

IES Merindades de Castilla

El uso de Redes Sociales y teléfonos inteligentes en adolescentes.

SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Sara Blanco Abramo (PSC)



IES MERINDADES DE CASTILLA

¡Bienvenidas, familias!

DEFINICIÓN
USO Y POPULARIDAD
VENTAJAS
DESVENTAJAS
RESPONSABILIDAD LEGAL
CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE
RECURSOS GRATUITOS

Definición

“Plataformas digitales que conectan entre sí a personas con intereses, actividades o relaciones en común.”

Enric Llonch

Pueden ser de tipo:

Público (libre acceso)

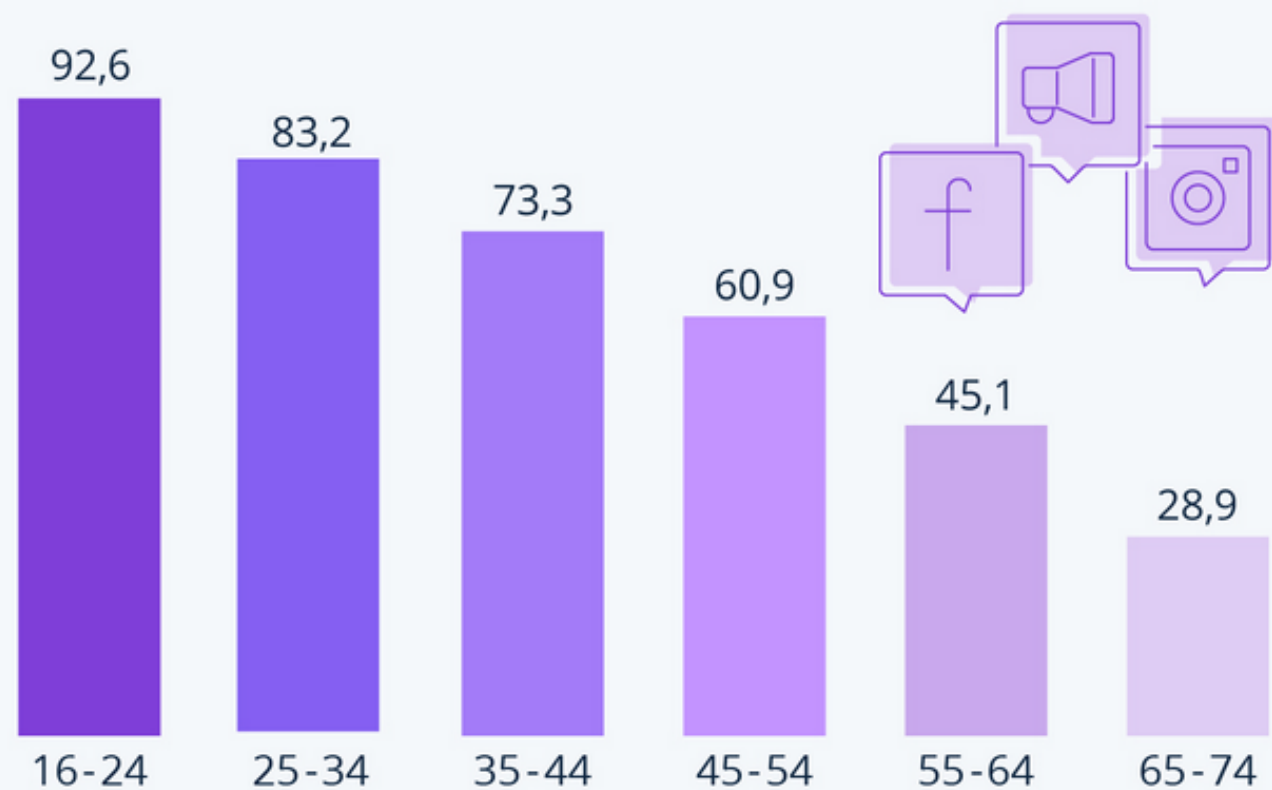
Privado (control al acceso)

