

CARTA AL EDITOR

**Adicciones tecnológicas, videojuegos y competencias
socioemocionales: retos y esperanzas**

Technology addiction, video games and social-emotional skills:
challenges and hopes

Tatiana de la Caridad Rodríguez Arteaga^{1*} <https://orcid.org/0009-0006-7571-6267>

Sandra Vergara Martínez² <https://orcid.org/0009-0001-9627-6532>

Erik Jiménez Hernández³ <https://orcid.org/0009-0000-1803-6341>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Facultad de Estomatología. Departamento de Ciencias Básicas Biomédicas. Villa Clara. Cuba.

² Dirección General de Educación Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

³ Universidad Central "Marta Abreu de las Villas". Villa Clara. Cuba.

* Autor para la correspondencia: Correo electrónico: tatianara34@gmail.com

Recibido: 24/04/2025

Aprobado: 20/08/2025

Señora editora:

Las adicciones tecnológicas y su impacto en el desarrollo de competencias socioemocionales en adolescentes y jóvenes constituyen una problemática de gran relevancia en la sociedad actual.

Las adicciones tecnológicas que incluyen el uso excesivo de dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos ha incrementado los problemas de salud mental especialmente entre los jóvenes. La inmediatez de la comunicación digital a menudo sustituye las interacciones cara a cara, lo que puede dificultar el desarrollo de habilidades sociales esenciales como la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos.⁽¹⁾

Existe una falta de conciencia sobre la magnitud del problema. Es importante distinguir entre el uso saludable y el perjudicial. La línea entre ambos es difusa y es fácil caer en la trampa de la inmediatez y la gratificación instantánea que ofrecen las plataformas digitales. Esto no solo afecta la salud mental, también socava las competencias socioemocionales como la empatía, la comunicación afectiva y la resolución de conflictos.

Las competencias socioemocionales son cruciales para enfrentar la vida cotidiana y para el desarrollo profesional y personal. No solo permiten gestionar las emociones y establecer relaciones saludables, también son fundamentales para el éxito académico y profesional. Sin embargo, el tiempo excesivo frente a las pantallas puede limitar las oportunidades para practicar y fortalecer estas competencias en entornos naturales.⁽²⁾

La creciente conciencia sobre las adicciones tecnológicas ha incrementado las investigaciones y programas destinados a fomentar un uso saludable de la tecnología. Algunas escuelas han incorporado la educación emocional a sus currículos para prevenir adicciones y fortalecer las competencias socioemocionales necesarias.

En los manuales diagnósticos de trastornos mentales no aparece el uso inadecuado del teléfono móvil como una adicción. Sin embargo, debido al auge que ha adquirido y las similitudes con sus características, se puede trabajar como adicción comportamental. La

nomofobia o adicción a los móviles es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono o no llevarlo consigo y está impactando con mayor fuerza en niños, adolescentes y jóvenes.^(2,3)

Muchas organizaciones promueven iniciativas para equilibrar el uso de la tecnología con actividades que fomentan la conexión humana. Grupos comunitarios organizan eventos que alientan a las personas a desconectarse y participar en actividades presenciales como deportes, arte y voluntariado.⁽⁴⁾ Estas ayudan a reducir el tiempo frente a las pantallas y proporcionan oportunidades para desarrollar las habilidades sociales y emocionales.

Diversos estudios consideran que el uso de los teléfonos móviles puede provocar adicción con efectos psicológicos y emocionales como: la agresividad, el mal humor, el aislamiento y el abandono del entorno social.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señala que la nomofobia puede provocar malestares articulares, en los ojos, huesos y oídos, insomnio, depresión y ansiedad, además de un bajo rendimiento escolar.⁽³⁾

En una revisión reciente, algunos autores analizan el impacto de los videojuegos en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, sugieren que, aunque pueden ofrecer beneficios en ciertas áreas, su uso problemático está asociado con un déficit en las habilidades interpersonales.^(3,4)

Todos pueden aprovechar las ventajas de la tecnología para estimular el desarrollo infantil, pero su uso tiene efectos positivos y negativos. Por tanto, los padres deben supervisarlos, involucrarse activamente en la vida digital de sus hijos y guiarlos para un uso ético, especialmente con los niños pequeños que necesitan un apoyo adicional.⁽⁵⁾

