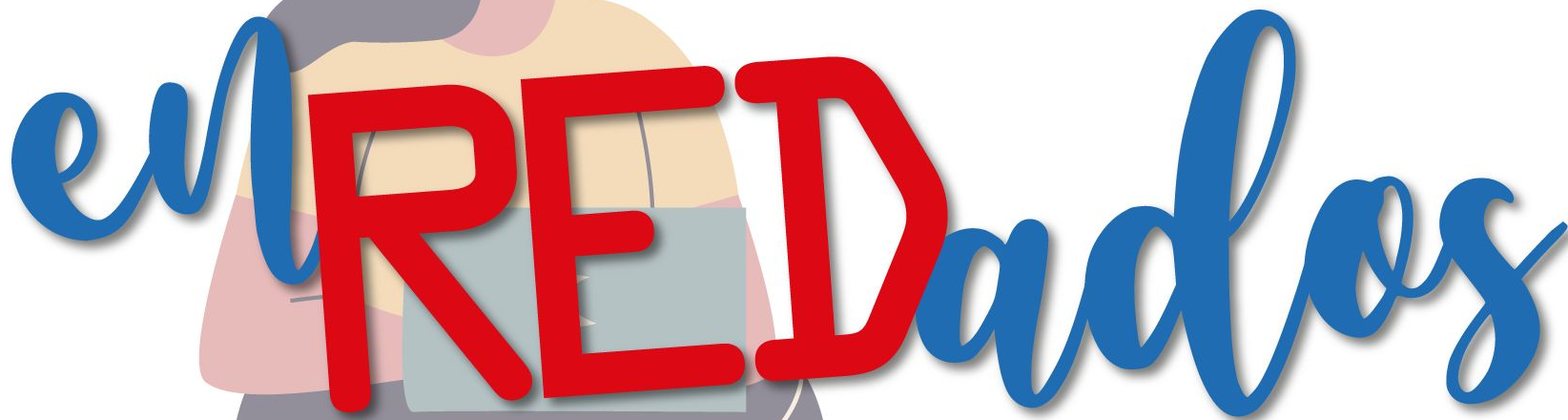


7.- USO DE INTERNET  
Y SALUD MENTAL (II)



en **RED**ados



**salesianos**  
SANTIAGO EL MAYOR

## ¿CÓMO HACERLO?

Padres - Ver el vídeo

**Leer la introducción**  
para hacernos una idea del tema

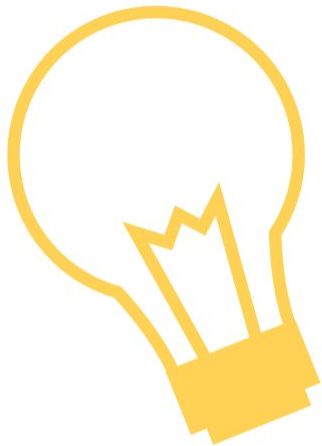
**Mirar las pistas**  
para pensar cómo llevar el diálogo

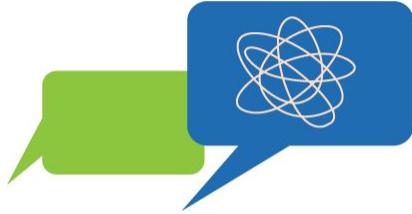
Enviarlo al WhatsApp de todos los de casa

**Sacar el tema**

**buscar un momento  
para enseñarlo en familia**

**Charlar**





## ¿QUÉ ES ? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

Continuamos en esta edición profundizando en la relación entre el uso de la tecnología y la salud mental.

En esta ocasión abordaremos tres riesgos específicos:

- > Cómo afecta a la atención plena en niños y adolescentes.
- > Cómo gestionar el constante miedo a perderse algo (FOMO).
- > Cómo acompañarles en la elección del contenido que consumen.





## ¿QUÉ ES ? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

Los problemas de salud mental son preocupaciones cada vez más comunes en la sociedad, en parte debido al uso inadecuado de Internet y de las redes sociales (en cuanto al tiempo que pasamos en ellas y el contenido que consumimos).

