

CULTURA DIGITAL Y SALUD MENTAL: ESTRATEGIAS GLOBALES PARA UN CONSUMO RESPONSABLE EN LOS JÓVENES

LAURA CEBALLOS

Laura Ceballos Watling es una profesional con más de veinte años de experiencia en dirección de marketing, desarrollo de negocios y comunicación. A lo largo de su carrera ha liderado proyectos estratégicos e innovadores en diversas empresas, abarcando sectores como el entretenimiento, la cultura y las organizaciones sin fines de lucro. Su pasión por el crecimiento personal y profesional la llevó a obtener un máster en Coaching Ontológico, además de la certificación ACC por la ICF, y continúa en permanente formación actualmente obteniendo la certificación internacional en Programación Neurolingüística PNL. Ha fundado y dirige la consultora *Anthrop*¹ dedicada al *coaching*, donde se enfoca en guiar a adolescentes y jóvenes en su desarrollo tanto personal como académico y vocacional. Su compromiso con la educación y el empoderamiento de las nuevas generaciones es el principal pilar de su misión.

¹ <https://anthrop.us/>

I. Introducción

En un mundo cada vez más interconectado, el consumo de contenidos digitales se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana de los jóvenes. Las plataformas de *streaming*, las redes sociales y los videojuegos no solo ofrecen entretenimiento, sino que también influyen en la forma en que los jóvenes perciben su entorno y, en consecuencia, en su salud mental. A medida que el consumo de contenido digital se incrementa, surgen preocupaciones sobre su impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes, como el aumento de la ansiedad y la depresión. Por ello, es crucial abordar la necesidad de estrategias globales que promuevan un consumo responsable, ofreciendo herramientas que ayuden a los jóvenes a establecer límites saludables. Al poner énfasis en la educación y la concienciación, se pueden cultivar hábitos que fomenten una interacción más positiva con la cultura digital, contribuyendo así a una mejor salud mental en esta población vulnerable.

En los últimos años, los creadores de contenido se han consolidado como figuras clave en el ecosistema digital juvenil, combinando su rol de prescriptores con el de referentes de entretenimiento. Estas figuras públicas, seguidas masivamente, moldean opiniones y contribuyen al ocio juvenil como nunca antes. Según estudios recientes (Houssard *et al.*, 2023²; Villegas, 2023³), los *influencers* representan un modelo de emprendedor digital que convierte su pasión en una profesión. Sin embargo, esta idealización oculta las altas demandas de dedicación y los riesgos emocionales, como la exposición constante y la incertidumbre, que afectan tanto a su bienestar como al de sus seguidores.

Simultáneamente, la transformación del consumo audiovisual continúa con la expansión de plataformas de suscripción como Netflix, HBO

Max, Disney+ y Spotify. En España, la penetración de Smart TV alcanza el 68 %, mientras que el acceso a internet desde televisores llega al 85 % (IAB, 2023⁴). Este cambio en los hábitos de consumo se ha acelerado desde la pandemia de COVID-19, consolidando una transición hacia un modelo de suscripción que privilegia el acceso a servicios sobre la adquisición de productos. No obstante, la competencia entre plataformas ha fragmentado el mercado, llevando al consumidor a diversificar sus suscripciones y aumentando fenómenos como el FOMO (Przybylski *et al.*, 2023⁵).

El ámbito de los videojuegos también se ha consolidado como una de las principales industrias culturales en España, con una facturación de 2100 millones de euros en 2023 (AEVI, 2023⁶). Más de 19 millones de españoles se identifican como videojugadores, con una distribución casi equitativa entre hombres (51 %) y mujeres (49 %). Este sector no solo es un espacio de ocio, sino también un entorno social y cultural, especialmente a través de videojuegos multijugador en línea, que fomentan comunidades digitales e identidades específicas.

En los últimos años, los creadores de contenido se han consolidado como figuras clave en el ecosistema digital juvenil, combinando su rol de prescriptores con el de referentes de entretenimiento.

En este contexto, es esencial abordar los desafíos de la cultura digital desde una perspectiva educativa y social. Fomentar un consumo responsable y consciente es clave para mitigar los impactos negativos y aprovechar las oportunidades que ofrece el entorno digital para el desarrollo personal y social de los jóvenes.

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36670140/>.

³ <https://revistas.ucm.es/index.php/TEKN/article/view/84855>.

⁴ <https://iabspain.es/estudio/estudio-television-conectada-2023/>.

⁵ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800?via=ihub>.

⁶ https://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2024/05/AEVI_Anuario-2023-2.pdf.

En 2024, el consumo de entretenimiento y cultura digital entre jóvenes en España muestra patrones claros:

1. Uso intensivo de dispositivos digitales

El 70 % de los jóvenes utiliza al menos cuatro dispositivos tecnológicos, con el *smartphone* como el más común (86,4 %). Dedicán en promedio 6,95 horas diarias al consumo de contenido digital y actividades de ocio tecnológico, destacando música, vídeos, redes sociales y videojuegos.

[Centro Reina Sofía](#)⁷

[DataReportal – Global Digital Insights](#)⁸

2. Plataformas digitales preferidas

Instagram tiene 23,95 millones de usuarios en España, alcanzando al 56,8 % de la población elegible, y es especialmente popular entre mujeres (55,3 % de su base publicitaria).

TikTok cuenta con 16,74 millones de usuarios mayores de dieciocho años y una creciente base juvenil, aunque su alcance publicitario es menor que el de Instagram.

[DataReportal – Global Digital Insights](#)⁹

3. Consumo audiovisual y videojuegos

Tres de cada cuatro jóvenes tienen suscripciones a plataformas audiovisuales como Netflix o Spotify, muchas veces compartidas.

Los videojuegos son centrales, con el 87 % de los jóvenes identificados como *gamers*, utilizando principalmente *smartphones*, consolas y ordenadores.

[Centro Reina Sofía](#)¹⁰

[DataReportal – Global Digital Insights](#)¹¹

4. Creación de contenido

Más del 80 % de los jóvenes crea contenido en redes, especialmente en Instagram y TikTok. Además, uno de cada tres considera la creación de contenido como una posible carrera profesional, aunque solo el 10 % ya intenta hacerlo de forma activa.

[Centro Reina Sofía](#)¹²

Este panorama resalta la creciente integración del ocio digital en la vida de los jóvenes, así como su diversificación en términos de plataformas y formatos consumidos.

Definición de cultura digital y su relevancia para los jóvenes

En la sociedad contemporánea, el concepto de cultura digital se ha convertido en un elemento fundamental que configura la identidad y las dinámicas sociales de los jóvenes. Este fenómeno abarca no solo el acceso a la tecnología, sino también la interacción en espacios virtuales donde se construyen relaciones y se comparten experiencias. La relevancia de esta cultura radica en su capacidad para influir en las percepciones y las expectativas de los jóvenes, como sugieren diferentes estudios que abordan la educación en

⁷ https://www.centroreinasofia.org/publicacion/investigacion_ocio_digital/

⁸ <https://datareportal.com/reports/digital-2024-spain>

⁹ <https://datareportal.com/reports/digital-2024-spain>

¹⁰ https://www.centroreinasofia.org/publicacion/investigacion_ocio_digital/

¹¹ <https://datareportal.com/reports/digital-2024-spain>

¹² https://www.centroreinasofia.org/publicacion/investigacion_ocio_digital/

relación con el consumo responsable de contenidos digitales (Demagnet *et al.*, 2015¹³). Por otro lado, la cultura digital no es ajena a los desafíos que enfrentan los jóvenes en términos de salud mental. La sobreexposición a esta realidad virtual puede generar tensiones emocionales, lo que pone de manifiesto la necesidad de estrategias sólidas que favorezcan un uso saludable y equilibrado (Formby *et al.*, 2020¹⁴). La comprensión adecuada de la cultura digital, por tanto, es crucial para formar jóvenes más resilientes y críticos.

