




El impacto de las redes sociales y el uso del teléfono móvil en los adolescentes



¿Es beneficioso o es un riesgo y un peligro para los adolescentes?

Vamos a repasar la prensa, datos, publicaciones y opiniones de expertos sobre las redes sociales y móviles y su posible impacto en las vidas de los adolescentes y sus familias. Y veremos recomendaciones para los padres y madres.



**Cada vez hay más
titulares en los
medios de
comunicación sobre
los peligros de las
redes sociales**

Veamos unos ejemplos:

— Títulos de noticias impactantes

El abuso de redes sociales de los adolescentes: hasta tres perfiles por persona

Los adolescentes entre 9 y 16 años consultan sus redes todos los días y de forma "muy frecuente"

[ondacero.es](https://www.ondacero.es) **30.06.2022**



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

[EL País](https://www.elpais.com) 11 jun 2023

Títulos de noticias impactantes

Las redes sociales pasan factura a los más jóvenes: la mitad de los adolescentes han tenido ansiedad o ataques de ira

- Según un estudio de la OCU, los jóvenes pasan entre 3 y 4 horas al día conectados a la red

Títulos impactantes



Tecnología. El gran debate sobre el móvil y los niños: ¿estamos 'drogando' a nuestros hijos?

🌐 QUICO ALSEDO, Madrid CARLOS FRESNEDA, Londres

- **Editorial.** El uso de móviles en las aulas, un reto para la enseñanza
- **Infancia.** Tres de cada cuatro niños de 12 años odian su cuerpo por las redes sociales

[El Mundo 11 jun 2023](#)

Títulos impactantes

Tres de cada cuatro niños de hasta 12 años odian su cuerpo por la influencia de las redes sociales

Un nuevo estudio muestra que TikTok o Instagram suponen un "riesgo significativo" para la visión que los jóvenes tienen de sí mismos y pueden provocar problemas de salud mental. Entre 18 y 21 años se avergüenzan de su físico, incluso, ocho de cada 10.





No todo es negativo. Ni todo el mundo piensa igual.

Algunos investigadores dicen que no se puede concluir que las redes sociales causen problemas de enfermedad mental.

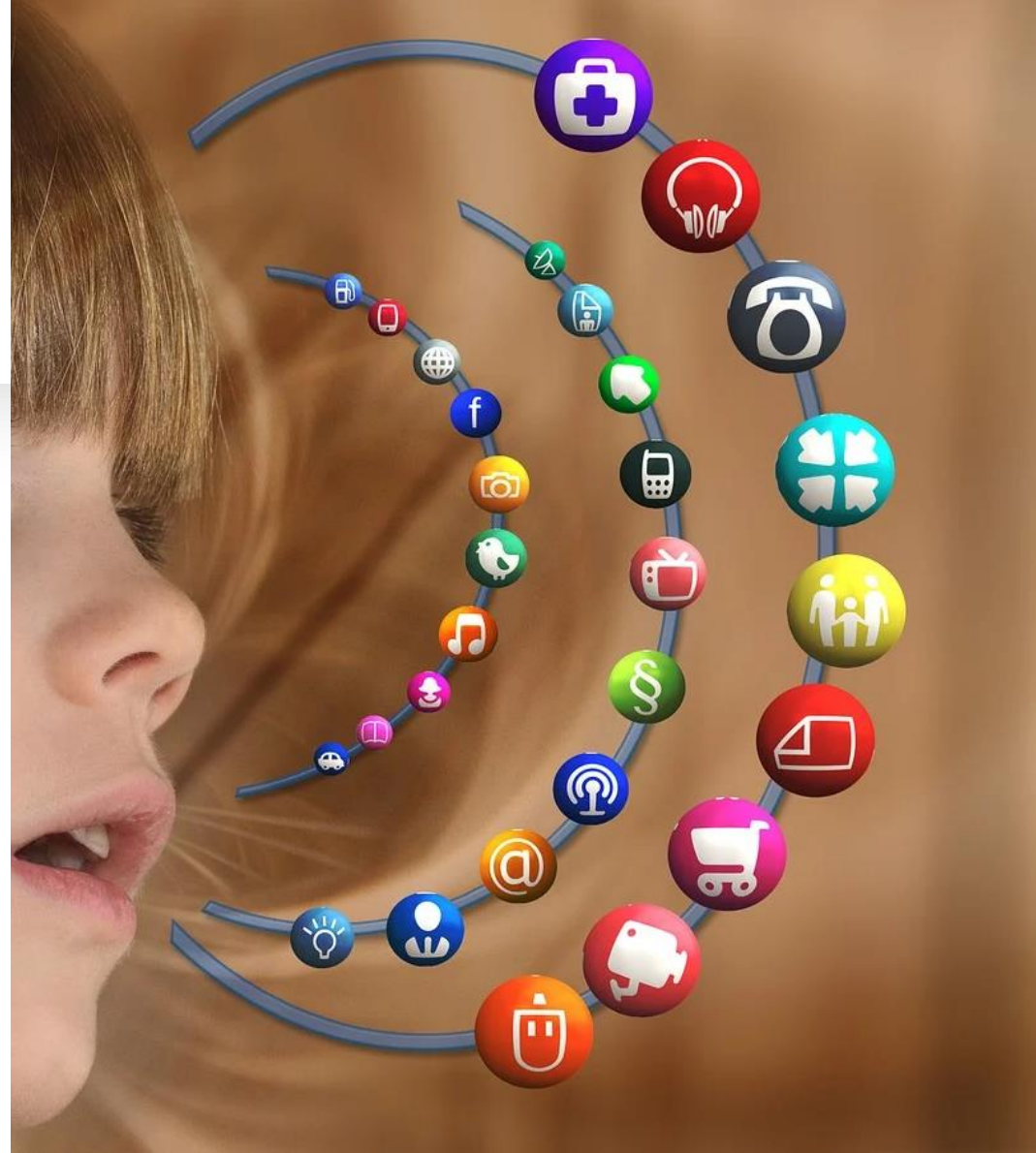
"Las redes sociales tienen la capacidad de conectar a los adolescentes que pueden ser excluidos en su vida diaria. Necesitamos encontrar una mejor manera de **equilibrar los beneficios de las redes sociales con posibles resultados negativos** para la salud". **Kira Riehm**, Departamento de Salud Mental de la Escuela Bloomberg.

