

Cómo afectan las adicciones a las redes sociales en la salud mental de las y los adolescentes

Autora: **Rosario Garrido.**
Pedagoga.

Coordinación: **Rocío Paños.**
Fundación Fad Juventud.



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

fad
Juventud



Autoría:

Rosario Garrido. Pedagoga

Coordinan:**Fundación FAD Juventud**

Rocío Paños

CEAPA

María Capellán Romero
Leticia Cardenal Salazar
Virginia Romero Pinto
María Sánchez Martín
Lola Ramírez Álvarez
Mónica Collado Ramiro

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo de 2024

Maquetación:**IO Sistemas de Comunicación****Imprime:****IO Sistemas de Comunicación**

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, Miguel Ángel Sanz Gómez, Celia Ferrón Paramio, Cristina Conti Oliver, Marian Álvarez Díaz, José Manuel Torre Calderón, M^a Teresa Macías Joaquín, Mónica Alonso García, Daniel Butti Julià, Hadduch Marzok Mohamed, Luis María Perdiguero González, José Antonio Álvarez Caride, Ángela Sesto Yagüe, Juan Manuel Casares Rey, Francisco Cantero Dengra, Javier López Hernández y Rubén Pacheco Díaz.

1. LAS REDES SOCIALES Y LA FAMILIA

La salud mental de nuestras hijas e hijos, relacionada con el uso de las redes sociales (RRSS), supone una de las principales preocupaciones que madres y padres comparten hoy en día.

Estamos asistiendo a un aumento de casos de problemas relacionados con la salud mental en adolescentes y nos preguntamos en qué medida están relacionados con el consumo de las RRSS.

Las RRSS son el elemento elegido para socializar, buscar valor y aceptación, expresarse y concretar su identidad. Por eso, es importante conocerlas y entender cómo funcionan para poder acompañar de la mejor manera posible a nuestras hijas e hijos en la utilización de las mismas. Algunas de las más conocidas y utilizadas actualmente son: TikTok, Instagram o WhatsApp, entre otras.

Sabemos que la protección hacia conductas de riesgo, como puede ser un uso abusivo de la tecnología, debe sustentarse en un estilo educativo basado en crear un clima familiar afectivo y una comunicación capaz de permitir a nuestra hija o hijo crecer con confianza.

2. ALGUNOS DE LOS MIEDOS DE MADRES Y PADRES EN RELACIÓN A LAS RRSS

En muchas ocasiones, madres y padres mostramos preocupación por el uso de las redes sociales y su implicación en la salud mental de nuestras hijas e hijos. Algunas de las preguntas más frecuentes suelen ser:

- ¿Cuánto tiempo de uso es el adecuado para que no haya una consecuencia grave?
- ¿Cómo podemos protegerles ante los peligros a los que pueden tener acceso, tales como pornografía, ciberacoso, grooming, sexting...?

- ¿Qué cambios de comportamiento son los que más están relacionados con las RRSS?
- ¿Cómo detectar que mi hija o hijo ha sufrido alguna de las situaciones mencionadas?
- ¿Qué problemas de salud mental están más relacionados con el abuso de las RRSS?
- ¿Distinguen las y los adolescentes entre realidad y ficción en RRSS?
- ¿Cómo les influye el propio uso que hacemos madres y padres de la tecnología?

Es normal tener dudas. La tecnología avanza a pasos agigantados y es difícil estar al día. Pero la realidad es que vivimos en una sociedad tecnológica y que lo más adecuado es fomentar un uso responsable y adecuado de la misma. Debemos acompañar a nuestras hijas e hijos en su propio aprendizaje respecto del uso de los dispositivos digitales, de manera muy guiada y supervisada en los primeros contactos para, poco a poco, ir dando más libertad en función de las características (madurez, responsabilidad,...) de nuestras hijas e hijos. Es decir, no podemos dar la espalda a la rapidez con la que avanza la tecnología, y al igual que no les entregaríamos nunca un coche sin enseñarles cómo conducirlo y sin acompañarlos en el proceso, debemos hacer lo mismo con el dispositivo móvil.

