

# **CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE UNA ADOLESCENCIA CONECTADA**

Ana Estévez

aestevez@deusto.es

Universidad de Deusto

ADICCIONES COMPORTAMENTALES. UN DESAFÍO EN LAS AULAS

(19 marzo 2025 – Ciudad Real)

UCLM-FACULTAD EDUCACIÓN

**ADOLESCENCIA CONECTADA**

# MITOS

## **Los/as niños/as nacen sabiendo y si no, aprenden solos/as**

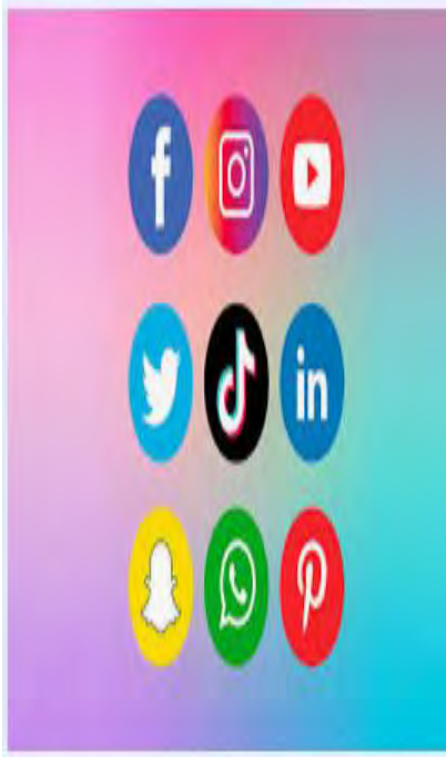
Damos por hecho que disponen de más información (amistades, escuela, internet...). Vemos el no acercamiento como un favor (ahorrarles vergüenza). No aprenden solas, necesitan de nosotros/as, necesitan educación sexual

**DATO NO MATA RELATO**

**UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS**



- Acceso a información verificada y de calidad...
- Entretenimiento masivo y accesible
- Contenido diverso y adaptado ...
- Impacto colectivo y social compartido...
- Control limitado del espectador/a...
- Efecto pasivo: exposición a propaganda...
- Menor personalización...
- ¿Mayor control? Todas las personas acceden a esos contenidos.



- Interactividad y participación: Cualquiera puede generar contenidos...
- Personalización: ¿Quién busca encuentra?
- Inmediatez y acceso global
- Conexión y comunidad.
- Falta de regulación:
- Efecto adictivo y sobrecarga de información:
- Impacto en la salud mental: Vida "perfecta" y en la ansiedad por obtener validación a través de "likes" o "followers".



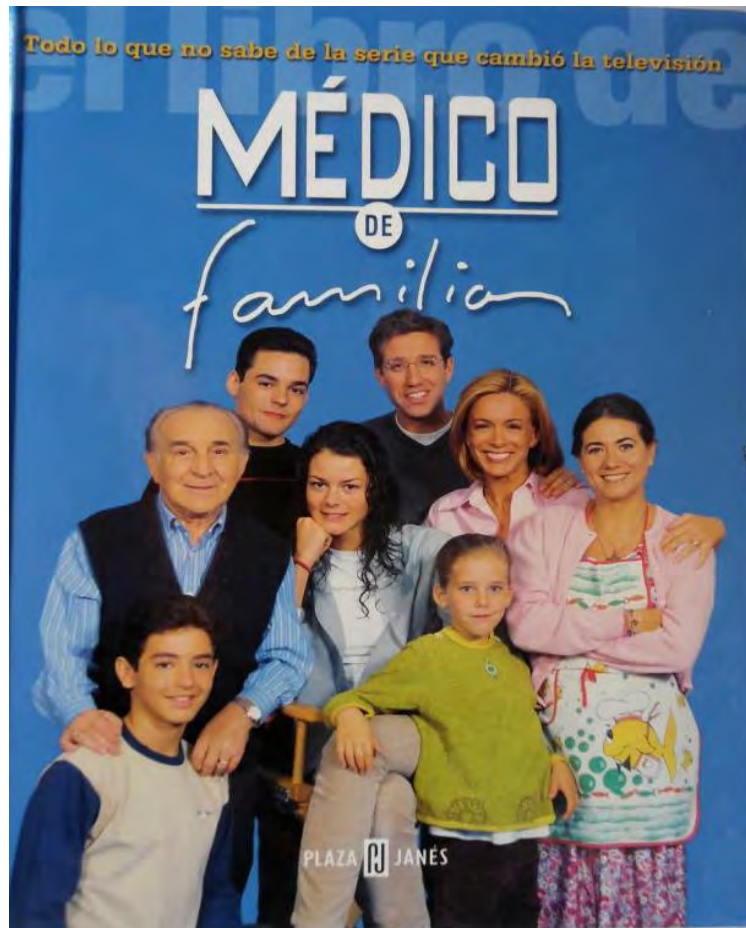
FOTO: MARINITA PRECARIA

**Marinita Precaria:**  
**«Cualquier paso que  
doy en mi vida lo he  
buscado en Google»**





Y QUÉ VEMOS....