Para **María Salmerón**, doctora de la Unidad de Medicina de Adolescencia del Hospital de La Paz, es una leyenda urbana que las redes sociales causen depresión y ansiedad.

"Hay factores predisponentes y otros perpetuantes, y la depresión y la ansiedad con las nuevas tecnologías **se pueden convertir en refugio y en desencadenante**. Son vasos comunicantes".

¿Qué beneficios pueden tener las redes sociales para los adolescentes?

- **Conexión social:** Las redes sociales permiten a los adolescentes **conectarse y comunicarse** con amigos y familiares, incluso si están separados por la distancia.
- **Oportunidades educativas:** Los adolescentes pueden seguir páginas y perfiles que compartan **contenido educativo**, seguir a expertos y organizaciones relevantes en sus áreas de interés y acceder a información valiosa para su aprendizaje.
- **Creación de identidad:** Pueden **compartir sus intereses**, talentos y opiniones, lo que les ayuda a construir su autoestima y encontrar personas con ideas afines.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** Aprenden a **interactuar con personas de diferentes culturas**, lo que promueve la tolerancia y la comprensión.
- **Acceso a información:** Las redes sociales ofrecen una gran cantidad de **información y noticias** en tiempo real.
- **Creatividad y expresión artística:** Pueden mostrar su música, arte, fotografía, escritura u otras habilidades creativas, lo que puede impulsar su confianza y motivación.



A pesar de los beneficios, cuando se utilizan bien, se están acumulando estudios que hablan sobre los problemas que causan las redes sociales y los móviles, algunos ejemplos:

Según un estudio de Pew Research Center (2018) (instituto de investigación sin ánimo de lucro de Washington, EEUU), el 95% de los adolescentes tienen acceso a un teléfono móvil, y el 45% afirma que está **en línea "casi constantemente"**.

Anderson, M. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018 | Pew Research Center. Pew Research Center: Internet, Science & Tech.
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

En un estudio de la Universidad de Carolina del Norte (2023), hicieron escaneos cerebrales sucesivos a 169 estudiantes de entre 12 y 15 años. Y vieron que los adolescentes que consultaban con frecuencia las redes sociales mostraban una **mayor sensibilidad a los comentarios** de sus compañeros. Tienen la hipótesis de que puede haber cambios en la sensibilidad del cerebro adolescente a las recompensas y castigos sociales.

Maza MT, Fox KA, Kwon S, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. JAMA Pediatr. 2023;177(2):160–167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2799812>



(Ojo, estos estudios **no pueden establecer causalidad**, en el estudio de Carolina quizás estén detectando a niños más extrovertidos o es propio de la adolescencia. Los adolescentes quieren conectar con otros adolescentes.

La pregunta, sin respuesta concluyente todavía, es si las redes sociales aumentan la sensibilidad a esa necesidad, lo que podría llevar a mayor depresión y ansiedad si no consiguen la atención de otros adolescentes y al hacerlos más vulnerables a la presión de grupo.



El **U.S. Surgeon General** es la máxima autoridad pública en materia de salud pública en el Gobierno de los Estados Unidos.

En su último informe de mayo de **2023** establecen como **prioritario** abordar el problema de las redes sociales.

- Reconocen que **no tenemos evidencia suficiente** para determinar si el uso de las redes sociales es suficientemente seguro para los niños, especialmente durante la adolescencia, siendo particularmente **vulnerables** en este período de desarrollo cerebral.
- A pesar de no tener evidencias suficientes, durante la última década, han surgido **pruebas** que identifican **motivos de preocupación** sobre el potencial impacto negativo de las redes sociales en niños y adolescentes.

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>

Cervera, S. (2023, mayo 26). *El informe del U.S. Surgeon General sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental*. El informe del U.S. Surgeon General sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental | Univadis; Salud Digital.

<https://www.univadis.es/viewarticle/el-informe-del-u-s-surgeon-general-sobre-el-impacto-de-las-2023a1000b2s>

The U.S. Surgeon General's Advisory

- Las redes sociales tienen impactos tanto positivos como negativos en los niños y adolescentes. Los diferentes niños y adolescentes se ven **afectados** por las redes sociales **de diferentes maneras** según sus fortalezas y vulnerabilidades individuales y basándose en factores culturales, históricos y factores socioeconómicos.
- Las redes sociales **pueden proporcionar beneficios a algunos niños**, incluso servir como fuente de conexión para los jóvenes que a menudo son marginados, como los LGBTQ+ y personas con discapacidades, proporcionando contenido positivo o que afirme la identidad, creando un espacio para la autoexpresión y ayudando a los jóvenes a sentirse aceptados.
- El **mayor problema** es que los niños y adolescentes en las redes sociales son comúnmente **expuestos a contenido extremo, inapropiado y dañino**, y aquellos que pasan **más de 3 horas al día** en las redes sociales enfrentan el **doble de riesgo de mala salud mental**, incluida la experiencia síntomas de depresión y ansiedad. Esto es profundamente preocupante, ya que una encuesta reciente de los adolescentes demostraron que, **en promedio, pasan 3,5 horas al día en las redes sociales.**

