

# Impacto de las tecnologías digitales en la educación y en la salud mental

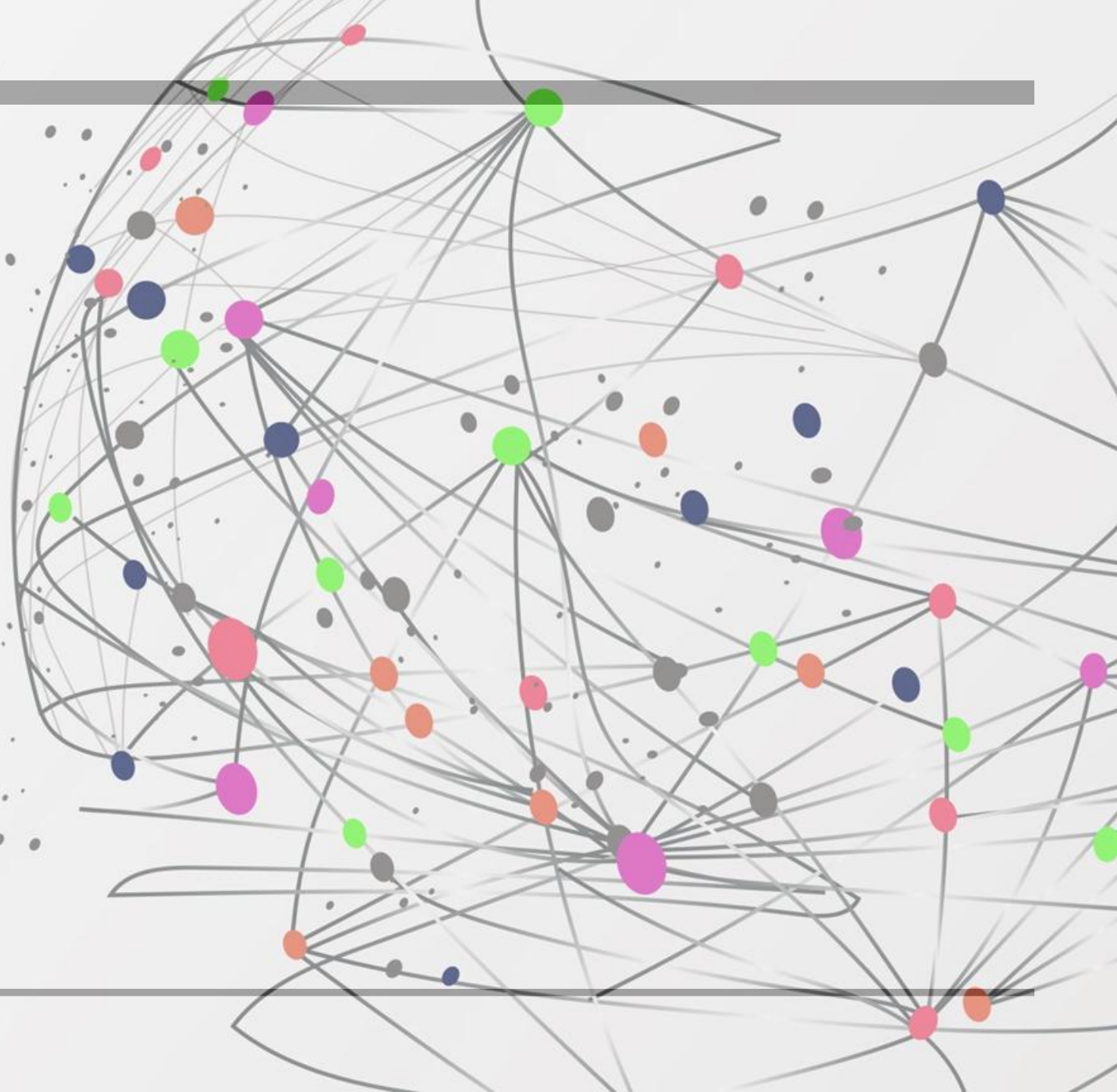
Cimenna Chao Rebolledo  
IBERO CDMX

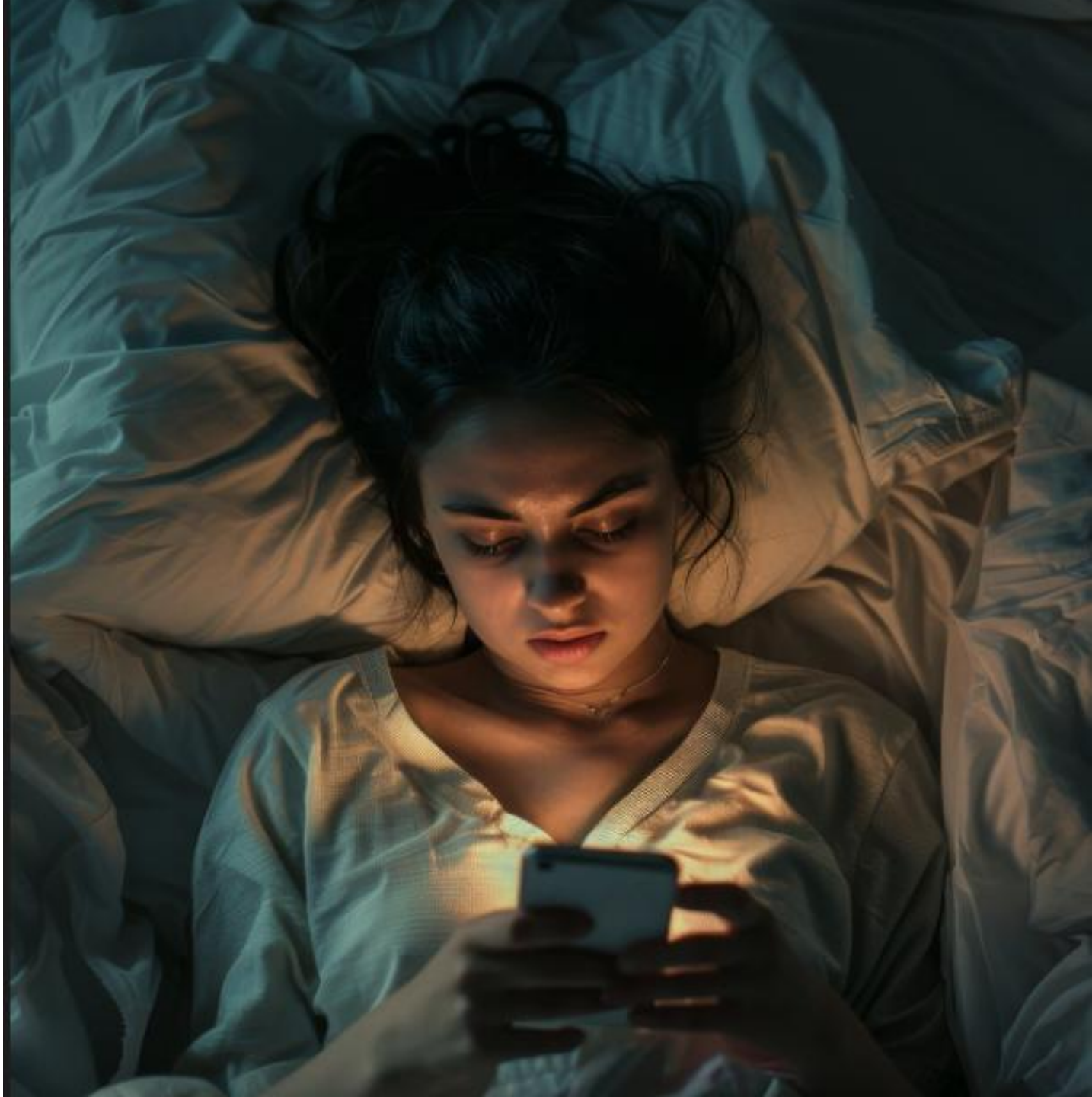


Planeación Estratégica  
e Innovación /

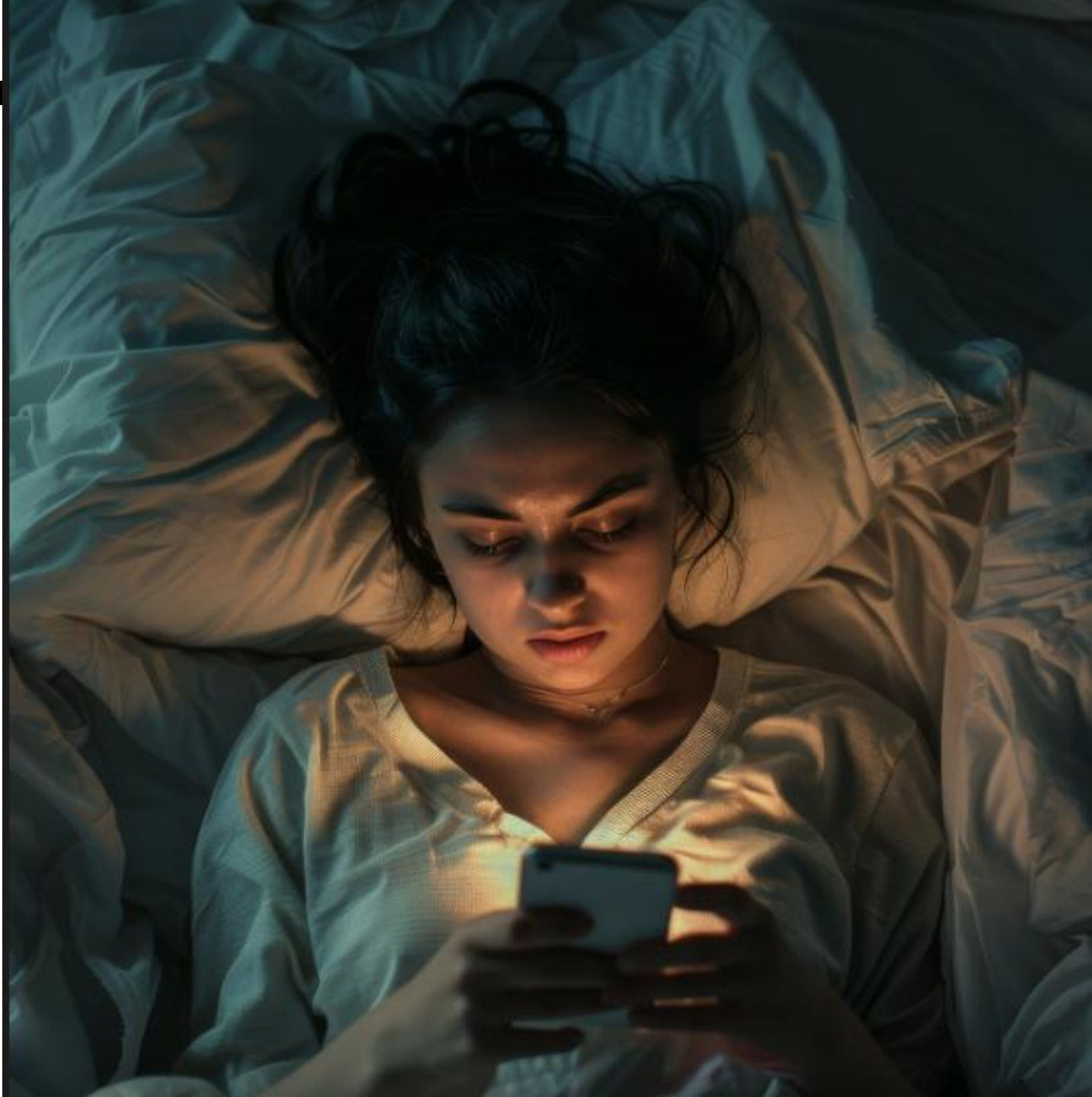


**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



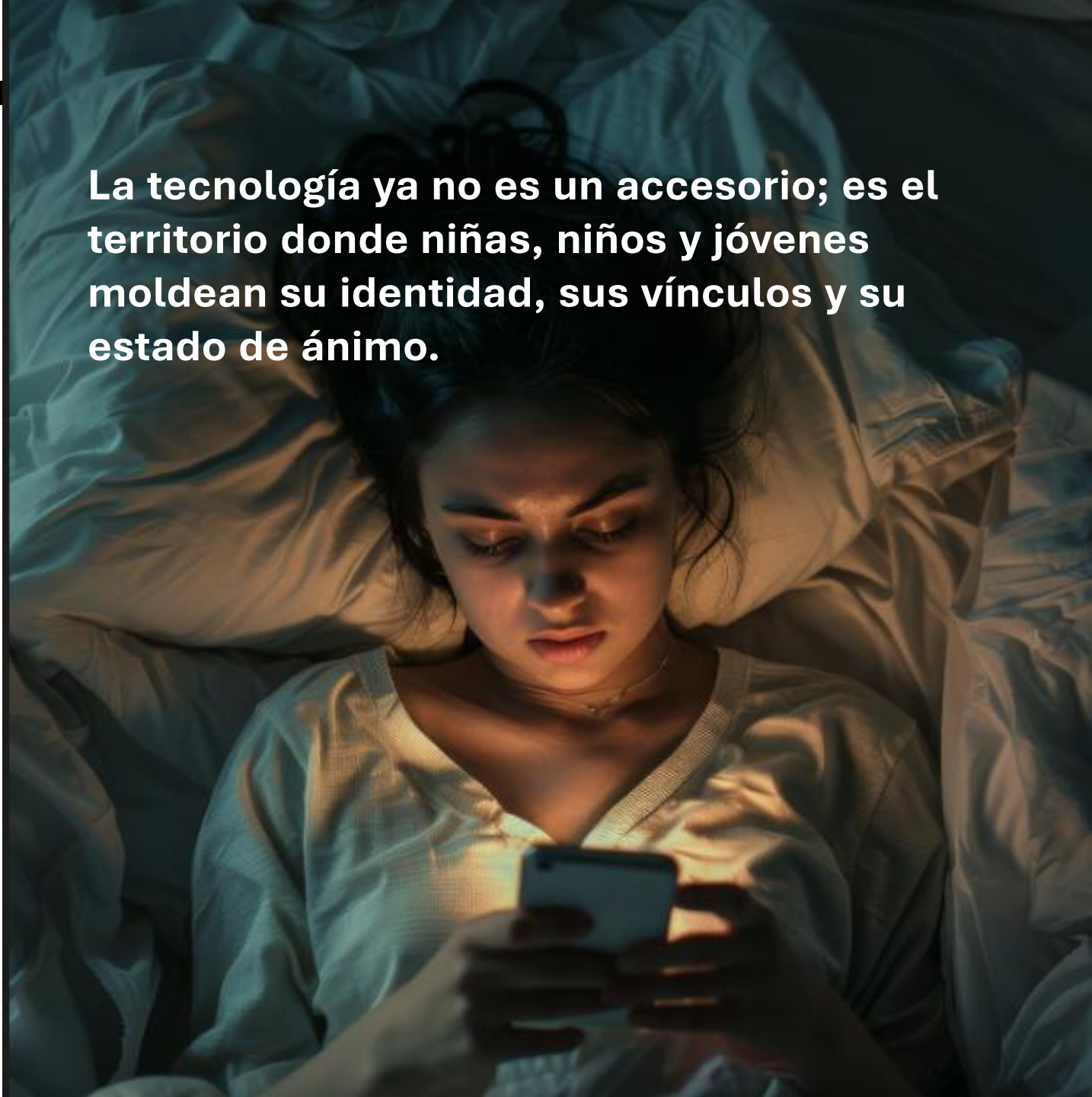


- En México, 97% de jóvenes entre 18-24 años usan internet; y 95% de menores de entre 12 y 17 años (INEGI, ENDUTIH 2024).
- Jóvenes de 18 a 24 años están conectados a internet en promedio **5.7 horas diarias**.
