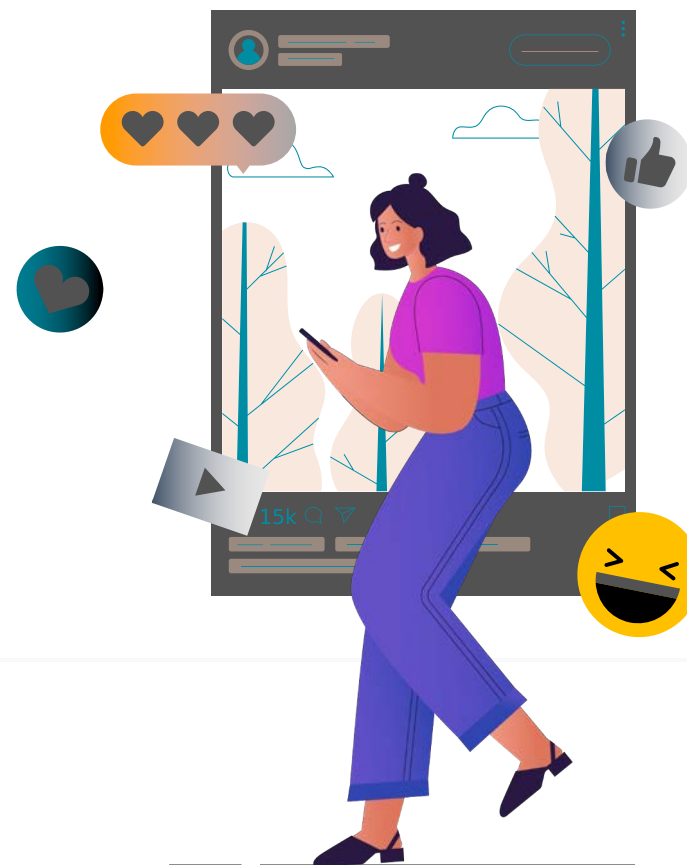


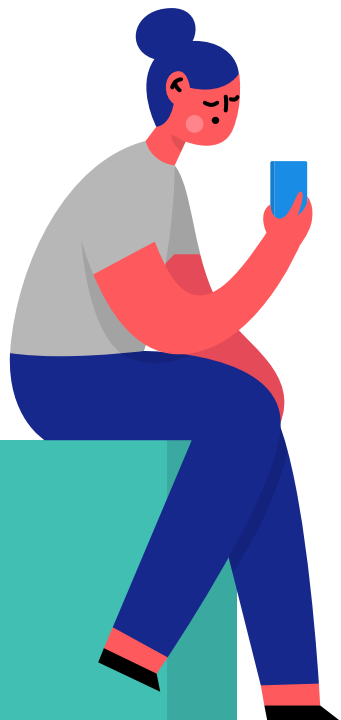
# Tecnología RRSS y salud mental



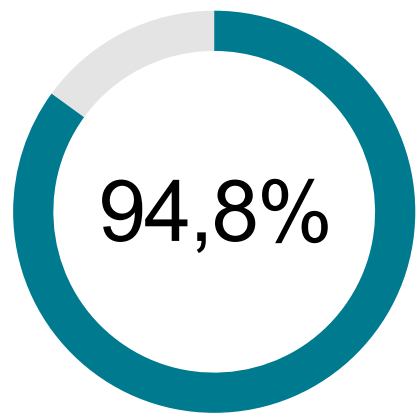
¿Cómo prevenir los peligros de la red?

Dra. Silvia Álava Sordo

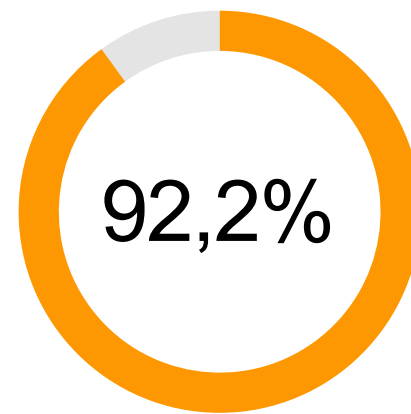
# 1. El uso de móviles en la adolescencia



# El uso de móviles en la adolescencia



Dispone de un teléfono  
móvil con conexión a  
internet



En 1º y 2º ESO  
tiene móvil

Encuesta realizada por Unicef en el año 2022 a 41.509 adolescentes de 11 a 18 años

# Uso de móviles en la adolescencia

10,96



Edad media  
de acceso al  
móvil.

50%



La mitad cuenta con  
una conexión  
vinculada a un  
contrato.

25%



Al menos 1 de cada  
4 dispone de datos  
ilimitados.

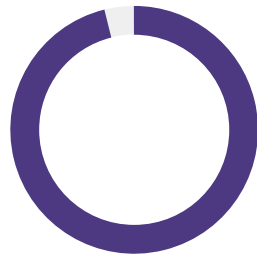
Encuesta realizada por Unicef en el año 2022 a 41.509 adolescentes de 11 a 18 años



# Ocio en los jóvenes:



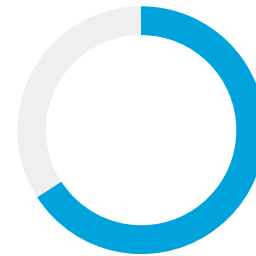
96,3%



## Ocio Online

El 96,3% de los adolescentes refieren que su principal ocio es online (bien sea a través del ordenador, la Tablet o el ordenador)

67,7%

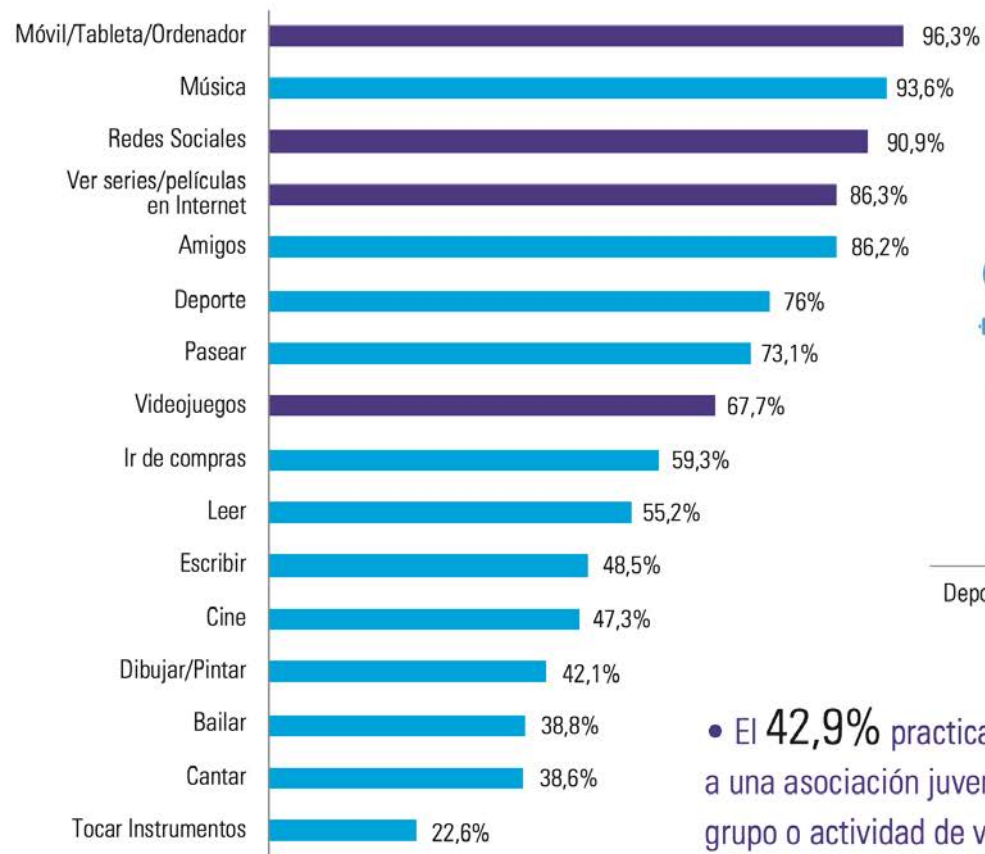


## Videojuegos

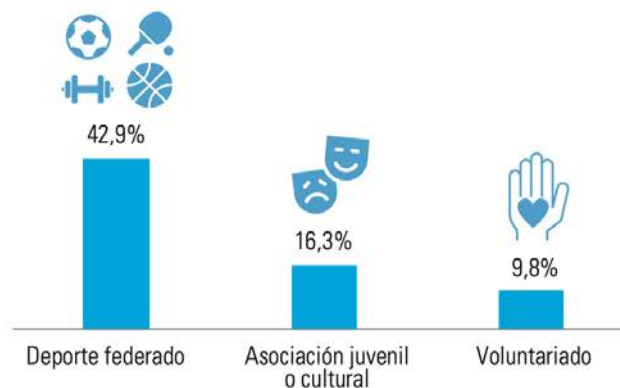
Para el 67,7% son los videojuegos

(Unicef, 2022).

## ¿Qué actividades sueles realizar en tu tiempo libre?



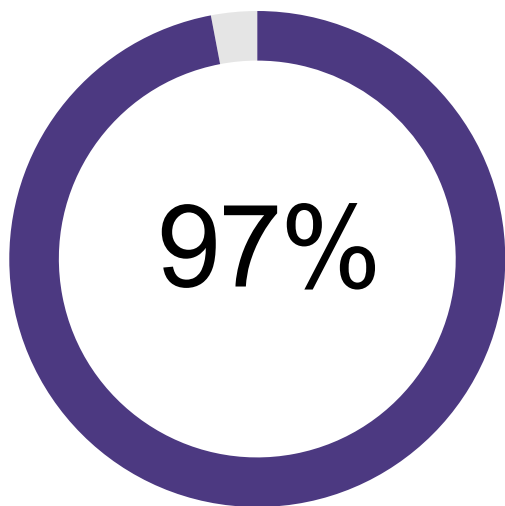
• A pesar de que los adolescentes presentan, en general, un repertorio de ocio variado, es patente el protagonismo de la tecnología.



• El 42,9% practica deporte federado, el 16,3% pertenece a una asociación juvenil o cultural y el 9,8% participa en un grupo o actividad de voluntariado.

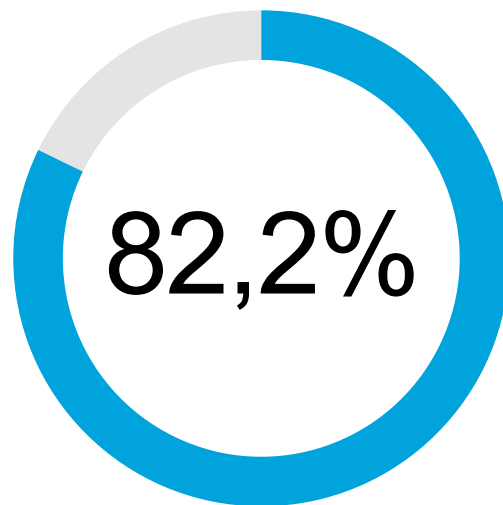
(Unicef, 2022).

# Redes sociales



## Redes Sociales

De los jóvenes de 15 a 29 años en España ven contenido en redes sociales.



## Todos los días

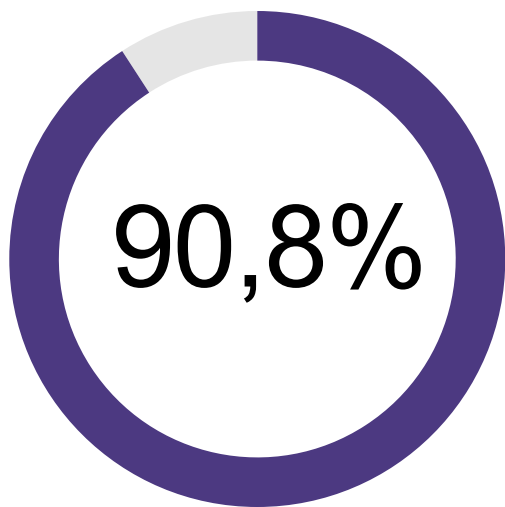
El 82,2% lo hace todos los días.



## Horas

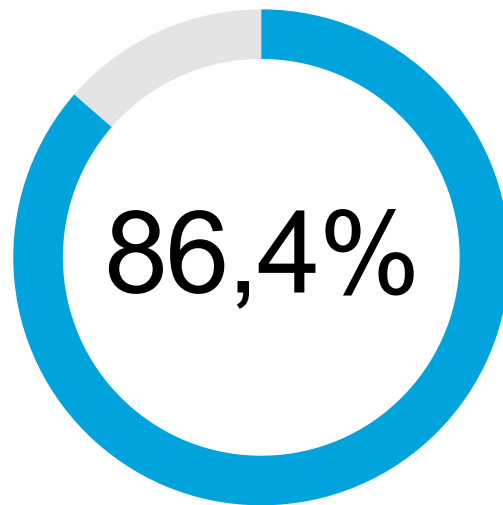
Horas al día dedicadas al consumo de contenido audiovisual y otras actividades de ocio vinculadas con las tecnologías digitales.

