GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Generación desconectada: del "always on" al autocuidado digital

Comunicados | 27/02/2026 | 00:00

El uso intensivo de redes sociales comienza a asociarse entre los adolescentes con ansiedad, dificultades de concentración y alteraciones del descanso, según Cigna Healthcare

El uso intensivo de redes sociales comienza a asociarse entre los adolescentes con ansiedad, dificultades de concentración y alteraciones del descanso, según Cigna Healthcare

La generación que creció en el scroll infinito y en el modo always on empieza a poner límites. Las redes sociales siguen siendo un espacio central de socialización y expresión, pero cada vez más adolescentes reconocen que la conexión constante no siempre les hace sentir mejor. La saturación digital, la dificultad para concentrarse, el cansancio acumulado o la presión estética asociada a la exposición permanente están llevando a muchos jóvenes a replantearse su relación con el entorno digital.

La adolescencia es una etapa especialmente sensible desde el punto de vista neurobiológico, ya que durante estos años se consolidan funciones ejecutivas como la atención sostenida, la regulación emocional y el control de impulsos, de modo que un entorno basado en la recompensa inmediata y la validación constante puede intensificar la dependencia de estímulos externos y aumentar la vulnerabilidad emocional. Esta percepción ya aparece en la propia experiencia de los jóvenes, tal y como recoge el informe Así somos, el estado de la adolescencia en España, elaborado por Plan International, según el cual el 36 % de las chicas y el 27 % de los chicos admite que pasa más tiempo en redes del que le gustaría, cifra que alcanza el 51 % entre jóvenes de 17 a 21 años, quienes relacionan ese uso excesivo con malestar emocional y dificultades de concentración.

El problema radica en que cuando el cerebro se habitúa a la gratificación instantánea de notificaciones y reacciones, la ausencia de respuesta puede generar ansiedad, irritabilidad o sensación de vacío, como si el silencio digital se interpretara como rechazo, mientras que la comparación constante con cuerpos, estilos de vida o logros aparentemente perfectos puede erosionar la autoestima e influir en la relación con la imagen corporal y la alimentación. A esta dinámica se suma la necesidad de estar permanentemente disponible y conectado, que puede generar una fatiga emocional difícil de identificar, pero muy presente en el día a día, y el uso nocturno prolongado de dispositivos, junto con la exposición continuada a luz azul, puede alterar el descanso y repercutir directamente en el estado de ánimo, en la capacidad de concentración y en la regulación emocional al día siguiente.

"La adolescencia es una fase en la que el cerebro todavía está consolidando los circuitos responsables de la regulación emocional y del control de impulsos, por lo que la exposición constante a estímulos digitales basados en la recompensa inmediata puede influir en cómo se gestiona la frustración, la espera o la validación externa. Cuando la identidad se construye en un entorno donde la aprobación es cuantificable y visible, el riesgo no es solo la distracción, sino una mayor vulnerabilidad a la ansiedad y a la comparación social. Que los propios adolescentes empiecen a introducir límites no es una moda, sino un indicador de conciencia sobre su salud mental y una forma temprana de autorregulación que puede tener impacto en su bienestar futuro", explica Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.

Las consecuencias de esta hiperconectividad pueden extenderse más allá de la adolescencia, ya que el Cigna Healthcare International Health Study indica que el 49 % de los españoles no siente que pertenezca a su comunidad y que uno de cada tres se percibe socialmente excluido, un escenario que refleja la fragilidad de los vínculos en la era digital y que invita a reflexionar sobre cómo determinados hábitos de conexión pueden influir, a medio y largo plazo, en la manera en que se construyen las relaciones y el sentido de pertenencia.

En este contexto, los expertos de Cigna Healthcare señalan que introducir límites deliberados en la exposición digital puede convertirse en una herramienta preventiva para proteger la salud emocional y mental en la fase de la adolescencia:

Reducir la exposición permanente del perfil. Apostar por feeds con menor carga de autoimagen o incluso sin publicaciones visibles puede disminuir la presión estética y la comparación constante que generan los perfiles altamente curados y visualmente perfectos. Esta reducción de la exposición no implica aislamiento, sino una forma de rebajar la necesidad de validación pública y favorecer una autoestima menos dependiente de métricas externas como likes o seguidores.

Limitar la audiencia digital. Configurar cuentas privadas o restringir el acceso al contenido a un círculo reducido de confianza ayuda a transformar el entorno digital en un espacio más controlado y emocionalmente manejable. Al reducir la sensación de evaluación masiva, se atenúa la ansiedad asociada a la exposición pública y se fomenta una interacción más auténtica y segura.

Priorizar contenidos efímeros frente a publicaciones permanentes. Compartir experiencias a través de formatos temporales, que desaparecen tras unas horas, reduce la presión de construir una identidad digital rígida y permanente. Esta práctica permite una expresión más espontánea y menos perfeccionista, disminuyendo la autoexigencia y la ansiedad por proyectar una imagen idealizada.

Establecer pausas digitales periódicas. Introducir descansos voluntarios o limitar temporalmente el acceso a determinadas aplicaciones puede ayudar a reducir la activación constante del sistema de recompensa cerebral asociado a las notificaciones. Estas pausas favorecen la recuperación del descanso, mejoran la capacidad de concentración y permiten reconectar con actividades presenciales que fortalecen habilidades sociales y emocionales.

Disminuir la exposición de la imagen personal. Optar por compartir menos contenido centrado en el propio aspecto físico o en la vida íntima puede contribuir a mitigar la presión estética y la vulnerabilidad asociada a la sobreexposición. Esta decisión protege la autoestima en una etapa en la que la identidad todavía se está consolidando y reduce el impacto de la comparación constante con estándares irreales.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/289821-generacion-desconectada-del-always-on-al-autocuidado-digital.htm