

# ORIENTACIONES SOBRE EL USO DEL MÓVIL Y REDES SOCIALES

**IES HERMANOS D'ELHUYAR**

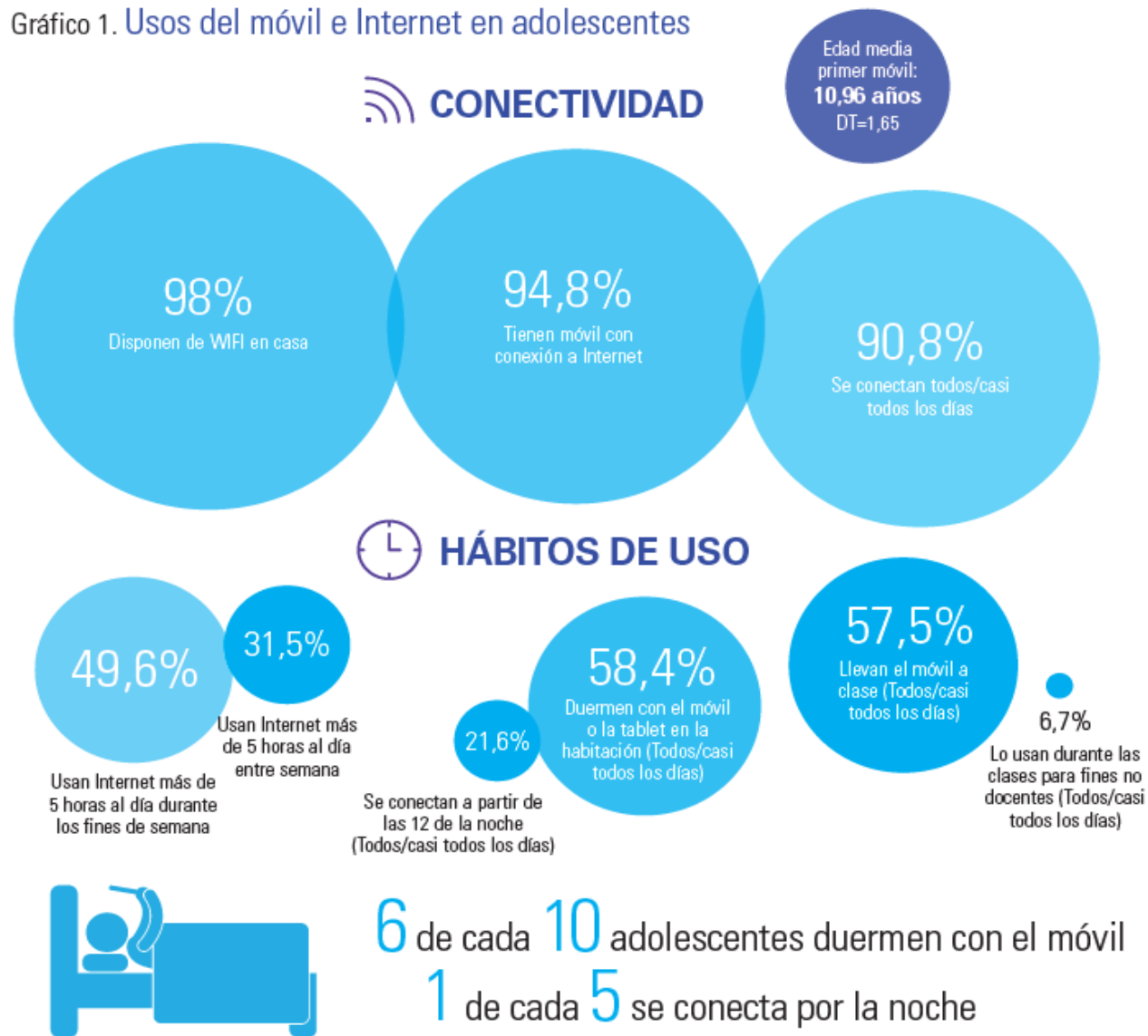
**15 de marzo de 2023**

**Departamento de Orientación**

# Impacto de la tecnología en la adolescencia.

## UNICEF 2021

Gráfico 1. Usos del móvil e Internet en adolescentes

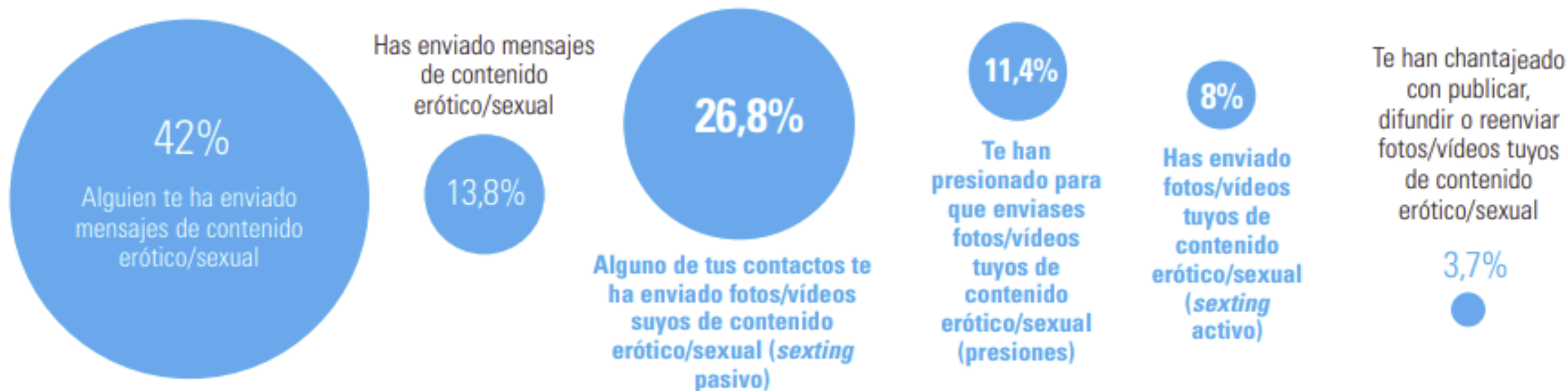


41.509 adolescentes, de entre 11 y 18 años

Entre los principales riesgos identificados por chicas y chicos en su experiencia en el entorno digital está el ciberacoso, el contacto con extraños, sentirse discriminados o excluidos, el chantaje y la sextorsión, o el acceso a contenidos inadecuados para su edad.

## ¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?



# Ciberacoso



2 de cada 10 adolescentes podría estar siendo víctima de ciberacoso.

**Acosar, intimidar o humillar a un compañero o compañera a través de las redes sociales, email, chat o teléfono móvil de forma reiterada y prolongada en el tiempo.**

Publicar información, vídeos o imágenes comprometidas para hacer daño a un compañero/a humillándole y avergonzándole en su entorno.

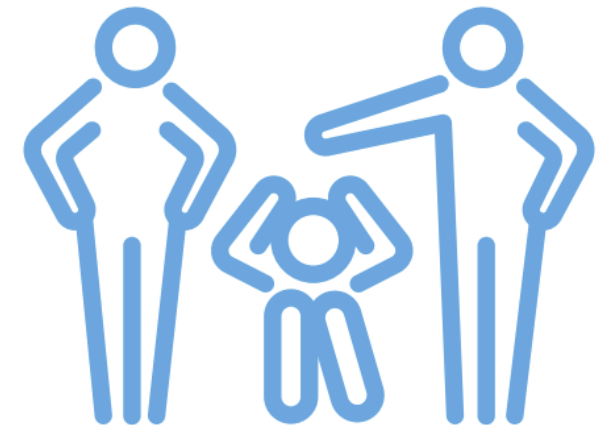
Etiquetar fotos o asociar comentarios indeseables a las mismas,

Suplantar la personalidad, dejando comentarios ofensivos en foros o participando agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima

Cualquier otra acción cuya intención sea intimidar, acosar o humillar a un compañero a través de las TICS



- **En el 70% de los casos, el acoso lo ejercen compañeros de la misma clase**
- **Más de la mitad de quienes sufren acoso a través de la Red (52,4%), también lo ejercen.**
- **Preocupa la normalización de la violencia en las aulas y en la Red y de las dificultades que subyacen en su detección.**



# Adicciones

Gráfico 11. Uso Problemático por género



**1 de cada 3** estudiantes españoles de ESO podrían tener ya un “Uso Problemático de Internet” y **1 de cada 5** podrían tener ya cierto nivel de “enganche” a los videojuegos.

# Salud Mental

- Es indudable la asociación entre el Uso Problemático de Internet y la sintomatología depresiva en la población infanto-juvenil, con tasas tres veces mayores de depresión grave o moderadamente grave.
- Se constata una correlación negativa entre el UPI y el bienestar emocional, la satisfacción vital e incluso con la integración social.



El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.



El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.

**Hacen un uso selectivo de las redes en función de sus interlocutores: familia, conocidos y grupos de iguales**

**FALSA  
SENSACIÓN  
DE  
CONTROL**

**EN MUCHOS CASOS TODO SUCEDE SIN QUE LOS ADULTOS NOS DEMOS CUENTA**



# PERO ELLOS Y ELLAS TAMPOCO SON DEL TODO CONSCIENTES DE LO QUE SUCEDE EN LA RED



<https://www.youtube.com/watch?v=WqBl2zyXI7g&t=4s>

No seas estrella

## CONDUCTAS INAPROPIADAS EN WHATSAPP o INSTAGRAM

insultar a compañeros o compañeras  
crear grupos sin consentimiento



## GRABAR VIDEOS DURANTE LAS CLASES O EN LOS DESCANSOS

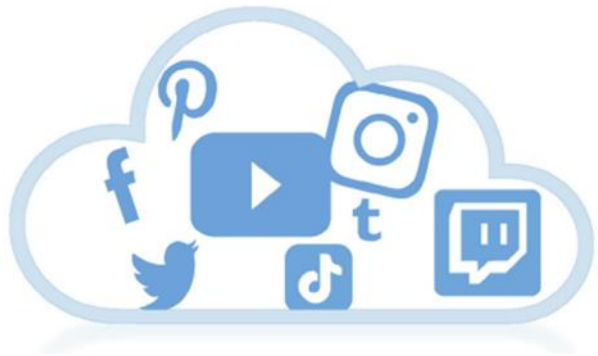
Al profesorado  
A los compañeros o compañeras

USO DEL  
MÓVIL EN  
CLASE O EN  
EL CENTRO  
SIN PERMISO

- ✓ Salud digital dentro del plan de acción tutorial
- ✓ Charlas de la Policía Nacional
- ✓ Sanciones restaurativas

**NO ES SUFICIENTE**

<https://www.youtube.com/watch?v=E3Z6f-KIIQI>



**LOS PADRES Y MADRES SON  
RESPONSABLES DEL USO QUE EL  
MENOR HACE DEL MÓVIL**

**Los alumnos del centro de  
Badalona vieron el vídeo  
de la violación a la niña de  
11 años y no dijeron nada**

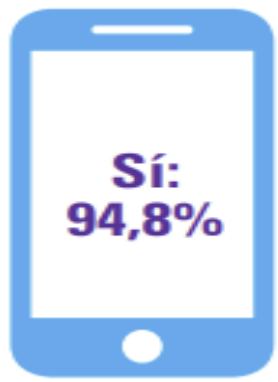


**eelDiario.es** Hazte socio/a

**Esa calculadora no es  
lo que parece: las apps  
con las que los niños  
se saltan el control  
parental**

Un perito forense muestra cómo los menores pueden esconder fotos, vídeos e incluso un navegador secreto para evitar el control de sus familias

**Es nuestra  
responsabilidad  
protegerles...**



la tecnología forma parte de la vida de los adolescentes,

Les ayuda a hacer amigos, a sentirse conectados



Implica una serie de riesgos que no debemos obviar

Es necesario aumentar la supervisión que parecen estar ejerciendo madres y padres



## Tenemos el deber de actuar antes, de prevenir

- Habla de todo esto con vuestros hijos e hijas. Nuestras herramientas son la información y el diálogo
- Establece normas de uso, pon límites, supervisa, configura con ellos su privacidad
- Interésate por sus videojuegos y sus redes, con quién habla, cómo son esas conversaciones.
- Estimula su sentido crítico, enséñale a pensar antes de compartir o publicar
- Garantiza tiempos de desconexión
- Observa cómo se siente

## Se ejemplo de buen uso.

Las tasas de UPI son significativamente mayores entre aquellos cuyos progenitores acostumbran a hacer uso del móvil durante las comidas y, especialmente, entre los adolescentes que acostumbran a conectarse a Internet a partir de la medianoche



- El hecho de que los progenitores establezcan una serie de normas con relación al uso de los diferentes dispositivos, si bien no implica una disminución del uso problemático de Internet, sí que implica una disminución significativa de buena parte de las prácticas de riesgo *online*.

[¿Prestas atención a tus hijos cuando estás con el móvil?](#)

## RECURSOS ÚTILES:

La guía que no viene con el móvil:

<https://www.aepd.es/es/documento/la-guia-que-no-viene-con-el-movil.pdf>

Herramientas de control parental, consejos de uso del móvil, ciberseguridad y de ayuda:

[Internet Segura for Kids | \(is4k.es\)](http://InternetSeguraforKids.com)

Por un uso seguro y saludable de internet, redes sociales, móviles y videojuegos:

[PantallasAmigas - Por un uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías](#)

Decálogo parentalidad positiva: [Escuela de Bienestar Digital para Familias \(escuelabienestardigital.com\)](#)

## INFORME UNICEF:

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.

[TRIC y adolescencia \(unicef.es\)](#)



# UN MÓVIL ES MÁS QUE UN MÓVIL

## Ayuda a tus hijos e hijas a hacer un uso responsable de él