# ¿Cuándo se conectan?



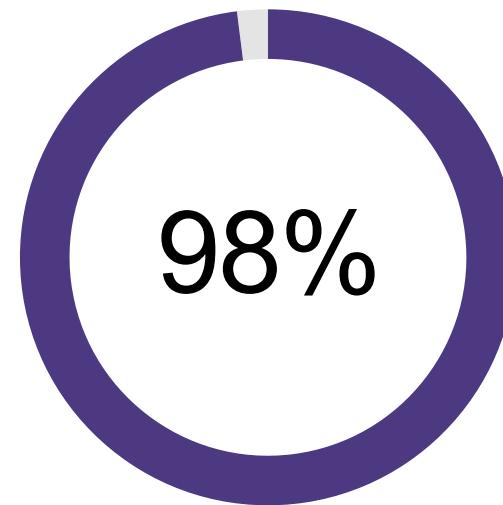
## A diario

El 90,8% se conecta a Internet a diario.



## Todos los días

La frecuencia de conexión aumenta con la edad, aunque el 86,4% de las y los adolescentes de 1º y 2º de ESO se conectan todos los días.

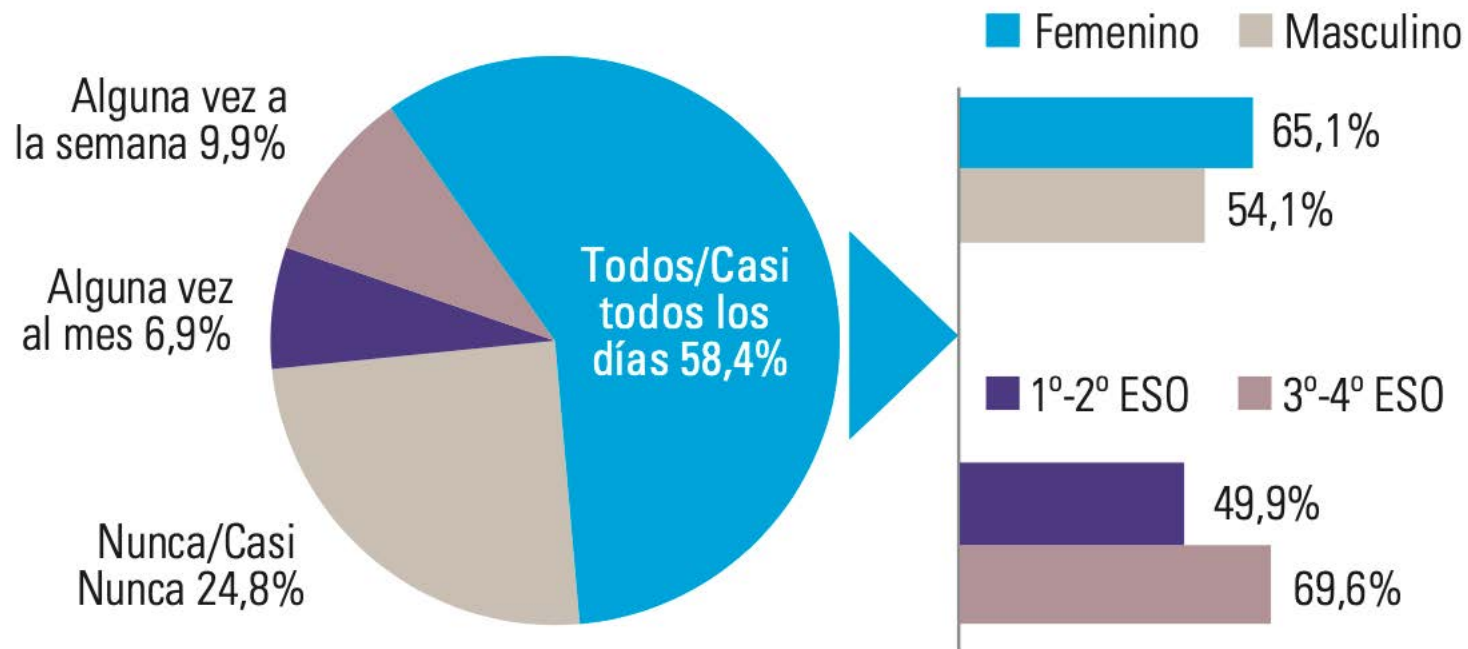


## WIFI

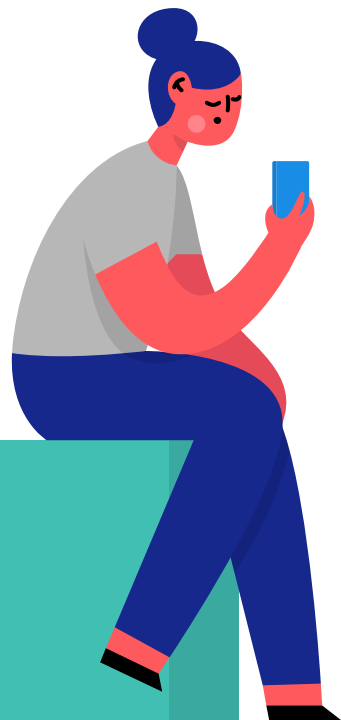
El 98% dispone de conexión wifi en casa.

# ¿Cuándo se conectan?

## Duermen con el móvil en la habitación



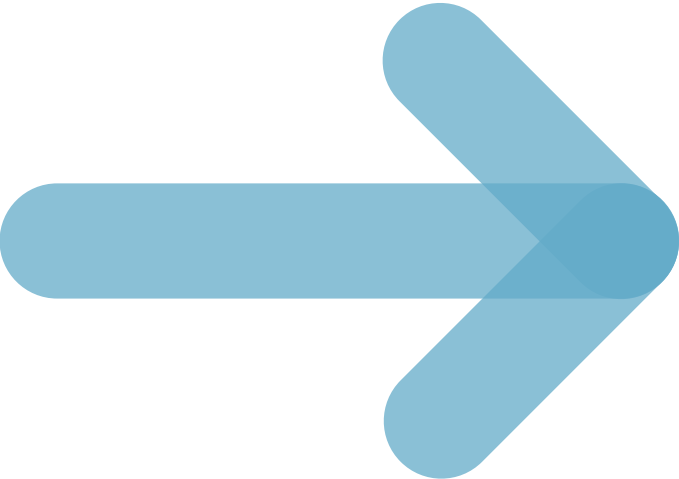
(Unicef, 2022).



# ¿Sabemos lo que hacen los menores en las redes?

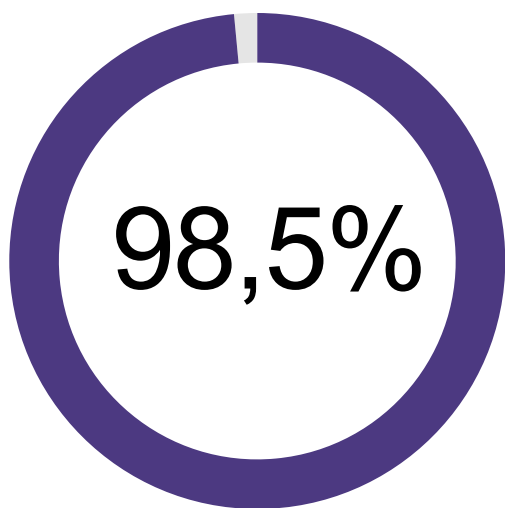


# Pregunta a los padres:



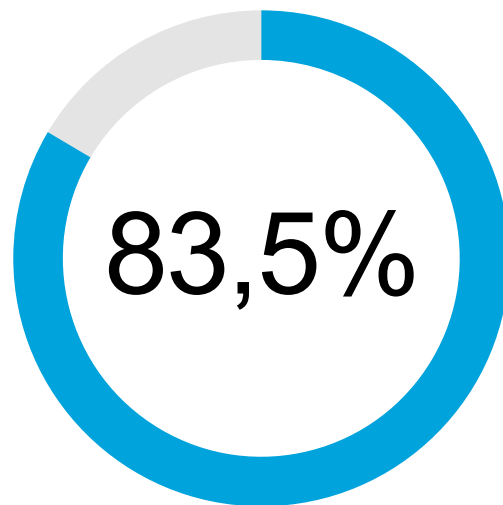
¿Estás seguro que la cuenta que ves de tu hijo/a es la buena buena?

# ¿Conocemos las redes sociales de nuestros hijos?



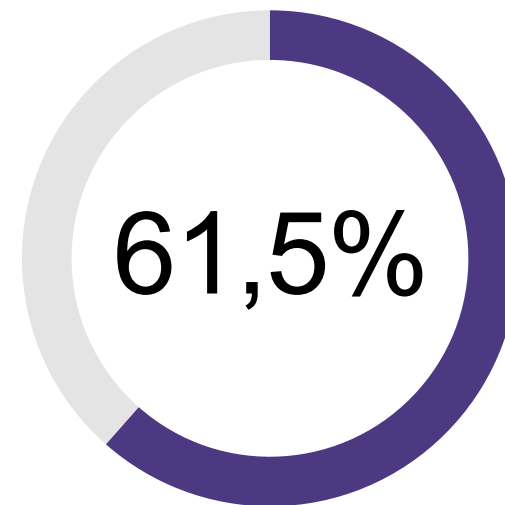
**Al menos en una**

El 98,5% está registrado al menos en una red social;



**3 o más**

El 83,5%, en tres o más redes sociales



**Multicuenta**

El 61,5% tiene varias cuentas o perfiles dentro de una misma red social

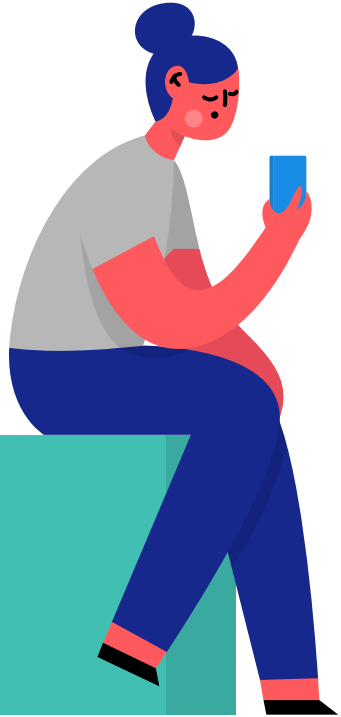
(Unicef, 2022)






Castilla-La Mancha

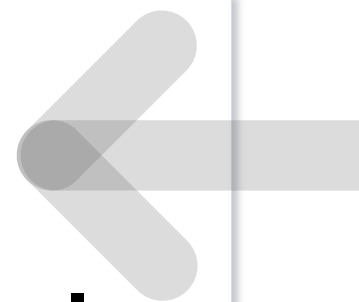
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



# ¿Qué conlleva todo esto?



Las redes sociales/internet no son buenas ni malas, depende del uso y del contenido que se vea



Hay que acompañarlos en el proceso de alfabetización digital para evitar los posibles peligros que conllevan



## 2. Los peligros de las RRSS y la tecnología



Los retos virales

Dark web

Grooming



Acoso y ciberacoso

Sexting

## 2. 1. Acoso y ciberacoso

# ¿Has observado conductas de acoso en tu centro?

## Acoso escolar

- 33,6%

Criterio estricto (ha ocurrido una o más veces en la última semana)

19,9%

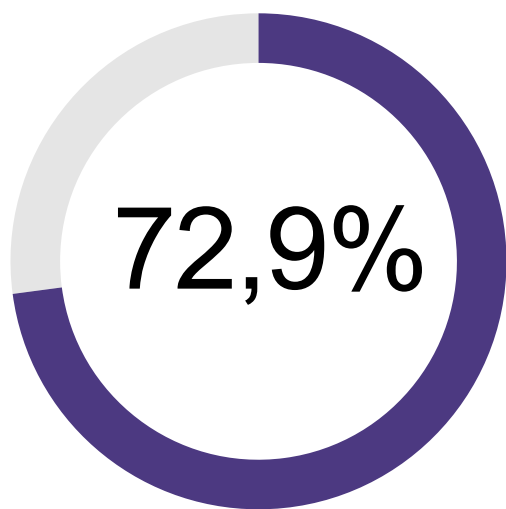
## Ciberacoso

- 22,5%

Criterio estricto (ha ocurrido una o más veces en la última semana)

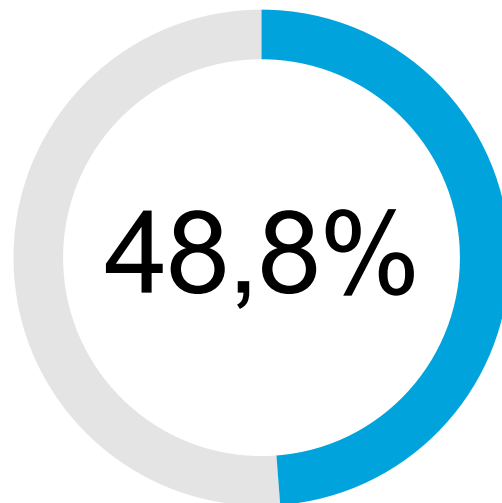
12,2%

# ¿Has observado conductas de acoso en tu centro?



## Acoso

El 72,9% de los adolescentes que sufren ciberacoso, también lo sufren en la escuela.