2.1. ¿Ante qué riesgos que pueden afectar a la salud mental de nuestras hijas e hijos adolescentes debemos estar alerta las familias?

Los riesgos más importantes del uso de la tecnología en personas adolescentes y jóvenes son, además del uso abusivo en sí, el acceso a contenidos inapropiados para su edad (contenidos violentos, sexuales, racistas,...) la pérdida de intimidad, el acoso online o la pérdida del equilibrio entre la vida online y la offline.

Debemos tener en cuenta, además, que existen ciertos factores de riesgo asociados a la propia persona y a la etapa en la que se encuentra (la adolescencia), que pueden hacer más probable que se dé un uso abusivo de la tecnología. Los principales, son:

- La búsqueda de sensaciones nuevas: las y los adolescentes están más familiarizados que muchas personas adultas a la tecnología y tienden a buscar emociones fuertes.
- Otras características propias de la etapa evolutiva que les pueden hacer más vulnerables a tener un uso abusivo de la tecnología, por ejemplo: la impulsividad, la intolerancia a estímulos que no producen placer, la timidez excesiva o una autoestima baja.
- Las carencias afectivas que puedan tener, pueden hacerles buscar llenar ese vacío a través de la relación que hacen con el uso de las RRSS, llegando a confundir lo que es real de lo que no lo es.

La mayoría de las redes sociales no están dirigidas a menores de 13 o 14 años, ya que presentan posibles situaciones de riesgo, es decir, comportamientos en los que el balance entre "lo que se puede perder" es más probable que "lo que se puede ganar" (por ejemplo pueden sufrir ciberacoso, sexting, grooming, etc.).

La prevención, el acompañamiento, y el uso de herramientas digitales como el control parental, seguirán siendo la mejor protección frente a los peligros que pueda presentar el abuso de las redes sociales.

Tomando la famosa frase de Benjamin Franklin, "más vale prevenir los malos hábitos que terminarlos", Identificar las principales señales de alerta, detallar y conocer cuáles son las situaciones de riesgo y cómo prevenirlas desde la familia es una tarea fundamental de todas las personas implicadas.

Para ello, es fundamental también conocer los factores de protección, que serían aquellas características o conductas que hacen menos probable que

se dé la conducta de riesgo. Algunos de los más importantes en la prevención de un uso abusivo de la tecnología, son: ser buen modelo de conducta para nuestras hijas e hijos, un estilo educativo democrático, el establecimiento de un sistema coherente de normas y límites, la cohesión y el clima familiar, o la comunicación abierta y positiva.

2.2. ¿Cómo enfrentarnos al acceso a la pornografía a edades muy tempranas?

Una de las mayores preocupaciones que compartimos padres y madres ante el binomio redes sociales - menores, es el acceso temprano a la pornografía. Casi la mitad de adolescentes vio pornografía por primera vez entre los 12 y los 15 años, y casi un 25%, antes de los 11 años, según el estudio "Juventud y pornografía en la era digital" de Fad Juventud. Además, según datos de este mismo estudio, el 65% de los chicos menores de 16 años consume pornografía, siendo la cifra en las chicas del 24%. El tipo de contenido que ven dista mucho de reflejar lo que es una relación íntima entre dos personas donde existe afecto y respeto, lo que influye de manera significativa en la construcción global que hacen del mundo que les rodea, impactando directamente en su forma de relacionarse con él.

La pornografía online no puede sustituir jamás la educación afectivo-sexual. Las consecuencias pueden llegar a ser tan graves como prácticas sexuales inseguras o insatisfactorias en la adultez, pudiendo experimentar miedo, ansiedad o presentar conductas sexuales compulsivas.