Uso y popularidad

Noticias relevantes respecto al uso de RRSS entre los adolescentes

Las redes son para los jóvenes

Porcentaje de población que ha participado en redes sociales en España en 2022, por grupo de edad (en años)*



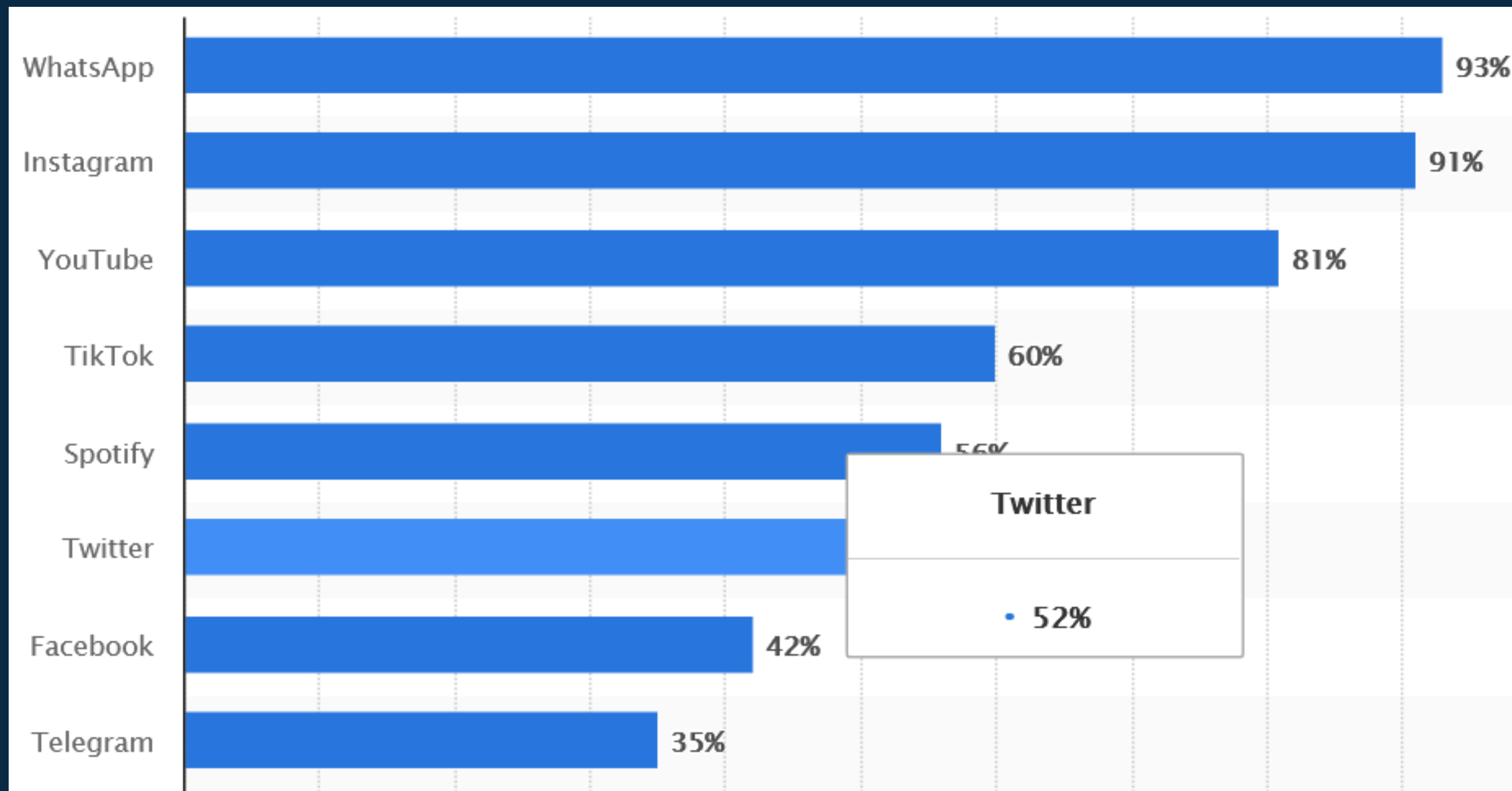
* En los últimos tres meses. Encuesta realizada entre abril y agosto de 2022.
Tamaño muestral teórico: 25.611 viviendas.
Fuente: INE

El mayor porcentaje de población española que usa RRSS es la que se encuentra entre los 16 y los 24 años.