## Ciberacoso

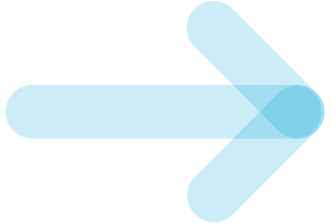
El 48,8% del acoso escolar, también continúa online a través de las TRIC.

Ambos hallazgos suponen una nueva evidencia de que el acoso escolar y el ciberacoso no deben considerarse como problemas independientes

(Unicef, 2022)



# Motivos del acoso



**El físico** constituye según los propios adolescentes el principal foco o motivo de acoso. Aunque 1 de cada 3 alude que se trata simplemente de una broma.



Alrededor de un 30% alude que le tenían **manía o envidia**.



Un 21,9% **ser diferente**.



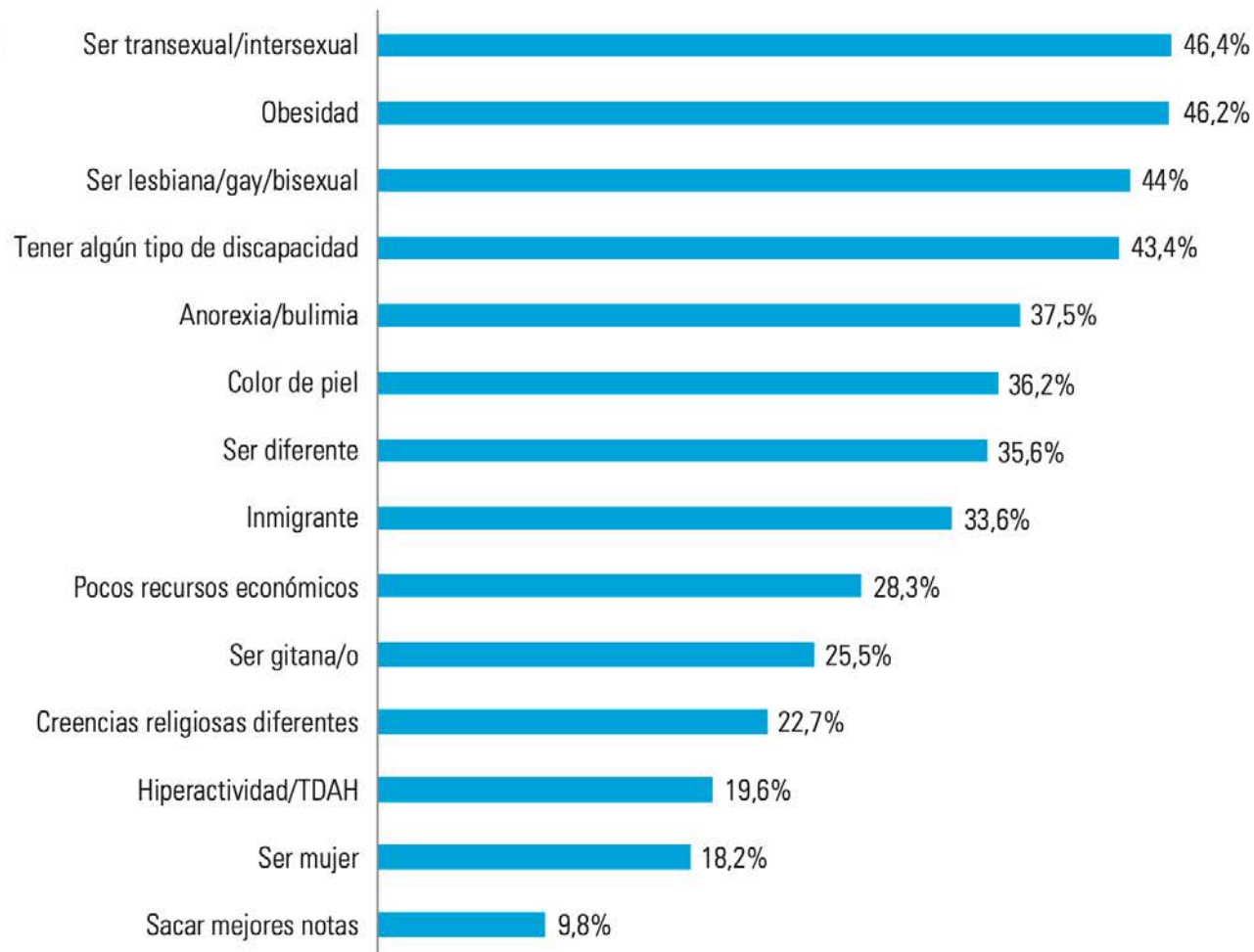
La **orientación sexual** es el primer argumento en el caso de adolescentes (homosexualidad 58,8%).

## Creencias relacionadas con el acoso

- Los principales motivos que señalan los adolescentes como potenciales desencadenantes de acoso, aluden a la orientación sexual, la obesidad o sufrir algún tipo de discapacidad.



Tienes más probabilidad de sufrir acoso por...



(Unicef, 2022).

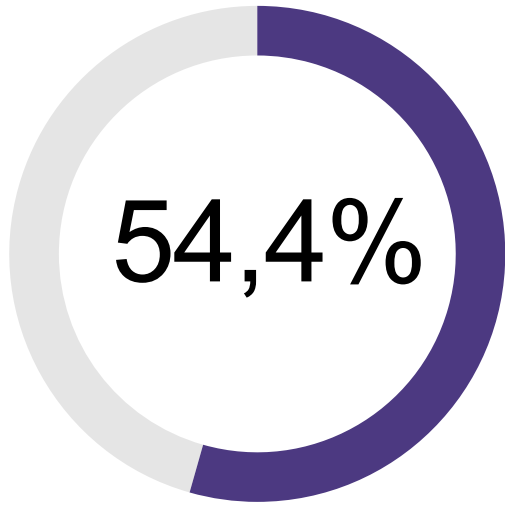
# Consecuencias del acoso y del ciberacoso



- Los niveles de bienestar emocional, integración emocional y satisfacción con la vida son sensiblemente **menores entre quienes sufren acoso escolar.**
- Las tasas de **depresión grave** se multiplican por 5 en acoso y por 6 en ciberacoso.
- La tasa de **ideación suicida** se multiplica por 4.

## | 2. 2. Sexting

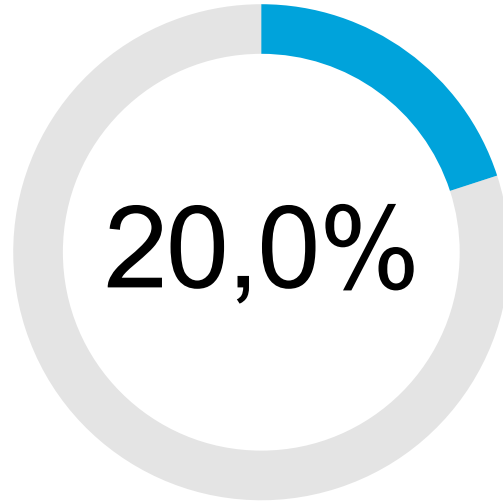




54,4%

## Ven

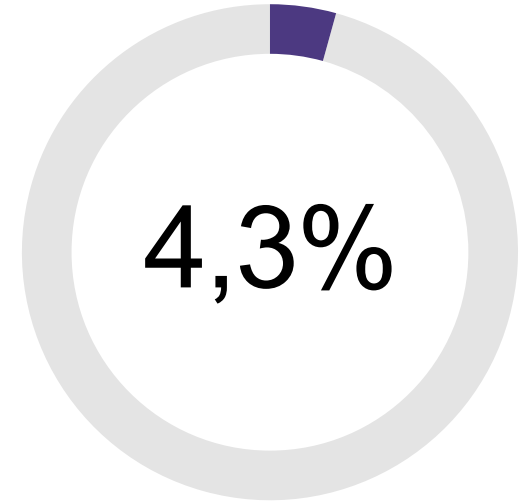
Al 54,4% de las adolescentes de la ESO les han enviado mensajes de carácter erótico/sexual.



20,0%

## Envían

Casi el 20% reconoce que envía ese tipo de contenidos



4,3%

## Chantajeados

Al 4,3% les han chantajeado con publicar o difundir fotos o vídeos suyos de carácter/erótico sexual.

(Unicef, 2022)



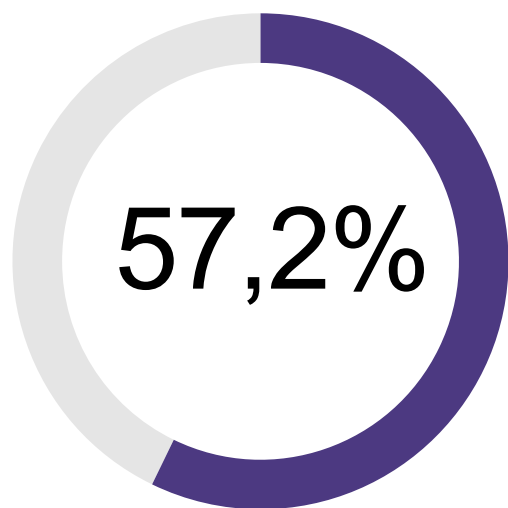
- Aunque el sexting es practicado por ambos sexos, las presiones las sufren generalmente ellas.
- A partir de 3º y 4º de Secundaria (ESO) las tasas de sexting se duplican.

## | 2. 3. Grooming



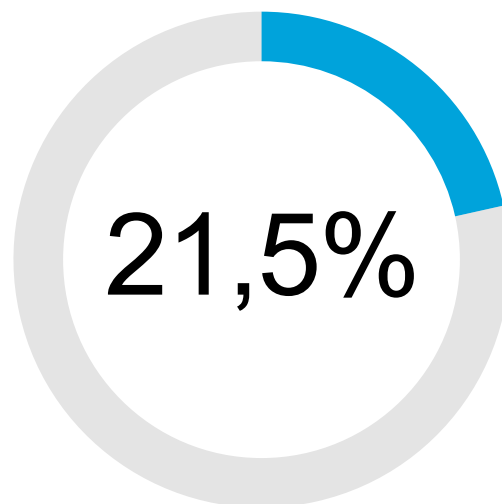
Todo el material de este video es propiedad de sus respectivos creadores. [autoayudapractica.com](http://autoayudapractica.com) NO es dueño ni ha formado parte en la creación de este video. Nosotros lo único que hemos hecho es traducirlo (si aplica) y compartirlo. Por Favor Mira Los Créditos Al Final Del Video O En La Descripción Y Apoya A Sus Creadores ¡Gracias!

# El contacto con desconocidos supone un caldo de cultivo para el grooming



## Ha aceptado

El 57,2% ha aceptado alguna vez a un desconocido en una red social



## Ha quedado

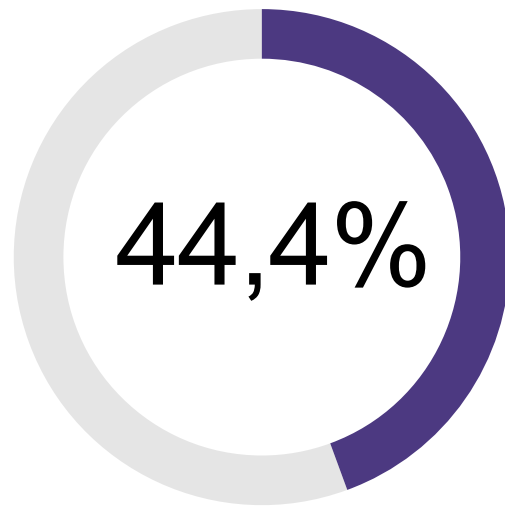
El 21,5% llegó a quedar en persona con gente que conoció exclusivamente a través de Internet.

-1 de cada 10 adolescentes recibió una proposición sexual por parte de un adulto en Internet.  
-1 de cada 10 (35,4%) accedió a webs de contenido pornográfico.