Hablar con nuestras hijas e hijos sobre lo que pueden encontrarse en la red, así como aprender a utilizar los recursos de control que ofrecen las tecnologías, serán siempre el complemento ideal al acompañamiento y al diálogo. Para prevenir el efecto de la pornografía en nuestras hijas e hijos debemos, por tanto, hablar sobre cómo son las relaciones afectivo-sexuales, mostrar un modelo de afectividad saludable en la pareja (si la hay) basado en el respeto y el consentimiento, y responder siempre a sus dudas.

2.3. ¿Qué relación existe entre el uso abusivo de las RRSS y la salud mental en adolescentes?

La relación entre el uso de las redes sociales y los problemas de salud mental es compleja y puede variar según factores personales y ambientales. A grandes rasgos, podemos decir que el uso abusivo de las RRSS puede llegar a aumentar el estrés, la ansiedad, la depresión o la sensación de soledad, o contribuir a la comparación social negativa.

Además, el uso excesivo de las RRSS en adolescentes puede afectar su desarrollo neurológico de varias maneras. Por ejemplo, el tiempo prolongado frente a pantallas puede interferir con el sueño, lo que a su vez puede afectar el funcionamiento cognitivo y el desarrollo cerebral. Además, la sobreexposición a estímulos digitales puede influir en su capacidad de atención y concentración, así como en su capacidad para procesar información de manera efectiva. Esto puede tener impactos negativos en su rendimiento académico y en su desarrollo cognitivo en general.

La dopamina es un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y recompensa en el cerebro. Cuando usamos las RRSS, especialmente cuando recibimos likes, comentarios o interacciones positivas, nuestro cerebro libera dopamina, lo que nos hace sentir bien. Este refuerzo positivo puede llevar a un comportamiento de búsqueda de más interacciones en las RRSS para experimentar esa sensación de placer nuevamente. Como resultado, puede desarrollarse una especie de "adicción" a las redes sociales, donde el cerebro busca constantemente esa gratificación instantánea. Este ciclo de gratificación puede contribuir al uso excesivo de las RRSS y, en algunos casos, a problemas de salud mental.

Por ello, es fundamental fomentar un equilibrio saludable entre el uso de las RRSS y otras actividades que promuevan un desarrollo neurológico óptimo en las y los adolescentes.

3. ¿CUÁL ES EL MAYOR RETO PARA LAS Y LOS ADOLESCENTES?

Los principales retos a los que se enfrentan hoy en día nuestras hijas e hijos frente a la sociedad tecnológica son los siguientes:

- **Distinguir** entre lo que es real de lo que no lo es. Fomentar la capacidad crítica y hacer ver a las y los adolescentes que no son tan incapaces si se ven comparados con un modelo que no refleja la realidad.
- **Fomentar el pensamiento crítico** sobre el algoritmo. El número de personas seguidoras o de likes depende de un algoritmo y no del número de amistades que tienes a través de una red social.
- **Detectar los posibles peligros.** La mayoría de las RRSS están dirigidas a mayores de 13 o 14 años. Debemos formarnos e informarnos para saber qué medidas son las más efectivas a la hora de intentar detener los peligros, además del acompañamiento continuo.

4. CÓMO DETECTAR SI MI HIJA O HIJO HA SUFRIDO ALGÚN RIESGO

Algunos síntomas que nos pueden alertar sobre que “algo está pasando” o ya ha pasado, son los siguientes:

Cambios físicos o emocionales:

- Frecuentes manifestaciones de dolencias.
- Cambios de humor.
- Momentos de tristeza e indiferencia.

- Síntomas de ansiedad y estrés.
- Signos inusuales de comportamiento agresivo.

Cambios de conducta o sociales

- Cambios o abandono en las actividades de ocio.
- Alteración de hábitos (alimentación, higiene) y horarios.
- Pasa demasiado tiempo dentro de casa y en su habitación.
- Hurtos para conseguir dinero.
- De improviso dejar de usar el dispositivo.
- Variación del grupo de amigos.
- Utolesiones, amenazas o intentos de suicidio.

Cambios en el colegio

- Absentismo.
- Disminución del rendimiento, reducción de la concentración y la atención.
- Pérdida de interés en la escuela.
- Pérdida o deterioro de pertenencias.
- Lesiones frecuentes sin explicación.