Visión general de los problemas de salud mental relacionados con el consumo digital

El uso excesivo de plataformas digitales ha comenzado a manifestarse en problemas de salud mental entre los jóvenes, los cuales requieren atención inmediata y un enfoque regulador. Los métodos de marketing inmersivos y dirigidos a este grupo etario fomentan un consumo desmedido que puede exacerbar situaciones de ansiedad y depresión, como sugiere la tendencia creciente hacia la publicidad que no distingue entre entretenimiento y promoción comercial (Jeff Chester *et al.*, 2011¹⁵). Además, muchos jóvenes carecen de la educación adecuada sobre el manejo del tiempo en línea, lo que contribuye a comportamientos de riesgo como el ciberacoso y la adicción a la tecnología. Es crucial abordar estos problemas desde una perspectiva de prevención, enfocándose en la salud mental y el bienestar del adolescente. La implementación de estrategias globales que prioricen la educación en salud digital y fomenten un consumo responsable puede marcar la diferencia en la calidad de vida de estos jóvenes (Jesús Valverde Berrocoso¹⁶).

¹³ <https://core.ac.uk/download/55782696.pdf>

¹⁴ <https://core.ac.uk/download/293754199.pdf>

¹⁵ <https://core.ac.uk/download/71357997.pdf>

¹⁶ https://www.academia.edu/22976871/Estrategias_Educativas_Para_El_Desarrollo_De_La_Competencia_Digital

II. El impacto de la cultura digital en la salud mental de los jóvenes

La creciente interacción de los jóvenes con la cultura digital ha transformado no solo la forma en que consumen información, sino también cómo afecta su bienestar psicológico. Este fenómeno ha desencadenado preocupaciones sobre la salud mental, particularmente en relación con la exposición continua a redes sociales que pueden perpetuar comparaciones sociales y sentimientos de inferioridad. Las prácticas de publicidad dirigidas en plataformas digitales, que utilizan técnicas de marketing inmersivas y perfiles de comportamiento, intensifican dichos efectos negativos al crear un sentido de urgencia y necesidad de aprobación social (Jeff Chester *et al.*, 2011¹⁷). Además, en contextos educativos, el sistema de agrupamiento por habilidades puede limitar las expectativas de los estudiantes, generando desigualdades que impactan su auto-percepción y motivación (Demagnet *et al.*, 2015¹⁸). En este contexto de transformación digital, la responsabilidad en el consumo se torna esencial para preservar la salud mental de los jóvenes. La cultura digital, aunque rica en oportunidades, también expone a los individuos a excesos de información que pueden provocar ansiedad y confusión. Los adolescentes no solo consumen contenido, sino que también lo crean, lo que resalta la necesidad de una formación crítica que les permita discernir entre información valiosa y contenido perjudicial (Kathryn Montgomery, 2001¹⁹). Fomentar un consumo responsable no solo empodera a los jóvenes en su toma de decisiones, sino que también contribuye a su bienestar en un entorno digital cada vez más complejo.

¹⁷ <https://core.ac.uk/download/71357997.pdf>

¹⁸ <https://core.ac.uk/download/55782696.pdf>

¹⁹ <https://search.issuelab.org/resource/digital-food-marketing-to-children-and-adolescents-problematic-practices-and-policy-interventions.html>

Visión general de las tendencias de salud mental entre los jóvenes en la era digital

La creciente influencia de las plataformas digitales ha evidenciado una relación compleja entre el consumo de contenido y la salud mental de los jóvenes. En este contexto, las estrategias que fomentan un consumo responsable son fundamentales para mitigar los efectos negativos de la sobreexposición y el ciberacoso, situaciones que se han intensificado con la interacción constante en redes sociales. Según [Amanda Third et al., 2014](#)²⁰, es esencial cambiar el enfoque de la ciberseguridad de un marco de riesgo y protección a uno que promueva la resiliencia digital, ya que esto no solo empodera a los jóvenes, sino que también les permite integrar mejor la tecnología en sus vidas cotidianas. Además, [Jeff Chester et al., 2011](#)²¹ destacan que las técnicas de marketing dirigidas a este grupo demográfico pueden resultar perjudiciales, subrayando la necesidad de regular la publicidad inapropiada.

La creciente influencia de las plataformas digitales ha evidenciado una relación compleja entre el consumo de contenido y la salud mental de los jóvenes.

Relación entre el tiempo de pantalla y los resultados de salud mental

El crecimiento exponencial del tiempo de pantalla entre los jóvenes ha suscitado preocupaciones significativas sobre su impacto en la salud mental. Algunos estudios han documentado una relación entre el uso excesivo de dispositivos digitales y problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. Los usuarios que dedican más horas a las plataformas digitales tienden a experimentar un deterioro en sus relaciones interpersonales y conflictos familiares, lo que respalda la conexión entre la adicción a las

tecnologías y las dificultades en la vida cotidiana ([Estefanía Capilla y Sixto Cubo, 2017](#)²²). Además, la saturación de información debida a la sobreexposición digital contribuye a un fenómeno denominado *infobesidad*, también conocido como «sobrecarga de información», causado por la exposición constante a grandes cantidades de información digital, especialmente a través de redes sociales, sitios web y otros medios en línea. Esta saturación puede impactar negativamente en el bienestar psicológico, emocional y cognitivo de las personas, particularmente los jóvenes, quienes son más propensos a un uso intensivo de las tecnologías digitales.

Efectos de la infobesidad

1. **Estrés cognitivo:** La capacidad de procesar y priorizar información se ve comprometida, llevando a la fatiga mental y a mostrar dificultad para tomar decisiones.
2. **Ansiedad y estrés emocional:** La necesidad de mantenerse constantemente informado o actualizado puede provocar ansiedad.
3. **Distracción y falta de concentración:** La cantidad de estímulos digitales afecta a la atención sostenida y la capacidad de concentración.
4. **Alteración del bienestar:** La infobesidad puede disminuir la calidad del sueño y la capacidad de disfrutar el presente, y aumentar sentimientos de insatisfacción o frustración.

La relación entre el tiempo de pantalla y la salud mental en jóvenes ha sido objeto de diversos estudios. A continuación, se presenta una tabla que resume los hallazgos de la investigación realizada por [Blanchflower et al. \(2024\)](#)²³, la cual analiza como el tiempo diario frente a la pantalla se asocia con indicadores de salud mental en personas menores de veinticinco años en países europeos.

²⁰ <https://core.ac.uk/download/pdf/30674272.pdf>

²¹ <https://core.ac.uk/download/71357997.pdf>

²² <https://www.redalyc.org/pdf/368/36849882012.pdf>

²³ <https://www.nber.org/papers/w32500>

Relación entre tiempo de pantalla diario y salud mental en jóvenes	
Tiempo de pantalla diario	Impacto en la salud mental
Menos de 2 horas	Referencia estándar; menor incidencia de síntomas depresivos y ansiosos.
2 a 4 horas	Aumento leve en síntomas de depresión y ansiedad; ligera disminución en la satisfacción con la vida.
4 a 6 horas	Incremento notable en síntomas depresivos y ansiosos; reducción significativa en la satisfacción con la vida.
Más de 6 horas	Mayor riesgo de depresión severa, ansiedad elevada y pensamientos suicidas; satisfacción con la vida considerablemente reducida.

Fuente: Blanchflower, D. G., Bryson, A., Lepinteur, A., y Piper, A. (2024), *Further Evidence on the Global Decline in the Mental Health of the Young*, National Bureau of Economic Research. <https://www.nber.org/papers/w32500>.

Este estudio destaca que pasar más de cuatro horas diarias frente a una pantalla está asociado con un deterioro significativo en la salud mental de los jóvenes, incluyendo un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad, así como una disminución en la satisfacción con la vida. El riesgo se incrementa considerablemente cuando el tiempo de pantalla supera las seis horas diarias.

Es importante que padres, educadores y los propios jóvenes sean conscientes de estos hallazgos para fomentar hábitos digitales saludables y equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades que promuevan el bienestar mental y emocional.

Influencia de las redes sociales

La interacción constante con las redes sociales ha transformado la forma en que los jóvenes perciben su cuerpo, su autoestima y las elecciones de consumo que hacen en sus vidas.