<https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>



En abril de 2023, la **APA** (la Asociación Americana de *Psicología (American Psychological Association)*) intenta dar unas recomendaciones basándose en los estudios científicos:

American Psychological Association (APA)

- No todos los hallazgos se aplican por igual a todos los jóvenes.
- Los efectos de las redes sociales probablemente dependan de lo que los adolescentes pueden hacer y ver en línea, de las fortalezas o vulnerabilidades preexistentes de los adolescentes y de los **contextos en los que crecen**.
- En general, es probable que los riesgos potenciales sean mayores en la **adolescencia temprana**, un período de mayores transiciones biológicas, sociales y psicológicas, que en la adolescencia tardía y la edad adulta temprana.

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

social media and the internet >



...s examine potential beneficial and harmful effects of social media^a use on educational, psychological, and neurological development. This is a rapidly growing area of research with implications for many stakeholders (e.g., youth, parents, policymakers, practitioners, and members of the tech industry) who share adolescents' well-being.^b **Officials and policymakers including the U.S. Secretary of Health and Human Services, Alex Azar, and Secretary of Education, DeVos, have documented the importance of this issue and are committed to providing informed input.**^c

...low are based on the scientific evidence to date, and the following

DOWN

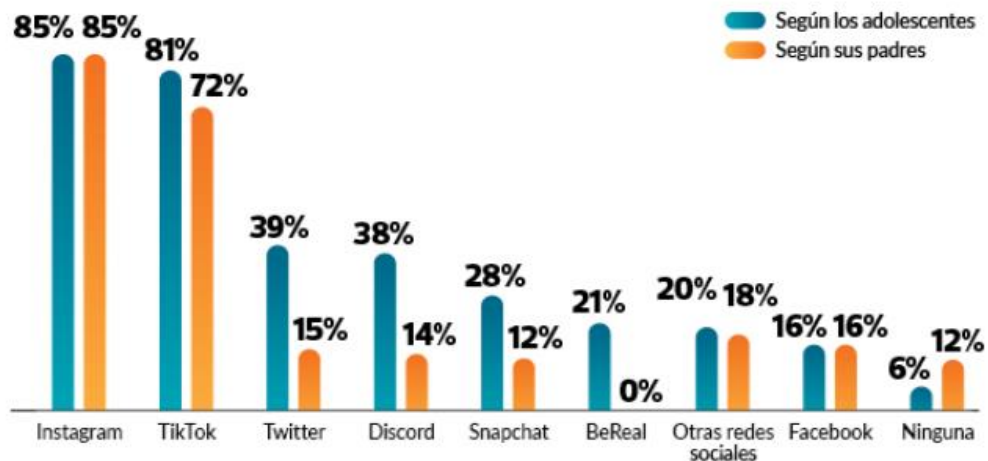
OCU	Según los adolescentes	Según los padres
Redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook...)	77%	85%
Actividades escolares (aula virtual, búsqueda de información...)	75%	92%
Navegar en la web (no por razones escolares)	72%	66%
Plataformas de música en streaming (Spotify)	70%	58%
Plataformas de vídeo en streaming (Netflix, Disney+, Amazon Prime, Youtube)	69%	63%
Aplicaciones de chats/mensajería instantánea	67%	67%
Juegos online (individualmente)	57%	55%
Llamadas o videollamadas	50%	53%
Juegos online (en grupo)	47%	41%
Compras online	45%	20%
Leer noticias	30%	10%
Páginas web de contenido para adultos	14%	2%

Vamos a analizar una interesante encuesta de la OCU para saber lo que piensan los propios adolescentes:

Se realizó a 506 adolescentes de entre 16 y 17 años y 300 padres entre 35 y 59 años en 2023. ([Los adolescentes e Internet: uso, actividades y riesgos](#))

- Dos de cada tres adolescentes admiten que el uso de Internet tiene **efectos negativos** sobre ellos.
- Un 17% tienen una segunda cuenta en redes sociales a la que sus padres no tienen acceso. Y un 5% realiza **apuestas on-line** sin informar a sus padres.
- El 52% de los adolescentes encuestados piensan que pasan **demasiado tiempo conectados** a Internet.

¿Qué redes sociales son las más usadas por los adolescentes?



¿Cuánto tiempo pasas en redes sociales cada día?



Los adolescentes e Internet: uso, actividades y riesgos. (2023b, marzo 13). [www.ocu.org. https://www.ocu.org/tecnologia/internet-telefonía/informe/encuesta-adolescentes-online](https://www.ocu.org/tecnologia/internet-telefonía/informe/encuesta-adolescentes-online)

- Un 64%, 2 de cada 3 adolescentes, dice que tiene o ha tenido **problemas para conciliar el sueño** debido a estar tanto tiempo en Internet.
- Un 58% de los adolescentes encuestados dice haber sufrido **cambios de humor**, y casi la mitad (un 48%) **ataques de ira**.
- Un 48% reconoce haber padecido **ansiedad**.
- Algo más de un tercio siente o ha sentido **aislamiento social** por estar en Internet.
- Un 31% ha sufrido **acoso escolar** (bullying)
- Un 13% habla incluso de acoso online, o **ciberbullying**.
- Un 22% piensa que **sus notas se han resentido** por ese excesivo tiempo de conexión.
- Acceso a **pornografía** no deseada (12%).
- Realizar compras sin querer o **activar servicios de pago online** (8%).
- Ser **víctimas de robo de identidad** online (7%), o estar expuesto a ciberpiratería o hackers (8%).
- **Juego y apuestas online** (5%).
- **Uso inapropiado de imágenes** compartidas sin su consentimiento (5%).

