user\_id 1700 non-null object

1 Edad 1700 non-null int64

2 Genero 1700 non-null object

3 Tipo\_ubicación 1700 non-null object

4 Hr\_uso\_movil 1700 non-null float64

5 Hr\_uso\_portatil 1700 non-null float64

6 Hr\_uso\_Tablet 1700 non-null float64

7 Hr\_uso\_TV 1700 non-null float64

8 Hr\_redes\_sociales 1700 non-null float64

9 Hr\_uso\_gamming 1700 non-null float64

10 Horas\_no\_reportadas 1700 non-null float64

11 Hr\_trabajo\_efectivo 1700 non-null float64

12 Hr\_entretenimiento 1700 non-null float64

13 Hr\_sueño 1700 non-null float64

14 Total\_hr\_día 1700 non-null int64

15 Puntuación\_salud\_mental 1700 non-null int64

16 Ingesta\_cafeína\_mg\_día 1700 non-null float64

17 Puntuacion\_semanal\_ansiedad 1700 non-null int64

18 Puntuacion\_semanal\_depresion 1700 non-null int64

Análisis de salud mental del tiempo frente a la pantalla

El análisis de la salud mental en relación con el tiempo frente a la pantalla revela una asociación significativa entre el uso excesivo de dispositivos y un mayor riesgo de problemas de salud mental, especialmente en adolescentes. El uso prolongado de pantallas puede contribuir a un aumento de ansiedad, depresión, problemas emocionales y alteraciones en el sueño.

En detalle:

* **Asociación con problemas de salud mental:**

Estudios han demostrado una relación entre el tiempo frente a la pantalla y un mayor riesgo de ansiedad, depresión, problemas de conducta, menor rendimiento académico y alteraciones en el sueño.

* **El uso excesivo puede empeorar la salud mental:**

En particular, el uso excesivo de dispositivos puede aumentar el estrés, la ansiedad, causar desregulación conductual, disminuir las habilidades sociales y afectar el sueño.

* **La reducción del tiempo frente a la pantalla puede mejorar la salud mental:**

Un estudio reciente demostró que la reducción del tiempo frente a la pantalla del teléfono inteligente durante tres semanas mejoró los síntomas depresivos, el estrés, la calidad del sueño y el bienestar.

* **Factores que influyen en la relación entre el tiempo de pantalla y la salud mental:**

El tiempo de pantalla se asocia con el uso de pantallas como televisores, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos. El uso de internet, las redes sociales y la comunicación por mensajes de texto también se incluyen en la definición de tiempo de pantalla.

* **El tiempo de pantalla y el sueño:**

El tiempo frente a la pantalla, especialmente en los dispositivos móviles, se ha asociado con problemas de sueño, como retrasos en la hora de acostarse, menor tiempo total de sueño y cansancio diurno.

* **La importancia de la actividad física:**

El estudio de [News-Medical](https://www.news-medical.net.en2es.search.translate.goog/news/20250219/More-screen-time-more-stress-Study-links-device-use-to-teen-mental-health.aspx) destaca la importancia de la actividad física para proteger el bienestar mental, mientras que el tiempo excesivo frente a la pantalla se asocia con más estrés y depresión en los adolescentes.

* **Recomendaciones para reducir el tiempo de pantalla:**
  + **Zonas sin teléfono:** Establecer áreas sin teléfonos para mejorar el tiempo en familia y la calidad del sueño.
  + **Regla 20-20-20:** Tomar descansos frecuentes mientras se mira una pantalla.
  + **Actividades sin pantalla:** Realizar actividades alternativas como juegos de mesa, leer o salir al aire libre.
  + **Postura adecuada:** Ser consciente de la postura al usar pantallas.
* Asociaciones entre el tiempo frente a pantallas y un menor bienestar ...

Traducido — Después de 1 h/día de uso, más horas de tiempo frente a la pantalla al día se asociaron con un menor bienestar psicológic...



sciencedirect.com

Gráfico, Gráfico de líneas

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

* Tiempo frente a la pantalla y salud mental, resultados ...

Traducido — Observamos que un mayor tiempo frente a pantallas se asocia moderadamente con una peor salud mental, un mayor número de p...



pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

* La relación entre el tiempo frente a la pantalla y la salud ...

Traducido — Una revisión sistemática de 13 revisiones publicadas concluyó que existe evidencia moderadamente sólida de una asociación...



sciencedirect.com

Diagrama

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

* Mostrar todos

Esta información tiene un carácter meramente informativo. Para obtener asesoramiento o diagnóstico médicos, consulta a un profesional. Las respuestas de la IA pueden contener errores.

Cómo afecta la pantalla a la salud mental?



Puede aumentar el estrés y la ansiedad, causar desregulación del comportamiento, disminuir las habilidades sociales y afectar al sueño.

Esta exposición constante a teléfonos inteligentes, ordenadores, televisores, tabletas y consolas de juegos puede afectar gravemente a la salud mental. Puede aumentar el estrés y la ansiedad, causar desregulación del comportamiento, disminuir las habilidades sociales y afectar al sueño.

**Estudios recientes muestran el impacto en la salud mental de la adicción a la tecnología**