Acompañar a los hijos en el buen uso de la tecnología nos asegura un mayor bienestar emocional para ellos y para toda la familia. Es responsabilidad de todos.

Os proponemos hacerlo comentando las imágenes que os mostramos en “**Vídeos para el diálogo**” y hablando con ellos sobre cómo les afecta lo que consumen en internet.

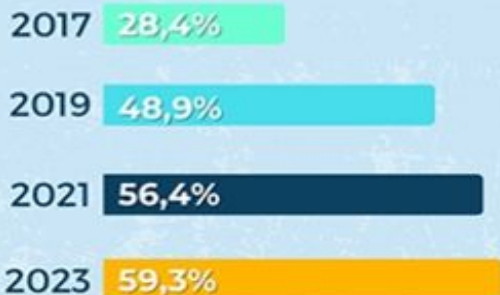
# LA SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES

IV BARÓMETRO JUVENIL.  
SALUD Y BIENESTAR

20 AÑOS | FUNDACIÓN  
MUTUA MADRILEÑA

**fad**  
Juventud

## EVOLUCIÓN DE LA SALUD MENTAL JUVENIL



JÓVENES QUE HAN EXPERIMENTADO AL MENOS UNA VEZ PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

## NUNCA HA EXPERIMENTADO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



MÁS DE LA MITAD DE HOMBRES Y MUJERES HAN EXPERIMENTADO PROBLEMAS CON SU SALUD MENTAL

Mujeres  
Hombres

## 2 DE CADA 3

DE JÓVENES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL BUSCAN AYUDA PROFESIONAL

## 1 DE CADA 3

JÓVENES HA TOMADO PSICOFÁRMACOS, LA MITAD DE ELLOS SIN RECETA

FUENTE: KURIC, S., SANMARTÍN, A., BALLESTEROS, J. C. Y GÓMEZ MIGUEL, A. (2023). BARÓMETRO JUVENTUD, SALUD Y BIENESTAR 2023. MADRID: CENTRO REINA SOFÍA DE FAD JUVENTUD.

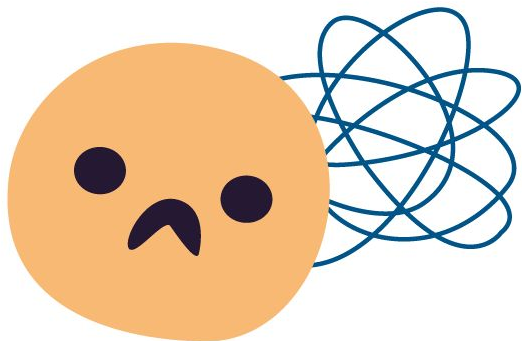
## ¿CÓMO AFECTA A LA ATENCIÓN PLENA?



Notificaciones constantes, distracciones, mirar varios dispositivos a la vez... Nuestro cerebro tiene que captar muchos estímulos en poco tiempo lo que puede provocar una sensación de multitarea poco conveniente para la salud mental.

Si no somos capaces de prestar atención plena a aquello que estamos realizando no captaremos su contenido correctamente. Enfocado en nuestros niños y adolescentes esto puede incidir notablemente en un bajo rendimiento académico.