Este fenómeno, exacerbado en dichas plataformas, tiende a generar una presión social que afecta negativamente a la salud mental de los adolescentes. Hay investigaciones que indican que la exposición a imágenes idealizadas puede provocar el desarrollo de una imagen corporal distorsionada y, en consecuencia, desórdenes alimentarios, estéticos, etc. Por ejemplo, nadie es ajeno al movimiento *Sephora kids*, que pone el punto de mira en los adultos que no solo permiten, sino que promueven el consumo de productos de estética en menores que no los necesitan, lo que genera un conflicto a nivel de percepción.

Asimismo, el uso de redes sociales puede ofrecer oportunidades para promover la salud, destacando la importancia de crear espacios en línea que fomenten la autoaceptación y el bienestar, como se observa en los esfuerzos de prevención relacionados con la salud sexual y la dependencia (Dias *et al.*, 2020²⁴).

Desde un punto de vista de consumo de contenido cultural también es necesario presentar las virtudes que las redes sociales pueden tener en el fomento de la lectura.

Según el último *Barómetro de hábitos de lectura*²⁵, la franja que más lee es la de los jóvenes de entre catorce y veinticuatro años, que alcanza el 74,2 % de los lectores.

Esta tendencia ha crecido en los últimos años gracias al poder de las redes sociales. En

²⁴ <https://core.ac.uk/download/328881621.pdf>

²⁵ <https://www.cultura.gob.es/actualidad/2023/02/230227-barometro-habitos-lectura.html>

concreto, [TikTok](#)²⁶ (con una inmensa audiencia juvenil) ha creado su propia comunidad de amantes de la literatura, donde los usuarios intercambian experiencias, opiniones y preferencias sobre libros, como el *hashtag* #BookTok, que cuenta ya con más de 217 000 millones de visualizaciones, o #BookTokEspañol, que impulsa la cultura española a través de la literatura.

#BookTok nació de forma natural y se ha convertido en «el mayor club de lectura digital del mundo», según Luisa Ramos, responsable de comunicación de la red social. «El fenómeno se ha convertido en un catalizador que impulsa la literatura y fomenta la lectura en millones de personas, siendo además un escenario global de la cultura local», apunta Ramos. Esto ha provocado también una revolución en la industria editorial, ayudando a muchos autores a lanzar sus carreras y conectar con los lectores.

#BookTok nació de forma natural y se ha convertido en el mayor club de lectura digital del mundo, que impulsa la literatura y fomenta la lectura en millones de personas.

El papel del contenido digital en la formación de la identidad juvenil

La interacción constante de los jóvenes con el contenido digital ha transformado la manera en que construyen y perciben su identidad. Este proceso está profundamente influenciado por la variedad de plataformas digitales que les permiten experimentar y compartir diversas narrativas culturales.

En este apartado merece la pena mencionar cómo el contenido cultural de, por ejemplo, las series de televisión, ahora disponibles en las plataformas de *streaming*, puede tener un alto

impacto en la creación de esa identidad en los jóvenes.

Merlí. Educación, filosofía y punto de vista masculino para todos los públicos

Merlí es una serie creada y producida por Veranda TV —Grupo Godó y Boomerang TV— y emitida por la cadena autonómica TV3. Escrita por Héctor Lozano y dirigida por Eduard Cortés, el proyecto surgió de la conversación con un amigo profesor de literatura que les explicó cómo trabajaba con sus alumnos y los motivaba (Solà, 2015).

Se inscribe en el género de «dramedia» y, aunque fue una serie concebida para el público juvenil, ha llegado a capturar una audiencia familiar.

A la serie le da título el nombre de un profesor de Filosofía del instituto público Àngel Guimerà de Barcelona. Merlí Bergeron, contestatario y de moral propia, impacta en la vida de sus alumnos gracias a su personalidad, su compromiso, su lenguaje directo y técnicas pedagógicas tan innovadoras como poco frecuentes —al estilo de *El club de los poetas muertos*, Peter Weir, 1989—. El objetivo es enseñar a los estudiantes a pensar, por lo que los capítulos se estructuran sobre un concepto filosófico que Merlí explica y debate en clase, y después se desarrolla de forma gráfica en la vida de los personajes. Este planteamiento didáctico, que ofrece una aplicación práctica y tangible de la filosofía, resulta uno de los principales hallazgos que plantea la serie. De hecho, su influjo ha sido tal, que desde la emisión de *Merlí* ha aumentado la preinscripción y matriculación en grados de filosofía localizados en Cataluña entre 2015 y 2017 ([Martínez y Rodó de Zárte, 2020](#)²⁷).

²⁶ <https://www.levante-emv.com/cultura/2024/01/27/jovenes-redescubren-literatura-gracias-tiktok-97413594.html>

²⁷ <https://www.raco.cat/index.php/Athenea/article/view/372168>

III. Estrategias globales para el consumo digital responsable

La implementación de estrategias globales para el consumo digital responsable se vuelve crucial en un contexto donde los jóvenes son los principales consumidores de información y entretenimiento en línea. En primer lugar, es esencial fomentar la alfabetización digital, ya que una comprensión sólida de los derechos y responsabilidades digitales capacita a los jóvenes para participar activamente y de manera crítica en el entorno digital, alineándose con los conceptos de ciudadanía digital (Lomachinska y Volynets, 2024²⁸). Además, las iniciativas que promueven hábitos saludables de consumo, como el autocontrol y la evaluación crítica de contenidos, son fundamentales para mitigar los efectos negativos sobre la salud mental, fenómeno acentuado durante la pandemia de COVID-19. Por último, la creación de comunidades digitales que apoyen el diálogo abierto sobre experiencias y desafíos en el consumo digital puede reforzar las redes de apoyo social entre los jóvenes, favoreciendo un entorno más seguro y responsable en la cultura digital.

Visión general de las iniciativas internacionales que promueven el consumo responsable

A medida que la cultura digital evoluciona, se han desarrollado diversas iniciativas internacionales que buscan fomentar un consumo responsable entre los jóvenes. Estas iniciativas, lideradas por organizaciones como la ONU y la OMS, resaltan la importancia de educar a los jóvenes sobre los riesgos asociados con el consumo excesivo de contenido digital, lo que puede tener repercusiones negativas en su salud mental. Asimismo, el enfoque en la creación de un entorno digital seguro y saludable está alineado

²⁸ <https://www.semanticscholar.org/paper/Global-Landmarks-of-Digital-Citizenship-in-the-of-Lomachinska-Volynets/69265d6efb-c88e4ac1738bf8348940a95034b840>

con las propuestas de estrategias de marketing responsables en la era del metaverso, que abogan por un consumo consciente y la protección del bienestar del consumidor (Yogesh K. Dwivedi, *et al.*, 2022, pp. 750-776²⁹).



El papel de las instituciones educativas en la promoción de la alfabetización digital

La integración de la alfabetización digital en los planes de estudio es fundamental para preparar a los jóvenes ante los desafíos del entorno digital contemporáneo. Las instituciones educativas, al ser centros de formación integral, deben adoptar un enfoque proactivo en la promoción de competencias digitales, que no solo incluyan el manejo técnico de herramientas digitales, sino también el desarrollo de habilidades críticas para una participación segura y responsable en línea. En este contexto, se hace evidente la necesidad de un marco cohesivo que coordine esfuerzos a nivel nacional e internacional. Asimismo, debemos vernos desde un enfoque de riesgo hacia uno de

²⁹ https://www.researchgate.net/publication/365635681_Metaverse_Marketing_How_the_Metaverse_Will_Shape_the_Future_of_Consumer_Research_and_Practice

resiliencia digital fortalecerá la confianza de los jóvenes en sus interacciones en línea, apoyando su bienestar emocional y su salud mental en esta era de conexiones digitales.