¿Qué peligros pueden tener las redes sociales en los adolescentes?

- **Dependencia de las redes sociales:** pérdida de tiempo de estudio, trabajo o con la familia.
- **Ciberacoso y bullying**
- **Problemas de privacidad y seguridad en línea:** publicar fotos sin permiso en España es delito.
- **Disminución de la interacción social en persona**
- **Acceso a discursos de odio:** youtubers o influencers pueden promover mensajes o aptitudes tóxicas, bulos o tener una clara tendencia ideológica que los adolescentes escuchan sin ser críticos.
- **Impacto en la salud mental**
- **Suplantación de identidad:** Invítales a que desconfíen de los mensajes que prometen un regalo a cambio del registro en una página, a la entrega de datos personales o que pidan hacer clic en un enlace. Es muy probable que escondan un programa malicioso.
- **Adicción**
- **Ciberbullying**
- **Contacto con desconocidos potencialmente peligrosos.**
- **Grooming:** un adulto engaña y manipula al menor con una finalidad sexual.
- **Sexting:** conversaciones de contenido sexual, muchas veces compartiendo imágenes de contenido sexual.
- **Sextorsión:** amenaza de publicar las fotos o vídeos con contenido sexual.
- **Challenge o retos muy peligrosos,** en ocasiones delictivos o que pueden provocar heridas graves o la muerte.
- **Fake News que pueden llegar a distorsionar su realidad:** se convierten en cómplices cuando las comparten y contribuyen a su viralización.





Dependencia de las redes sociales y violencia

- En un estudio con 1.952 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y 16 años se observó que los adolescentes con mayor dependencia de las redes sociales virtuales (RVS) obtuvieron las **puntuaciones más elevadas en violencia** manifiesta y relacional (reactiva e instrumental).

Martínez-Ferrer, B., & Ruiz, D. M. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International journal of developmental and educational psychology*, 2(1), 105-114.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220011.pdf>

Los adolescentes pueden compartir demasiada información, o publicar comentarios, fotos o videos que pueden **dañar la reputación** o **herir los sentimientos** de otra persona



Recomendaciones sobre el uso de pantallas

Fuente: Investigación, R. (2022). Uso de pantallas en la infancia. recomendaciones. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/uso-de-pantallas-en-la-infancia-recomendaciones/>

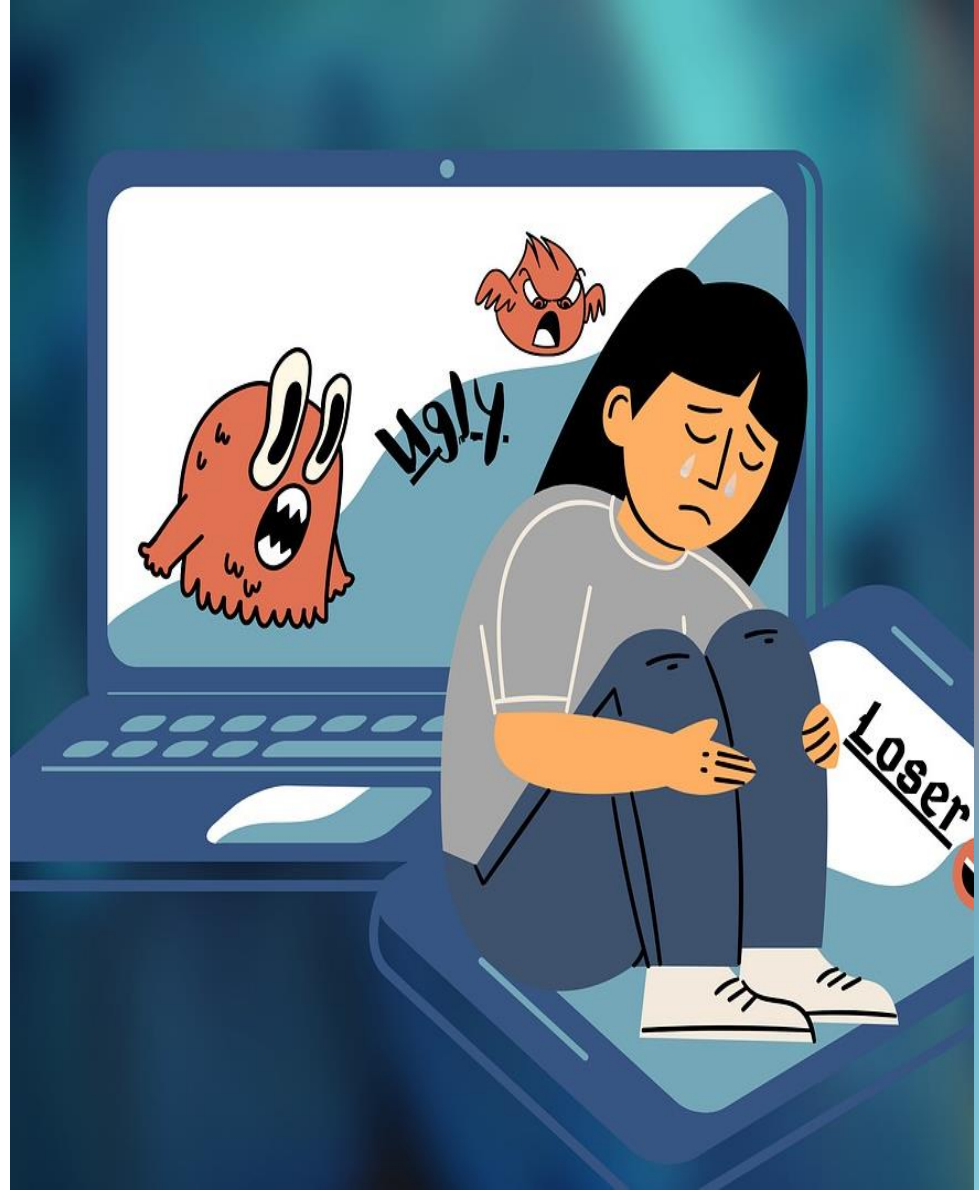
Según la **Academia Americana de Pediatría**, se recomienda que los adolescentes limiten su tiempo en las redes sociales a no más de dos horas al día.