## | 2. 4. Dark Web

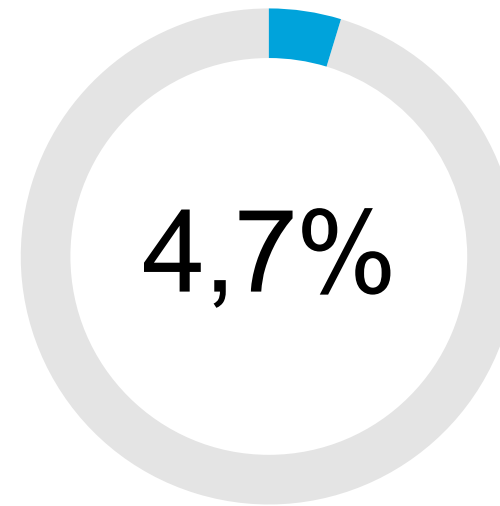
# Dark Web

La Dark Web posee un alto grado de popularidad entre los adolescentes:



**La conoce**

El 44,4% dice saber lo que es



**Ha accedido**

El 4,7% afirma incluso haber accedido a esta en alguna ocasión, mayoritariamente chicos

(Unicef, 2022)

## 2.5 Retos virales

# ¿Los conoces?

**La cicatriz  
francesa**

**La ballena azul**

**Momo**

**Balconing**

**Juego de la  
asfixia**

**El juego de la  
muerte**

**El abecedario  
del diablo o  
abecedario  
chino**

**El desafío de  
las 48 horas**

**Quien duerma  
el último, gana**

# ¿Por qué tienen tanto éxito los retos virales?



Los retos se presentan en forma de **juegos online**, en ningún momento se advierte del peligro que entrañan.

En la adolescencia la zona del cerebro que mide el peligro, **el lóbulo prefrontal no está del todo madura**.

Presión añadida del grupo que se ejerce en varias direcciones:

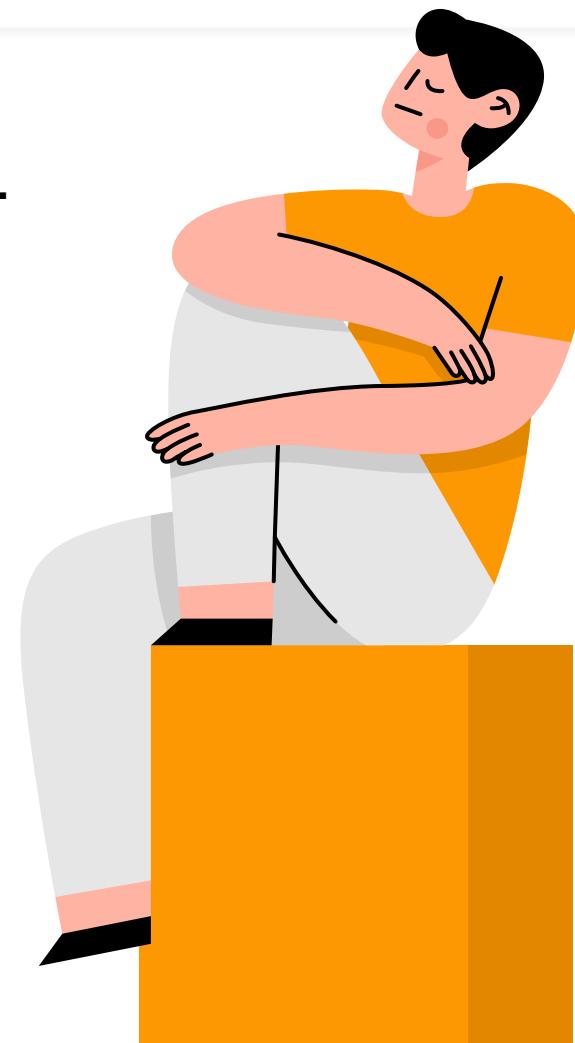
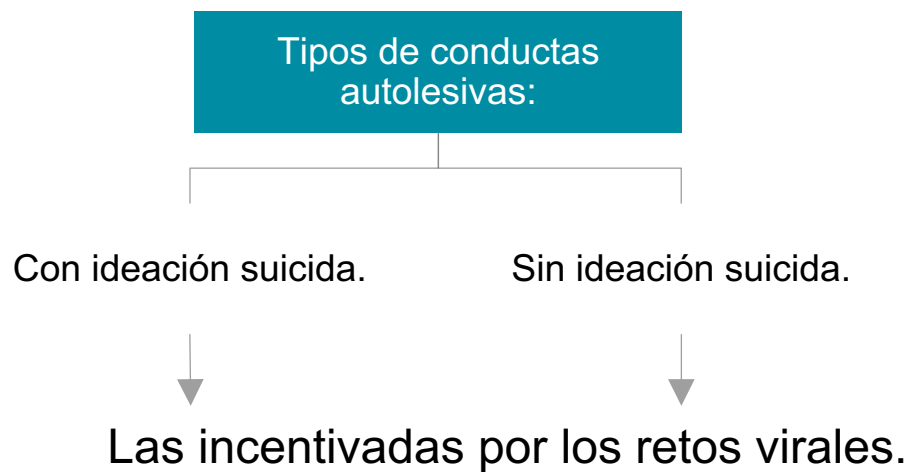
- **Sensación de pertenencia:**
- **Quiero aguantar más que los demás,**
- **El valor añadido de las redes sociales.**

## 2.6 Autolesiones

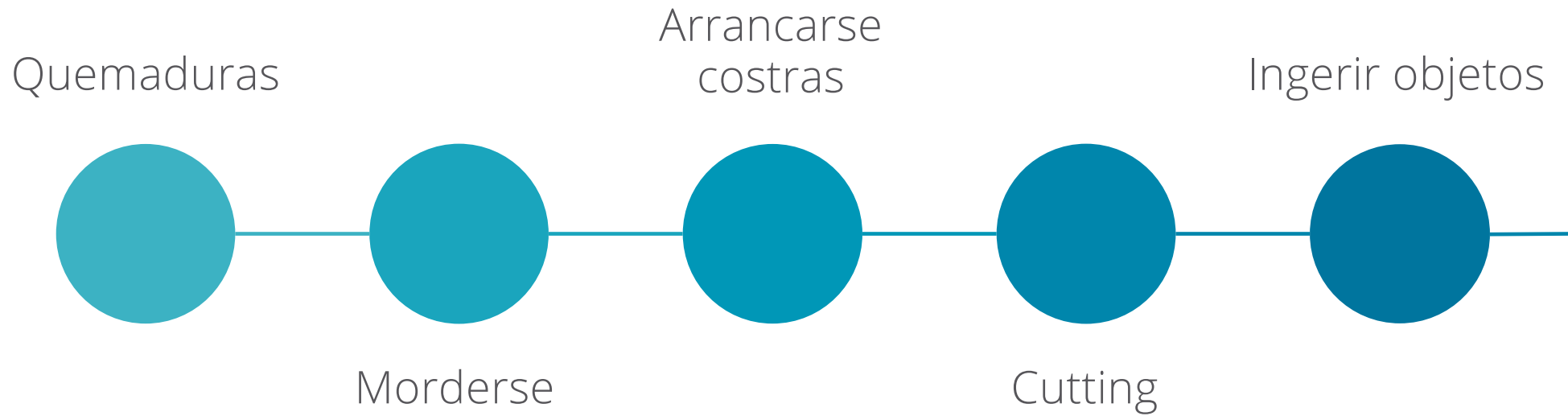


# Las conductas autolesivas

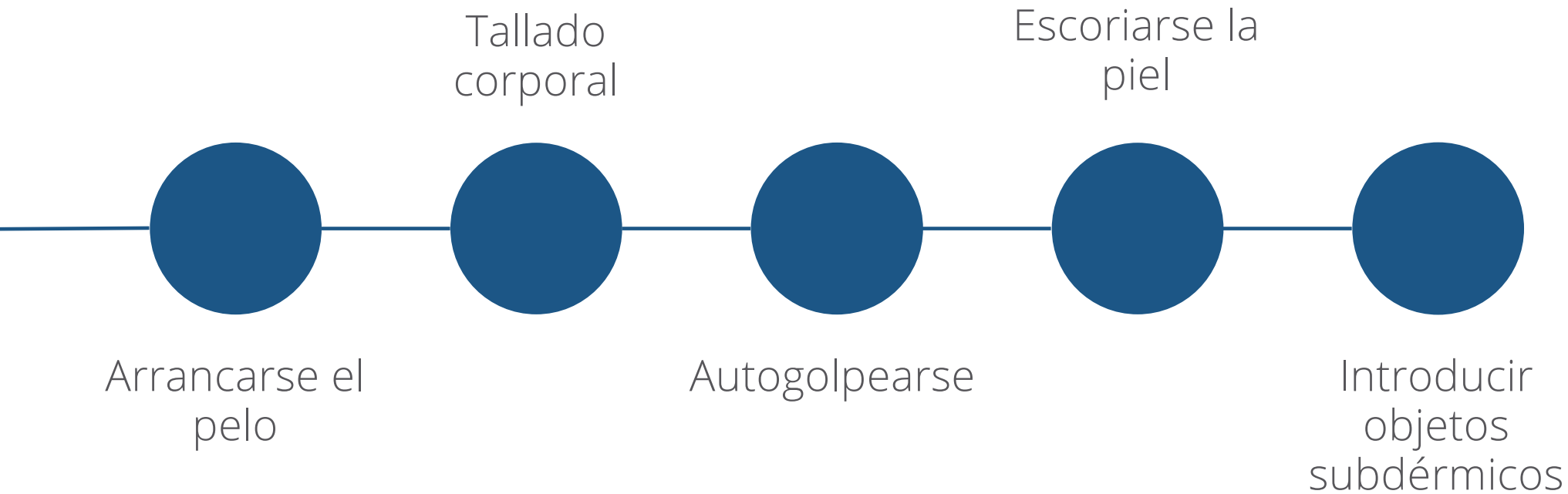
La autolesión tiene como función **regular el dolor emocional**.



# Las conductas autolesivas



# Las conductas autolesivas



# Autolesiones

1

Afectan a más del 20% de los menores, que se hacen daño para alejar el malestar.

2

El 50% de los adolescentes que se autolesionan no tiene un trastorno mental.

3

El 50% de los adolescentes que se autolesionan tienen ideas de suicidio.

4

Cuanto más recurrencia, frecuencia, variedad e intensidad de la autolesión, más riesgo hay para el suicidio.

# Autolesiones

Los niños obtienen en redes sociales información errónea dando a la conducta autolesiva un **carácter romántico**.

Se aprecia que se da más y dentro de una **etapa vital de elevada impulsividad y reactividad emocional** en personalidades de tipo inestable, tendentes a desarrollar puntos de vista subjetivos, egocéntricos.

# Factores disparadores



## **Factores intrapersonales:**

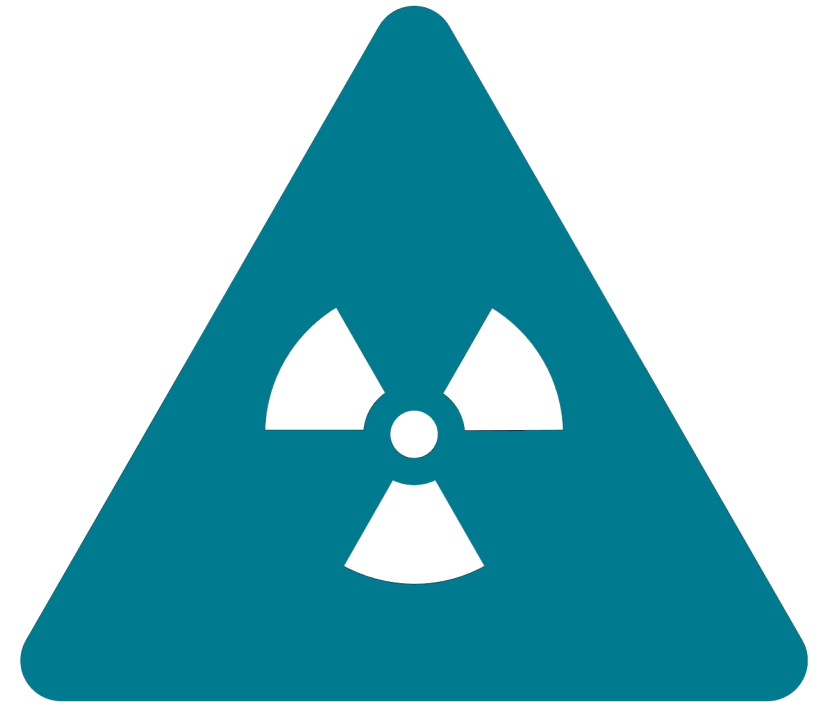
Estado de ansiedad intensa; detener la recurrencia de pensamientos negativos; reducir la sensación de vacío, que experimentan.

## **Factores interpersonales:**

Aprobación por parte del entorno social; obtener atención, afecto, protección; evitar situaciones interpersonales conflictivas.

# ¿Por qué se autolesionan?

1. **El daño físico** mata al daño emocional.
2. **Anestesia emocional.** Creo que no siento nada y el daño físico me demuestra que sí. (Anestesia emocional).
3. **Autoprotegerse.** En un mundo caótico, la autolesión reduce el ruido y se centran en el dolor.
4. **Las consecuencias** son predecibles y eso les genera alivio.
5. **Autopunitivo.** Merezco ser castigado.