Políticas gubernamentales orientadas a regular el consumo de contenido digital

La regulación del consumo digital es crucial para mitigar los riesgos asociados con el acceso descontrolado a contenidos que pueden afectar la salud mental de los jóvenes. A medida que cada vez más niños y adolescentes son expuestos a una creciente cantidad de información en entornos digitales, es fundamental que los Gobiernos implementen políticas que protejan a esta población vulnerable. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud ha instado a los Estados a introducir restricciones en la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas, subrayando la necesidad de abordar cómo estas estrategias de marketing influyen en la percepción y comportamiento de los jóvenes en línea (Boyland *et al.*, 2018³⁰). Asimismo, la evidencia sugiere que la exposición a contenidos digitales puede amplificar problemas de salud mental, lo que hace imperativa la creación de regulaciones que garanticen un consumo responsable.

Estas políticas no solo deben enfocarse en la protección, sino también en la educación digital, promoviendo un uso consciente y crítico de los medios.

El caso más reciente de estas políticas gubernamentales lo encontramos en Australia, que ha dado un paso significativo hacia la protección de la salud mental de los adolescentes al proponer una ley que prohíbe a menores de dieciséis años acceder a redes sociales como TikTok, Instagram, Snapchat y X. La legislación, que aún requiere aprobación final, establece que las plataformas serán responsables de implementar medidas

efectivas para verificar la edad y podrían enfrentar multas de hasta cincuenta millones de dólares australianos si no lo cumplen. Esta medida responde a preocupaciones sobre el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental, incluyendo el acoso y el acceso a contenido nocivo. Sin embargo, también ha generado críticas, especialmente por su potencial para aislar a jóvenes vulnerables, como aquellos en comunidades rurales o LGBTQ+, que encuentran apoyo en estos espacios digitales (Agencia EFE³¹). La siguiente tabla sobre «Government Policies on Digital Content Consumption» se encuentra en el artículo «Consumer Policy Guidance on Intangible Digital Content Products» publicado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en octubre de 2014.³²

La regulación del consumo digital es crucial para mitigar los riesgos asociados con el acceso descontrolado a contenidos que pueden afectar la salud mental de los jóvenes.

Se trata de un documento que ofrece directrices sobre políticas de consumo relacionadas con productos de contenido digital intangible, como libros electrónicos y aplicaciones disponibles a través de plataformas de *streaming*, descargas o computación en la nube.

La tabla en cuestión proporciona una visión general de las políticas gubernamentales en diferentes países respecto al consumo de contenido digital, destacando las variaciones y enfoques adoptados en diversas jurisdicciones.

³⁰ <https://core.ac.uk/download/161526442.pdf>

³¹ <https://efe.com/ciencia-y-tecnologia/2024-11-28/australia-ley-prohibicion-acceso-redes-sociales-menores-16-anos/>

³² https://www.oecd.org/en/publications/consumer-policy-guidance-on-intangible-digital-content-products_5jxvbrjq3gg6-en.html?utm_source=chatgpt.com

Políticas gubernamentales sobre el consumo de contenido digital			
País	Nombre de la política	Año de implementación	Descripción
Corea del Sur	Comité de Clasificación y Administración de Videojuegos	2006	Regula el contenido de los videojuegos y aplica clasificaciones por edad.
Reino Unido	Ley de Seguridad en Línea	2022	Tiene como objetivo aumentar la seguridad de los usuarios en línea, especialmente para menores.
Alemania	Ley de Protección Juvenil	2003	Regula la distribución y el acceso a contenido digital para proteger a los menores.
Canadá	Carta Digital	2019	Promueve prácticas digitales saludables y busca proteger a los jóvenes usuarios en línea.
Francia	Ley contra el Discurso de Odio en Línea	2019	Busca combatir el contenido dañino en línea, incluyendo el destinado a los jóvenes.
Australia	Ley de Seguridad Electrónica	2021	Otorga facultades al Comisionado de eSafety para regular el contenido en línea perjudicial para los jóvenes.
Estados Unidos	Ley de Protección de la Privacidad Infantil en Línea (COPPA)	1998	Protege la privacidad de los niños menores de 13 años en línea.
Japón	Directrices para el Uso de Internet por los Jóvenes	2016	Directrices para el uso seguro de internet por niños y adolescentes.

Fuente: https://www.oecd.org/en/publications/consumer-policy-guidance-on-intangible-digital-content-products_5jxvbrjq3gg6-en.html?utm_source=chatgpt.com

Estrategias internacionales para el consumo responsable

La creciente dependencia de los jóvenes en el consumo digital ha creado una necesidad urgente de estrategias internacionales que promuevan el consumo responsable. Países como Japón y Corea del Sur han adoptado enfoques innovadores, como las dietas digitales y campamentos de desintoxicación tecnológica, que buscan equilibrar el tiempo de pantalla y fomentar un uso saludable de los dispositivos. Estos programas han demostrado que pueden disminuir los niveles de ansiedad y depresión entre los adolescentes, lo que sugiere que la intervención estructurada puede ser esencial para mitigar los efectos adversos del consumo digital

impulsivo. Tales estrategias no solo enseñan a los jóvenes a gestionar su tiempo en línea, sino que también promueven habilidades de autocontrol que son vitales en un mundo hiperconectado. Las políticas públicas también desempeñan un papel crucial en la creación de un entorno digital más seguro. En Francia, la legislación que limita el acceso de menores a redes sociales durante horarios específicos y regula la exposición a contenido dañino es un ejemplo de medidas proactivas que buscan proteger a la juventud. Estas acciones, implementadas por el Consejo Superior Audiovisual, tienen como objetivo reducir el tiempo de pantalla y prevenir la exposición a contenidos perjudiciales, destacando la necesidad de un enfoque integral en el que los Gobiernos tomen la delantera en la protección

Nombre del programa	País	Participantes	Año de fundación	Tasa de impacto (%)
Mindfulness en Escuelas	Reino Unido	20 000	2012	85
Heads Up	Australia	50 000	2016	78
Primeros Auxilios en Salud Mental para Jóvenes	Canadá	30 000	2016	80
Proyecto Semicolon	EE. UU.	250 000	2013	90
Hablemos: Campaña de Concienciación sobre Salud Mental	Nueva Zelanda	15 000	2018	75

Fuente: *Community Programs Supporting Mental Health Awareness*. <https://www.activeminds.org/about-mental-health/statistics/>.

de los menores. Iniciativas de este tipo reflejan un compromiso hacia el bienestar juvenil y el reconocimiento del impacto potencialmente destructivo de un consumo digital desenfrenado. Finalmente, se requiere un esfuerzo coordinado entre familias, instituciones y empresas tecnológicas para establecer una cultura de consumo responsable. La aplicación de programas de alfabetización digital en los países nórdicos ha mostrado resultados positivos, enseñando a los jóvenes cómo evaluar el contenido y resistir la manipulación de los algoritmos. Estas enseñanzas son fundamentales, ya que los patrones de consumo contruidos desde la niñez impactarán en la salud mental de los jóvenes a largo plazo. Las estrategias adoptadas en diferentes regiones deben ser compartidas y adaptadas para abordar los desafíos locales, creando así una red global de protección y bienestar que permita a las generaciones futuras prosperar en entornos digitales seguros.

Programas comunitarios que apoyan la concienciación sobre la salud mental

La creciente preocupación por la salud mental en el contexto digital ha impulsado la creación de programas comunitarios que buscan generar conciencia y proporcionar recursos a diversas

poblaciones. Estos programas no solo se centran en la educación sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de plataformas digitales, sino que también abordan el impacto que estos entornos pueden tener en la salud mental, especialmente entre los jóvenes. Por ejemplo, iniciativas que promueven la alfabetización digital son fundamentales para equipar a los jóvenes con las habilidades necesarias para navegar por los riesgos en línea sin comprometer su bienestar. Además, con el aumento del juego en línea y las apuestas deportivas, resaltado por [Nerilee Hing³³](#), es esencial que los programas comunitarios integren estrategias de prevención que aborden el juego responsable y la gestión de la adicción, fomentando una cultura de consumo responsable en el entorno digital. Así, la colaboración entre diversas entidades puede mejorar significativamente la concienciación y el apoyo a la salud mental en la era digital.