- **0 – 2 años:** Nada de pantallas.
- **2 – 5 años:** Entre media y una hora al día.
- **7 – 12 años:** **una hora con un adulto presente**. Nunca en horas de comidas.
- **12 – 15 años:** Una hora y media. **Especial vigilancia** en redes sociales.
- **Más de 16 años:** Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.

Fomentar actividades como el ejercicio físico, la lectura, el arte o el tiempo en familia para reducir la dependencia de las redes sociales.

Ciberacoso y bullying

- Según un informe de UNICEF (2019), alrededor del **30% de los adolescentes** en todo el mundo ha sido víctima de algún tipo de ciberacoso. <https://www.unicef.es/prensa/encuesta-de-unicef-mas-de-un-tercio-de-los-jovenes-en-30-paises-dicen-haber-sufrido>
- Las **víctimas** tienen sentimientos de ansiedad, depresión, ideación suicida, estrés, miedo, baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, sentimientos de ira y frustración, sentimientos de indefensión, nerviosismo, irritabilidad, somatizaciones, trastornos del sueño.
- Sufren pérdida de interés por las cosas en general, por lo que a nivel académico la repercusión de las consecuencias emocionales (**autoestima fuertemente lastimada**) hará que presenten baja atención y concentración, poco éxito en las tareas y notas bajas, llegando a pasar por alumnos desganados o desinteresados.
- Los **agresores**, por su parte, tienen mayor probabilidad de desconexión moral, falta de empatía, dificultades de acatamiento de las normas, problemas por su comportamiento agresivo, conducta delictiva, ingesta de alcohol y drogas, dependencia de las tecnologías y absentismo escolar.



Los buenos modales son importantes



Hay que transmitirles que deben ser amables y bien educados tanto en el mundo real como en la red. Lo que escriban puede ser guardado y reenviado por otras personas.

Recomendaciones para el ciberacoso y bullying. Cómo actuar

- Las familias deben fomentar un entorno seguro en línea, promover la empatía y el respeto, y alentar a los adolescentes a informar cualquier caso de acoso.
- **No responder** a ningún mensaje intimidatorio o hiriente. No sucumbas a la manipulación, puesto que inicia una espiral de ataques.
- **Bloquear y eliminar** contactos de personas que no te tratan bien. Usa bien la configuración de tu red social: “solo amigos”. Piensa muy bien qué detalles estás compartiendo y no des información privada.
- **Reporta** cualquier amenaza grave a la policía.
- **Guarda** emails, textos y mensajes de acoso.
- **No distribuyas** rumores o mensajes negativos.
- **Desconéctate** de las redes durante un tiempo.

Los adolescentes que hablan de sexo con extraños tienen más probabilidades de entrar en contacto con acosadores o abusadores.

Protección de Datos Personales

"El tratamiento de los datos personales de un menor de edad únicamente podrá fundarse en su consentimiento cuando sea **mayor de 14 años**".

Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3/con>

A pesar de la ley, una persona con una edad de 14 años, en muchas ocasiones no está lo suficientemente preparada para gestionar y vigilar el uso de sus datos personales.

El consentimiento del menor para el tratamiento de sus datos personales. (s. f.). revistas.eleconomista.es. <https://revistas.eleconomista.es/buen-gobierno/2023/mayo/el-consentimiento-del-menor-para-el-tratamiento-de-sus-datos-personales-PG14129116>

•A partir de los 14 años, los menores podrían tener su propia cuenta en servicios como: Twitter, Instagram, TikTok, Twitch, ...

•**WhatsApp exige tener 16 años para abrir una cuenta.**

Enlaces de interés:

PantallasAmigas. (2022, 28 septiembre). Menores y redes sociales ¿Cuál es la edad mínima para cada una de ellas? *PantallasAmigas*. <https://www.pantallasamigas.net/menores-redes-sociales-edad-minima-datos-personales/>

Agencia Española de Protección de Datos | AEPD. (s. f.). <https://www.tuediceseninternet.es/es>

MANUAL DE SUPERVIVENCIA para madres y padres en tecnologías y redes sociales: <https://drive.google.com/file/d/169oBvdeVigijmuqYvGkQy8TPmSfhNC/view>

Privacidad y seguridad en línea

- Del **2006 al 2012** se observó que los adolescentes compartían más información sobre ellos mismos en las redes sociales:
- El 91% publica una **foto de ellos mismos**, frente al 79% en 2006.
- El 71% publica **el nombre de su escuela**, frente al 49%.
- El 71% publica la ciudad o pueblo **donde vive**, frente al 61%.
- El 53% publica **su dirección de correo electrónico**, frente al 29%.
- El 20% publica **su número de teléfono móvil**, frente al 2%.
- El 92 % publica su nombre real en el perfil que utiliza con más frecuencia.
- El 84% publica sus intereses, como películas, música o libros que le gustan.
- 82% publica su fecha de nacimiento.
- 62% publica su estado civil.
- 24% publica videos de ellos mismos.