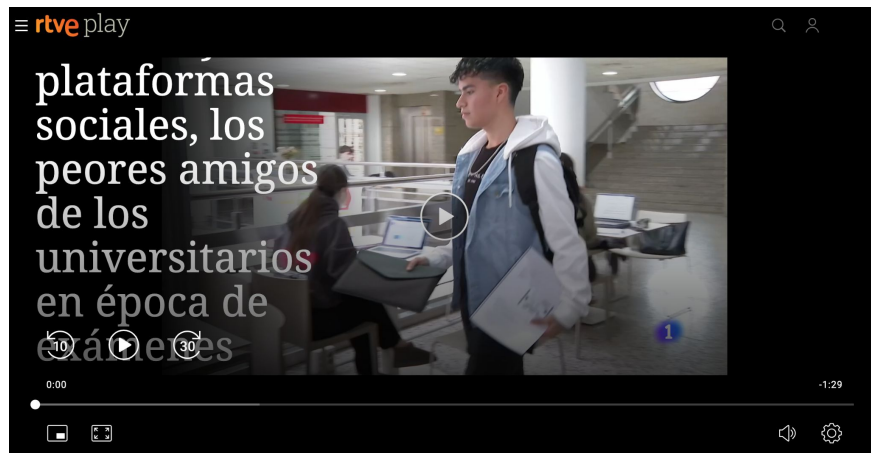




## ¿CÓMO AFECTA A LA ATENCIÓN PLENA?

La multitarea implica una pérdida de concentración en la tarea principal que una persona lleva a cabo. Si un adolescente está estudiando y mirando constantemente al móvil o no ha silenciado sus notificaciones, es muy difícil que se concentre y capte el contenido que tiene que asimilar.

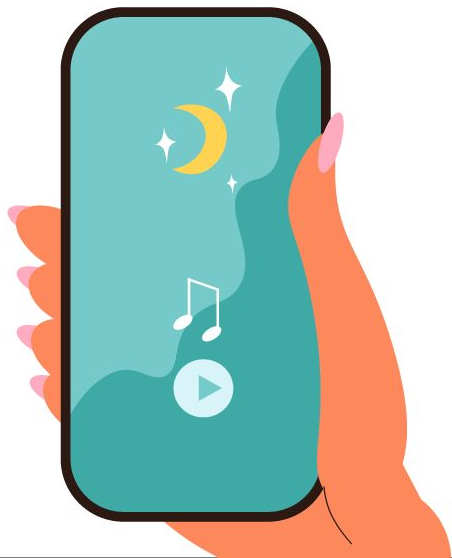
A esto se une también la culpabilidad que sienten cuando han pasado las horas y no han conseguido el rendimiento que tenían pensado cuando se sentaron a estudiar.



## EL CONSTANTE MIEDO A PERDERSE ALGO: FOMO

En realidad, el FOMO (*Fear Of Missing Out*) es una forma de ansiedad que surge cuando tienes ganas de conectarte al móvil y no puedes en ese momento. Es el “miedo a perderse algo”, una necesidad compulsiva de estar conectados, de actualizarse constantemente en redes sociales.

Este miedo puede dañar la salud mental si acaba derivando en angustia. No disfrutamos del momento. Estamos siempre a la espera de recibir notificaciones. Un **27 por ciento** de las personas revisa sus redes sociales al despertarse.

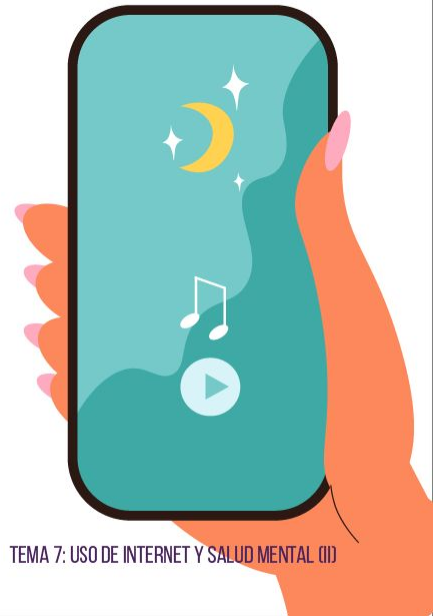




## EL CONSTANTE MIEDO A PERDERSE ALGO: FOMO

El intercambio de fotos y vídeos en las redes sociales significa que los jóvenes experimentan una corriente interminable de experiencias de otros. Al no estar viviendo esas experiencias, alimentan el pensamiento de estar perdiéndose cosas. No acaban de valorar las suyas o las consideran menos importantes.

Esto puede generar en nuestros hijos comparaciones, envidias, frustración, verse menos que otros o que no se sientan pertenecientes a un grupo y caigan en cierto aislamiento social.