- **12 años** es la edad promedio global para acceder a un móvil propio (Salud Mental Mundial, 2025).
- ¿Para qué lo usan? Para comunicarse (93.0%) y acceder a redes sociales (90.4%) (INEGI, ENDUTIH 2024). **“Generación Muda”**
- La mayoría de jóvenes y adolescentes contesta de inmediato mensajes y **despiertan en las madrugadas para ver si recibieron mensajes** (Tecnología, Ciencia y Educación, 2021; Forbes, 2019).
- Cuando un entorno ocupa casi un tercio del tiempo que pasamos despiertos, **ese entorno se convierte en hábitat**.



- En México, 97% de jóvenes entre 18-24 años usan internet; y 95% de menores de entre 12 y 17 años (INEGI, ENDUTIH 2024).
- Jóvenes de 18 a 24 años están conectados a internet en promedio **5.7 horas diarias**.
- **12 años** es la edad promedio global para acceder a un móvil propio (Salud Mental Mundial, 2025).
- ¿Para qué lo usan? Para comunicarse (93.0%) y acceder a redes sociales (90.4%) (INEGI, ENDUTIH 2024). **“Generación Muda”**
- La mayoría de jóvenes y adolescentes contesta de inmediato mensajes y **despiertan en las madrugadas para ver si recibieron mensajes** (Tecnología, Ciencia y Educación, 2021; Forbes, 2019).
- Cuando un entorno ocupa casi un tercio del tiempo que pasamos despiertos, **ese entorno se convierte en hábitat**.