## CAUGHT IN THE NET (2020)

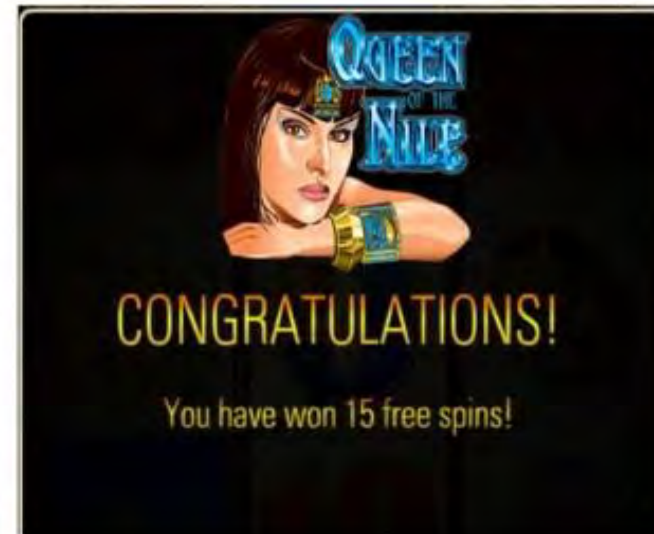


Abusos sexuales a menores en la red >

República Checa. **Dirección:** Barbora Chalupová, Vít Klusák. **Fotografía:** Adam Kruliš. **Música:** Barbora Chalupová, Vít Klusák. **Intérpretes:** Sabina Dlouhá, Anežka Pithartová, Tereza Těžká