Privacidad y seguridad en línea

Sondeo de AVACU (Asociación Valenciana de consumidores y usuarios) a medio millar de niños y adolescentes entre 10 y 21 años (2021):

- El **68%** de los menores de **10 a 12 años** **tiene cuenta** en alguna red social
- El **23'7%** tiene sus perfiles con sus datos y publicaciones **accesibles al todo el mundo**.
- Un **12'5%** acepta solicitudes de amistad o seguimiento **a desconocidos**.
- Están pendientes de cuántos seguidores y “likes” o “me gusta” tienen.

Sale en la revista nº 67 de marzo del 2021

<https://www.avacu.es/detalle-sondeo-avacu-el-68-de-los-menores-de-10-a-12-anos-tiene-cuenta-en-alguna-red-social>

Sin darse cuenta puede compartir detalles que den pistas sobre los lugares que frecuenta, los amigos, la familia, horarios y rutinas, etc.





Cuidado con los juegos on-line con chat

Los juegos en línea pueden ser inseguros, ya que los jugadores a menudo interactúan con otras personas en las plataformas de juegos.

Hágales saber que deben evitar publicar fotos de sí mismos o dar información personal mientras juegan juegos en línea, y que pueden acudir a usted si están siendo acosados o intimidados.

¿Qué datos guarda una simple foto?

- **Datos Exif (metadatos)**: Es capaz de almacenar datos tan importantes como modelo y marca del móvil o cámara, la **fecha y hora** en que se capturó la imagen e incluso la **ubicación GPS**.
-

Existen aplicaciones que eliminan estos datos que llevan las fotos.

1. Además, el servicio utilizado para publicar tu foto en la red registrará la **dirección IP** que usaste para subir la imagen.
2. Nuevos peligros: IA de reconocimiento de imágenes. Búsquedas de **reconocimiento facial**. Puedes encontrar información de alguien simplemente con una foto en que se vea su cara.



Aplicaciones que ocultan fotos, vídeos, otras APP, etc.

Existen aplicaciones (APP) que los adolescentes **usan para ocultar pornografía, conversaciones, juegos, etc.** A veces tienen la apariencia de una simple calculadora que funciona como una simple calculadora, pero que cuando se introduce un número secreto entonces abren el espacio oculto que se guarda en el móvil.

Es necesario **supervisar las aplicaciones que tienen instaladas** y no dejarles instalarse las cosas sin permiso. Ante la duda **devolver el móvil al estado de fábrica y controlar cada aplicación** que se va a instalar.



Recomendaciones para la privacidad

Enseñar a los adolescentes sobre la **importancia de ajustar la configuración de privacidad**, evitar compartir información personal sensible y estar atentos a posibles estafas o engaños.

Educar a los adolescentes **sobre los riesgos** asociados con el intercambio de información personal en línea y la importancia de proteger su privacidad.

Fomentar el uso de **contraseñas seguras** y recordarles que no deben compartir sus contraseñas con nadie.

Enlace a las recomendaciones de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) y el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE):

<https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-11/guia-privacidad-y-seguridad-en-internet.pdf>



PRIVACIDAD Y SEGURIDAD EN INTERNET

Disminución del rendimiento escolar

- Enviar mensajes de texto durante la clase **reduce la capacidad** de los estudiantes **para autorregularse y prestar atención sostenida** a las tareas del aula.

Wei, F.-Y. F., Wang, Y. K. and Klausner, M. 2012. Rethinking college students' self-regulation and sustained attention: Does text messaging during class influence cognitive learning?. Communication Education, 61: 185–204.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03634523.2012.672755>

- Los estudiantes que usan sus teléfonos móviles durante las clases tienden a escribir menos información, recordar menos información y obtener **peores resultados** en una prueba de opción múltiple que aquellos estudiantes que se abstienen de usar sus teléfonos móviles durante la clase.

Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. Communication Education, 62(3), 233-252.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03634523.2013.767917>



ESTRATEGIAS DE SUPERVISIÓN Y CONTROL ADULTO

- **Bajar el tiempo de uso de redes sociales y de objetos tecnológicos al mínimo** (una o dos horas por día).
- **Ser modelos de un adecuado uso** de las herramientas que proporciona internet.
- Definir en familia **espacios libres de aparatos electrónicos**.
- **Educar en mecanismos de autorregulación**, ayudando a **equilibrar las actividades online con las actividades offline**. Es importante estimular actividades que no involucren pantallas y que fomenten la comunicación directa y sin mediatizadores electrónicos.
- Hablar con el/la adolescente sobre el uso de internet, mostrándole que se confía en sus criterios y en su “no ingenuidad”; que se tiene interés por lo que hace; y que se respeta su conocimiento sobre la tecnología. No hay que olvidar los dos puntos fundamentales en la relación: el diálogo y la negociación, evitando acceder con una actitud desconfiada y controladora para llegar a un acuerdo de uso seguro.
- Trabajar en la **comprensión de las consecuencias** de lo que se hace y/o se dice en la web.
- Instruirse en el uso de internet en general y en el de todas las redes sociales en particular, conociendo la jerga que se utiliza en ellas, como requisito de la parentalidad moderna.
- Recibir y pagar las cuentas de los celulares de los hijos, con el objetivo de tener la información de uso. Así los adolescentes serán más cuidadosos
- Crear una lista de **reglas (sitios a los que puede acceder, tiempos de uso, horarios, contenidos)**. **Los celulares en la noche** se deben cargar **fuera de su alcance**.
- Ubicar los computadores en lugares comunes (salas de estar).
- Instalar herramientas de **filtros de contenido** (programas diseñados para controlar qué contenidos se permiten mostrar en la web), actualizándolos periódicamente. Esto, además de la supervisión.
- **Controlar el historial** de las páginas que se han usado en el computador (si se ha vaciado el fichero, probablemente es por alguna razón). Los adolescentes deben saber que el historial del computador será verificado frecuentemente. Si sabe que lo están controlando, se va a controlar solo. Asegurarse de **que no haya contactos desconocidos en el email y en la mensajería instantánea**.
- **Desconectar wifi en la noche** y quitarle los móviles, tabletas y ordenadores.
- Averiguar si en el colegio existe supervisión y programas de filtro de internet.
- Explicar a los hijos que la información contenida en celulares y computadores y otros dispositivos puede ser vista y mal usada si son robados o perdidos. Es importante **transmitirles que es mejor no guardar imágenes o información comprometedoras**.
- Si un adolescente tiene acceso a una página que no es aceptable, es importante que los padres no reaccionen de forma exagerada. Para resolver la situación, resulta necesario **conversar sobre cómo se encontró la página y el tipo de información que se estaba buscando**.
- Educar respecto a los riesgos asociados al uso de las redes sociales.
- Ser consistentes con las consecuencias de un mal uso de las redes sociales.
- Frente a la transgresión de las normas establecidas pueden establecerse sanciones consistentes y aplicables. Uno de los principales temores de los adolescentes es perder la conectividad.
- **Estar alerta a cualquier variación significativa en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente**.