**La tecnología ya no es un accesorio; es el territorio donde niñas, niños y jóvenes moldean su identidad, sus vínculos y su estado de ánimo.**



**23%** de la población usuaria de internet en **edad escolar** reportó haber experimentado alguna **situación de ciberacoso** (INEGI, MOCIBA 2024)



**Derivado de ello, el 60%** reportó sentir **enojo (frustración)**, **35% desconfianza**, **30% inseguridad y 25% Miedo.** (INEGI, MOCIBA 2024)

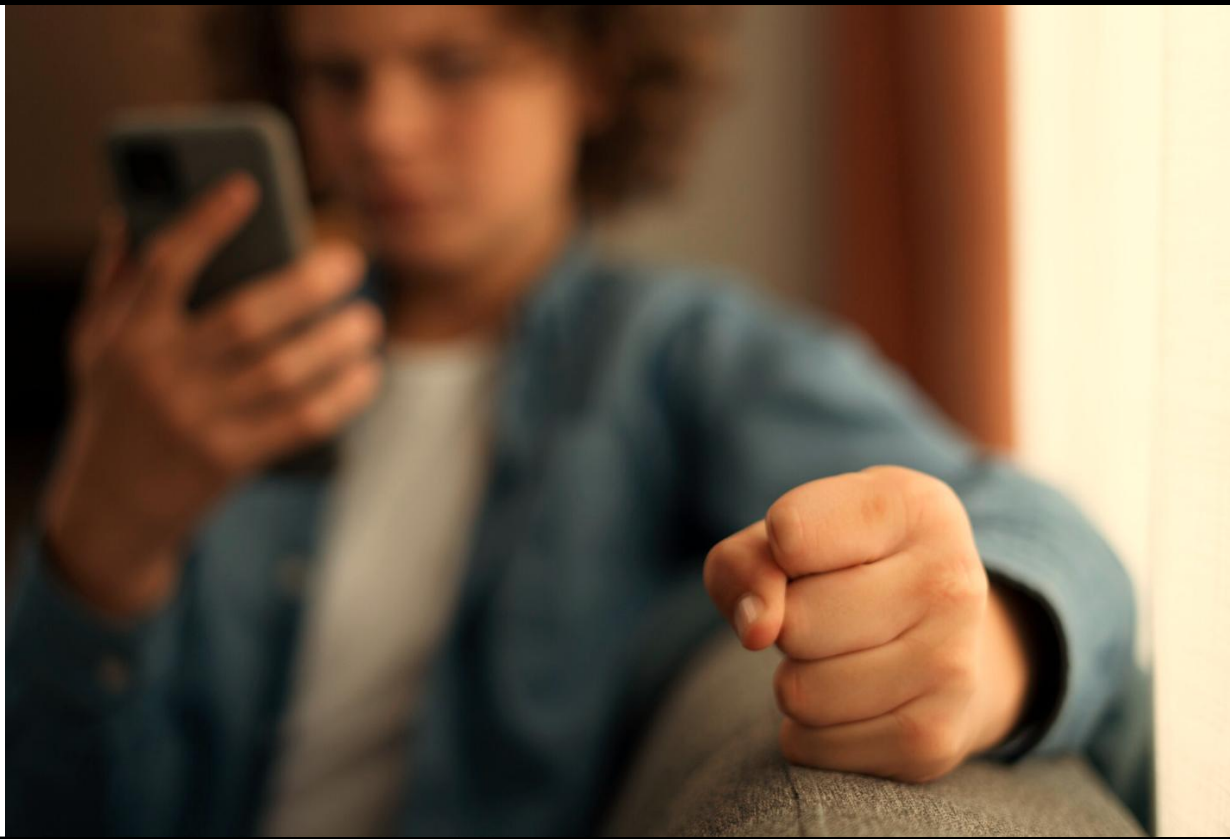
**23%** de la población usuaria de internet en **edad escolar** reportó haber experimentado alguna **situación de ciberacoso** (INEGI, MOCIBA 2024)