Investigaciones previas han demostrado una asociación negativa entre la mediación parental y la adicción a internet en adolescentes. El estudio basado en una encuesta en línea a 8182 adolescentes chinos encontró que, si bien una mediación parental más estricta se asocia directamente con menores niveles de adicción a internet en adolescentes, también puede estar negativamente asociada con la relación padre-hijo. Si es deficiente, se vincula con

mayores niveles de adicción a internet en adolescentes. Estos hallazgos contribuyen a revelar la doble asociación entre la mediación parental y la adicción a internet en adolescentes y resaltan la importancia de mejorar las relaciones padre-hijo y abordar la adicción de los padres para maximizar los beneficios de la mediación parental.⁽⁶⁾

Es importante que tanto educadores como padres tomen conciencia de esta problemática y se promuevan espacios donde los jóvenes puedan interactuar de manera directa y fomentar actividades que estimulen el desarrollo de habilidades socioemocionales es vital para contrarrestar los efectos negativos de las adicciones tecnológicas.^(5,6)

En Cuba, son escasos los reportes investigativos sobre el tema, se destaca el estudio realizado sobre el uso del teléfono móvil en estudiantes universitarios y una caracterización de la adicción a los videojuegos con el test de dependencia.⁽⁴⁾

Varias investigaciones se han centrado en el uso de los medios digitales y sus efectos. Bodrožić Selak et al. examinaron las asociaciones entre el uso del teléfono inteligente por los padres durante las conversaciones con los niños, las reacciones emocionales y conductuales de estos y el bienestar de los niños. Los datos provienen de un estudio longitudinal de dentro del proyecto D.E.C.I.D.E. Los resultados mostraron que el uso más frecuente del teléfono inteligente por los padres se asocia con una mayor frecuencia de experiencias de ira y tristeza en los niños mientras están con ellos, lo que se relaciona con un menor bienestar infantil.^(7,8)

Son escasos los estudios dirigidos a diseñar estrategias a los educadores para enseñar a los estudiantes el uso responsable de las redes móviles. Los docentes y los padres deben tomar conciencia de esta problemática y fomentar un uso equilibrado de la tecnología, promover actividades que estimulen interacciones cara a cara y fortalezcan el desarrollo emocional para contrarrestar los efectos negativos de las adicciones tecnológicas. Al hacerlo, se puede contribuir a una sociedad más saludable y emocionalmente competente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict* [Internet]. 2022 [citado 18/07/2025];10:[aprox. 19 p.]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/225714931_Internet_Gaming_Addiction_A_Systematic_Review_of_Empirical_Research
2. Przybylski AK, Weinstein N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child Dev* [Internet]. 2019 [citado 18/07/2025];90(1):[aprox. 10 p.]. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29235663>
3. Apdillah D, Alia Simajuntak CR, Napitupulu CNS, Dewi Sirait D, Mangunsong J. The role of parents in educating children in the digital age. *Review of Multidisc Educat, Cult and Pedag* [Internet]. 2022 [citado 18/07/2025];1(3):[aprox. 8 p.]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/360170641_THE_ROLE_OF_PARENTS_IN_EDUCATING_CHILDREN_IN_THE_DIGITAL_AGE
4. Curbelo R, Fernández E, Broche Y. Caracterización de la adicción a los videojuegos en estudiantes universitarios [Tesis de pregrado]. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas; 2019.
5. Rubiatin R, Rochim Maksum N, Hafidz H. The role of parents in children's development in the digital era. *ISETH* [Internet]. 2024 [citado 18/07/2025];9:[aprox. 6 p.]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/389609031_The_Role_of_Parents_in_Children%27s_Development_in_The_Digital_Era
6. Zhang S, Fang Z, Qi X, Yuan Y. Parental mediation and adolescent internet addiction: The role of parent-child relationship and parental internet addiction. *Acta Psychol* [Internet]. 2025 [citado 18/07/2025];259:[aprox. 7 p.]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825006298>
7. Bodrožić Selak M, Merkaš M, Žulec Ivanković. Effects of parents's smartphone use on children's emotions, behavior, and subjective well-being. *Eur J Investig Health Psychol Educ* [Internet]. 2025 [citado 18/07/2025];15(1):[aprox. 20 p.]. Disponible en:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11764600>
8. Common Sense. The Common-Sense Census: media use by tweens and teens, 2021 [Internet]. EEUU: Common Sense; 2021 [18/07/2025]. Disponible en:

https://www.commonsemmedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf

Declaración de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Análisis de la bibliografía y redacción del informe final: Tatiana de la Caridad Rodríguez Arteaga

Revisión crítica y aprobación del informe final: Tatiana de la Caridad Rodríguez Arteaga, Sandra Vergara Martinez

Búsquedas bibliográficas, exposición de experiencias y aprobación del informe final: Erik Jiménez Hernández

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)