Colaboración entre empresas tecnológicas y organizaciones de salud mental

La intersección entre la tecnología y la salud mental ha generado un panorama interesante

³³ <http://www.thelancet-press.com/embargo/GamblingCommis2024.pdf>

para el desarrollo de soluciones innovadoras que abordan los desafíos contemporáneos. Las empresas tecnológicas pueden desempeñar un papel clave al colaborar con organizaciones de salud mental, ya que estas sinergias permiten la creación de plataformas digitales que ofrecen recursos y apoyo accesibles. Las iniciativas que incorporan tecnologías digitales pueden ser fundamentales para el bienestar emocional al alcanzar una mayor audiencia y facilitar la intervención temprana. No obstante, es crucial que estas colaboraciones estén fundamentadas en un enfoque ético y transparente, asegurando que el manejo de datos personales sea responsable y orientado al bienestar común. Al articular esfuerzos conjuntos, se puede fomentar una cultura digital que no solo atienda la salud mental de los jóvenes, sino que también promueva estrategias de consumo responsables en un entorno saturado de información.

IV. Buenas prácticas para los jóvenes en la navegación de la cultura digital

La integración de la tecnología digital en la vida cotidiana de los jóvenes ha transformado significativamente sus interacciones culturales y, por ende, su bienestar mental. Es crucial fomentar habilidades de navegación que permitan a los adolescentes discernir y filtrar la vasta cantidad de información disponible en línea. [Amanda Third et al., 2014](https://core.ac.uk/download/pdf/30674272.pdf)³⁴ subrayan que el desarrollo de la alfabetización digital es fundamental, ya que mejora la capacidad de los jóvenes para interactuar de manera segura en entornos digitales. Además, es necesario adoptar un enfoque que trascienda la simple concienciación, promoviendo cambios de conducta a largo plazo que refuercen una participación digital responsable.

³⁴ <https://core.ac.uk/download/pdf/30674272.pdf>

Técnicas para establecer límites saludables con la tecnología

La vida contemporánea está marcada por un acceso constante a dispositivos digitales, lo que puede llevar a una inmersión excesiva en el mundo virtual y a un eventual deterioro de la salud mental. Para contrarrestar estos efectos, establecer límites saludables con la tecnología se convierte en una necesidad. Una estrategia efectiva es la creación de rutinas diarias que incluyan períodos específicos sin dispositivos, promoviendo así momentos de desconexión que fomenten la interacción social y el autocuidado. Además, el uso de aplicaciones que monitorean el tiempo de pantalla puede ayudar a los jóvenes a tomar conciencia de su consumo y ajustarlo según sus necesidades.



Establecer hábitos de consumo saludables

- **Buenas prácticas:** MediaSmarts, de Canadá, ofrece herramientas y guías para ayudar a las familias a establecer reglas equilibradas de tiempo frente a la pantalla y desarrollar alfabetización digital.

- **Recomendación:** Introduce una «dieta de medios digitales» que priorice la calidad sobre la cantidad:
- Optar por contenido educativo y enriquecedor, como documentales, aplicaciones para aprender idiomas o audiolibros.
- Definir horarios «sin pantallas», como durante las comidas o una hora antes de dormir.

Promover un consumo activo, no pasivo

- **Buenas prácticas:** Las escuelas en Singapur fomentan el compromiso activo con los contenidos digitales mediante el aprendizaje basado en proyectos.
- **Recomendación:**
 - Inspirar a los adolescentes a crear en lugar de solo consumir: que escriban reseñas, graben sus propios pódcast o inicien un blog sobre sus contenidos digitales favoritos.
 - Invitarlos a participar en plataformas interactivas, como cursos en línea o aplicaciones de narración de historias.

Estrategias para el consumo crítico de contenido digital

La proliferación de contenido digital ha llevado a la necesidad de establecer estrategias que fomenten un consumo crítico entre los jóvenes. El enfoque en la educación mediática es fundamental, ya que enseña a los usuarios a analizar y evaluar la información que reciben, promoviendo así un pensamiento crítico frente a narrativas manipuladoras. En este contexto, es crucial implementar regulaciones efectivas que controlen la publicidad dirigida a los adolescentes, evitando su exposición a contenidos que promuevan hábitos dañinos.

Al empoderar a los jóvenes con herramientas para discernir y cuestionar el contenido digital, se puede mitigar el riesgo de problemas de salud mental y adicciones, permitiéndoles disfrutar de la cultura digital de manera más saludable.

Fomentar la alfabetización mediática

- **Buenas prácticas:** Finlandia, que a menudo lidera los *rankings* en alfabetización mediática, incorpora el pensamiento crítico y la educación mediática en su currículo escolar.
- **Recomendación:** Enseñar a los adolescentes a evaluar críticamente los contenidos, entender los algoritmos y reconocer fuentes fiables. Proporcionar recursos que expliquen cómo los medios pueden influir en sus opiniones y sus hábitos.

Fomentar actividades fuera de línea para equilibrar el compromiso digital

El equilibrio entre el compromiso digital y las actividades fuera de línea es fundamental para la salud mental de los jóvenes en la cultura digital contemporánea. La creciente dependencia de las plataformas digitales está relacionada con un aumento en la vulnerabilidad y la desinformación, como se evidencia en las preocupaciones sobre la privacidad y la identidad en el metaverso (Yogesh K. Dwivedi *et al.*, 2023, pp. 2071-2114³⁵). Fomentar actividades presenciales puede servir no solo como una forma de mitigación, sino también como una vía para mejorar el bienestar emocional y social, que se ve amenazado por el exceso de tiempo en línea. Los programas que promueven la interacción cara a cara, como los clubes de lectura, las actividades deportivas y las iniciativas comunitarias, pueden ayudar a contrarrestar los efectos negativos del aislamiento digital. En última instancia, priorizar dichas actividades no solo refuerza la conexión

³⁵ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mar.21767>

interpersonal entre los jóvenes, sino que también promueve una cultura de consumo digital más responsable y saludable.

Equilibrar actividades online y offline

- **Buenas prácticas:** El Ministerio de Educación de Japón promueve la integración de actividades digitales con experiencias culturales fuera de línea.
- **Recomendación:**
 - Combinar el consumo digital con el aprendizaje en el mundo real. Por ejemplo, después de ver una serie histórica, visitar un museo o discutir los temas clave con sus compañeros.
 - Fomentar *hobbies* como leer libros físicos, tocar instrumentos musicales o practicar deportes para diversificar experiencias.

V. El papel de padres y tutores en el consumo digital

La influencia de los padres y tutores en el consumo digital de los jóvenes es fundamental para establecer patrones de comportamiento saludable. Un enfoque proactivo por parte de estos adultos puede facilitar un entorno donde se fomenten la reflexión y la crítica sobre los contenidos consumidos. En este sentido, los padres deben estar informados y participar en conversaciones sobre la naturaleza de los medios digitales, contribuyendo así a la creación de un espacio seguro para el diálogo. Además, mediante la práctica de limitaciones y el establecimiento de horarios de uso, se puede mitigar el riesgo de adicción y otros problemas asociados al consumo indiscriminado de medios, de forma análoga a como el consumo de alcohol y otras drogas puede ser perjudicial, como se señala en el marco de la política nacional [del Ministerio de Salud de Nueva Zelanda](https://core.ac.uk/download/pdf/30671025.pdf)³⁶.

³⁶ <https://core.ac.uk/download/pdf/30671025.pdf>

Por lo tanto, un involucramiento eficaz de los padres no solo promueve la salud mental, sino que también fortalece los lazos familiares en un contexto digital cada vez más complejo.

Aprovechar la orientación parental y de pares

Mediación familiar y pantallas:

- [Save the Children España](https://www.savethechildren.es/)³⁷: Guías para mediar el uso digital en familia.
- Family Media Plan (AAP): Herramienta personalizable para crear un plan familiar de consumo mediático.