- Además de prestar atención a estas señales, debemos fomentar siempre ese clima de confianza y apertura en la familia, de manera que nuestra hija o hijo sepan que siempre pueden recurrir a nosotras y nosotros si tienen algún problema.

5. CÓMO PREVENIR UN USO ABUSIVO DE LAS RRSS

Algunas ideas clave que nos pueden ayudar a saber cómo prevenir los problemas relacionados con el uso abusivo de las RRSS, son las siguientes:

- **Revisar nuestras propias conductas.** Tenemos la responsabilidad de guiar y acompañar a las y los adolescentes en el ámbito digital, al igual que en otros ámbitos de su vida. ¿Qué uso hacemos de las redes? ¿Cómo nos relacionamos con lo digital? Nuestro ejemplo es clave.
- **Mostrarnos disponibles.** Para poder acompañarlos en el uso de la tecnología, es necesario escucharlos y mostrarnos disponibles, evitar juzgarlos por el uso que hacen de las RRSS y aprovechar las oportunidades que nos dan para enseñarles a identificar cuándo parar y explicarles cuáles son los efectos de un uso irresponsable.
- **Interesarnos por lo que hacen.** Acercarnos a nuestras hijas e hijos adolescentes para conocer lo que hacen en la red, saber a qué juegan y entender cómo son las aplicaciones que más usan. No son personas expertas, ni pueden hacerlo solos. Necesitan de las y los adultos y están esperando que nos acerquemos, que los acompañemos con presencia y respeto. La única manera de reducir esta brecha generacional es habilitando el intercambio, conociendo y escuchando.
- **Conocer el entorno digital.** Si sabemos más sobre el tema podremos preguntar cuáles son sus RRSS preferidas y entender en qué pasan tanto tiempo. Necesitan personas adultas cercanas que comprendan lo que hacen en la red.

6. CAJA DE HERRAMIENTAS

A continuación se ofrecen una serie de recursos con información práctica sobre los temas tratados:

- **RECURSOS PARA FAMILIAS** - Fad Juventud: repositorio de conferencias y podcast sobre diferentes temáticas (<https://www.campusfad.org/en-familia/informacion-y-materiales/>)
- **PROYECTO SHIELD** - Fad Juventud: espacio digital de aprendizaje que ofrece a padres y madres recursos atractivos para realizar un acompañamiento digital positivo y seguro (<https://www.campusfad.org/proyecto-shield/>)
- **EDUCACIÓN CONECTADA** - Fad Juventud: Videotutoriales para familias sobre diferentes temas relacionados con el mundo digital (<https://www.campusfad.org/educacion-conectada/formate/tutoriales/>) y talleres/conferencias EduCONEC para familias (<https://www.campusfad.org/educacion-conectada/formate/webinars/>)
- **SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN (SIOF)** Fad Juventud - 900 16 15 15: Servicio anónimo, confidencial y gratuito donde obtener información, acompañamiento y recursos (<https://fad.es/siof/>)
- **CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN** de Fad Juventud "Por no, PORNO": Educa a tus hijos antes de que el porno lo haga por ti, una campaña para prevenir el consumo de pornografía entre los menores (<https://fad.es/campana/pornoeducar/>)
- **INCIBE:** Instituto Nacional de ciberseguridad. Teléfono 017 (<https://www.incibe.es/>)

- **EMPANTALLADOS:** plataforma para padres y madres, que nace porque piensan que las y los menores necesitan que les acompañemos también en el mundo digital (<https://empantallados.com/>)
- **PANTALLAS AMIGAS:** Por un uso seguro y saludable de internet, RRSS, móviles y videojuegos (<https://www.pantallasamigas.net/>)

RECUERDA

La prevención mediante un adecuado acompañamiento del aprendizaje digital de nuestro hijo o hija seguirá siendo la mejor protección frente a los riesgos que puedan presentar el abuso de las RRSS.

Financiado por:



fad
Juventud