Mena, M., (2022). Gráfica Statista.
<https://es.statista.com/grafico/28879/porcentaje-de-poblacion-que-ha-participado-en-redes-sociales-en-espana/>

Uso y popularidad

Noticias relevantes respecto al uso de RRSS entre los adolescentes



RRSS más populares entre la población entre 16 y 24 años.

Uso y popularidad

Noticias relevantes respecto al uso de RRSS entre los adolescentes

El 90% de los jóvenes utiliza las redes sociales todos los días durante 4 horas

— Son el grupo más vulnerable ante los peligros de Internet

El informe “**Jóvenes y vulnerabilidad en entornos digitales**” realizado por la Universidad Complutense de Madrid junto con la Fundación ‘**The Family Watch**’ revela que casi el **90% de los jóvenes**, entre 18 y 35 años, **utilizan las redes sociales todos los días durante 4 horas de media**. **María Galmes**, investigadora del estudio, señala como “preocupante” el uso “excesivo de las redes sociales y sus consecuencias”.

Redacción, (2022). Titular Telemadrid.
<https://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-fin-de-semana/El-90-de-los-jovenes-utiliza-las-redes-sociales-todos-los-dias-durante-4-horas-2-2469373051-20220716051016.html>

Uso y popularidad

Noticias relevantes respecto al uso de RRSS entre los adolescentes

Temas > Las redes sociales en España >

USO DE REDES SOCIALES

Los jóvenes de 16 a 24 años, los más activos en redes sociales en España

Mena, M., (2022). Titular Staista.
<https://es.statista.com/grafico/28879/porcentaje-de-poblacion-que-ha-participado-en-redes-sociales-en-espana/>

Los adolescentes dedican más tiempo anual a las redes sociales que horas lectivas de instituto

TEAM LEWIS y Fundación Tomillo analizan los principales riesgos a los que se expone la juventud diariamente al utilizar las RRSS

Fundación Corresponsables.
(2022). Titular Fundación Corresponsables.
<https://www.corresponsables.com/actualidad/adolescentes-dedican-mas-tiempo-rrss-que-horas-lectivas-instituto>.

Ventajas

Aspectos positivos del uso de RRSS en adolescente

CONEXIÓN SOCIAL

OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

CREACIÓN DE IDENTIDAD

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

ACCESO A INFORMACIÓN

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA



Ventajas

Aspectos positivos del uso de RRSS en adolescente

Portada > Actualidad

Las RRSS eliminan barreras de comunicación y estimulan la creatividad, según el primer estudio sobre el impacto de su uso en la salud mental



Agencias. (2023). Titular Murcia.com.
<https://www.murcia.com/empresas/noticias/2023/10/10-las-redes-sociales-eliminan-barreras-de-comunicacion-y-estimulan-la-creatividad--segun-el-primer-est.asp>



RRSS:
+ comunicación
+ creatividad



Necesario:
Responsabilidad
Supervisión
Comunicación



IES MERINDADES DE CASTILLA

Ventajas

Aspectos positivos del uso de RRSS en adolescente

CONEXIÓN SOCIAL

Mantener relaciones a distancia
Encontrar personas afines
Disminución del miedo a las relaciones sociales

OPORTUNIDADES EDUCATIVAS

Fácil acceso a contenidos educativos
Conocimiento ilimitado
Intercambio de puntos de vista y opiniones

CREACIÓN DE IDENTIDAD

Acceso a herramientas que permitan hacerles crecer como personas
Compartir experiencias y puntos de vista con personas afines

Ventajas

Aspectos positivos del uso de RRSS en adolescente

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

Mejorar relaciones con iguales
Aprender a ser asertivo

ACCESO A INFORMACIÓN

Múltiples medios y recursos al alcance de su mano
Conocimiento ilimitado

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Interacción con artistas y expertos en arte
Aprendizaje online
Documentación e información sin límite