Importancia de la orientación parental en el uso de los medios digitales

La regulación de los medios digitales en el entorno familiar se presenta como una herramienta fundamental para salvaguardar el bienestar de los jóvenes. La orientación parental permite no solo establecer límites adecuados en el uso de dispositivos, sino también fomentar un diálogo abierto sobre los contenidos consumidos. Esta comunicación es crucial, ya que la exposición a anuncios y mensajes potencialmente nocivos puede tener repercusiones significativas en la salud mental de los adolescentes, como sugieren los hallazgos en el ámbito de la publicidad dirigida a este grupo. Además, la formación de hábitos de consumo responsables desde una edad temprana se ha demostrado efectiva para mitigar riesgos asociados al uso excesivo de tecnología y al acceso a información inapropiada. Así, involucrar a los padres en la educación sobre el uso de medios digitales es vital para construir una cultura digital más saludable y consciente entre los jóvenes.

³⁷ <https://www.savethechildren.es/>

Herramientas para monitorear y gestionar el tiempo de pantalla

En la actualidad, la gestión del tiempo de pantalla se ha convertido en una prioridad crucial para el bienestar mental de los jóvenes, lo que invita a una reflexión más profunda sobre cómo y por qué usamos la tecnología. Diversas herramientas tecnológicas han sido desarrolladas para facilitar el monitoreo del uso de dispositivos, promoviendo una relación más equilibrada con las pantallas. Entre estas, aplicaciones que proporcionan estadísticas del tiempo dedicado a cada actividad digital permiten a los usuarios no solo reflexionar sobre sus hábitos, sino también cuestionar qué actividades son realmente beneficiosas y cuáles podrían ser perjudiciales. Este enfoque se alinea con la necesidad de moderación en el uso de tecnologías digitales, enfatizando la importancia de incorporar tendencias globales en la gestión del bienestar y el uso responsable de la tecnología. En un contexto más amplio, este tipo de conciencia se convierte en un aspecto esencial frente a los cambios culturales que se prevén en las próximas dos décadas, donde la rapidez de la vida moderna y la omnipresencia de la tecnología demandan una atención especial a la salud mental y el equilibrio personal. Así, la implementación de estrategias efectivas no solo fomenta un consumo más responsable, sino que también apoya el desarrollo de habilidades sociales y emocionales saludables, en un contexto donde la sobrecarga informativa se ha vuelto omnipresente. Además, es fundamental evaluar constantemente el impacto que los medios digitales tienen en nuestra vida diaria y promover un diálogo abierto sobre el uso saludable de la tecnología, lo que en última instancia puede conducir a un estilo de vida más consciente y satisfactorio.

La gestión del tiempo de pantalla se ha convertido en una prioridad crucial para el bienestar mental de los jóvenes, lo que invita a una reflexión más profunda sobre cómo y por qué usamos la tecnología.



Guía de recursos prácticos para diversificar el consumo cultural digital

Plataformas de contenido digital variado

1. Cine nacional internacional y documentales

- **Filmin**³⁸ (España): Plataforma con un extenso catálogo de películas independientes, documentales y cine de autor. Ideal para explorar culturas y perspectivas diferentes.
- **Kanopy**³⁹: Acceso gratuito a películas y documentales a través de bibliotecas públicas y universidades. Requiere una tarjeta de biblioteca en países como Estados Unidos y Canadá.
- **Divergente**⁴⁰: Una nueva plataforma de vídeo bajo demanda, de origen español y gratuita, orientada principalmente a cortometrajes cuya duración máxima son 59 minutos.

³⁸ <https://www.filmin.es/>

³⁹ <https://www.kanopy.com/>

⁴⁰ <https://www.divergente.app/>

2. Música y playlists globales

- Spotify Playlists:
 - *Global Cultures*: Música de diferentes regiones del mundo.
 - *World Music Daily*: Playlist diaria de música internacional.
- [Radio Garden](http://radio.garden/)⁴¹: Explora estaciones de radio en vivo de cualquier parte del mundo.

3. Pódcast multilingües y culturales

- [Duolingo Podcast](https://es.duolingo.com/)⁴²: Historias reales narradas en varios idiomas para mejorar el aprendizaje cultural y lingüístico.
- [Radio Ambulante](https://radioambulante.org/)⁴³: Narrativas en español que exploran historias únicas de toda América Latina.

4. Audiolibros multiculturales

- [Storytel \(España\)](https://www.storytel.com/es)⁴⁴: Biblioteca de audiolibros y ebooks con títulos internacionales en español y otros idiomas.
- [Libro.fm](https://libro.fm/)⁴⁵: Audiolibros en español y en inglés que apoyan librerías independientes.

Apps y herramientas para ampliar horizontes culturales

1. [Goodreads](https://www.goodreads.com/)⁴⁶:

Crea listas de libros recomendados basados en autores y temas de culturas diversas.

2. [Couchsurfing Hangouts](https://www.couchsurfing.com/)⁴⁷:

Conecta a jóvenes interesados en aprender sobre diferentes culturas directamente con locales (principalmente en inglés).

3. [LingQ](https://www.lingq.com/es/)⁴⁸:

Una app que mezcla literatura y aprendizaje de idiomas, permitiendo a los usuarios leer y escuchar textos originales en su idioma de interés.

Ideas prácticas para fomentar la diversidad cultural digital

1. Reto mensual de contenido cultural:

Cada mes, establecer un reto en familia o con amigos para consumir algo nuevo:

- Una película de un país específico.
- Un álbum de música de una región desconocida.
- Un libro o audiolibro de un autor internacional.

2. Clubs de contenido:

Organizar un club virtual de jóvenes para compartir y debatir sobre lo que ven, escuchan o leen. Por ejemplo:

- Una reunión mensual para hablar de un documental o pódcast.
- Un blog o cuenta de redes sociales grupal para publicar reseñas de películas, música o libros.

⁴¹ <http://radio.garden/>.

⁴² <https://es.duolingo.com/>.

⁴³ <https://radioambulante.org/>.

⁴⁴ <https://www.storytel.com/es>.

⁴⁵ <https://libro.fm/>.

⁴⁶ <https://www.goodreads.com/>.

⁴⁷ <https://www.couchsurfing.com/>.

⁴⁸ <https://www.lingq.com/es/>.

Explorar festivales culturales digitales

- **Festival Scope**⁴⁹: Festival de cine europeo online: ofrecen transmisiones gratuitas o a bajo coste de cine europeo independiente.
- **Google Arts & Culture**⁵⁰ Virtual Museum Tours: Tours digitales de museos, como el Louvre o el Museo del Prado.

Proyectos y organizaciones culturales para jóvenes

1. **Erasmus+**⁵¹ (Unión Europea): Fomenta intercambios culturales y aprendizaje digital entre jóvenes europeos.
2. **Youth Music**⁵² (Reino Unido): Apoya proyectos musicales con enfoque intercultural y digital para jóvenes.
3. **Creative Europe**⁵³: Iniciativas para la creación y difusión de contenido cultural digital en Europa.

VI. Conclusión

El análisis de la cultura digital y su impacto en la salud mental de los jóvenes revela la necesidad imperiosa de estrategias globales que promuevan un consumo responsable. A medida que los jóvenes se ven inmersos en un entorno saturado de contenidos, la importancia de establecer regulaciones es clave para proteger a las personas vulnerables, especialmente los menores, de prácticas de marketing agresivas que los identifiquen como objetivo. Asimismo, el surgimiento de nuevas formas de entretenimiento digital

resalta los vínculos entre la exposición constante a la publicidad y el desarrollo de comportamientos problemáticos entre los jóvenes. Por ende, es crucial fomentar una educación digital informada y crear conciencia sobre el consumo responsable, tal como se propone en Netnocon (Hancock *et al.*, 2024⁵⁴). Solo a través de un enfoque colaborativo y basado en la evidencia se podrá garantizar un entorno digital que fomente el bienestar mental y emocional de las nuevas generaciones.