# MUJER OBJETO

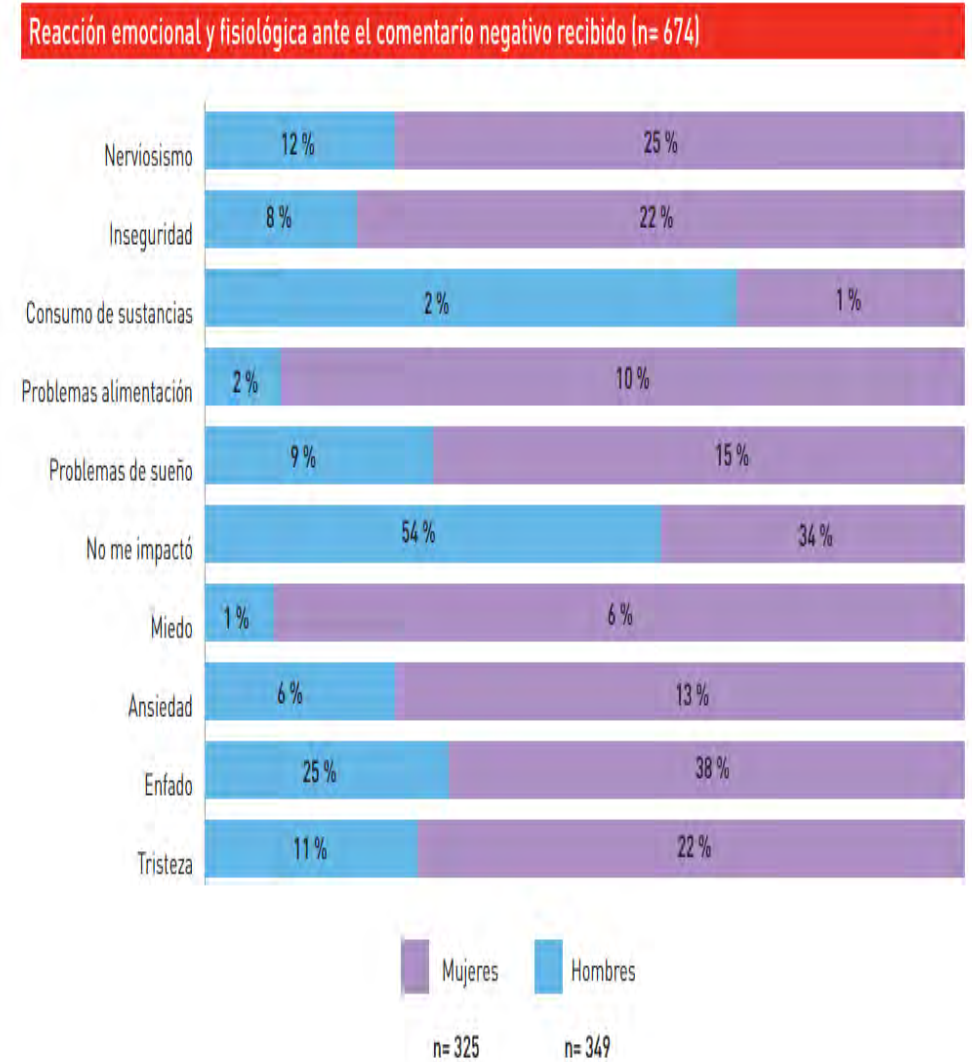






- Cuestionario diseñado ad hoc sobre sobre comentarios negativos en redes sociales y su efecto.
- Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21).
- Afecto negativo. Escala De Afecto Positivo y Negativo (PANAS).
- Adicción a redes sociales. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).
- Calidad de vida. World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-BREF (OMS)
- Estrategias de regulación emocional. ERQ.
- Apoyo social. MOS.
- Subescala de Insatisfacción de la imagen corporal del Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-3).
- Estilos de afrontamiento. “Inventario de Estrategias de Afrontamiento”.
- Bienestar o felicidad. Pemberton Happiness Index (PHI).

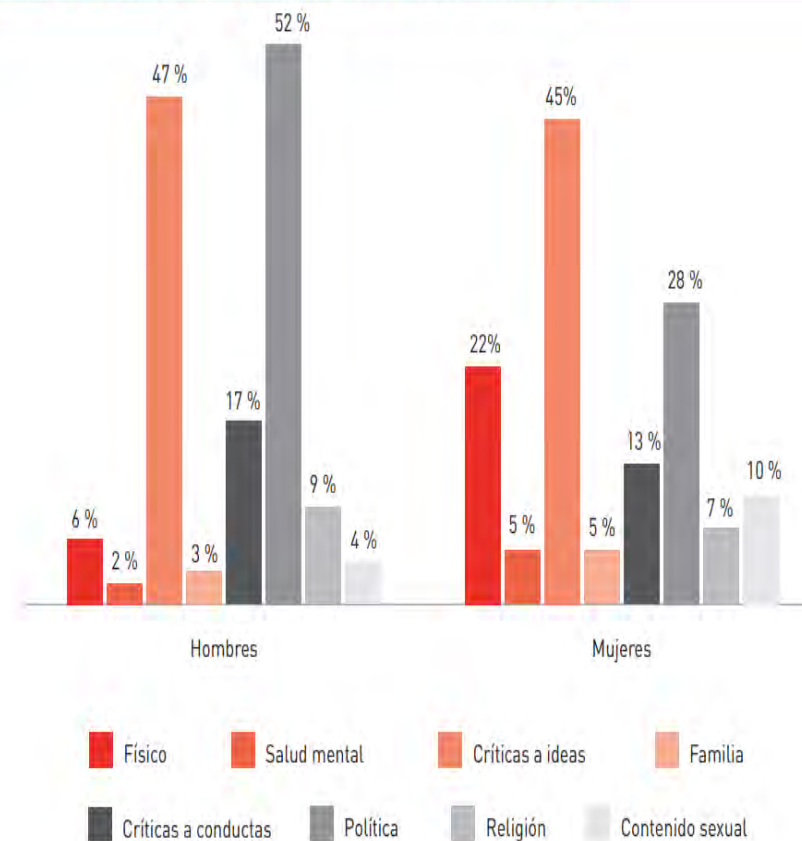
- Las **mujeres** emplean **Instagram** más que los hombres. El 77 % de las mujeres afirmaron utilizar la plataforma de Instagram, frente al 52 % de los hombres. Esto puede deberse a los **roles de género y estereotipos marcados para cada sexo**. Como se sabe, Instagram es una red en la que predomina la **imagen y/o el vídeo** y una de las maneras que tiene la mujer de obtener la aceptación por parte de la sociedad ha sido y es la imagen corporal.
- El 10 % de las mujeres que recibieron comentarios negativos afirmaron **tener problemas alimentarios** a raíz del comentario negativo. Como bien es sabido, la cultura de la dieta, **los trastornos alimenticios y la dismorfia corporal** están ampliamente generalizados en esta población debido a los cánones estéticos y de belleza.