Desventajas

Aspectos negativos del uso de RRSS en adolescente

REDES SOCIALES >

La epidemia de mala salud mental que crece entre las adolescentes: “Las redes sociales me quitaron calidad de vida”

Emma Lembke, de 20 años, fundó la iniciativa Log Off tras agravarse su ansiedad social y trastornos alimentarios por el uso de plataformas. Cada vez más estudios alertan del vínculo con el deterioro emocional, sobre todo entre las jóvenes

Vidal, M., (2023). Titular El País.
<https://elpais.com/tecnologia/2023-06-11/la-epidemia-de-mala-salud-mental-que-crece-entre-las-adolescentes-las-redes-sociales-me-quitaron-calidad-de-vida.html>

Desventajas

Aspectos negativos del uso de RRSS en adolescente



DEPENDENCIA DE LAS REDES SOCIALES

Pérdida de tiempo a actividades diarias e importantes.



CIBERACOSO Y BULLING

Acoso a través de las redes.



PROBLEMAS DE PRIVACIDAD Y SEGURIDAD

Publicar fotos sin permiso en España es delito.



ACCESO A DISCURSOS DE ODIO

Acceso a personas que promulguen una ideología extrema o de odio.



IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

El uso de RRSS a edades tempranas puede perjudicar el desarrollo de los adolescentes.



SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD

Desconfiar de páginas que lleven a enlaces sospechosos o pidan datos personales.



Desventajas

Aspectos negativos del uso de RRSS en adolescente



GROOMING

Un adulto engaña a un menor con un fin sexual.



SEXTING

Conversaciones de contenido sexual con imágenes de contenido sexual.



SEXTORSIÓN

Amenaza de publicar las fotos o vídeos de contenido sexual.



CHALLENGE O RETOS

Pueden ser peligrosos para la salud e integridad física de los jóvenes.



FAKE NEWS

Convertir en realidad noticias falsas o que lleven a engaños con manipulación de la realidad.



CONFLICTOS FAMILIARES

Tensión en el hogar por la negociación de su uso.
Discusiones por su tenencia.



Desventajas

Aspectos negativos del uso de RRSS en adolescente

MÁS DE UNO SEVILLA

Prohibido usar el móvil en las aulas

Desde hoy los colegios e institutos de Andalucía, tanto públicos, privados o concertados, tendrán limitado el uso del teléfono móvil. El alumnado no podrá utilizarlo ni durante las clases, tanto lectivas como complementarias o extraescolares, ni tampoco en el recreo. La Consejería de Desarrollo Educativo de la Junta pretende de este modo mejorar el rendimiento educativo de los alumnos y luchar contra el acoso escolar.

Onda Cero Sevilla.
(2023). Titular Onda Cero.
https://www.ondacero.es/emisoras/andalucia/sevilla/prohibido-usar-movil-aulas_20231205656f13390ec7c80001c13c97.html

Responsabilidad legal

Aspectos legales a tener en cuenta cuando los chicos/as usan RRSS

Protección de datos

10.000 euros de multa al padre de un niño que creó una cuenta en Instagram con la foto de otro menor

- Publicar fotos de menores en redes sin su consentimiento puede salir muy caro

Planas, C., (2023). Titular El Periódico.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231123/multa-menor-instagram-imagen-redes-sociales-proteccion-datos-privacidad-95005423>

Todo acto puede tener consecuencias, también en internet. La **Agencia Española de Protección de Datos** (AEPD) ha multado con 10.000 euros al padre de un niño que creó una cuenta en **Instagram** y le puso como foto de perfil la imagen de otro **menor** de edad.

Consejos para un uso responsable

Aspectos a considerar antes de dar un teléfono inteligente a un adolescente

Logos: AEP, Plan Digital Familiar AEP, AEP, aepe Agencia Española de Protección de Datos, Ministerio de Sanidad.

