

Violencia Escolar, Salud Mental y Estrés en Adolescentes Expuestos a Pantallas: Una Advertencia Desde la Perspectiva del Neurodesarrollo

School Violence, Mental Health And Stress In Adolescents Exposed To Screens: A Warning From A Neurodevelopmental Perspective

Manuel E. Cortés

Señora Editora:

La adolescencia, etapa muy sensible del ciclo vital, implica adaptaciones neurobiológicas favorecedoras del desarrollo de la regulación emocional, el control ejecutivo y la cognición social.¹ En este contexto, la violencia escolar (cada vez más extrema), el estrés crónico y la exposición excesiva a medios digitales (mediante teléfonos móviles y tablets) no son fenómenos aislados, sino presiones reforzantes que inciden en un cerebro infantojuvenil en pleno desarrollo. Esta carta alerta sobre el impacto conjunto de la violencia escolar, el estrés y la exposición a pantallas en el neurodesarrollo y la salud mental adolescente, y subraya la necesidad de intervenciones biomédicas y educativas desde acciones preventivas tempranas.

El acoso escolar (bullying) y las experiencias traumáticas tempranas generan vulnerabilidad cognitiva y afectiva persistente, asociada a desregulación neuroendocrina y alteraciones en la respuesta al estrés.² El estrés cotidiano en escolares se vincula con el deterioro de funciones ejecutivas y de rendimiento académico, evidenciando el impacto de la carga psicosocial sostenida en el aprendizaje y el bienestar.³ Esto se intensifica en entornos digitales, con redes sociales donde se busca la aprobación («los likes») en una verdadera «ágora digital».⁴ El uso excesivo de pantallas afecta la atención, el sueño, la regulación emocional, la socialización, aumentando la exposición a conductas adictivas y al ciberacoso.⁴ Aunque las redes sociales conllevan riesgos y oportunidades, los efectos adversos dependen del tipo de uso, vulnerabilidades individuales y del diseño de plataformas.⁵ Un mayor tiempo de pantalla fuera del ámbito escolar se ha asociado con más síntomas depresivos y ansiedad, apoyo

socioemocional disminuido y sueño irregular.⁶ A nivel neurobiológico, la victimización por ciberacoso se relaciona con alteraciones en la activación neuronal durante el procesamiento de errores y con problemas posteriores de salud mental, evidenciando correlatos neurocognitivos medibles de la agresión digital.⁷ (Tabla 1).

Tabla 1. Exposiciones psicosociales, mecanismos y efectos asociados en la salud mental de los adolescentes.

Exposición	Mecanismo principal	Consecuencias asociadas
Violencia escolar y ciberacoso	Activación sostenida del estrés, trauma psicosocial y alteraciones en regulación emocional y procesamiento cognitivo. ^{2,7}	Mayor probabilidad de síntomas ansiosos y depresivos, problemas conductuales e ideación suicida.*
Estrés cotidiano escolar	Sobrecarga neuroendocrina y deterioro de funciones ejecutivas (e.g., memoria de trabajo y control inhibitorio) ³	Disminución del rendimiento académico y dificultades de autorregulación.
Uso excesivo de pantallas	Alteración del sueño, sobreestimulación de circuitos de recompensa y conductas de uso problemático. ^{4,5}	Trastornos del sueño, mayor malestar psicológico y síntomas afectivos.
Interacción en redes sociales	Comparación social, búsqueda de validación y efectos modulados por el tipo de uso y diseño de plataformas. ⁵	Disminución del bienestar y mayor probabilidad de síntomas depresivos y ansiosos*.

*Nota: Las asociaciones descritas, incluida la ideación suicida, corresponden a relaciones reportadas en la literatura y están moduladas por factores individuales, familiares y contextuales, sin implicar causalidad directa.⁵

Se concluye que la convergencia entre la violencia escolar, el estrés crónico y la exposición excesiva a pantallas requiere una atención urgente. Los adolescentes no solo «usan tecnología»; sus cerebros también se estarían moldeando en contextos de miedo, hiperestimulación, comparación social y sueño fragmentado.

¹Universidad Tecnológica Metropolitana, Vicerrectoría de Investigación y Postgrado, Dirección de Investigación, Santiago, Chile.

Correspondencia:
Prof. Dr. Manuel E. Cortés
Director de Investigación, Vicerrectoría de Investigación y Postgrado,
Universidad Tecnológica Metropolitana, Dieciocho # 161, Santiago, Región Metropolitana, Chile.
Email: mcortesco@utem.cl

La prevención debe integrar el papel de las familias,⁸ mejoras del clima escolar, prevención del acoso, orientación sobre hábitos digitales saludables y la detección temprana de problemas de salud mental. Una perspectiva neurológica, clínica y educativa puede evitar que estas exposiciones se consoliden en morbilidad afectiva, cognitiva y conductual a largo plazo.

Referencias

1. Cortés ME. El papel de la neuroplasticidad en la conducta de riesgo durante la adolescencia. *Rev Cubana Med Mil.* 2025; 54(4): e025076588.
2. Bonilla-Santos J, González-Hernández A, Bonilla-Santos G. Características neuroendocrinas del trauma temprano y su relación con el bullying. *Rev Ecuat Neurol.* 2017; 26(3): 258–65.
3. Armstrong-Gallegos S, Troncoso-Díaz L. Estrés cotidiano, funciones ejecutivas y rendimiento académico en escolares de primaria. *Rev Ecuat Neurol.* 2024; 33(1): 30–40. <https://doi.org/10.46997/revecuat-neurol33100030>
4. Cortés ME, Seymour F. Addictions and dependencies in the digital agora: FromNeurosciences towards healthy communication. *Rev Chil Neuropsiquiatr.* 2024; 62(1): 10–13. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272024000100010>
5. Sala A, Porcaro L, Gómez E. Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports.* 2024; 14: 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
6. Zablotsky B, Ng AE, Black LI, Haile G, Bose J, Jones JR, et al. Associations between screen time use and health outcomes among US teenagers. *Prev Chronic Dis.* 2025; 22: 240537. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd22.240537>
7. Zhang X, Xie C, Chen Y, Qiu B. Associations among cyberbullying victimization, inhibitory control, neural activation of error processing, and mental health problems in adolescents: neuroimaging, retrospective longitudinal cohort study using the adolescent brain cognitive development data. *J Med Internet Res.* 2026; 28: e75126. <https://doi.org/10.2196/75126>
8. Alfaro-Silva AA, Cortés ME. Consideraciones neurodidácticas del uso del teléfono móvil en clases: Educación en conjunto familia-escuela. *Rev Ecuat Neurol.* 2024; 33 (2): 12–3. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol33200012>

Palabras clave: Adolescencia, ciberacoso, estrés, neurodesarrollo, salud mental, uso de pantallas, violencia escolar

Keywords: Adolescence, cyberbullying, mental health, neurodevelopment, school violence, screen time, stress

Declaración de autoría: El autor concibió la idea, recopiló la bibliografía, preparó la tabla, redactó el manuscrito y revisó críticamente el contenido final.

Conflictos de interés: No existen conflictos de interés que puedan sesgar el contenido de este artículo.

Conflictos éticos: El autor declara no tener conflictos éticos o bioéticos relacionados con la publicación de este artículo.

Fuentes de financiamiento: Artículo autofinanciado; no recibió financiamiento de ningún proyecto o agencia.