Cuadernos de Neuropsicología/ Panamerican Journal of Neuropsychology. 2020; 14:24-28.
9. Aragón-Nogales R, Vargas-Almanza I, Miranda-Novales MG. COVID-19 por SARS-CoV-2: la nueva emergencia de salud. Rev Mex Pediatr. 2019; 86(6):213-18.
10. Echeburúa E. De corral P, Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. 2010 Ju; 22(2): 91-6.
11. Luengo López A. Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual. 2004; 2:22-51.
12. Fong H, Harris E. Tecnología, innovación y equidad sanitaria. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. 2015; 93:438.
13. Muñoz Villegas NE, Ramírez Cortés S. Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. Psico Educativa: Reflexiones Y Propuestas. 2016; 2(4): 46–52.
14. Sandín B, Valiente RM, García Escalera J, Chorot P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica, 25: 1–22.
15. Ángel Franco MB, Alzate Marín YE. Relaciones familiares y sociales en adolescentes usuarios de redes sociales virtuales (RSV). Katharsis. 2015; 20:1-17.
16. Everitt BJ, Robbins TW. Drug Addiction: Updating Actions to Habits to Compulsions Ten Years On. Annu Rev Psychol. 2016; 67:23-50.



-
17. Korponay C, Kosson DS, Decety J, Kiehl KA, Koenigs M. Brain Volume Correlates with Duration of Abstinence from Substance Abuse in a Region-Specific and Substance-Specific Manner. *Biol Psychiatry Cogn Neurosci Neuro imaging*. 2017 Oct; 2(7):626-35.
 18. González Roscigno EA, Mujica Díaz AL, Terán Mendoza OE, Guerrero Alcedo JM, Arroyo Alvarado DJ. Sintomatología frontal y trastornos de personalidad en usuarios de drogas ilícitas. *Drugs and Addictive Behavior*. 2016; 1: 17-28.
 19. Díaz Vicario A, Mercader JC, Gairín Sallán J. Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 2019; 21:7.
 20. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020 Abr; 7(4): e21.
 21. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020 May; 287:112934.
 22. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*. 2020; 15(4): e0231924.
 23. Merino Navarro D, Díaz Periáñez C. Prevención y tratamiento de la COVID-19 en la población pediátrica desde una perspectiva familiar y comunitaria. *Enferm Clin*. 2021 Feb; 31:29-34.
 24. Qian M. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: a population based cross-sectional survey. *MedRxiv*. 2020; 1: 1–9.

Conflictos de intereses

Se declara que no hay conflictos de interés.



Esta obra de Multimed se encuentra bajo una licencia
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Contribución de autoría

Iris Dany Carmenate Rodríguez: Propuesta de la idea científica para realizar la revisión, búsqueda de información bibliográfica, elaboración del informe.

Anaysa Marín Acosta: Búsqueda de información, consulta de bibliografía, análisis crítico del informe final.