**Derivado de ello, el 60%** reportó sentir **enojo (frustración)**, **35% desconfianza**, **30% inseguridad y 25% Miedo.** (INEGI, MOCIBA 2024)

**Cuando la emoción se acumula y no se regula, puede dar lugar a trastornos emocionales (ansiedad, estrés crónico, FOMO, etc.) o a conductas de riesgo psicológico (aislamiento, dismorfia, trastornos alimenticios, ideación suicida, entre otros).**

---



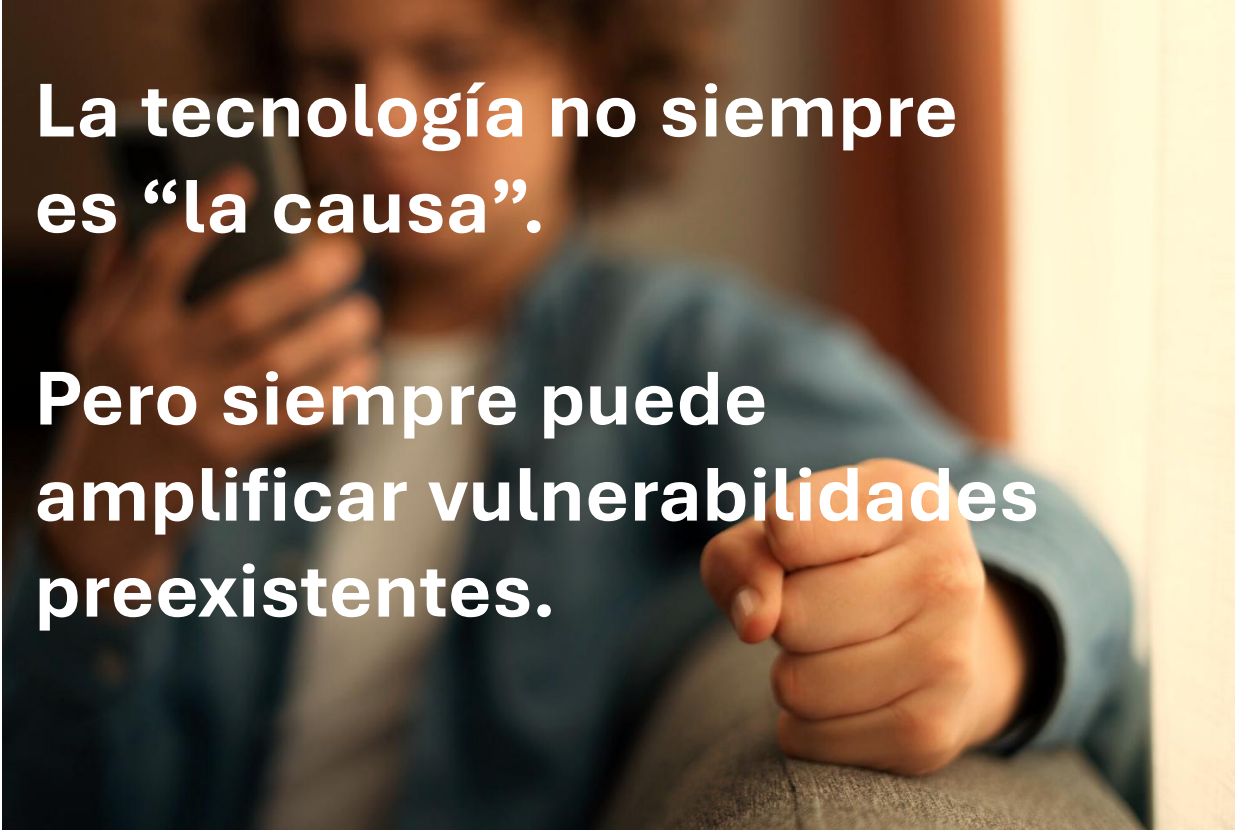
A nivel global, UNICEF estima que 13% de adolescentes viven con un trastorno psicológico diagnosticado (UNICEF, 2021).

La OMS indica prevalencias de ansiedad (5.3%) y depresión (3.4%) en jóvenes a nivel mundial.

En México, niños y adolescentes reportan experimentar ansiedad (8.8%) y depresión (4.3%) (Ensanut 2022).

Entre el 17% y el 25% de los jóvenes de 13 a 29 años a nivel mundial experimentan soledad no deseada (OMS, 2025).