Ejemplo de Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

- La **nomofobia** es el miedo o ansiedad extrema de carácter irracional que se origina cuando la persona permanece durante un período de tiempo sin poder usar su teléfono móvil.

Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Landazabal, M. G. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5(2), 30-36.

<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a Internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

Impacto en la salud mental

«Los adolescentes que pasaban **más tiempo** en los nuevos medios (incluidas las redes sociales y dispositivos electrónicos como los teléfonos inteligentes) tenían **más probabilidades de informar problemas de salud mental**, y los adolescentes que pasaban más tiempo en actividades no relacionadas con la pantalla (interacción social en persona, deportes/ejercicio, tareas, medios impresos y asistir a servicios religiosos) eran menos probables”.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376>

Un informe de la Royal Society for Public Health del Reino Unido encontró que **Instagram es la plataforma de redes sociales que más impacta negativamente en la salud mental** de los jóvenes seguida de cerca por **Snapchat**.

Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>





Cuando el problema son los padres

Sharenting: Hay padres que publican casi todo lo que les sucede a sus hijos en las redes sociales.

- Son los propios padres y madres quienes empiezan a crear la huella digital de sus hijos desde muy corta edad, incluso antes de nacer, sin considerar los riesgos presentes y futuros a los que exponen a sus hijos e hijas. Esto **puede comprometer la seguridad de los miembros de la familia** y hace a los niños vulnerables a los delincuentes y depredadores sexuales.
- Lo que publicas **escapa de tu control para siempre**. Cuando algo aparece en una pantalla, es susceptible de ser capturado, almacenado, compartido y reutilizado infinitamente.

Consejos



- **Conocer las Redes Sociales que manejan niños y adolescentes:** Los adolescentes no se centran solamente en redes sociales muy conocidas, también **utilizan otras redes en las que saben que no van a estar los padres vigilándoles** o simplemente porque se ponen de moda por un determinado motivo. Facebook, Instagram, Whastapp, Twitter (X), YouTube, etc. son conocidas por todos, pero los adolescentes también utilizan: Snapchat, Discord, Pinterest, TikTok, BeReal, Twitch, Threads, etc.
- **Recalque la necesidad de no compartir información sensible y personal** con cualquiera, configure las opciones de privacidad con él, insista en que **no acepte la solicitud de amistad de cualquier desconocido**, que no publique fotos o vídeos de los que más tarde pueda arrepentirse, ni siquiera en conversaciones privadas, nunca enviar fotos íntimas ni llevarlas en el móvil, pactar un tiempo de uso, utilizar contraseñas, etc.
- **Cuestionar la exactitud y representatividad del contenido de las redes sociales. Se producen errores de "sobregeneralización" y "estimación errónea"** que llevan a estimar incorrectamente los comportamientos o actitudes de los demás basándose en el contenido de las redes sociales o reacciones al contenido.
- **Aprender cómo son las tácticas utilizadas para difundir información errónea y desinformada.**

¿Cómo pueden los adolescentes limitar su tiempo en las redes sociales y usarlas de manera responsable?



Establecer horarios para el uso de las redes sociales y el teléfono móvil y dedicar tiempo a otras actividades, como el ejercicio y la socialización en persona con supervisión.



Usar aplicaciones que les ayuden a **controlar su tiempo** en las redes sociales.



Con supervisión: pueden ser **selectivos** en cuanto a las personas que siguen y las publicaciones que ven.



Ser **cuidadosos de la información** que comparten en línea y limitar la cantidad de información personal que publican.



Ser conscientes de cómo **sus publicaciones pueden afectar a otros** y pensar antes de publicar algo que pueda ser ofensivo o hiriente.



Estar atentos de las señales de advertencia de un acosador o abusador en línea y evitar interactuar con personas que les hagan sentir incómodos o inseguros.



Que los padres y tutores ayuden a los adolescentes a aprender a navegar por estos lugares de manera segura.



REPETIMOS

Establecer **límites de tiempo** para el uso de las redes sociales y alentar a los adolescentes a participar en actividades fuera de línea que promuevan su bienestar emocional.

Fomentar la **comunicación abierta** y **estar atentos a cambios de comportamiento**, señales de angustia o síntomas de salud mental en los adolescentes.