- **Los hombres realizaron más comentarios negativos que las mujeres.** El 16 % de los hombres enviaron un comentario negativo, mientras que un 9 % de las mujeres realizaron un comentario negativo.
- **Un 10 % de las mujeres reciben comentarios negativos cuyo contenido o temática es de connotación sexual, especialmente las jóvenes de 18-25 años.**

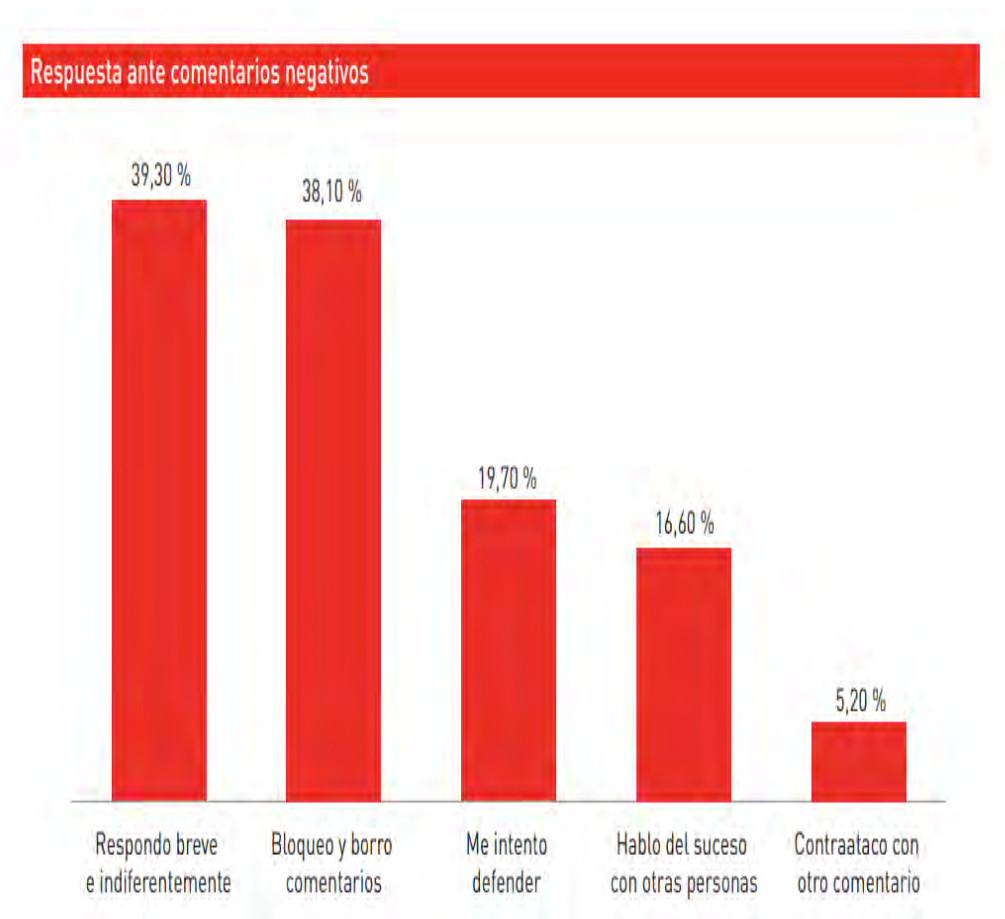
Temática de los comentarios negativos recibidos en función del sexo (n= 674)



Las mujeres presentan puntuaciones significativamente más altas en las escalas de depresión, ansiedad, estrés y afecto negativo.

- La red más empleada por personas mayores de 35 años es Facebook, mientras que las personas comprendidas entre los 18 y 34 años emplean más Instagram. En jóvenes se ha observado que el uso de Instagram es exactamente un 88 % entre 18-24 años y 93 % entre 25-34 años. Por otro lado, las personas mayores a 35 años alrededor de un 80 % indica que tiene un perfil en Facebook.
- Las personas que más comentarios negativos reciben son el grupo de edad de 35-54 años y también son las que más comentarios negativos realizan por redes sociales. El 68 % de las personas que dejaron comentarios negativos eran personas de más de 45 años, mientras que las personas de 18-35 años conformaban el 10 %.