Implicaciones para futuras investigaciones sobre cultura digital y salud mental

La intersección entre la cultura digital y la salud mental es un campo emergente que requiere una atención urgente en futuras investigaciones. Es crucial examinar cómo las técnicas de marketing digital, especialmente aquellas dirigidas a los jóvenes, pueden influir en su bienestar emocional y psicológico. En este sentido, Jeff Chester *et al.*, 2011 sugieren la necesidad de regular la publicidad inapropiada dirigida a esta población, lo que subraya la responsabilidad de las plataformas digitales en fomentar entornos seguros. Además, la clasificación educativa en sistemas como el de Flandes resalta la importancia de comprender cómo los diferentes contextos educativos pueden afectar las expectativas y la salud mental de los jóvenes. Por ende, futuras investigaciones deben integrar enfoques interdisciplinarios que exploren la relación entre el consumo digital, la salud mental y la estructura social, para desarrollar estrategias más efectivas y responsables que protejan a las nuevas generaciones en un mundo cada vez más digitalizado.

Llamada a la acción para las partes interesadas en la salud mental juvenil

Es imperativo que las partes interesadas en la salud mental juvenil se unan para abordar los

⁴⁹ <https://www.festivalscope.com/>

⁵⁰ <https://artsandculture.google.com/>

⁵¹ <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>

⁵² <https://youthmusic.org.uk/>

⁵³ <https://ec.europa.eu/programmes/creative-europe/>

⁵⁴ <https://core.ac.uk/download/613832307.pdf>

crecientes desafíos que enfrentan los jóvenes en la era digital. La manipulación de contenidos y el acceso desmedido a plataformas digitales han derivado en un aumento notable de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. En este contexto, el deporte para el desarrollo se presenta como una estrategia efectiva, al utilizar la actividad física para empoderar a los jóvenes y promover un estilo de vida saludable, contribuyendo así a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Además, es esencial que las políticas integren las voces de los jóvenes, permitiendo que se conviertan en agentes activos en la construcción de soluciones. Un enfoque colaborativo que reúna a Gobiernos, instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales será crucial para crear un ecosistema de apoyo que fomente la resiliencia y el desarrollo personal en esta población vulnerable (Matthew Bishop, 2020⁵⁵).

Un enfoque colaborativo que reúna a Gobiernos, instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales será crucial para crear un ecosistema de apoyo que fomente la resiliencia y el desarrollo personal.

Reflexión sobre la naturaleza evolutiva de la cultura digital

La transformación de la cultura digital es un proceso dinámico que refleja cambios profundos en la forma en que las personas interactúan con la información y entre sí. Cada día, las nuevas tecnologías y las plataformas digitales reconfiguran las estructuras culturales, ofreciendo a los jóvenes un acceso sin precedentes a recursos educativos y creativos, pero también exponiéndolos a riesgos significativos. Este contexto requiere una reflexión crítica sobre cómo estas herramientas influyen en la salud mental de los jóvenes. Asimismo, es esencial abordar las implicaciones negativas de la cultura digital, incluidas

la vulnerabilidad del consumidor y las amenazas al bienestar psicológico, tal como se argumenta en la discusión sobre la oscuridad del metaverso (Yogesh K. Dwivedi et al., 2023, pp. 2071-2114⁵⁶).

Pensamientos finales sobre la creación de un entorno digital más saludable para los jóvenes

La creación de un entorno digital más saludable para los jóvenes requiere un enfoque multifacético que involucre a padres, educadores y profesionales de la salud mental, y un marco legal que proteja a estos jóvenes. Fomentar la alfabetización digital es fundamental para que los jóvenes desarrollen habilidades críticas que les permitan discernir entre contenidos beneficiosos y perjudiciales. Además, es vital establecer límites en el tiempo de uso de las tecnologías, promoviendo actividades alternativas que fomenten el bienestar físico y emocional. Al mismo tiempo, es necesario impulsar políticas públicas que regulen el contenido digital y protejan a los más vulnerables de los riesgos asociados con el consumo excesivo. La colaboración entre plataformas digitales y organismos educativos también jugará un papel crucial en la promoción de iniciativas que prioricen la salud mental, creando espacios seguros y accesibles. En conclusión, un entorno digital más saludable es posible si todos los actores sociales trabajan juntos para cultivar hábitos responsables que beneficien a las nuevas generaciones.

⁵⁵ <https://core.ac.uk/download/480184176.pdf>

⁵⁶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10796-023-10400-x>

Referencias

- Albon, M., y Peter B. Kaufman (2010), «Funding Media, Strengthening Democracy: Grantmaking for the 21st Century», *Media Impact Funders*, <https://core.ac.uk/download/71345439.pdf>
- Bishop, M. (2020), «Getting from crisis to systems change. Advice for leaders in the time of COVID», Skoll Foundation. <https://core.ac.uk/download/480184176.pdf>
- Blanchflower, David G.; Alex Bryson; Anthony Lepinteur y Alan Piper, «Further Evidence on the Global Decline in the Mental Health of the Young». <https://www.nber.org/papers/w32500>
- Boyland, Emma; Amandine Garde; Jo Jewell y Mimi Tatlow-Golden (2018), «Evaluating implementation of the WHO set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children: Progress, challenges and guidance for next steps in the WHO European Region», Copenhagen, The World Health Organization Regional Office for Europe. <https://core.ac.uk/download/161526442.pdf>
- Boyland, Emma; João Breda; Elizabeth Handsley; Jo Jewell; Mimi Tatlow-Golden y Monika Zalnieriute (2016), «Tackling food marketing to children in a digital world: trans-disciplinary perspectives. Children's rights, evidence of impact, methodological challenges, regulatory options and policy implications for the WHO European Region», World Health Organization, Western Pacific Regional Office. <https://core.ac.uk/download/159766412.pdf>
- Brown, Abigail G. (2023), «Identity and body image: how bicultural influences affect the development of negative body image and disordered eating in korean american adolescents», *Honors Projects*, 189. <https://core.ac.uk/download/577863070.pdf>
- Capilla, Estefanía, y Sixto Cubo, «Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico», *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, n.º 50, enero de 2017, Sevilla, Universidad de Sevilla, pp. 173-185. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36849882012.pdf>
- Chester, Jeff, y Kathryn Montgomery, «Digital Food Marketing to Children and Adolescents: Problematic Practices and Policy Interventions», *Public Health Law & Policy*, 2011. <https://core.ac.uk/download/71357997.pdf>
- Council of Europe, «Unlocking the Democratic Power of Digital Citizenship: The European Year of Digital Citizenship Education 2025», 2 de enero de 2025. <https://www.coe.int/en/web/portal/-/unlocking-the-democratic-power-of-digital-citizenship-the-european-year-of-digital-citizenship-education-2025>
- De Prince Rasi, Beatriz (2021), «The Contemporary Framework of Marketing Regulations applicable to the Gambling Industry and its sway on Children: An analysis of Sweden, Malta and the United Kingdom as regulated markets». Helsingfors Universitet. <https://core.ac.uk/download/429674545.pdf>
- Dhiman, Bharat (2023), «Media Role in Promoting Values & Meditation for Sustainable Development: An Overview», *Anatomische Gesellschaft*. <https://core.ac.uk/download/576856909.pdf>
- Dias, Paulo C.; Fernando García del Castillo López; Álvaro García del Castillo López; y José Antonio García del Castillo Rodríguez (2020), «Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth», *Psicologia: Reflexão e Crítica*, <https://core.ac.uk/download/328881621.pdf>
- Dwivedi, Yogesh K.; L. Hughes; Y. Wang; A. A. Alalwan; S. J. Ahn; J. Balakrishnan; S. Barta; Russell W. Belk; D. Buhalis; V. Dutot; R. Felix; R. Filieri; C. Flavián; A. Gustafsson; C. Hinsch; S. Hollensen; V. Jain; J. Kim; Anjala S. Krishen; J. O. Lartey; N. Pandey; S. Ribeiro Navarrete;

R. Raman; Philipp A. Rauschnabel; Sharma Amalesh; Marianna Sigala; C. Veloutsou y J. Wirtz (2022), «Metaverse marketing: How the metaverse will shape the future of consumer research and practice», *Psychology and Marketing*, volume 40, pp. 750-776. <https://doi.org/10.1002/mar.21767>