**Cuando se mezclan estas condiciones con un entorno de hiperconexión, información falsa, ciberbullying, manipulación programada, “empatía sintética”, entre otros... el riesgo se multiplica.**



**La tecnología no siempre  
es “la causa”.**

**Pero siempre puede  
amplificar vulnerabilidades  
preexistentes.**

A nivel global, UNICEF estima que 13% de adolescentes viven con un trastorno psicológico diagnosticado (UNICEF, 2021).

La OMS indica prevalencias de ansiedad (5.3%) y depresión (3.4%) en jóvenes a nivel mundial.

En México, niños y adolescentes reportan experimentar ansiedad (8.8%) y depresión (4.3%) (Ensanut 2022).

Entre el 17% y el 25% de los jóvenes de 13 a 29 años a nivel mundial experimentan soledad no deseada (OMS, 2025).

**Cuando se mezclan estas condiciones con un entorno de hiperconexión, información falsa, ciberbullying, manipulación programada, “empatía sintética”, entre otros... el riesgo se multiplica.**

# Vinculación Artificial...Afectaciones Reales

La intimidad afectiva con la IA puede generar un **efecto inmediato de satisfacción**, “compañía” o “empatía”.

El afecto real, transformativo, sobreviene de **emociones incómodas que nos cuestionan**, nos hacen cambiar de rumbo, y crecer para mantenernos vivos.

**La IA no es emocionalmente inteligente, no tiene intencionalidad, intuición ni sentido común, no cuida:**

*Si una persona busca información sobre como ocultar la anorexia continuamente, el algoritmo le va a mostrar con mayor recurrencia este tipo de información. **Se genera un ciclo nocivo de reforzamiento, en lugar de cuestionar al usuario sobre su comportamiento.***



# Vinculación Artificial...Afectaciones Reales

La intimidad afectiva con la IA puede generar un **efecto inmediato de satisfacción**, “compañía” o “empatía”.

El afecto real, transformativo, sobreviene de **emociones incómodas que nos cuestionan**, nos hacen cambiar de rumbo, y crecer para mantenernos vivos.

**La IA no es emocionalmente inteligente, no tiene intencionalidad, intuición ni sentido común, no cuida:**

*Si una persona busca información sobre como ocultar la anorexia continuamente, el algoritmo le va a mostrar con mayor recurrencia este tipo de información. **Se genera un ciclo nocivo de reforzamiento, en lugar de cuestionar al usuario sobre su comportamiento.***



**Reconocer la frontera entre afecto real y sintético no está en nuestro ADN, está en nuestras disposiciones.**



**Los primates estamos predispuestos a responder emocionalmente a cualquier entidad que muestre señales de cuidado o empatía.**

# Confort Socioemocional Inmediato vs. Incomodidad Relacional

**72% de adolescentes**

(13 a 17 años) utilizan la IAG como  
compañía afectiva o confidente  
(APA, 2025)

---

# Confort Socioemocional Inmediato vs. Incomodidad Relacional

Prefiero consultar primero a una IA (tipo Chat GPT, Claude, Gemini, etc.), que a una persona cuando:

- Totalmente en desacuerdo   ● En desacuerdo   ● Ligeramente en desacuerdo   ● Ligeramente de acuerdo   ● De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Tengo un problema emocional o social.

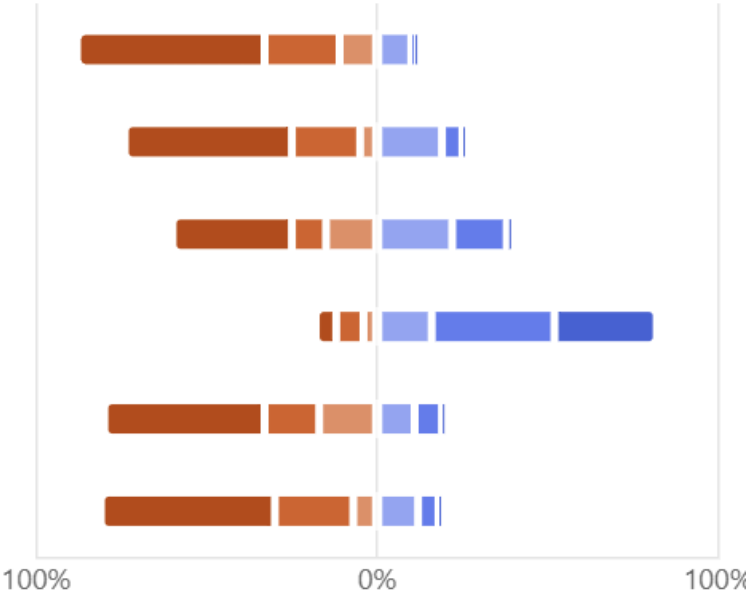
Tengo alguna duda o inquietud sobre mi vida sexual.

Tengo alguna duda o inquietud sobre mi salud física.

Tengo alguna duda académica o escolar.

Tengo algún cuestionamiento o crisis existencial.

Tengo alguna duda o inquietud sobre mi salud mental.



# Confort Socioemocional Inmediato vs. Incomodidad Relacional

36. Selecciona la opción que consideres según tu percepción.

- Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ligeramente en desacuerdo

Ligeramente de acuerdo

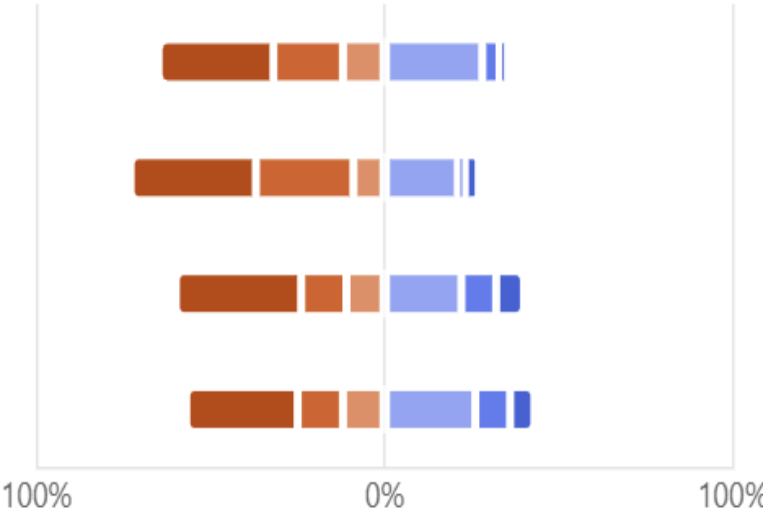
De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Me siento comprendido(a) cuando interactúo con la IA.

Siento empatía por la IA cuando interactúo con ella.

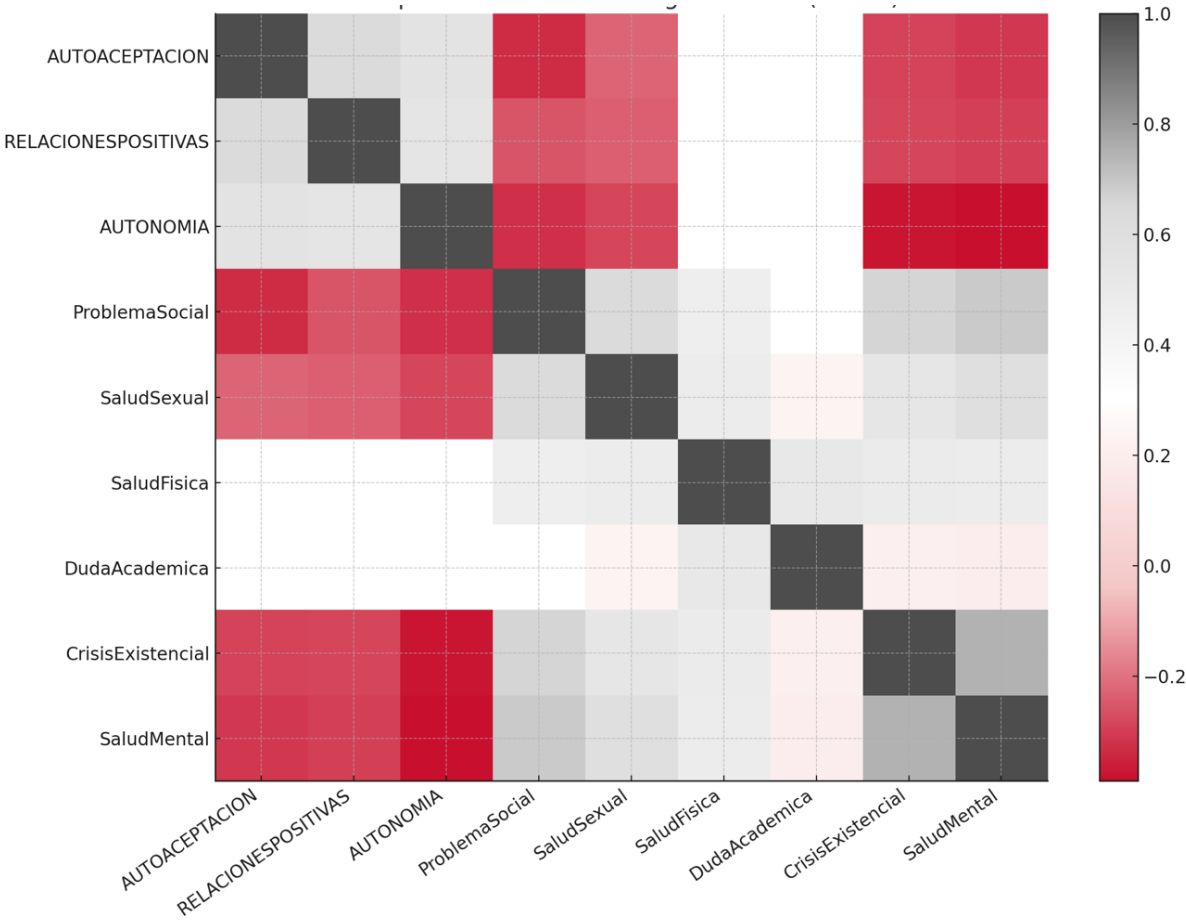
Prefiero preguntar a la IA porque no me juzga