- Los jóvenes de 18-34 años manifestaron en los cuestionarios más estrés, depresión, ansiedad que el resto de los grupos de edad.
- Los resultados han demostrado que los jóvenes de 18-24 años tienen puntajes más altos en regulación emocional y estrategias de afrontamiento.
- Los mayores de 65 años obtienen puntuaciones significativamente más altas en felicidad.



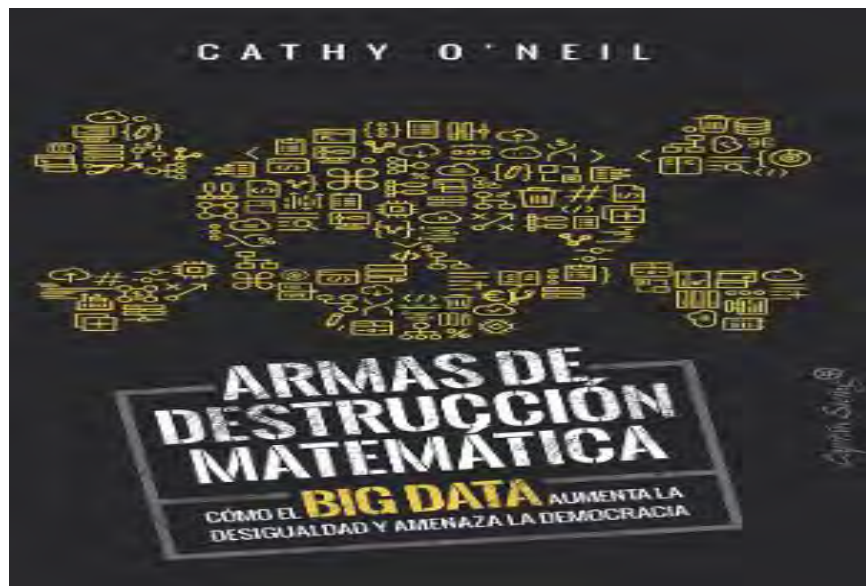
- Las redes más empleadas son las siguientes en el orden referido: Facebook  $\Rightarrow$  Instagram  $\Rightarrow$  YouTube
- El 40 % de los comentarios negativos enviados se realizan a través de una cuenta anónima.
- La respuesta más generalizada ante un comentario negativo es la de bloquear y borrar comentarios. Un 39,3 % de las personas eligen esta opción.
- Un 55,1 % deja comentarios negativos en perfiles desconocidos, frente al 17,9 % de personas que escriben comentarios negativos a un contacto de la vida real.



# La deshumanización: el Otro/la OTRA como despreciable







López-Montón, M. y Estévez, A. (2022). Instagram incorpora una herramienta para tratar la ansiedad y la depresión: ¿sirve de algo? *The Conversation*. ISSN 2201-5639



## Instagram incorpora una herramienta para tratar la ansiedad y la depresión: ¿sirve de algo?

Publicado: 23 marzo 2022 20:12 CET

Shutterstock / Bakhur Nick

✉ Correo

Instagram es una de las redes sociales con mayor número de

Autoría



# VAMOS CON LA TECNOLOGÍA...



# TRISTAN HARRIS

- Todas nuestras mentes están secuestradas.
- Nuestras opciones no son tan libres como creemos que son.
- Diseño seductor.
- Diseño de producto con los trucos de magia.

# LOREN BRICHTER

- Diseñadora del mecanismo pull-to-refresh
- No sabes lo que va a llegar

## REFUERZO VARIABLE



# SI CONTROLAS EL MENÚ, CONTROLAS LAS OPCIONES

- Los magos hacen creer al público que son libres, es el mago el que establece y limita las opciones a elegir.