# ¿Qué ha cambiado para que se haya disparado?

1

**Cómo lidiamos  
con el malestar.**

2

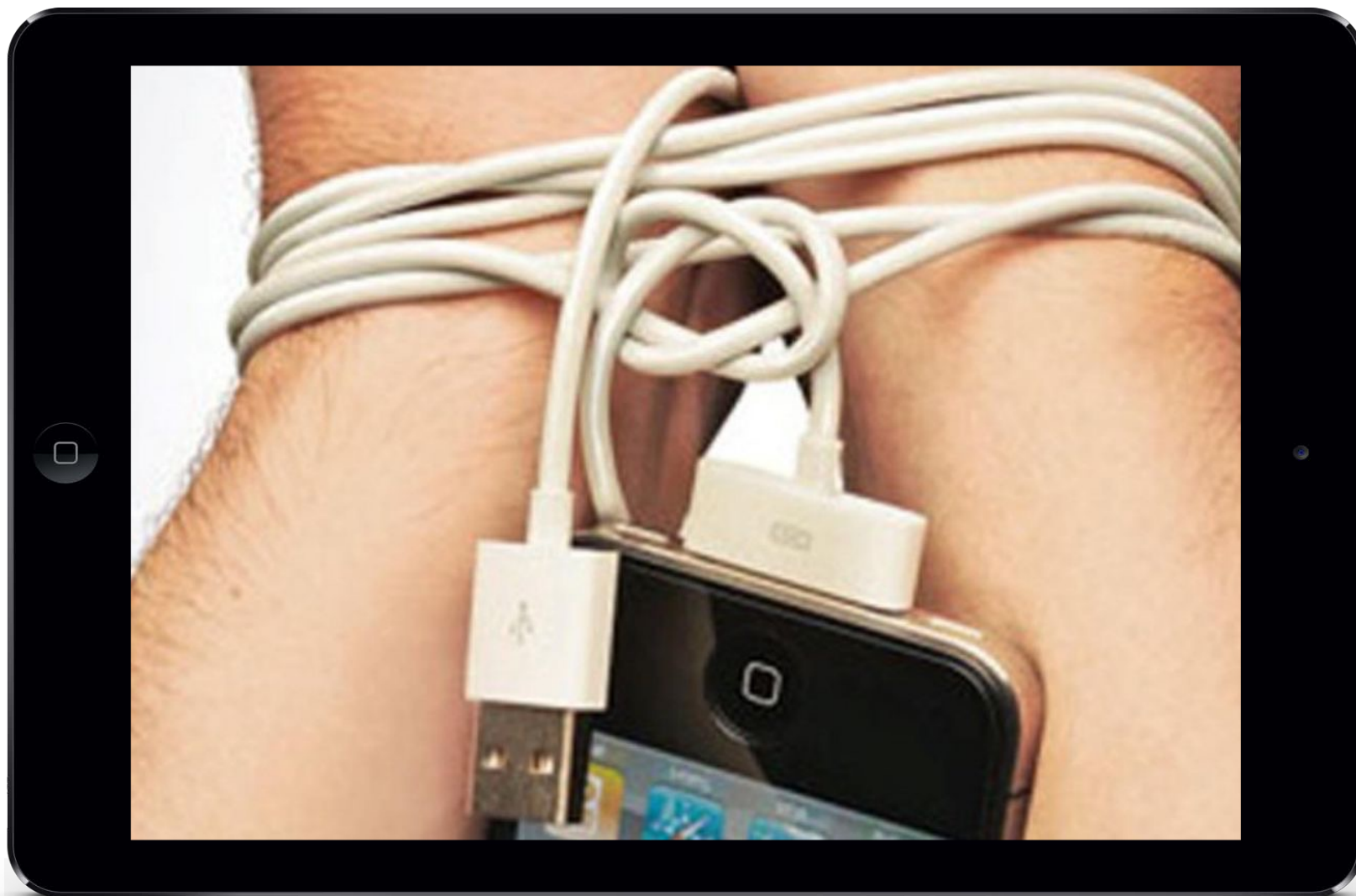
**Cómo lidiamos  
con las  
expectativas.  
(Cuidado con las  
RRSS).**

3

**El soporte  
familiar.**

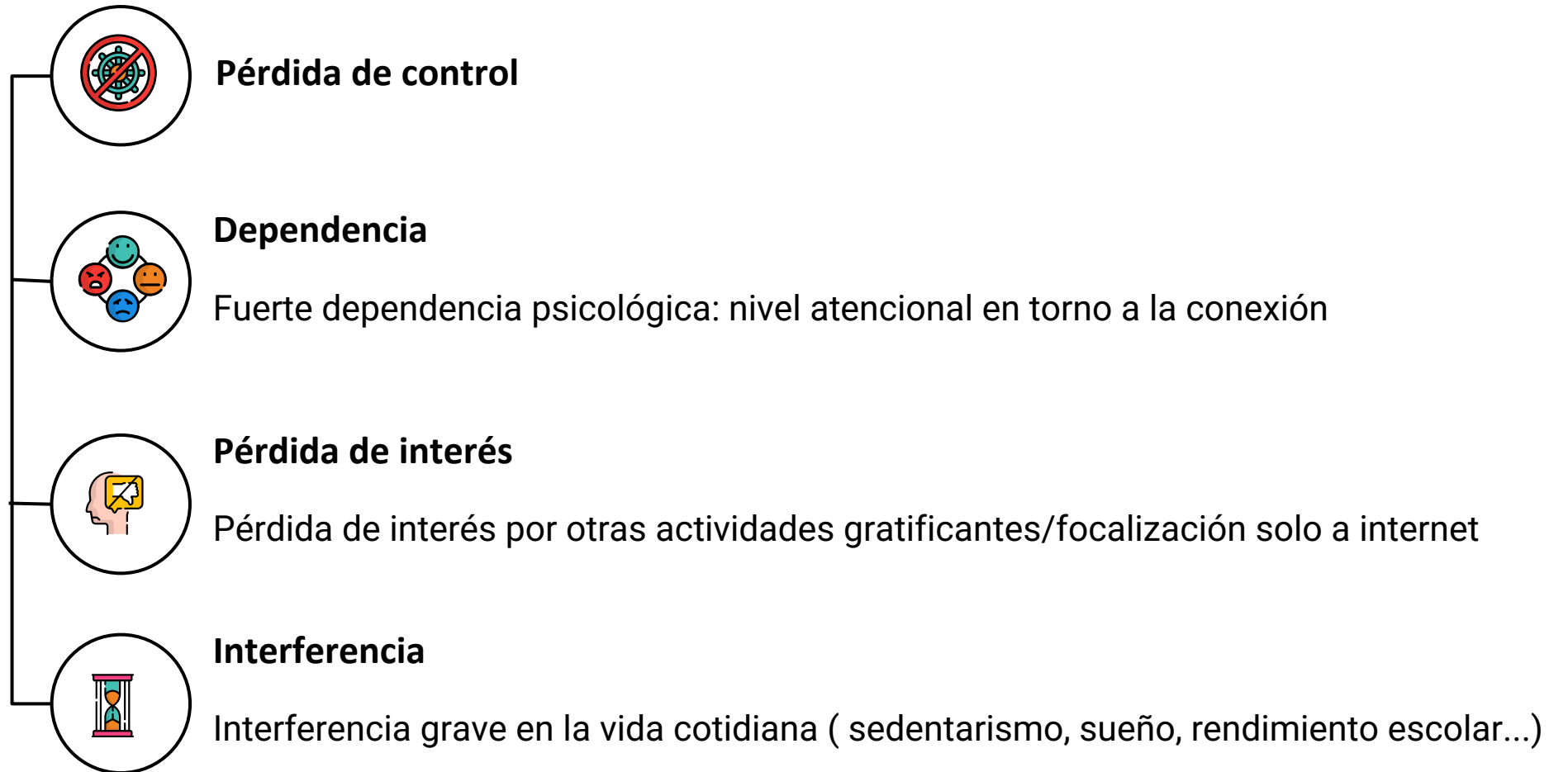


## 2.7 Adicción

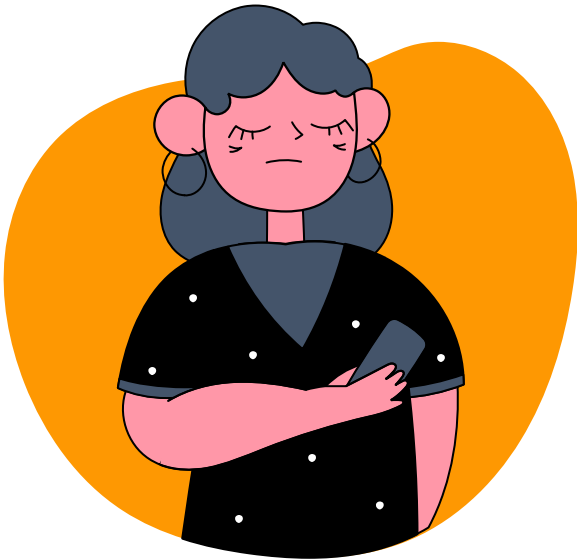


Abuso y adicción

# Límites entre conductas normales y adictivas

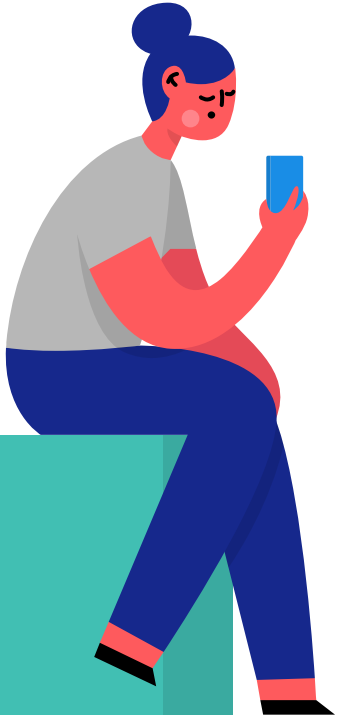


# Síndrome de abstinencia



- Humor depresivo/ irritabilidad.
- Inquietud motriz (luminiscencia, alteración del sueño,...).
- Deterioro en la concentración.
- Trastorno del sueño.
- Tolerancia: necesidad de ↑ del tiempo de exposición.

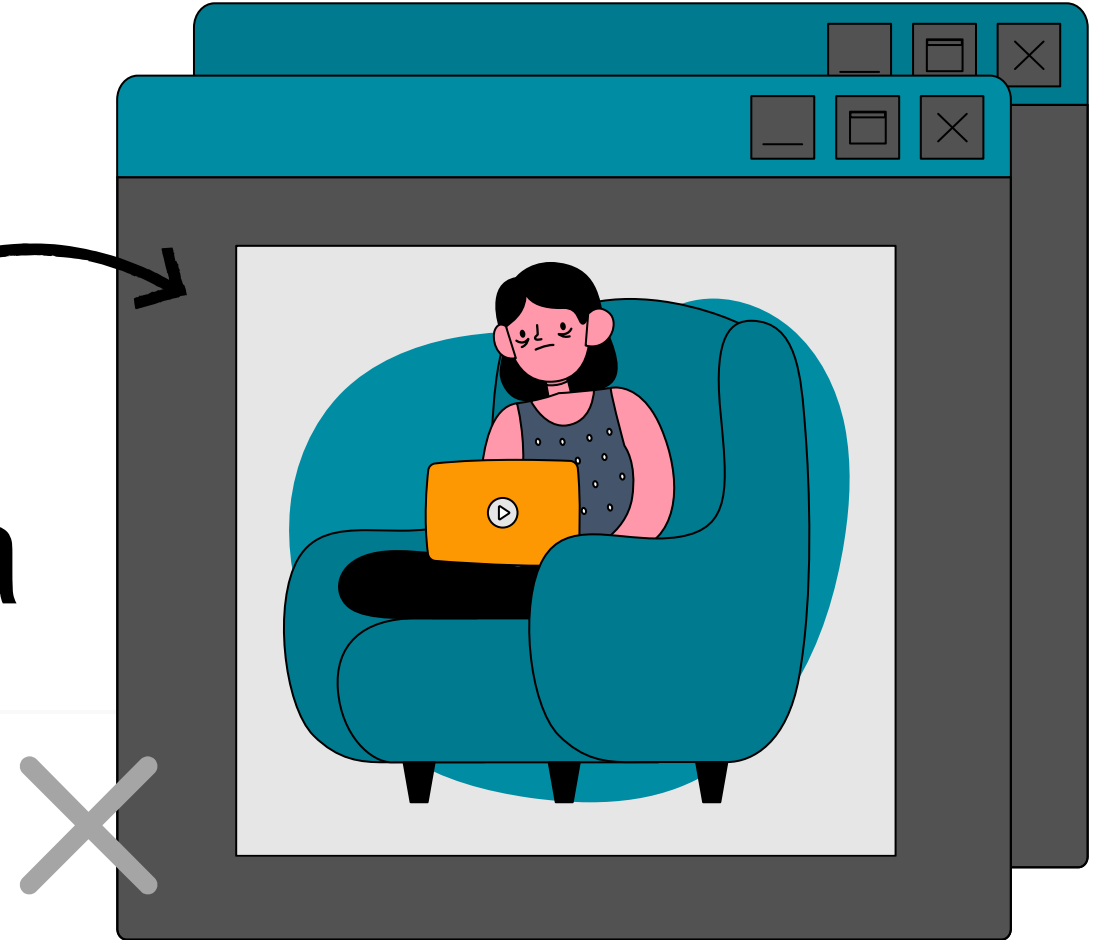
# 3.Efectos en el neurdesarrollo



# Efectos de la tecnología

Los niños que pasaban más de 7 horas al día expuestos a las pantallas tenían una corteza cerebral más fina y los que pasan más de dos horas de exposición a las pantallas peores notas en las pruebas de lengua y razonamiento (*Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD)*, que comenzó en 2018 y estudia el efecto de las pantallas en más de 11.000 ).