Por encima de las redes sociales, lo que más impacta en los adolescentes es la **falta de supervisión y el acompañamiento equilibrado** desde niños, en todos los niveles.

Bibliografía

- Aepd.es. Guía de privacidad y seguridad en Internet. Recuperado el 11 de septiembre de 2023, de <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-11/guia-privacidad-y-seguridad-en-internet.pdf>
- Alsedo, Q., Fresneda, C., Alsedo, Q., & Fresneda, C. (2023, 13 junio). El gran debate sobre el móvil y los niños: ¿Estamos 'drogando' a nuestros hijos? ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/papel/2023/06/11/6486009ffdddfc5358b45da.html>
- Anderson, M. (2022, 10 agosto). Teens, Social Media & Technology 2018 | Pew Research Center. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Apezteguía, F. (2023, 28 junio). Suicidios en la adolescencia: cinco señales de alarma que los padres deben vigilar. El Correo. <https://www.elcorreo.com/sociedad/salud/suicidios-adolescencia-cinco-senales-alarma-padres-deben-20230628192531-nt.html>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). [Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos](#). Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7-13
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7-13 <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048>
- Atske, S. (2022, 15 diciembre). Teens, Social Media and Technology 2022 | Pew Research Center. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Cero, R. O. (2022, 30 junio). El abuso de redes sociales de los adolescentes: hasta tres perfiles por persona. OndaCero. https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/abuso-redes-sociales-adolescentes-tres-perfiles-persona_2022063062bdd47b75230700010f8cff.html
- Cervera, S. (2023, mayo 26). El informe del U.S. Surgeon General sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. El informe del U.S. Surgeon General sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental | Univadis; Salud Digital. https://www.univadis.es/viewarticle/el-informe-del-u-s-surgeon-general-sobre-el-impacto-de-las-2023a1000b2s_

Child Welfare Information Gateway. (2022). Redes sociales: consejos para padres de crianza y proveedores de cuidado. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubs/redes-sociales-padres>
Encuesta de UNICEF: Más de un tercio de los jóvenes en 30 países dicen haber sufrido ciberacoso | UNICEF. (s.f.). UNICEF España.

<https://www.unicef.es/prensa/encuesta-de-unicef-mas-de-un-tercio-de-los-jovenes-en-30-paises-dicen-haber-sufrido>

Galafate, C., & Galafate, C. (2023, 2 enero). Tres de cada cuatro niños de hasta 12 años odian su cuerpo por la influencia de las redes sociales. ELMUNDO.

<https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2023/01/02/63b29dd2fdddf177c8b4576.html>

Health advisory on social media use in adolescence. (s. f.). En <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Landazabal, M. G. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI).

Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5(2), 30-36. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>

Hhs.gov. Recuperado el 11 de septiembre de 2023, de <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

INCIBE. Instituto Nacional de Ciberseguridad. Internet segura para niños. <https://www.incibe.es/menores/>

Investigación, R. (2022). Uso de pantallas en la infancia. recomendaciones. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación.

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/uso-de-pantallas-en-la-infancia-recomendaciones/>

Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. Communication Education, 62(3), 233-252.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03634523.2013.767917>

Lacasa, C. S., & Ramírez, F. C. (2018). Consecuencias psicológicas, sociales y académicas del ciberbullying: una revisión teórica. La Convivencia Escolar: Un Acercamiento Multidisciplinar. Volumen III, 19.

Los adolescentes e Internet: uso, actividades y riesgos. (2023, 13 marzo). www.ocu.org. <https://www.ocu.org/tecnologia/internet-telefonía/informe/encuesta-adolescentes-online>

M, D. (2023, 13 marzo). Las redes sociales pasan factura a los más jóvenes: la mitad de los adolescentes han tenido ansiedad o ataques de ira. elperiodicodeespana.com.

<https://www.epe.es/es/ocio/20230313/redes-sociales-pasan-factura-jovenes-mitad-adolescentes-ansiedad-ataques-ira-dv-84578547>

Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A., & Beaton, M. (2013). Teens, social media, and privacy. Pew Research Center, 21(1055), 2-86.

https://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2013/05/PIP_TeensSocialMediaandPrivacy_PDF.pdf

- Martínez-Ferrer, B., & Ruiz, D. M. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International journal of developmental and educational psychology*, 2(1), 105-114. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220011.pdf>
- Martínez-Ferrer, B., & Ruiz, D. M. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International journal of developmental and educational psychology*, 2(1), 105-114. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220011.pdf>
- Maza MT, Fox KA, Kwon S, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatr.* 2023;177(2):160–167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924 <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2799812>
- Pérez, B. (2023, 23 febrero). El plan de salud mental de Barcelona buscará limitar el uso abusivo del móvil. *elperiodico*. <https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20230223/plan-salud-mental-barcelona-uso-abusivo-pantallas-83510978>
- Prensa*. (s/f). Avacu.Es. Recuperado el 11 de septiembre de 2023, de https://www.avacu.es/detalle-sondeo_avacu_el_68_de_los_menores_de_10_a_12_anos_tiene_cuenta_en_alguna_red_social
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., et al. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216307543>
- Ramírez, H. (2023). Peligros de las redes sociales para niños y adolescentes. Grupo Atico34. <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/peligros-redes-sociales/>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend*, 39-54.
- Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Social media and youth mental health — current priorities of the U.S. Surgeon General. (s. f.). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376>
- Wei, F.-Y. F., Wang, Y. K. and Klausner, M. 2012. Rethinking college students' self-regulation and sustained attention: Does text messaging during class influence cognitive learning?. *Communication Education*, 61: 185–204. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03634523.2012.672755>