# PONER UNA MÁQUINA TRAGAPERRAS

Gestos típicos de una máquina tragaperras (tirar de la palanca)

**MIEDO A PERDERSE  
ALGO IMPORTANTE**



**APROBACIÓN SOCIAL**

**RECIPROCIDAD SOCIAL**

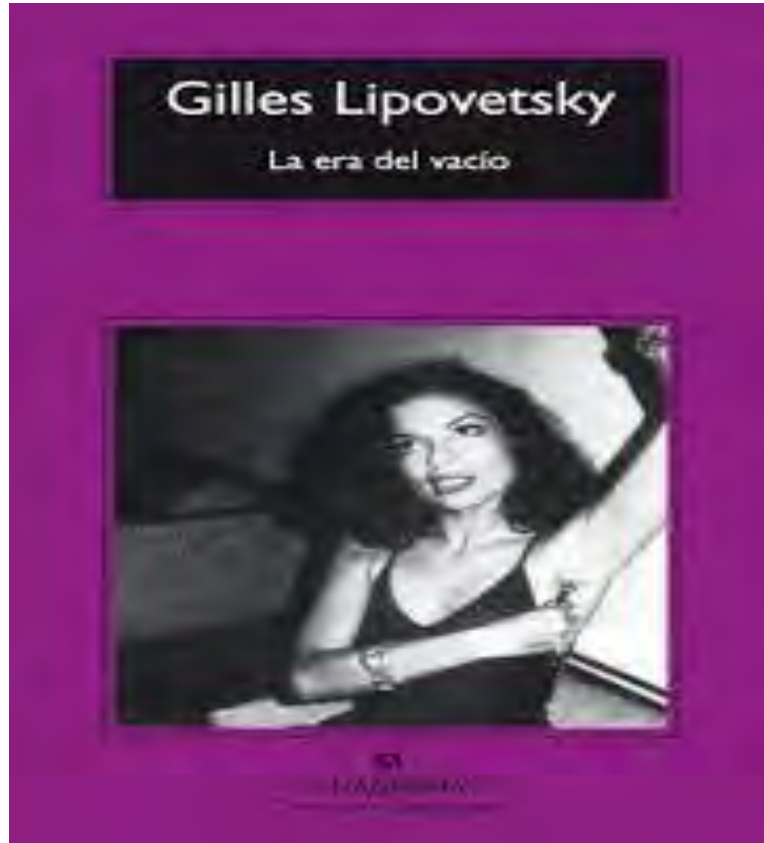
**ERRORES DE PRONÓSTICO Y  
ESTRATEGIAS DE PIE EN LA PUERTA**

**OPCIONES INCÓMODAS**

## TIEMPO BIEN EMPLEADO

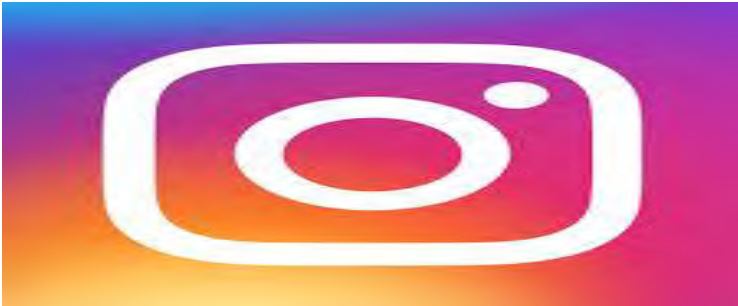
**CUENCOS SIN FONDO,  
ALIMENTACIONES INFINITAS  
Y REPRODUCCIÓN  
AUTOMÁTICA**



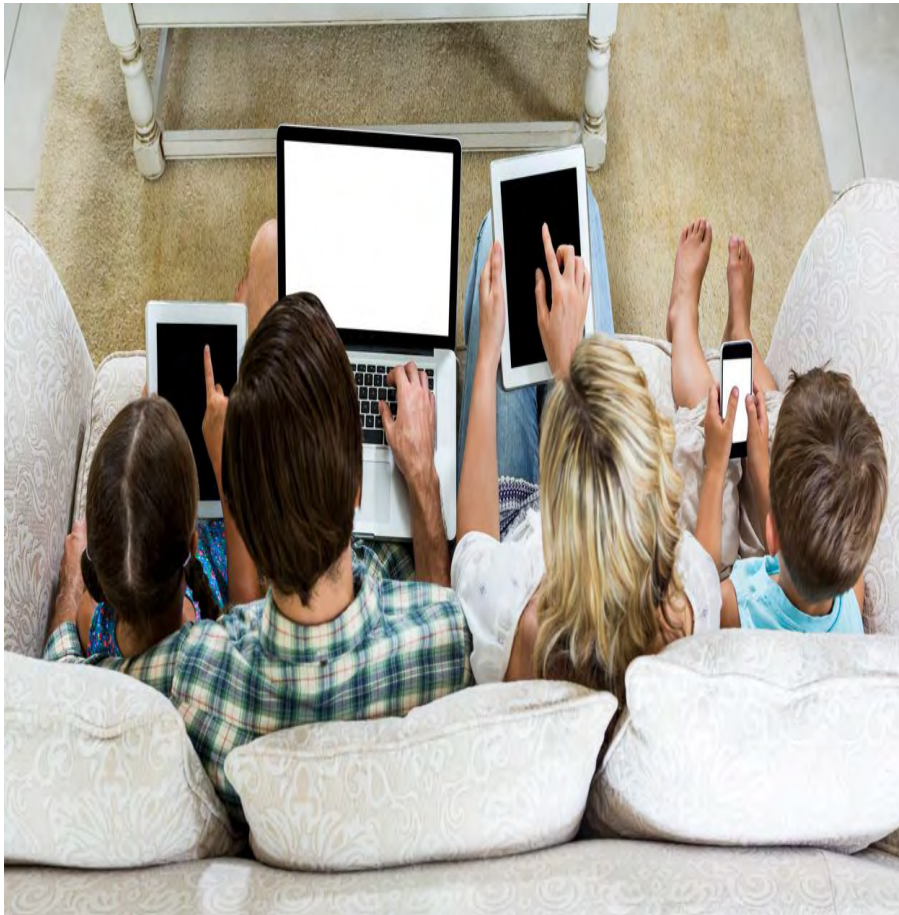




- ¿Cómo respondemos hoy a las preguntas existenciales?
- ¿A los duelos? ¿A la incertidumbre?



# PANTALLAS PANTALLAS PANTALLAS





# SHOCK ADRENALÍTICOS



**ALGUNAS REFLEXIONES...**

**INTERRUMPIR...**

La impulsividad y las funciones cognitivas inciden, de manera independiente, en el uso problemático de redes sociales.

La impulsividad podría actuar como un factor de riesgo en el desarrollo y mantenimiento de trastornos relacionados con el uso excesivo de redes sociales, y que las deficiencias en el control atencional y la inhibición están asociadas con conductas problemáticas.



Sobreexposición a publicidad, sobrecarga de información, imágenes y videos (Rao & Kalyani, 2022) y, sin duda, su afectación a aspectos básicos como el **SUEÑO**, atención o procesos cognitivos.

- Modelo de negocio de las plataformas de redes sociales, centrado en la privacidad y la economía de la atención.
- Incremento del tiempo de uso en línea, lo que podría inducir a un uso excesivo (Montag & Elhai, 2023), violaciones de la privacidad, difusión de desinformación, polarización ideológica y efectos adversos en diversas áreas cognitivas (Montag & Hegelich, 2020).