Para el correcto  
desarrollo cerebral  
es necesaria la vida  
fuera de las  
pantallas





# 4. Efectos en la salud mental

Fomentar un ambiente de convivencia.



## ¿Influyen las pantallas en la salud mental?

**84%**

De los adolescentes usan el móvil para no aburrirse.

**55%**

De los adolescentes piensan que las pantallas les ayudan a ser más felices.

**48%**

Lo utilizan para evadirse de su realidad diaria.

- En la vida no podemos dejar de sentir tanto las emociones agradables como las desagradables. Nuestro objetivo será potenciar las primeras y regular las segundas.



**No intentes tapar  
las emociones.**



Perder el miedo a hacernos un “selfie interior” y ser conscientes de lo que sentimos.

## Caída de la empatía

Entre los estudiantes universitarios en los últimos 20 años, medida con pruebas psicológicas.

40

Disminución atribuida a tener menos contacto directo cara a cara.

| Los chicos que dedican más tiempo a sus móviles pierden capacidad para empatizar.

No reconocen los  
sentimientos

A photograph of two young children lying on their backs on a light-colored, textured surface. The child on the left has light brown hair and is wearing a dark blue patterned shirt. The child on the right has dark brown hair with a white bow and is wearing a white shirt. Both children are looking upwards and smiling. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing the text "Para desarrollarnos en plenitud:". Another white rectangular box is overlaid on the lower part of the image, containing the text "Es necesario el contacto con humanos".

Para desarrollarnos en plenitud:

Es necesario el contacto con  
humanos



REDES SOCIALES &gt;

## Facebook admite en documentos internos que Instagram es tóxico para muchas adolescentes

Una investigación de ‘The Wall Street Journal’ con informes inéditos revela que la red social ofrece información en público a sabiendas de que es falsa

Facebook ha realizado en los últimos tres años estudios internos sobre la toxicidad de Instagram, una red social de la compañía. Los resultados concluyen que es perjudicial para un grupo sustancial de usuarios, sobre todo las adolescentes. “Un 32% de las chicas dicen que cuando se sienten mal con su cuerpo, Instagram les hace sentir peor”, dice uno de los informes, de marzo de 2020. Los documentos contrastan con las declaraciones públicas que han hecho el fundador de la compañía, Mark Zuckerberg, y Adam Mosseri, jefe ejecutivo de Instagram, en las que han tendido a relativizar el peligro de la plataforma para la autoestima de sus usuarios.

# ¿Qué efectos tienen las RRSS en la salud mental de los adolescentes?



Durante la adolescencia se configura la personalidad y para ello es necesario el grupo de iguales.

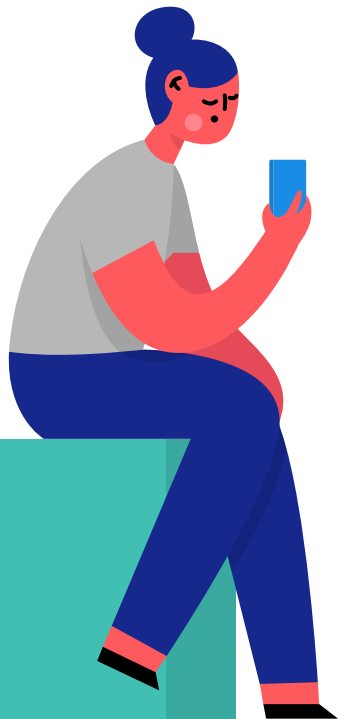
Las RRSS influyen en el desarrollo de la personalidad.

No hay empatía, no está la mirada del otro.

Imagen idílica e irreal del mundo que genera:

- **Frustración (mi vida no es como la de los demás).**
- **Victimismo: yo me merezco todo lo que veo que tienen los demás.**
- **Grupos pro-ana, pro-mia, pro-autolesión y pro-suicidio.**



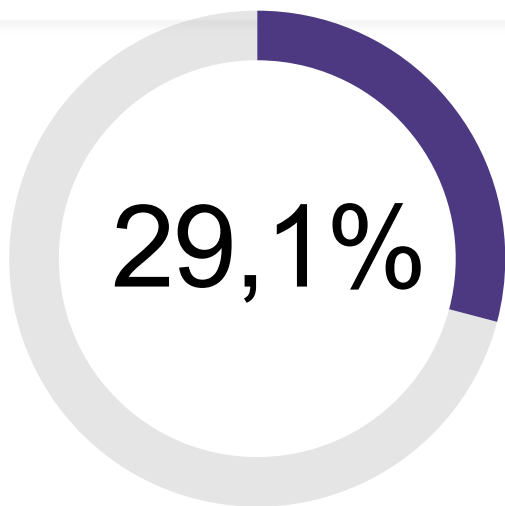


## 5. ¿Cómo intervenir?

Fomentar un ambiente de convivencia.

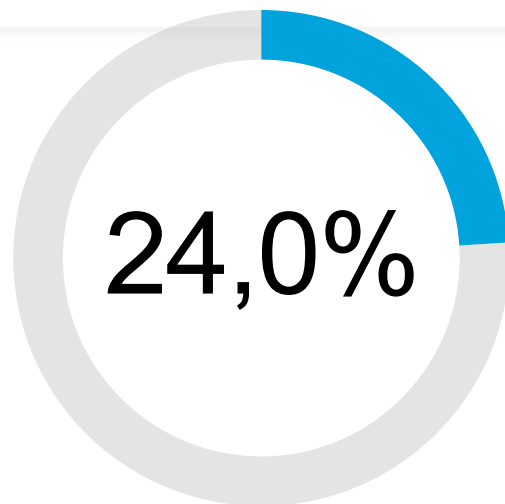
5.1 ¿Qué opinan los chicos/as sobre lo que les dicen sus padres sobre el uso de las TRIC?

## *¿Qué opinan los chicos/as sobre lo que les dicen sus padres sobre el uso de las TRIC?*



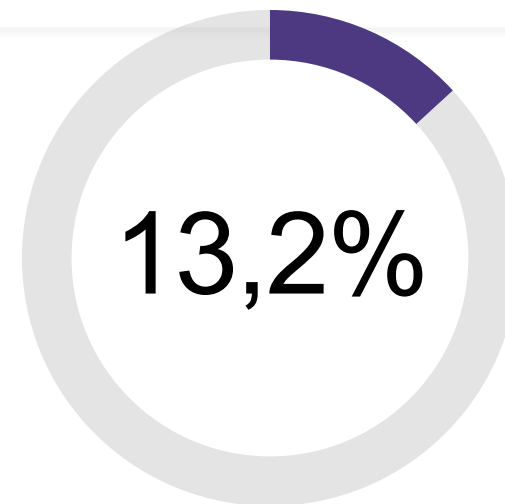
### **Normas de uso**

Solo el 29,1% refiere que sus padres les ponen normas sobre el uso de las TRIC;



### **Límite de horas**

El 24%, que le limitan las horas de uso;



### **Límite de contenidos**

Al 13,2%, los contenidos a los que acceden.

1 de cada 4 tiene discusiones todas las semanas en casa por el uso del celular o las TRIC.

(Unicef, 2022)

## ***¿Qué opinan los chicos/as sobre lo que les dicen sus padres sobre el uso de las TRIC?***



Las normas de uso disminuyen las prácticas de riesgo online.



Las conductas de riesgo se triplican cuando los menores se conectan a Internet a partir de la medianoche.



Las diferentes conductas de riesgo se relacionan con niveles de supervisión parental más bajos.

## 5.2 Alfabetización digital



**¿Son los  
niños de  
hoy en día  
nativos  
digitales?**

# Normas de uso de las Tics

- El objetivo es educarles en su correcto uso, que entiendan el porqué de las mismas para que aprendan a ser capaces de ser ellos quienes decidan cómo y cuándo utilizar las tecnologías y no al revés.

**“Que ellos utilicen la tecnología, no que la tecnología les utilice a ellos”.**

# Normas de uso de las Tics

1

- No tendremos el móvil en la habitación donde se estudia, y se utilizará después de haber estudiado o haber hecho los deberes; porque no se puede estudiar bien junto a los dispositivos electrónicos.



# Normas de uso de las Tics

2

- No es aconsejable que se utilicen las nuevas tecnologías durante las comidas.

## Normas de uso de las Tics

3

- Los dispositivos electrónicos se apagan a una determinada hora.

## Normas de uso de las Tics

4

- Se duerme sin dispositivos. El móvil se carga fuera de la habitación.

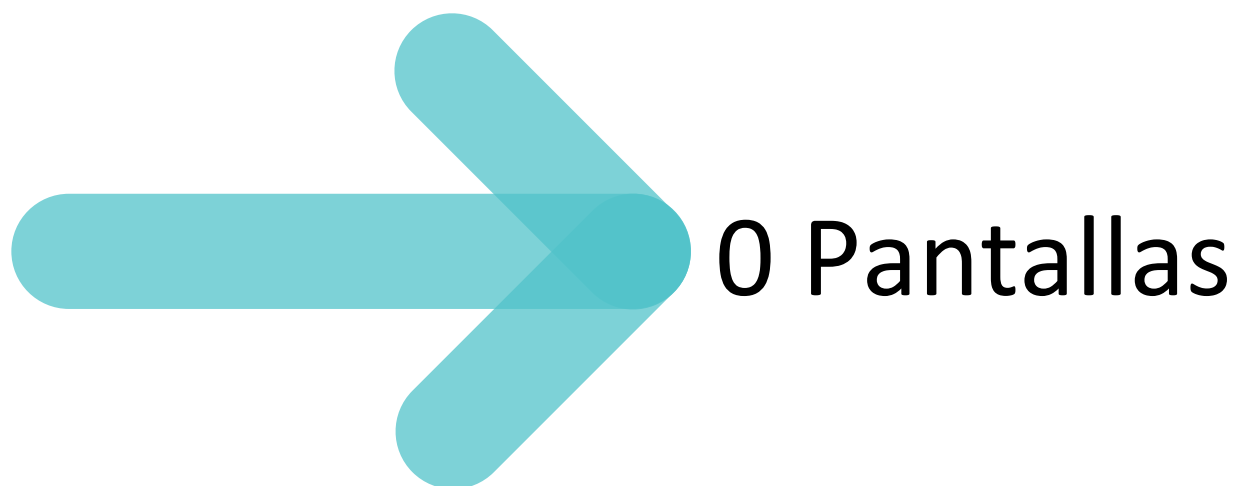
- Se trata de explicar el porqué de las normas de uso de las nuevas tecnologías para que nuestros hijos y alumnos aprendan a relacionarse de una forma saludable con ellas.