Preguntar a la IA me evita la vergüenza de preguntarle a una persona



# A menor bienestar psicológico, más uso de IAG

| Dimensión del BI    | Interacción con IAG      | r        | p        |
|---------------------|--------------------------|----------|----------|
| AUTOACEPTACION      | <u>ProblemaSocial</u>    | -0.33416 | 0.000679 |
| AUTOACEPTACION      | <u>SaludSexual</u>       | -0.22626 | 0.0236   |
| AUTOACEPTACION      | <u>CrisisExistencial</u> | -0.29173 | 0.00323  |
| AUTOACEPTACION      | <u>SaludMental</u>       | -0.31165 | 0.001598 |
| RELACIONESPOSITIVAS | <u>ProblemaSocial</u>    | -0.25528 | 0.010368 |
| RELACIONESPOSITIVAS | <u>SaludSexual</u>       | -0.23297 | 0.019669 |
| RELACIONESPOSITIVAS | <u>CrisisExistencial</u> | -0.28435 | 0.004141 |
| RELACIONESPOSITIVAS | <u>SaludMental</u>       | -0.29268 | 0.003127 |
| AUTONOMIA           | <u>ProblemaSocial</u>    | -0.32746 | 0.000882 |
| AUTONOMIA           | <u>SaludSexual</u>       | -0.28133 | 0.004576 |
| AUTONOMIA           | <u>CrisisExistencial</u> | -0.37496 | 0.000121 |
| AUTONOMIA           | <u>SaludMental</u>       | -0.38943 | 6.21E-05 |



Chao Rebolledo & Rivera Navarro (2025).

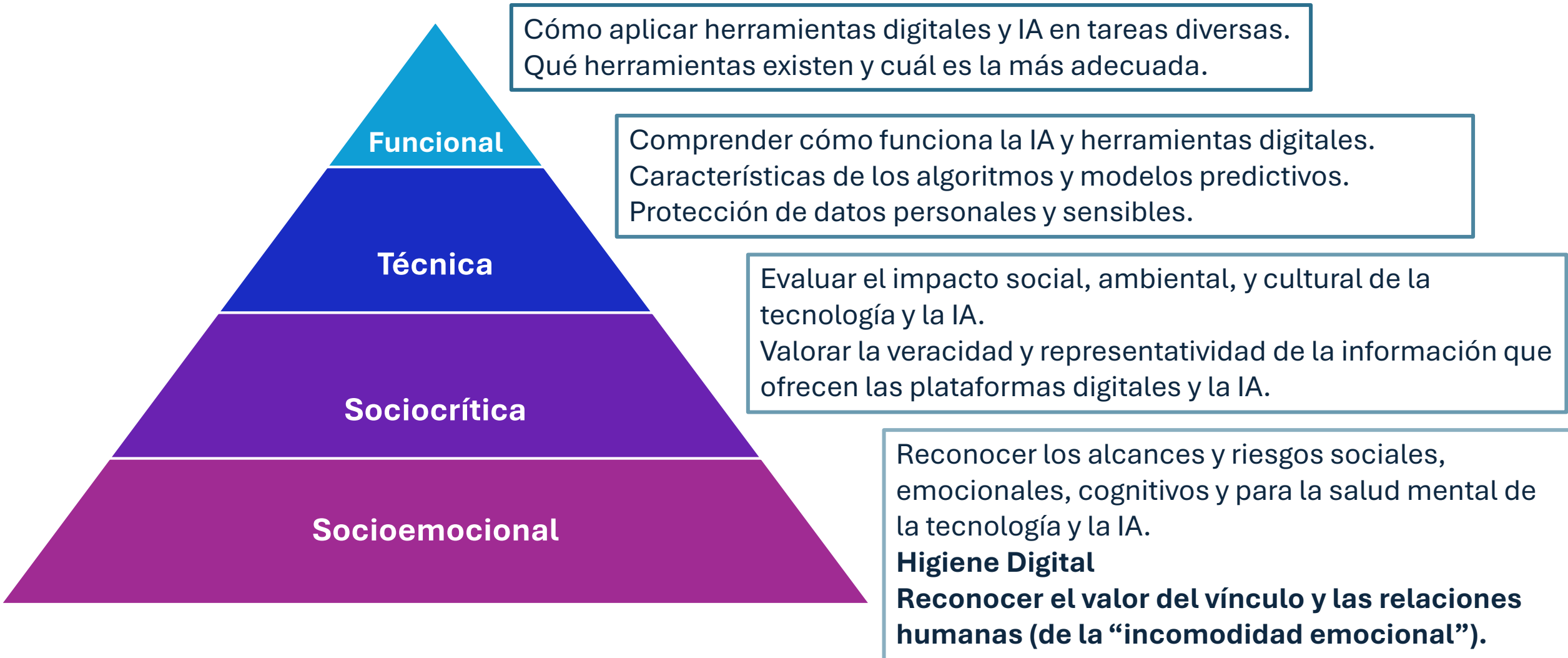
---

**¿Estamos educando a las infancias y  
juventudes para que se apropien  
consciente y críticamente de la  
tecnología... o estamos dejando que la  
tecnología se apropie de ellas y ellos?**

---

# Literacidad Integral Digital y IA

(ni optimismo ingenuo [entusiasmo digital], ni prohibición extrema)



***Los humanos siempre han sido mejores para crear herramientas, que para usarlas con responsabilidad.***

**Yuval Noah Harari**