- Especialmente importante en el ámbito educativo y laboral.
- La cognición no solo afecta a estos contextos, sino que también influye en tareas cotidianas y triviales, como la preparación de alimentos o la organización de actividades recreativas.

La falta de atención se refiere a lapsus en el pensamiento o en la acción, como olvidar citas, omitir información o realizar errores accidentales (Wagle et al., 1999).

El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a estos fallos cognitivos de atención, memoria y funciones ejecutivas (Sharifian & Zahodne, 2021), las distracciones constantes generadas por los dispositivos móviles reducen la productividad y la atención (Duke & Montag, 2017).

El comportamiento de comprobación de redes sociales está relacionado con un mayor grado de fracaso cognitivo (Hartanto et al., 2023).

**EN EL CONTEXTO ESCOLAR**

## Formación en Salud Mental:

¿Qué cambios han sucedido en este aspecto? ¿Cómo se trata la salud mental? ¿Quién? ¿Salud mental vs. vida?

- Formación continua para los docentes sobre cómo detectar signos tempranos de malestar emocional (regulación emocional, afrontamiento, pensamiento crítico, etc.) y cómo intervenir adecuadamente. ¿?
- Desarrollo de competencias docentes en el uso de estrategias pedagógicas inclusivas y empáticas. ¿?

## Apoyo entre Iguales:

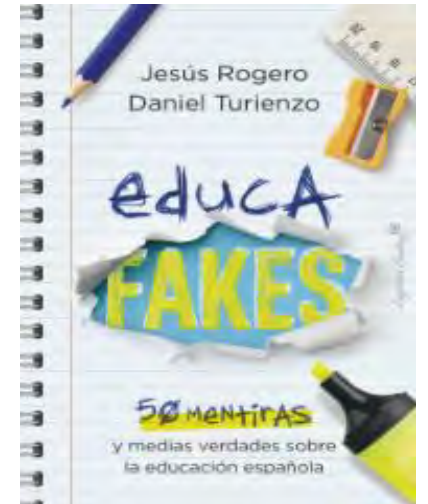
- Crear programas donde los y las estudiantes se conviertan en líderes.
- ¿Qué hay con otros influencers? ¿Qué imágenes afectan?

