



MUN UNCOLI 2025

Primera edición del Modelo de
Naciones Unidas de UNCOLI

Guía Académica

OMS

Salud mental en jóvenes – Adicción a las pantallas

OMS: ¿Cómo contrarrestar la adicción de jóvenes a las pantallas?

Sobre el comité

La Organización Mundial de la Salud (OMS) fue creada en 1948 y forma parte de las Naciones Unidas. Su trabajo consiste en ayudar a que los países colaboren entre sí para mejorar la salud de las personas, protegerlas frente a enfermedades y apoyar a las comunidades más vulnerables, para que todos puedan tener una vida lo más saludable posible, sin importar en qué parte del mundo vivan. También da consejos sobre cómo prevenir enfermedades, organiza campañas de vacunación, responde ante emergencias sanitarias, como las pandemias y trabaja en temas muy importantes como la salud mental, ayudando a que las personas puedan sentirse bien no solo físicamente, sino también emocionalmente (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

Contexto del problema

En la actualidad, el uso de pantallas digitales se ha convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana de millones de personas alrededor del mundo. Niños, niñas y adolescentes utilizan dispositivos como celulares, tabletas, computadores y televisores para estudiar, comunicarse, entretenerse y acceder a información. No obstante, cuando este uso no se regula adecuadamente y se vuelve excesivo, pueden surgir efectos negativos que afectan tanto la salud física como el bienestar emocional, especialmente durante la adolescencia, una etapa crucial en el desarrollo humano.

Durante esta etapa de desarrollo, el cuerpo, el cerebro y las emociones están en constante transformación. Es un momento de construcción de identidad, donde las personas comienzan a buscar más independencia y a formar hábitos que pueden durar toda la vida. El uso prolongado de pantallas puede alterar el sueño, afectar la atención, provocar cambios en el estado de ánimo y debilitar los vínculos sociales (SaludOnNet, 2023).

Además, el acceso constante a redes sociales, videojuegos o contenidos digitales puede generar ansiedad, frustración o incluso una especie de “dependencia digital”, donde estar conectado se vuelve una necesidad constante. Algunos estudios señalan que los adolescentes que hacen un mal uso de los dispositivos tecnológicos presentan más probabilidades de experimentar ansiedad, estrés o síntomas depresivos (El País, 2023).

Organizaciones expertas también advierten que el uso excesivo de pantallas puede interferir con actividades fundamentales para el desarrollo de los adolescentes, como el juego, el descanso, el aprendizaje y la convivencia familiar. Por eso, se recomienda fomentar un uso equilibrado y consciente de la tecnología, que promueva el bienestar emocional y el desarrollo saludable (UNICEF, 2020).

Frente a esta situación, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han comenzado a prestar especial atención a este fenómeno y a proponer acciones para que el uso de pantallas sea saludable y responsable. En esta simulación de la ONU, su desafío será analizar esta problemática y proponer soluciones que ayuden a proteger el bienestar de los adolescentes en todo el mundo.

Conceptos clave

Organismos internacionales: Son grupos que trabajan entre muchos países para tratar temas importantes a nivel mundial, como la salud, el medio ambiente o los derechos humanos. Por ejemplo, la OMS o la ONU.

Bienestar emocional: Se refiere a sentirse bien con uno mismo, saber manejar las emociones y tener relaciones sanas con los demás. Es una parte importante de la salud mental.

Adolescencia: Etapa de la vida entre la niñez y la adultez. Es un momento de muchos cambios físicos, emocionales y sociales.



BLOQUES

Países que priorizan la acción preventiva: Este grupo de países cree que el uso excesivo de pantallas es un problema urgente de salud pública. Apoyan la creación de campañas educativas, límites claros al uso de pantallas y la promoción de actividades que no dependan de la tecnología. Quieren que la OMS ayude a crear guías internacionales y programas para proteger el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

Países con enfoque equilibrado: Estos países reconocen que las pantallas pueden tener efectos negativos, pero también valoran su utilidad para aprender, comunicarse y entretenerse. Quieren buscar un equilibrio: promover un uso responsable de la tecnología sin prohibiciones extremas. Creen que es importante educar a las familias y a las escuelas para acompañar mejor a los adolescentes.

Países de acción limitada o en desarrollo: Son países que enfrentan otros desafíos más urgentes (como pobreza, acceso a salud básica o educación) y aún no han desarrollado estrategias específicas sobre este tema. Aunque reconocen el problema, creen que necesitan apoyo internacional, más investigaciones o recursos para poder actuar de forma efectiva.

QARMAS

En el país que representas ¿existen campañas, leyes o recomendaciones para regular el uso de pantallas entre niños, niñas y adolescentes? ¿Quién las promueve (el gobierno, escuelas, organizaciones de salud)?

¿Qué dice tu país sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en la salud mental y física de los adolescentes? ¿Se considera un problema importante?

¿Qué acciones ha tomado tu país (o podría tomar) para promover un uso más saludable y equilibrado de la tecnología entre los jóvenes?



Bibliografía

El País. (2023, 20 de noviembre). ¿Cómo impacta en la salud mental de los adolescentes un mal uso de las pantallas?

SaludOnNet. (2023, 15 de septiembre). ¿Cómo afecta en la salud mental y física el uso excesivo de pantallas? <https://www.saludonnet.com/blog/como-afecta-en-la-salud-mental-y-fisica-el-uso-excesivo-de-pantallas/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/es>

UNICEF. (2020). Pantallas en casa. <https://www.unicef.org/panama/media/4386/file/Pantallas%20en%20Casa.pdf>

Nota final

Texto redactado con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT, OpenAI, 2025), a partir de fuentes verificables y con fines educativos.