## Síntomas de alarma para detectar FOMO:

- > Si en una reunión social están más pendientes del móvil que de las personas que están allí.
- > Si se olvidan de actividades cotidianas.
- > Si se despiertan por la noche con necesidad de conectarse.



Qué es  
y cómo  
prevenir:

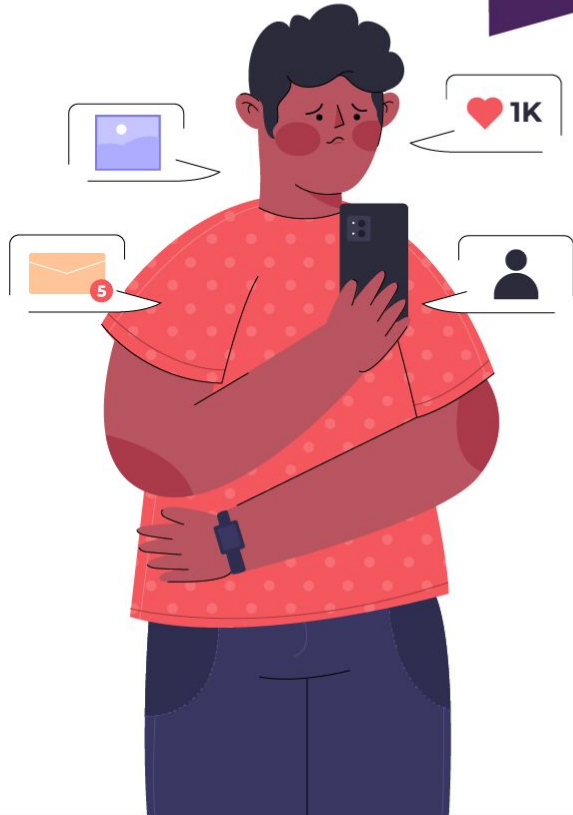
Síndrome  
FOMO



#YoMeCuidoaTiempo



## CUIDADO CON EL CONTENIDO FALSO, NOCIVO O ILÍCITO EN INTERNET



Es muy positivo que los jóvenes busquen en las redes sociales “grupos” o “páginas” donde se rodeen de personas similares que compartan gustos o inquietudes. Pueden construir **comunidades** donde se cree contenido positivo, creativo, de carácter social... Es necesario suscitar este tipo de contenido porque promueve el bienestar social. Contenido fiable y de calidad.

Sin embargo, muchas publicaciones no están pensadas para estos fines y distribuyen contenido poco adecuado para niños o adolescentes, cuyo cerebro no está preparado para recibir el impacto de ciertas imágenes o textos. ¿Dónde están las fronteras en Internet?

## CUIDADO CON EL CONTENIDO FALSO, NOCIVO O ILÍCITO EN INTERNET



Este tipo de contenidos desencadenan sentimientos muy dañinos y en estas edades tempranas todavía no son capaces de poner en marcha estrategias de autocuidado. Por eso, vuestro acompañamiento en este sentido es de vital importancia.

Es necesario prestar atención al tipo de material que consumen vuestros hijos y cómo les hacen sentir las cuentas que siguen, ¿contribuyen a aumentar o a disminuir su ansiedad? Según un estudio de Cyber Security 6 de cada 10 padres no saben qué ven sus hijos en Internet.





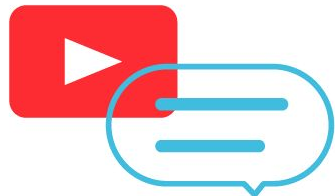
## CUIDADO CON EL CONTENIDO FALSO, NOCIVO O ILÍCITO EN INTERNET



Algunos contenidos inapropiados  
podrían ser:

- Pornografía infantil (ilegal)
- Apología del terrorismo (ilegal)
- Difamación maliciosa (ilegal)
- Material que vulnera la dignidad (ilegal)
- Informaciones falsas (fake news)
- Provocación al odio (ilegal)
- Fanatismo religioso
- Racismo (ilegal)
- Hábitos dañinos para la salud





## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO

Os ofrecemos dos vídeos para que podáis enseñarlos en casa y hablar de ello con vuestros hijos e hijas.

Uno es para Primaria y el otro para Secundaria.

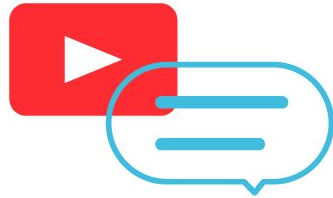
Nuestra idea es que llamen la atención y os sirvan para empezar una conversación sobre el tema.

### PRIMARIA



### SECUNDARIA





El vídeo es un corto de animación, apropiado para esta edad, en el que se nos muestra de forma simpática -pero incisiva- como el móvil, las notificaciones, las propuestas continuas de ocio, los mensajes... afectan a la concentración de los niños y les atraen constantemente para querer estar más tiempo del debido con el dispositivo. Si no se controla bien, esto va en detrimento del tiempo dedicado a estudios, amigos, ocio fuera de las pantallas, deporte, creatividad... Afecta a su salud mental.

## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO



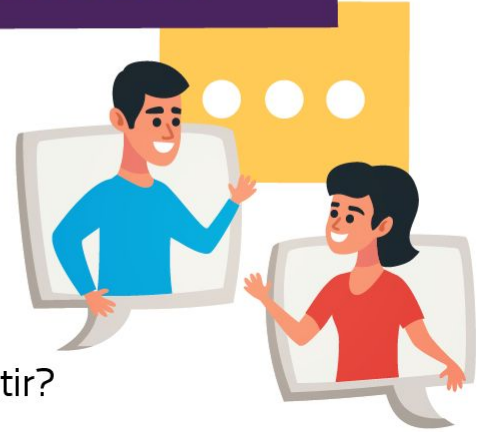
### PISTAS PARA EL DIÁLOGO



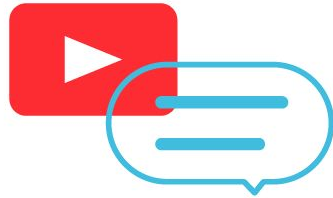
Con el diálogo y la empatía podemos tratar de escuchar qué se produce en ellos cuando reciben tanta información y propuestas de ocio a través del móvil y juntos buscar formas de dedicarle menos atención y valorar cómo distribuir su tiempo.

- ¿Qué crees tú que la pasa al niño? ¿Qué puede significar esa cuerda que lo ata al móvil?
- ¿Lo ves feliz? ¿Cuándo has visto que sonrío? ¿Por qué crees que lo hace?
- Veo que se alimenta de “Me gusta”, ¿para qué los necesita?

### PISTAS PARA EL DIÁLOGO



- ¿A ti también te hacen feliz esos “me gusta”? ¿Cómo te hacen sentir?
- Va tan distraído que no ve el coche que se acerca. ¿Es bueno estar así de distraído? ¿Qué podría hacer para que no le pase?
- ¿Qué ocurre cuando ve a sus amigos? ¿Por qué el móvil se hace más pequeño? ¿Qué ha conseguido el niño con la decisión que toma?
- ¿Con tus amigos te comunicas mucho por el móvil o preferís quedar para hablar, jugar juntos? ¿Cómo eres tú más feliz?



Las llamadas *FakeNews* o información no contrastada en internet pueden causar mucho daño a los jóvenes si creen todo lo que dicen. ¿Qué claves necesitan para ser críticos ante contenidos que encuentran en el mundo digital?

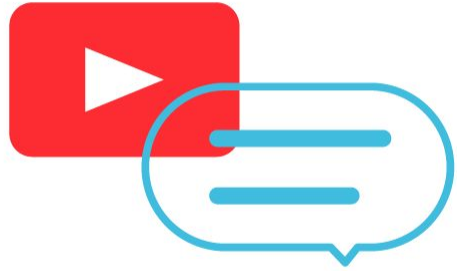
Es necesario hablar con ellos, darles respuesta y aclarar la posible confusión emocional. Que puedan distinguir entre hecho, opinión, rumor y mentira.

## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO





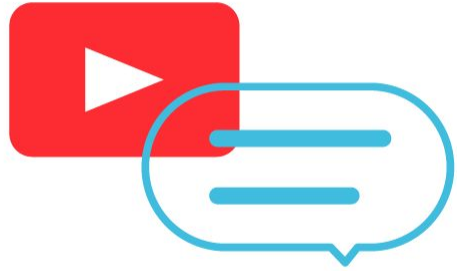
### PISTAS PARA EL DIÁLOGO



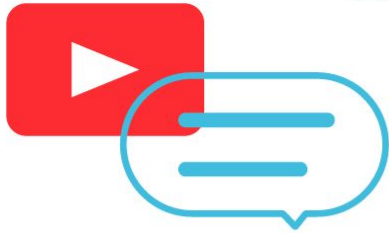
No esperaba que el vídeo fuera a terminar así, ¿y tú? Internet no tiene fronteras y al final hay mucha información que circula y no es fácil saber si es verdadera o falsa, ¿verdad? Él no está siendo consciente de ello y ha trabajado un montón el proyecto, pero el resultado no va a ser el que esperaba.

- ¿Te has fijado en cuál es el estado de ánimo mientras está realizando el proyecto? Se le ve ilusionado, motivado... casi orgulloso. ¿Cómo lo ves tú?

### PISTAS PARA EL DIÁLOGO



- ¿Crees que mientras lo preparaba se ha parado a reflexionar sobre los datos que ha extraído antes de darlos a conocer a sus compañeros?
- ¿Ha contrastado suficiente o se ha fiado sin más de lo que decían en Internet?
- ¿Qué piensas que le ocurrirá después de hablar de la cara oculta de la luna?
- ¿Qué podía haber hecho para evitar ese contenido falso? ¿Qué harías tú? ¿Cómo puedo ayudarte yo a conseguirlo?



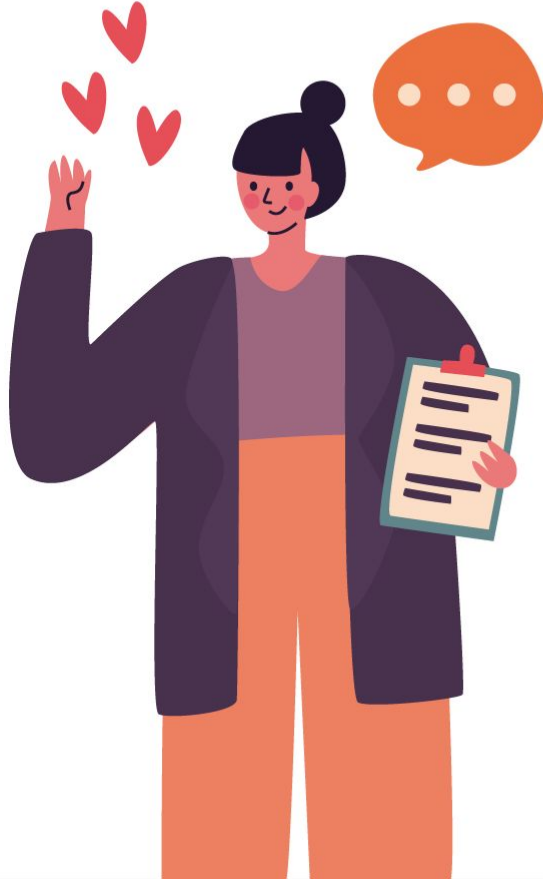
## OTROS VIDEOS RELACIONADOS



Otros riesgos de la tecnología

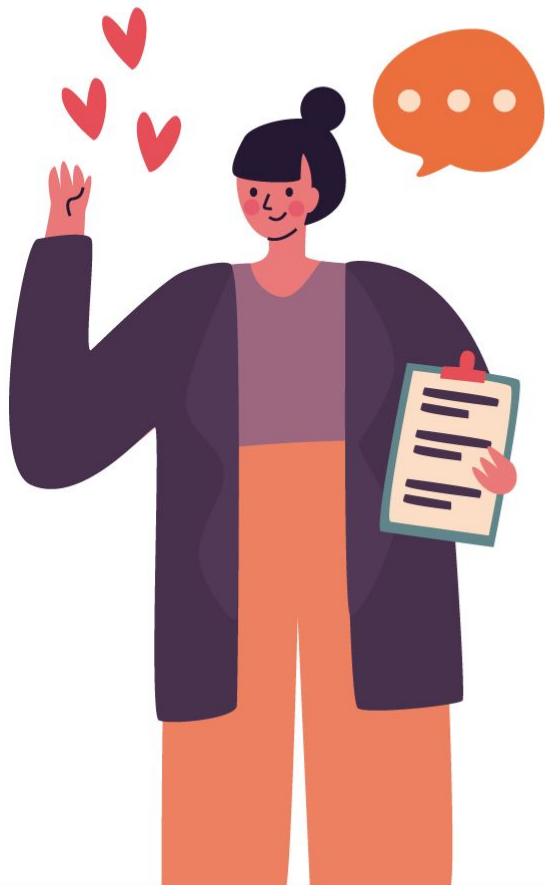
**PINCHAR AQUÍ  
PARA CONTINUAR  
CON LA PRESENTACIÓN**





## ¿QUÉ PODEMOS HACER? PREVENCIÓN

- > Acompañarlos para que vivan los momentos en lugar de publicarlos.
- > Comunicar la importancia de dar prioridad a las personas que nos rodean.
- > Estrategias para reducir el tiempo de utilización del móvil.
- > Limitar notificaciones.
- > Hacerles ver que las personas que publican no tienen una vida perfecta.
- > Dedicar tiempo a otras actividades culturales, al aire libre, en familia.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER? PREVENCIÓN

- > Explicarles de forma adecuada lo que pueden encontrar en la red y sus peligros.
- > Ofrecer contenidos que promuevan el aprendizaje
- > Instalar herramientas digitales como el control parental.
- > Mantener la calma si entran en algún contenido inapropiado y ver soluciones.
- > En casos extremos reportar el contenido o denunciarlo.





## ¿QUIERES + INFO?

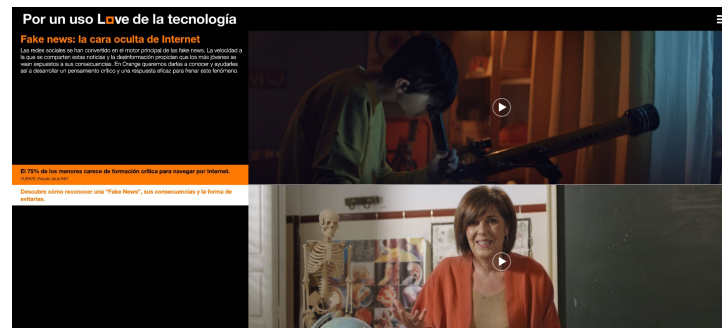
### FOMO:

<https://www.rtve.es/play/videos/la-hora-de-la-1/fomo-miedo-perderse-algo-redes-sociales/6602400/>



### FAKE NEWS:

<https://usolovedelatecnologia.orange.es/fake-news/>





## ¿QUIERES + INFO?

### LIBROS:



*Cuando la salud mental quiebra. Aportaciones desde la práctica clínica, Javier Urra.*

### LAS REDES SOCIALES Y SUS RIESGOS:



### FRAUDES ONLINE:



Esto es un documento privado para uso de los colegios de la Inspectoría Santiago el Mayor

## Fuentes:

- *Forum Salud Mental*
- *Fundación Mapfre*
- *Fundación ANAR*
- *Orange (Por un uso Love de la tecnología)*
- *Pantallas Amigas*
- *Unicef*

**Edición:** Equipo escuelas Salesianos Santiago el Mayor

**Textos:** Begoña Rodríguez

**Diseño y maquetación:** @jotalloriente

**Imágenes:** Freepik