## Participación Activa de las Familias:

- Charlas y talleres para padres sobre cómo apoyar emocionalmente a sus hijos/as en el entorno digital y escolar. Pero no solo....
  - Fomentar una comunicación fluida entre escuela y familia para un enfoque integral.
- ¿Enfoques contextuales? ¿Condiciones de vida? ¿Conciliación?

# OTRAS DIFICULTADES...

1. Presión Académica y Estrés
  2. Ciberbullying
  3. Estigma Asociado a la Salud Mental (aunque cambiando..)
  4. Falta de Recursos
- ...



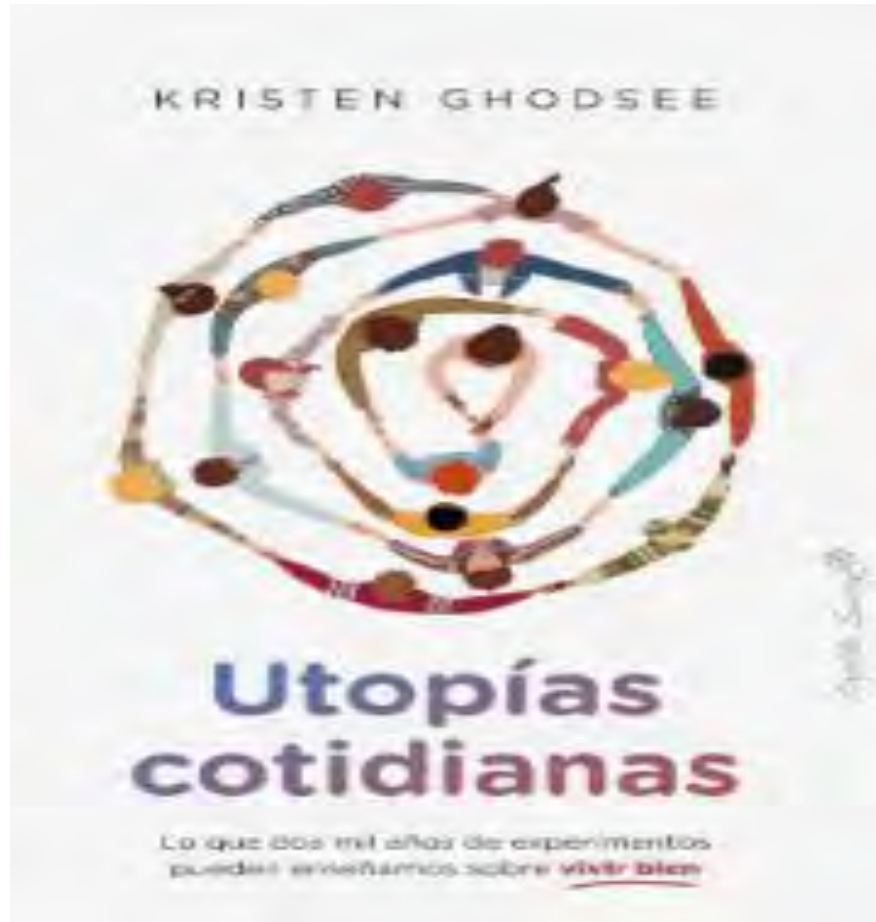


- Coordinarse. Desarrollar alianzas con organizaciones locales y servicios de salud mental para ampliar recursos y apoyo.
- Incorporar tecnologías educativas como aplicaciones de bienestar emocional y plataformas de apoyo psicológico.
- Promover una cultura escolar inclusiva y empática, donde la salud mental sea un tema central y desestigmatizado....
- ....

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL (SOBREPROTECCIÓN, CÓMO LA CUIDAMOS...QUÉ ES CUIDAR..)

BIENESTAR EMOCIONAL (DIFERENCIA A MALESTAR...Y CONSECUENCIAS)

ADOLESCENCIA CONECTADA (COMO NOS CONECTAMOS Y A QUÉ...)



La utopía está en el horizonte...Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más para allá. Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré. ¿Para qué sirve la utopía? Para eso sirve: para caminar...

Eduardo Galeano

MUCHAS GRACIAS  
aestevez@deusto.es