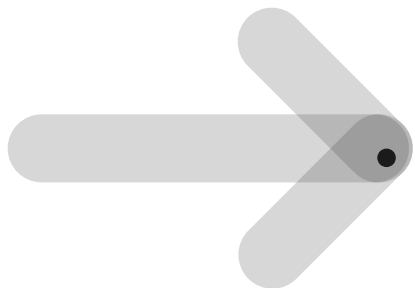




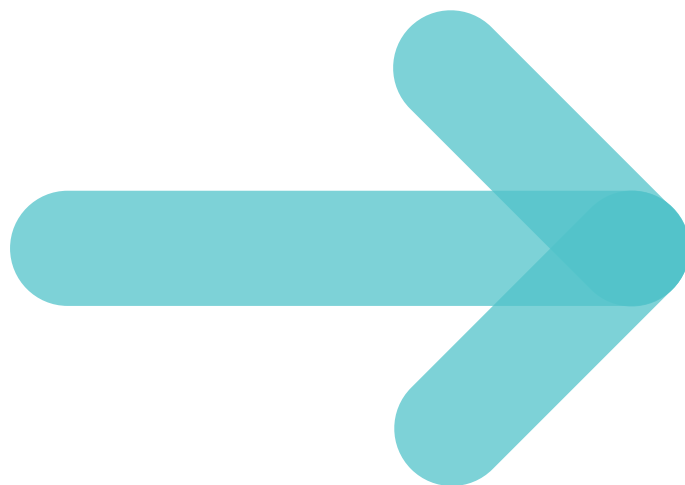


**Límites en  
el tiempo  
de uso**





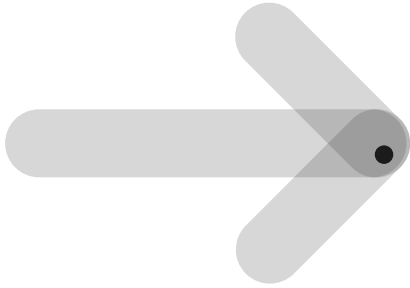
• De 2 a 5 años



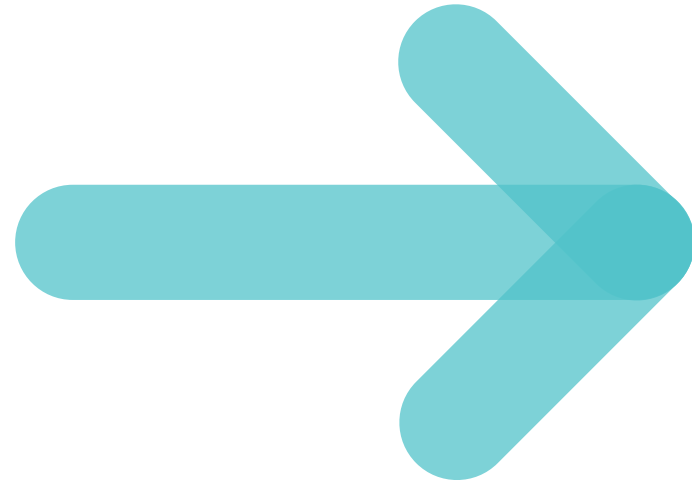
½ hora al día





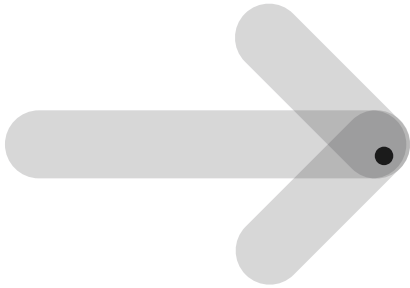


• De 12 a 14 años

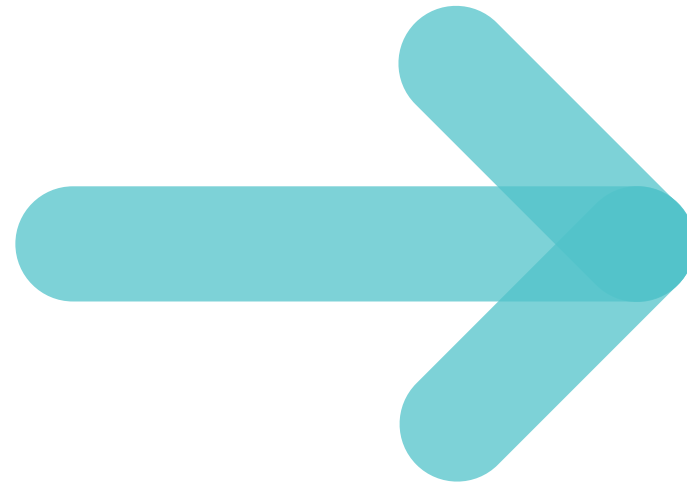


1h y ½ al día





A partir de 16 años



## Límites en el uso:

- ¿A partir de qué hora los dispositivos se apagan?
- Por la noche se dejarán cargando fuera de la habitación.
- En las actividades en común, como las comidas y las cenas, no se utilizarán (los primeros que debemos dar ejemplo somos nosotros).
- No debe de interferir en otras actividades como, por ejemplo, los estudios.
- El tiempo de uso de dispositivos no puede superar al de actividades off line como leer, quedar con amigos, estar con la familia, practicar deporte...





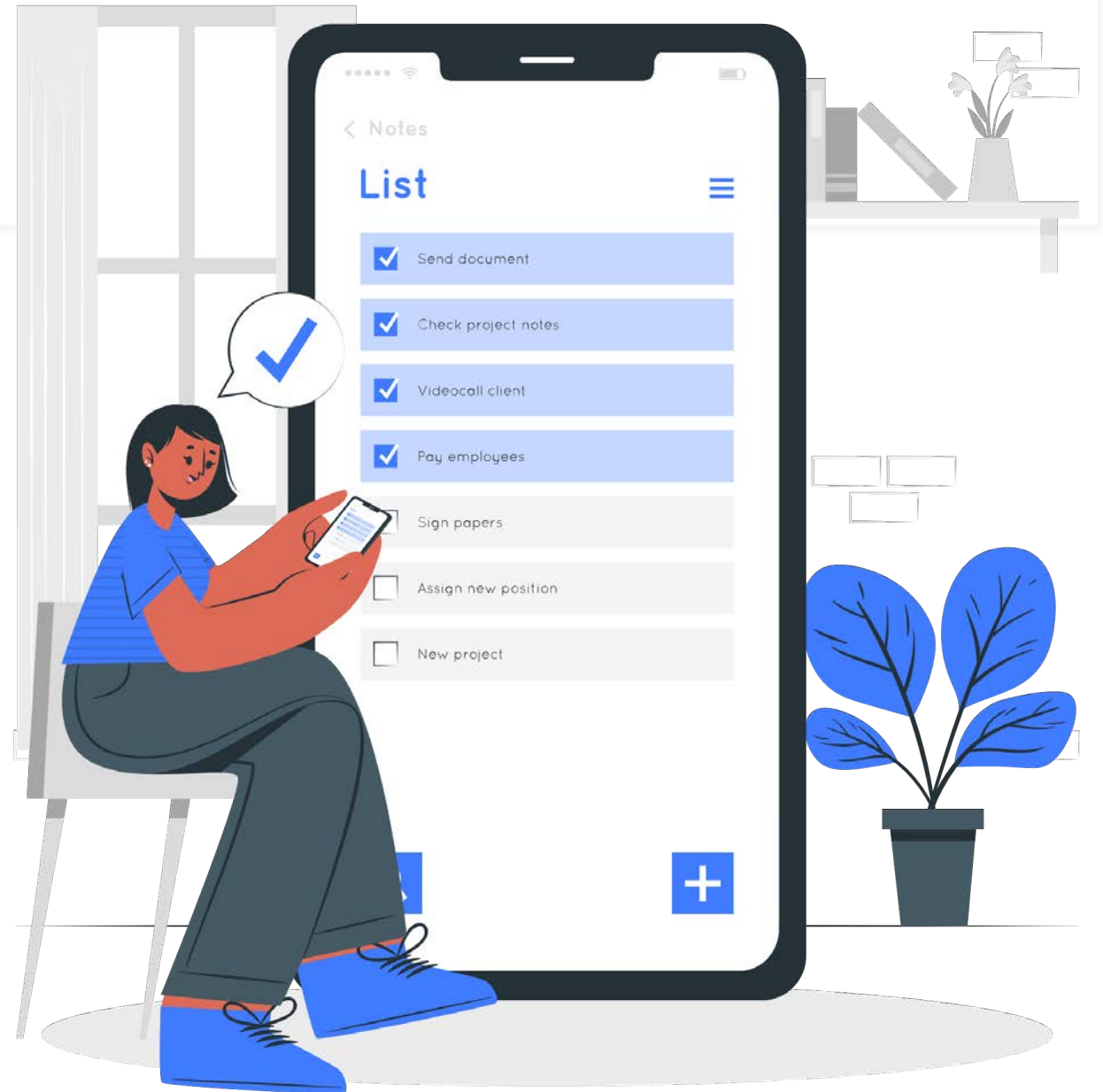
# Evitar el desplazamiento digital


- Favorecer el ocio off-line



## Trasmitirles que cuando usan internet:

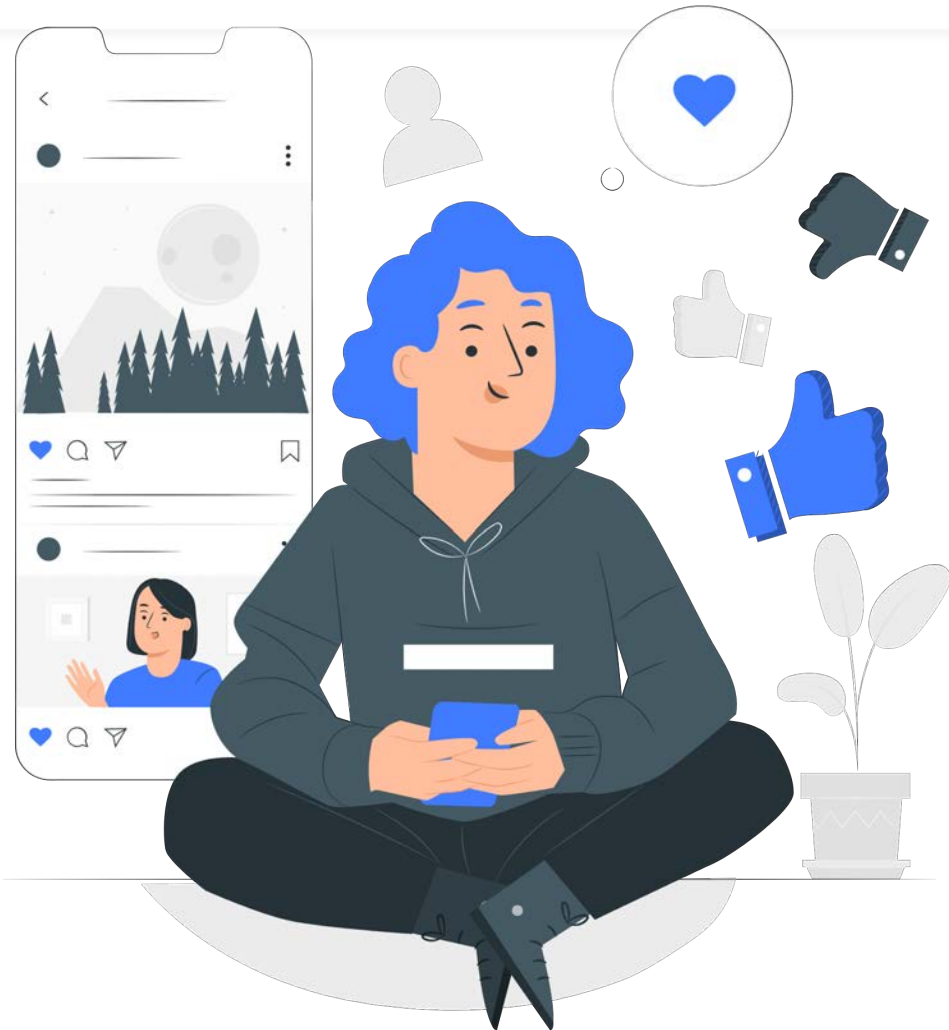
- Tienen que mantener la calma.
- Ir sin prisas.
- Estar seguros de lo que hacen.





Y trabajar la confianza para que cuenten a sus figuras de referencia todo lo que hacen y con quien hablan en las redes sociales

# Trabaja su autoestima



- Tu valía no depende del número de likes que consigues en una foto
- No te compares.
- La vida que se expone en las redes no siempre es la real.

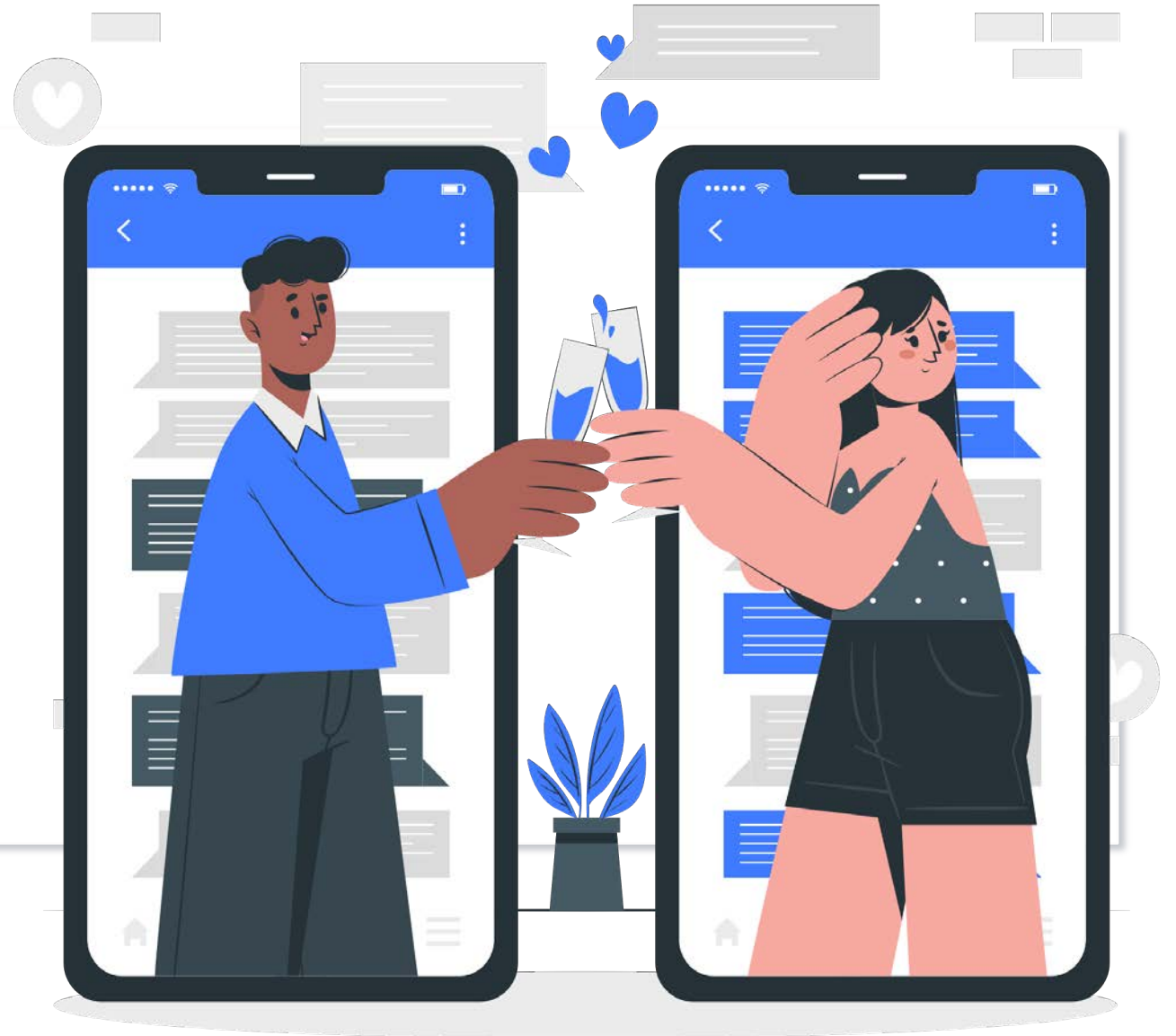
## 5.3 Educación afectivo-sexual



A photograph of three children sitting on a couch, looking at a laptop screen. The child on the left is a boy with blonde hair, smiling broadly. The child in the middle is a girl with blonde hair, also smiling. The child on the right is a girl with brown hair, pointing at the screen. The laptop is silver and open. The background is a plain wall.

EL 10% DEL PORNO LO  
VEN NIÑOS MENORES  
DE 10

Prevencción  
del abuso  
no es  
asustar





Es informar y normalizar  
las conversaciones de  
sexualidad



- Transmitir sentimientos, ideas y valores familiares





- Asegurarnos de que adquieren una visión adecuada de la sexualidad en su conjunto

Lo aprenden de  
todas formas, así  
que mejor  
enséñaselo y  
asegúrate de que  
aprenden lo  
adecuado



## 5.3 Cómo evitar que participen los retos virales

# ¿Qué pueden hacer los adultos para evitar los retos virales?



01

Hay que conocerlos, saber cuáles son y cuál es el que está ahora de moda.



02

Crea un clima de confianza.



03

Se trata de abonar el terreno para que si un día tus hijos tienen un problema seas su primer apoyo y ayuda al que recurran.



# ¿Qué pueden hacer los adultos para evitar los retos virales?



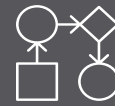
01

Será mejor en ese caso mostrar interés, preguntarle si conoce en que consiste el reto.



02

Evita la prohibición, sabemos que lo prohibido se hace más atractivo.



03

En lugar de prohibir nos funcionará mejor trabajar con ellos el pensamiento crítico.

## 5.4 Trabajar el respeto y la tolerancia dentro y fuera de Internet

# Trabaja la regulación emocional

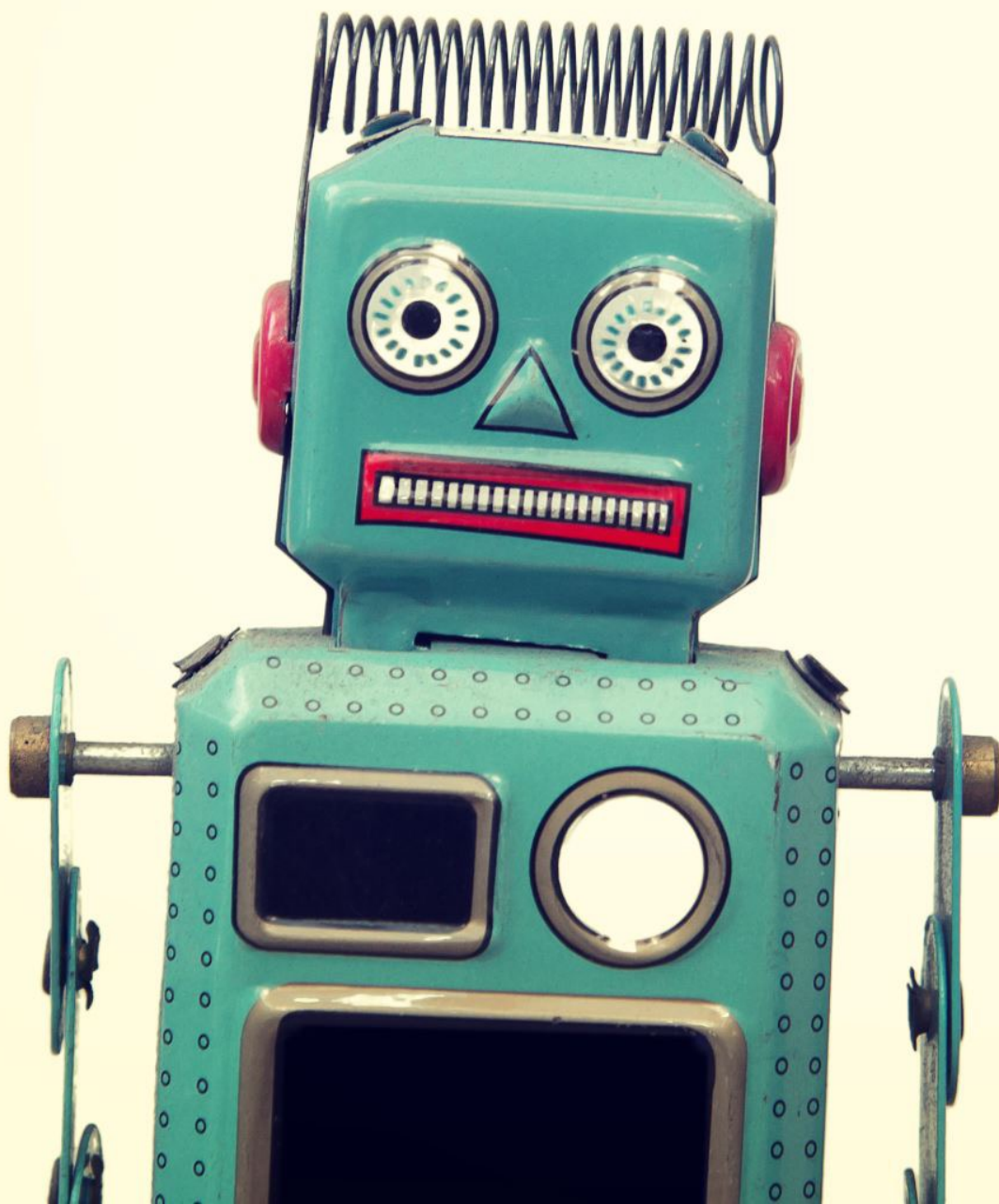
Perder el miedo a hacerme un “selfie interior” y ser consciente de lo que siento







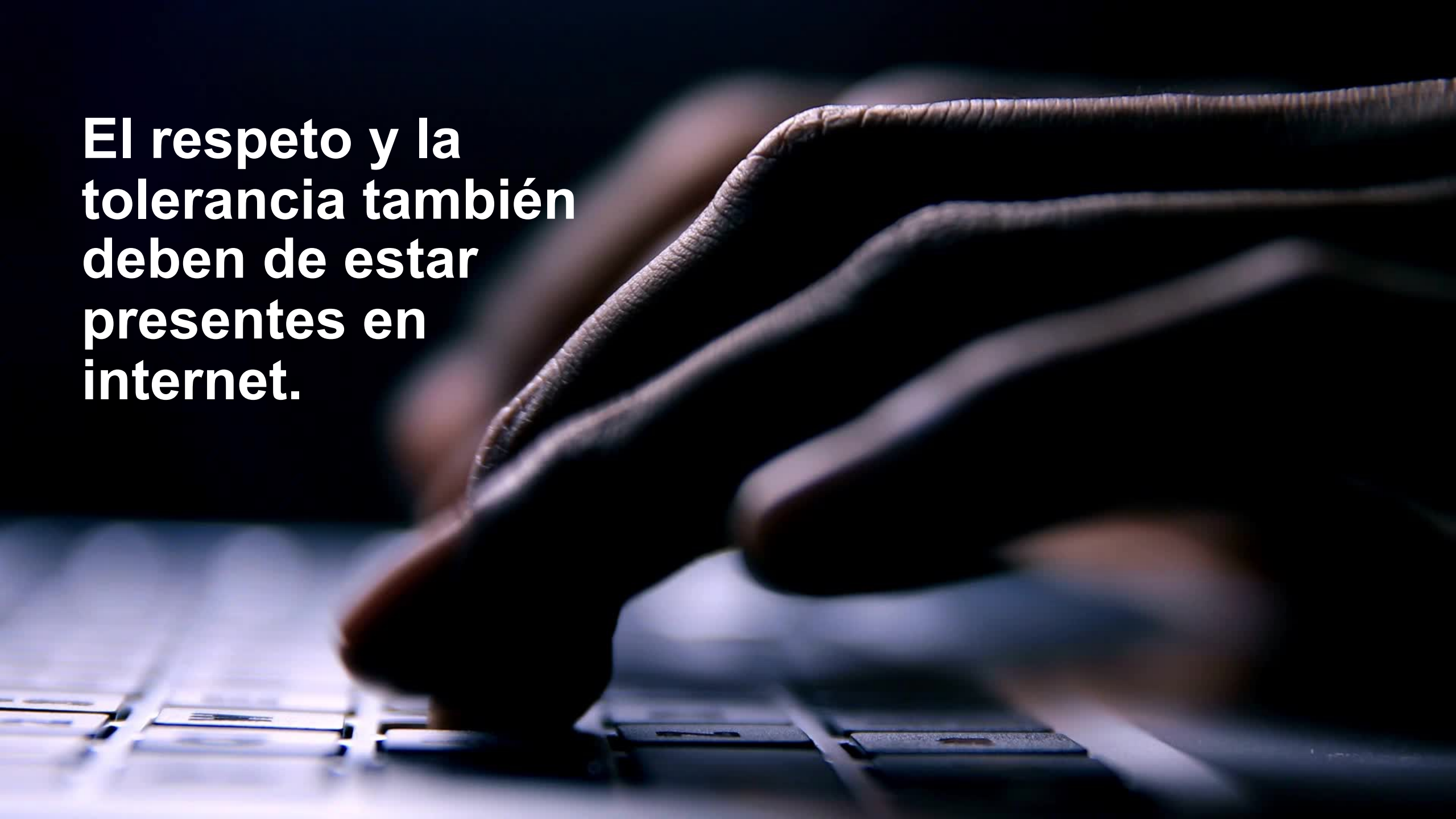
**Internet es una  
extensión de la  
vida cotidiana**



**De manera habitual, no  
interaccionamos con robots,  
interaccionamos con humanos.**



**El respeto y la  
tolerancia también  
deben de estar  
presentes en  
internet.**

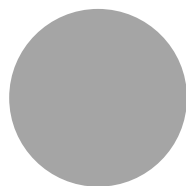


# Pautas para autorregularnos en internet

Identifica

Las emociones que  
sientes

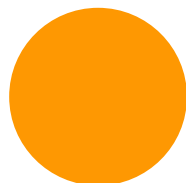
01



Piensa

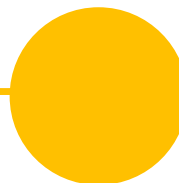
Si la persona estuviese  
delante físicamente, ¿le diría  
exactamente lo que pienso  
escribir?

03



Elige el momento

02 ¿Es ahora el mejor momento  
para hablar?



# Pautas para autorregularnos en internet

## Consecuencias

¿Qué consecuencias  
puede tener lo que  
digo?

04

## Futuro

¿Me sentiré orgulloso/a  
dentro de unos años de lo  
que he subido?

06

## Otros usos

05

¿Alguien puede utilizar esta  
foto?





# 5. Conclusiones

01

Las RRSS pueden afectar a la salud mental.

02

Es importante conocer los peligros de Internet.

03

Las normas de uso de las TRIC disminuyen las prácticas de riesgo online.

04

Evita el desplazamiento digital.

05

Conectarse a partir de media noche dispara los peligros de internet.

06

Realiza educación afectivo/sexual.

07

Trabaja la importancia del respeto.

08

La autorregulación es la clave.

# Silvia Álava Sordo



@silviaalava



facebook.com/silviaalavasordo



@silviaalavasordo



www.linkedin.com/in/silvia-álava-sordo-ph



www.silviaalava.com