¿Cómo afectan las pantallas a la salud?
El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

- 1 Sueño** Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.
- 2 Obesidad** por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física.
- 3 Fatiga visual** con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo.
- 4 Dolor** de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos.
- 5 Ansiedad** y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos.
- 6 Disminución de la atención** .
- 7 Impulsividad** con disminución de la capacidad de esperar.
- 8 Aislamiento social** presencial y elevada comparación social.
- 9 Conductas de riesgo** por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual.
- 10 Alteración** en el neurodesarrollo y aprendizaje.

Más información: plandigitalfamiliar.aeped.es/

Enlace al infograma del decálogo Asociación Española de Pediatría.

<https://www.aepd.es/infografia/efectos-pantallas-salud-plan-digital-familiar.pdf>

Consejos para un uso responsable

Aspectos a considerar antes de dar un teléfono inteligente a un adolescente

Enlace Plan digital familiar
Asociación Española de
Pediatría.



















https://plandigitalfamiliar.aeped.es/downloads/plan_digital_familiar_inf.pdf

Plan digital familiar



Plan Digital
Familiar AEP

Recomendaciones generales para las familias

-  Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.
-  Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.
-  Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día.
-  Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.
-  Evitar los soportes de pantalla para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. Buscar alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.
-  Usar los dispositivos con una postura adecuada, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.
-  Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.
-  Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.
-  Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".
-  Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.
-  Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.
-  Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.
-  Fomentar el uso creativo de las tecnologías: crear un álbum de fotos familiar o videos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.
-  Elegir contenidos apropiados a la edad de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.
-  Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.
-  Fomentar en los niños el pensamiento crítico.
-  Trabajar la empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.
-  Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.
-  Antes de ceder un dispositivo, realizar el Plan Digital Familiar y establecer límites claros en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.
-  Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de  agencia española protección datos 



IES MERINDADES DE CASTILLA

Consejos para un uso responsable

Aspectos a considerar antes de dar un teléfono inteligente a un adolescente

La OCDE desaconseja prohibir los móviles en las escuelas y sugiere enseñar a los alumnos a hacer un uso "adecuado" y "moderado"

ELENA OMEDES / NOTICIA / 10.12.2023 - 08:02H



- El 30% de los alumnos reconoce que se distrae por usar dispositivos digitales en clase, según el informe PISA.
- España es uno de los pocos países en los que un tercio de su alumnado va a colegios con prohibiciones.
- España duplica la tasa de repetición escolar de la OCDE: el 22% de los estudiantes de 15 años ha repetido curso.

Omedes, E., (2023).
20minutos.
<https://www.20minutos.es/noticia/5196623/0/ocde-desaconseja-prohibir-los-moviles-las-escuelas-sugiere-ensenar-los-alumnos-hacer-un-uso-adecuado-moderado/>

Consejos para un uso responsable

Aspectos a considerar antes de dar un teléfono inteligente a un adolescente



El Intermedio. (2023). La Sexta.
https://www.lasexta.com/programas/el-intermedio/madre-desvela-que-dicen-otras-que-dieron-movil-sus-hijos-antes-15-anos-puedes-retrasalo_202312126577f7cdd670370001a5216c.html

Consejos para un uso responsable

Aspectos a considerar antes de dar un teléfono inteligente a un adolescente



El Intermedio. (2023). La Sexta.
https://www.lasexta.com/programas/el-intermedio/madre-desvela-que-dicen-otras-que-dieron-movil-sus-hijos-antes-15-anos-puedes-retrasalo_202312126577f7cdd670370001a5216c.html



IES MERINDADES DE CASTILLA

Recursos gratuitos

Algunos recursos que pueden resultar interesantes



Guía para introducir un teléfono inteligente a tu hijo/a.

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



Juego breve para aprender a usar internet.

https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/redes_sociales/is4k_carta_el_juego_de_ciberseguridad_para_las_rrss.pdf

<https://t.me/Adolescenciasinmoviles>

Grupo Telegram con recursos.

IES Merindades de Castilla

Muchas gracias por
vuestra asistencia y
atención.

SARA BLANCO ABRAMO

PROFESORA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD