

MÓVIL, REDES SOCIALES Y CONVIVENCIA

IES HERMANOS D'ELHUYAR
Departamento de Orientación

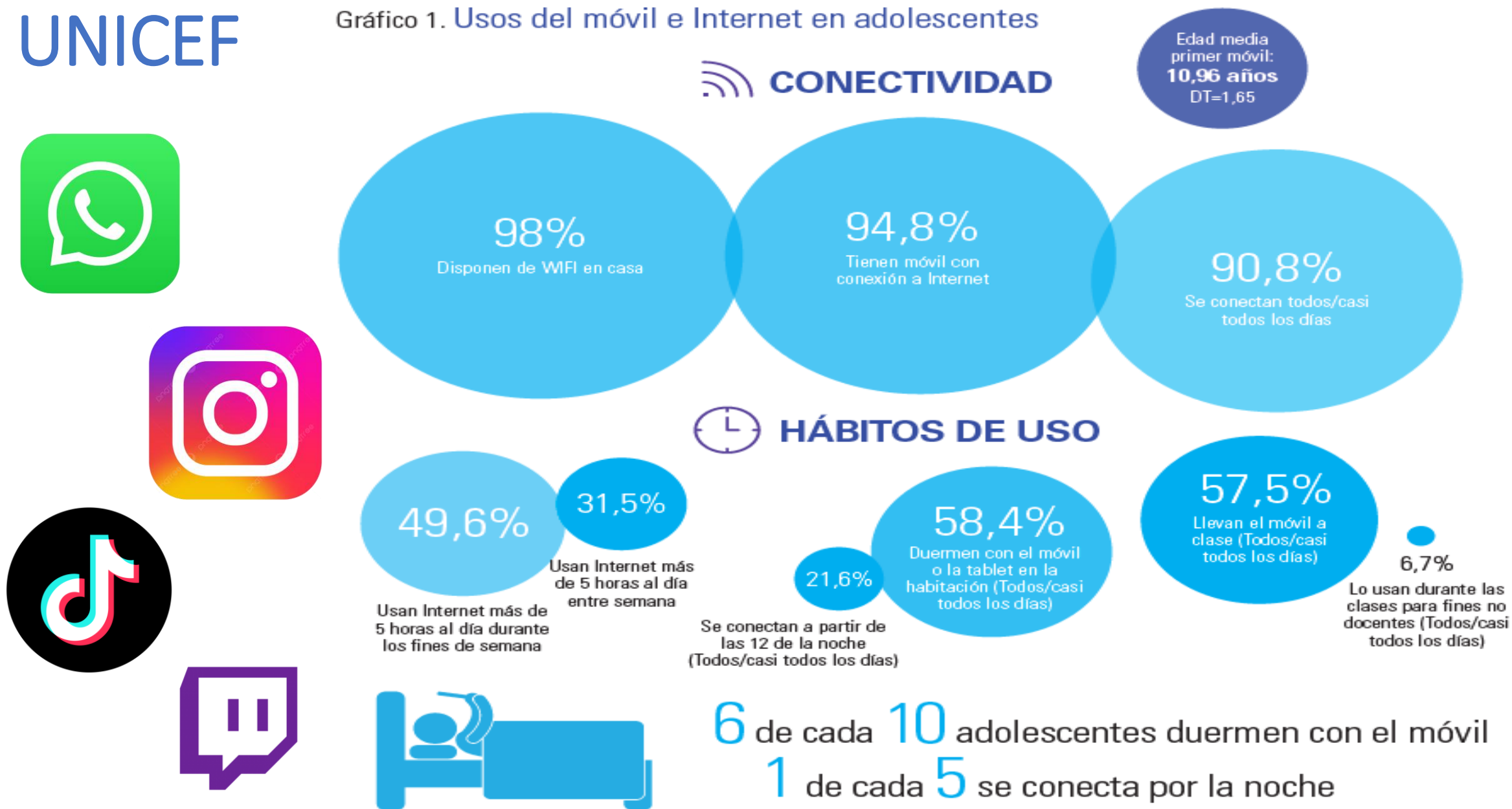
GUIÓN

- ✓ Datos sobre el impacto del uso de internet, móvil y rrss en adolescentes.
- ✓ Riesgos relacionados con el uso del móvil y las rrss
- ✓ Cómo funciona el cerebro adolescente
- ✓ Qué aportan las redes sociales
- ✓ Qué debemos hacer los padres

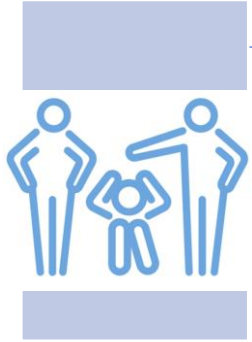
Impacto de la tecnología en la adolescencia.

UNICEF

Gráfico 1. Usos del móvil e Internet en adolescentes



¿A qué riesgos se enfrentan?



Privacidad



Sociales



Conductuales



Emocionales

PRIVACIDAD

Publicación de contenido de carácter personal

Difundir contenido de terceros

Aceptar amistades de desconocidos

Sexting, phishing , chantajes y otras formas de extorsión

RIESGOS SOCIALES

Ceder a la “presión del grupo”, dificultad para decir NO

Dificultad para entablar relaciones personales “cara a cara”

Ciberacoso

Aislamiento, ansiedad



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



Aislamiento

Cambios repentinos de humor. Irritabilidad

Disminución del rendimiento escolar

FOMO (*Fear Of Missing Out*). Miedo a quedarse fuera, a perderse algo que otros están viviendo

Dificultad para dejar el móvil cuando realizan otras actividades o cuando se les pide explícitamente

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.

INDICADORES:

- Cambios bruscos de humor.
- Aislamiento o abandono de actividades.
- Ocultar el móvil.
- Revisar las publicaciones de manera constante.
- Problemas de sueño o rendimiento escolar



RIESGOS EMOCIONALES Y PARA LA SALUD MENTAL

Ansiedad

Baja regulación emocional

Síntomas depresivos

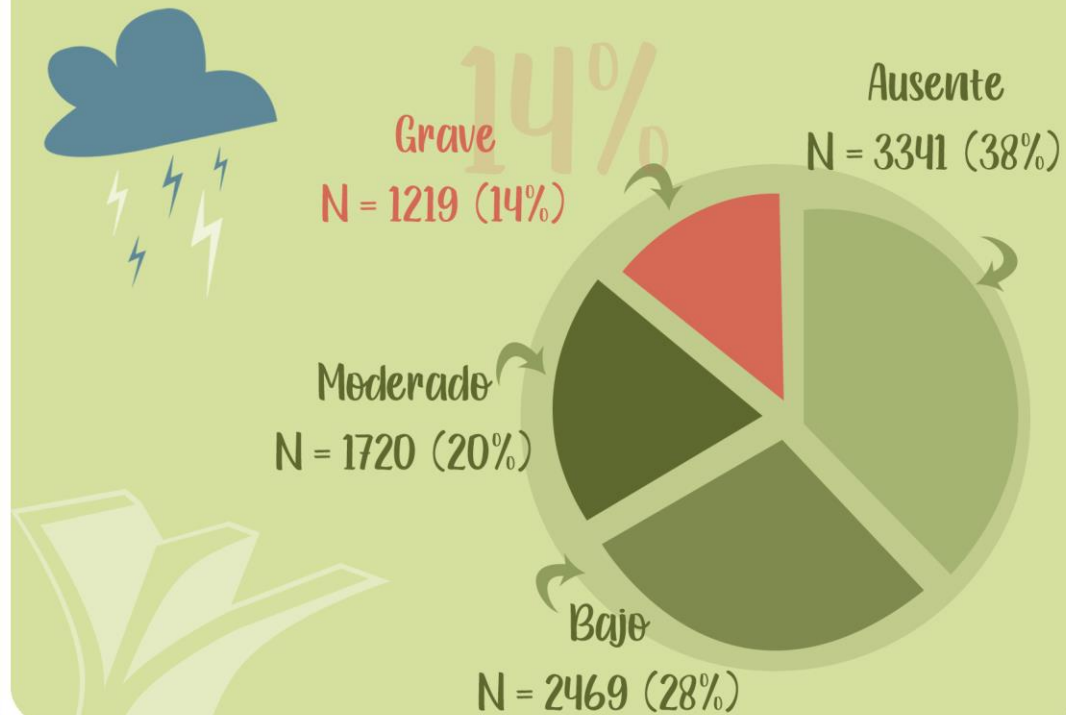
Insatisfacción con la propia vida

Uso de estrategias autorregulatorias no adaptativas



Niveles de riesgo de síntomas de
ansiedad estimados mediante el
*Generalised Anxiety Disorder
Assessment (GAD-7)*

Estudio
PSICE



34% de los adolescentes muestran niveles moderados y graves de ansiedad

La evidencia científica constata una correlación negativa entre el uso problemático de internet y las redes sociales y el bienestar emocional: incluyendo más ansiedad, peor regulación emocional, más síntomas depresivos y menor satisfacción vital.

1 de cada 3 adolescentes utiliza internet cuando se siente mal o para escapar de estados emocionales negativos o del aburrimiento.

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



JUSTIFICAR CONDUCTAS
O INDICIOS
PROBLEMÁTICOS NO
AYUDA A PONER
SOLUCIONES

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

NUESTROS HIJOS E HIJAS TAMPOCO SON DEL TODO CONSCIENTES DE LO QUE SUCEDE EN LA RED



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

¿QUÉ PASA EN SU CEREBRO?



Durante la adolescencia se produce un momento fundamental en la madurez del cerebro, que se encuentra en un proceso de cambio muy rápido:

- Madura la capacidad cognitiva, el razonamiento y la corteza prefrontal (toma de decisiones y control de impulsos)
- Madura el control emocional y su afectividad
- Madura la capacidad para demorar las recompensas

Por todo ello:

- Son impulsivos, les cuesta más frenar sus impulsos.
- Son muy sensibles a la recompensa, buscan la aprobación inmediata, *LIKES*
- Necesitan sentirse parte de algo, sentido de pertenencia

Es una etapa de vulnerabilidad a influencias socioculturales debido a la inestabilidad de su cerebro en desarrollo

¿QUÉ LES APORTA EL MÓVIL Y LAS RRSS?



Dan acceso a un sinfín de información, a redes sociales, juegos, vídeos... y eso supone una estimulación positiva muy reforzante. Les mantiene conectados e integrados en el grupo y contar con la aprobación de los iguales es muy relevante a esta edad.

DOPAMINA



Este refuerzo positivo en forma de estimulación novedosa, unido a la dificultad de regular estados emocionales negativos en los adolescentes, complica enormemente su uso controlado.



Afecta al funcionamiento académico y social del estudiante y tiene implicaciones en el ajuste emocional y conductual.

EDAD DE INICIO: 14 AÑOS O MÁS



CONDUCTAS INAPROPIADAS QUE AFECTAN A LA CONVIENCIA EN EL INSTITUTO Y QUE SE GENERAN A TRAVÉS DE WHATSAPP o INSTAGRAM

Insultar, trato inadecuado

Difusión de rumores y bulos

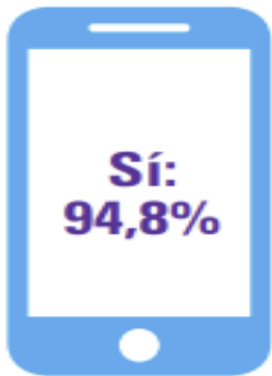
Suplantación de identidad

Difusión de retos peligrosos

Crear grupos, difundir imágenes o videos, sin consentimiento

Aislar a compañeros o compañeras

Amenazas y extorsiones



la tecnología forma parte de la vida de los adolescentes,

**EN
POSITIVO:**

Les ayuda a hacer amigos, a sentirse conectados

Aprendizaje y acceso a información

Desarrollo de habilidades digitales

.Espacios para el desarrollo de intereses y talentos





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

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



**Es nuestra
responsabilidad
protegerles...**

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 y antes de creer todo lo que lee

- Garantiza tiempos de **desconexión**: Marca tiempos de “fuera móvil”, cuando estéis juntos, p.e. después de las comidas, un momento concreto del fin de semana, etc. Promover el control deliberado del móvil.
- **No** permitir el móvil en el **dormitorio** cuando se van a dormir.
- **Observa** cómo se siente. Presta atención a sus emociones, especialmente a cambios de humor o reacciones fuera de lugar tras períodos de uso intensivo.



➤ Durante el **tiempo de estudio**:

- No permitas que tenga el móvil dentro de su habitación
- Anímale a salir en los tiempos de descanso y que pueda chequear sus mensajes en periodos concretos.
- No permitas que esté horas encerrado en su cuarto sin que sepas lo que está haciendo.

➤ 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. También entre los adolescentes que se conectan a partir de la medianoche.
- Establecer normas respecto al uso del dispositivo disminuye las prácticas de riesgo on line.

Colaboración en estudios e investigaciones

- EMOCHILD – UNIVERSIDAD DE ELCHE

- [EMO Child - Emotional Disorders among Childhood](#)



- ESTUDIO PSICE Y POSITIVAMENTE - UNIVERSIDAD DE LA RIOJA y CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGIA

- [LIBRO-SAP](#)
 - [Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#)



- Estudio sobre las conductas saludables de los jóvenes escolarizados (HBSC-2022) Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Sanidad y Universidad de Sevilla

- [Estudio HBSC \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)



UNIVERSIDAD
D SEVILLA

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 | \(is4k.es\)](#)

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 \(escuelabienestardigital.com\)](#)

FAPA Rioja: Móviles en la adolescencia: Edúcate, Edúcales. [PUBLICACIONES Y CAMPAÑAS – fapaRioja](#)

ESTUDIOS:

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 \(unicef.es\)](#)

Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en La Rioja:

[Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children \(HBSC\) 2022 en La Rioja](#)



**GRACIAS POR
VUESTRA
ATENCIÓN**