Dwivedi, Yogesh K.; Nir Kshetri; L. Hughes; Nripendra P. Rana; Abdullah M. Baabdullah; A. K. Kar; A. Koohang; S. Ribeiro Navarrete; N. Belei; J. Balakrishnan; S. Basu; A. Behl; Gareth H. Davies; V. Dutot; R. Dwivedi; L. Evans; R. Felix; R. Foster-Fletcher; M. Giannakis; A. Gupta; C. Hinsch; A. Jain; N. J. Patel; T. Jung; S. Juneja; Q. Kamran; Sanjar Mohamed AB; N. Pandey; S. Papagian-nidis; R. Raman; Philipp A. Rauschnabel; P. Tak; A. Taylor; M. Claudia tom Dieck; G. Viglia; Y. Wang y M. Yan (2023), «Exploring the Darkverse: A Multi-Perspective Analysis of the Negative Societal Impacts of the Metaverse», *Information Systems Frontiers*, volume (25), 2071-2114. <https://doi.org/10.1007/s10796-023-10400-x>

Formby, Eleanor; A. Hadley; L. Hallgarten; A. Hoyle; C. Marston; A. McKee; R. H. Scott; C. Smith y D. Tourountsis (2020), «What and how: doing good research with young people, digital intimacies, and relationships and sex education», *Sheffield Hallam University Research Archive*. <https://core.ac.uk/download/293754199.pdf>

Gabruch, Andy, «Infobesity: How Does Information Overload From Digital Technologies Affect Our Relationship With Jesus», *Doctor of Ministry*, 587. <https://digitalcommons.georgefox.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1588&context=dmin>

Giraldo, Alba, «Los jóvenes redescubren la literatura gracias a TikTok: “Me he dado cuenta de que Lorca es ‘mainstream’”», *Levante*, 27 de enero de 2024. <https://www.levante-emv.com/cultura/2024/01/27/jovenes-redescubren-literatura-gracias-tiktok-97413594.html>

Hancock, Connie; Julieanna Powell-Turner y Shiyu Qian (2024), «Who are we and how do

we fit in? – Fostering international students’ positive identity and sense of belonging in British society», en R. V. Kozinets; U. Gretzel; R. Gambetti; S. Biraghi; A. Beccanulli y A. Heinze. (eds.), *Netnocon 2024 Conference Proceedings*, Association for Netnographic Research. <https://core.ac.uk/download/613832307.pdf>

Herrera Sánchez, Isabel María; Silvia Medina Anzano y Samuel Rueda Méndez (2019), «Community-oriented Service-Learning: A university experience for preventing cannabis abuse in vulnerable adolescents and young people», *Community Psychology in Global Perspective*, vol. 5, n.º 1, pp. 67-84. <https://core.ac.uk/download/227043682.pdf>

Herring, Susan C. (2008), «Questioning the Generational Divide: Technological Exoticism and Adult Constructions of Online Youth Identity», en David Buckingham (ed.), *Youth, Identity, and Digital Media*, The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Series on Digital Media and Learning, Cambridge, MA, The MIT Press, pp. 71-92. <https://core.ac.uk/download/71339907.pdf>

Herrman, H.; V. Patel; C. Kieling; M. Berk; C. Buchweitz; P. Cuijpers; Toshiaki A. Furukawa; Ronald C. Kessler; Brandon A. Kohrt; M. Maj; Patrick McGorry; Charles F. Reynolds; Myrna M. Weissman; D. Chibanda; C. Dowrick; Louise M. Howard; Christina W. Hoven; Martin Knapp; Helen S. Mayberg; B. W. Penninx; S. Xiao; Madhukar Trivedi; R. Uher; L. Vijayakumar y M. Wolpert (2022), «Time for united action on depression: a *Lancet*–World Psychiatric Association Commission», *The Lancet*, volume 399, pp. 957-1022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02141-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02141-3)

Kishore, Jugal, y Swati Sharma (2014), «Priority Issues in Adolescent Health», *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*, volume 1, n.º 2. <https://core.ac.uk/download/354381503.pdf>

Lambrecht, Ingrid; Eva Lievens y Valerie Verdoodt (2016), «Mapping and analysis of the current self- and co- regulatory framework of commercial communication aimed at minors», AdLit research project. <https://core.ac.uk/download/74660803.pdf>

Lomachinska, I. e I. Volynets (2024), «Global Landmarks of Digital Citizenship in the Conditions of Today's Globalization Challenges», *Educological Discourse*. <https://www.semanticscholar.org/paper/69265d6efbc88e4ac1738bf8348940a95034b840>

Martínez Cantos, José Luis, y María Rodó de Zárate, «El efecto Merlí. Televisión y elección de grados universitarios relacionados con la filosofía», *Athenea Digital*, vol. 20, n.º 3, 2020. <https://www.raco.cat/index.php/Athenea/article/view/372168>

Ministry of Health (New Zealand) (2024), «National Drug Policy 2015 to 2020», Wellington, Ministry of Health. <https://core.ac.uk/download/pdf/30671025.pdf>

Mishra, A. K.; S. Sajjad; S. Mishra; S. Arya; V. C. Mishra y R. Das (2024), «Global Impacts of Extended COVID-19 Lockdowns: Intersecting Perspectives on Environmental Quality, Food Security, Human Health, and Societal Dynamics», *International Journal of Environment and Climate Change*. <https://www.semanticscholar.org/paper/f063a48161fa7af90bc6f026ffe59876c63fa382>

Montgomery, K. (2001), «TeenSites.com: A Field Guide to the New Digital Landscape», Center for Media Education. <https://core.ac.uk/download/71339873.pdf> (consultado el 13 de noviembre de 2024).

Muñoz Larroa, Argelia (2020), «Industrial organization of online video on demand platforms in North America: Between diversity and concentration», *The Political Economy of*

Communication, 7(2), 79-104. <https://www.polecom.org/index.php/polecom/article/view/113>

OECD (2023), «Unmet needs for healthcare», *Health at a Glance 2023*, París, OECD Publishing, p. 102. <https://doi.org/10.1787/c122a43b-en>

Otterbein, Melissa (2020), «Physical Activity & The Sustainable Development Goals: A Public Health Approach Towards Advancing the Power of Movement», *Journal of Emerging Sport Studies*, volume 3, London, Ontario. <https://core.ac.uk/download/327691784.pdf>

Przybylski, Andrew K.; Kou Murayama, Cody R. DeHaan y Valerie Gladwell (2013), «Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out», *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rogers, Jim (2013), «Problem Gambling: A Suitable Case for Social Work?», *Practice: Social Work in Action*, 25:1, pp. 41-60. <https://core.ac.uk/download/17353306.pdf>

Solà Gimferrer, Pere, «No puedes tomarte Merlí como si fuera un documental sobre los institutos», *La Vanguardia*, 14 de diciembre de 2015. Disponible en <https://www.lavanguardia.com/series/20151214/30791566752/entrevista-merli-hector-lozano-tv3.html>

Soukup, Paul A. (2015), «Smartphones», *Santa Clara University Scholar Commons*. <https://core.ac.uk/download/215444184.pdf>

Third, A.; A. Collier y P. Forrest-Lawrence (2014), «Addressing the cyber safety challenge: from risk to resilience», Institute for Culture and Society (WS). <https://core.ac.uk/download/pdf/30674272.pdf>

Valverde Berrocoso, Jesús, «Estrategias educativas para el desarrollo de la competencia digital». <https://www.academia.edu/22976871/>

Estrategias Educativas Para El Desarrollo De La Competencia Digital

Van den Broeck, Laura (2015), «Unmet goals of tracking: within-track heterogeneity of students' expectations for the future», *ESA 12th Conference. Differences, Inequalities and Sociological Imagination. Prague, 25-28 August 2015. Abstract Book*, Institute of Sociology of the Czech Academy of Sciences. <https://core.ac.uk/download/55782696.pdf>