



“Manejo del uso de pantallas... en menores”

Elena Flores Márquez
Psicòloga clínica

ÍNDICE

1

Foto de la
realidad actual
en España



3

3 elementos



2

Señales de alarma





Introducción

Adicciones... en Cataluña



- Adultos
 - Drogas: CAS
 - Comportamentales: Unidades alta especialización

- Menores
 - Drogas: UF
 - Comportamentales: CSMIJ

} Unidades alta
especialización
(UCAD)



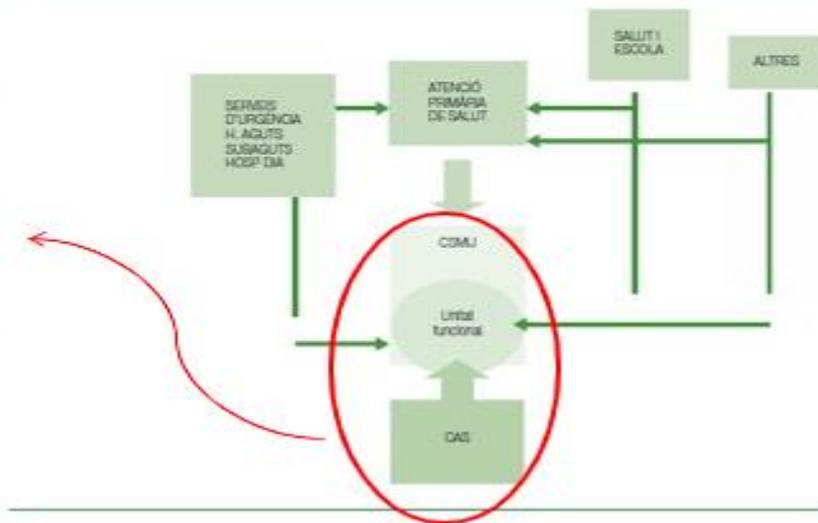


Introducció (mi visió)



Figura 1. Model d'integració funcional CAS-CSMJ

Planificació i Avaluació
Pla Director de Salut Mental i Addiccions





unicef 
para cada infancia

IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA RELACIONES, RIESGOS Y OPORTUNIDADES

Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC

Ficha técnica

Ámbito: Nacional.

Universo: Infinito. Aprox. 2.000.000 de adolescentes de ambos sexos que están cursando actualmente estudios de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) en centros públicos, privados o concertados del territorio nacional. Edad comprendida entre los 11 y los 18 años.

Tipo de muestreo: Bietápico. Por conglomerados para la selección de las unidades de primer nivel (centros educativos de todas las comunidades autónomas) y por cuotas, según comunidad/ciudad autónoma, provincia, género, edad y titularidad del centro, para la selección de las unidades de segundo nivel (estudiantes).

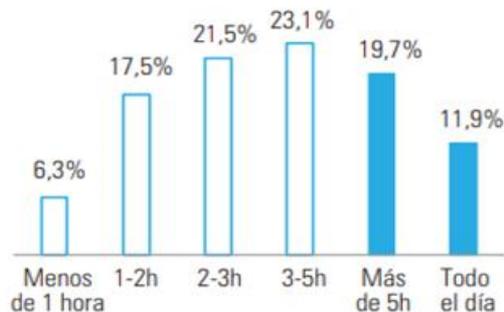
Tamaño de la muestra: 41.509 adolescentes.

Error global de muestreo: $\pm 0,5\%$

Nivel de significación: = 0,05

Instrumento de recogida de datos: Cuestionario *ad hoc*, que incluye preguntas de diferentes estudios a nivel nacional e internacional, junto con ítems de elaboración propia y escalas de *screening* específicas (EUPI-a, GASA, BAGS, ECIP-Q, EBIP-Q y PHQ-9).

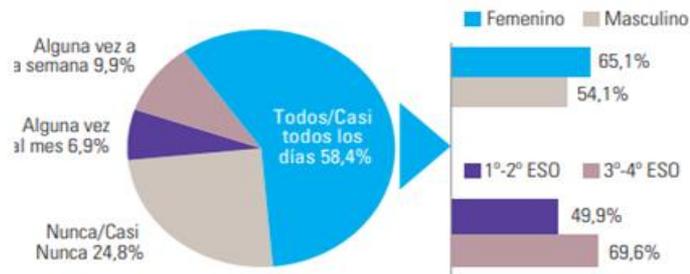
Procedimiento: Cuestionario *online* implementado en una plataforma propia de la Universidad de Santiago de Compostela, alojada en el Centro de Supercomputación de Galicia (CESGA), con la supervisión técnica y legal del Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática de España.



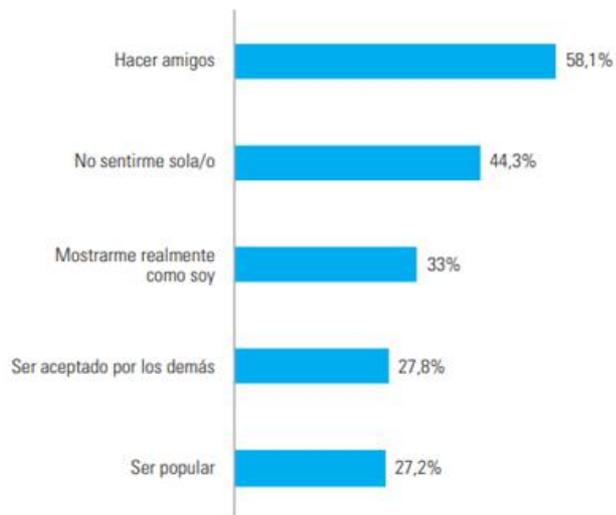
- Un **31,6 %** pasa **más de 5 horas diarias** conectado a Internet un día de semana cualquiera, cifra que asciende al **49,6 % durante el fin de semana.**

- Más de la mitad (**58,4%**) reconoce llevar el móvil para su habitación durante la noche.
- El **21,6%** se conecta a partir de medianoche todos/casi todos los días.

Duermen con el móvil en la habitación



Internet y las RRSS me ayudan a...



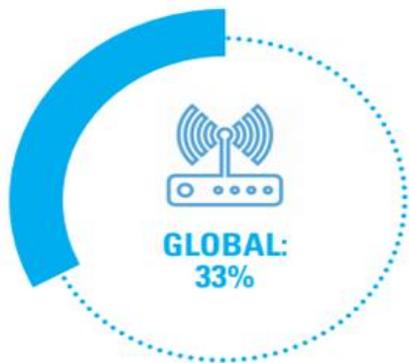
- Más de la mitad de los adolescentes utiliza las RRSS para hacer amigos y el **44,3%**, para no sentirse solo. El componente relacional adquiere más peso con la edad.

- Internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes.

- El **96,9%** reconoce sentir alegría/risa en la Red; el **81,6%**, tranquilidad/relajación; el **78,9%**, placer/diversión; y el **71,6%**, apoyo/comprensión.



Uso problemático de Internet



- Se cifra en un **33%** el porcentaje de adolescentes que estarían desarrollando un uso problemático de Internet y las redes sociales.
- Este porcentaje es mayor entre las chicas y se incrementa significativamente en 3.º y 4.º de ESO.

ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA

- Aunque no puede hablarse de un perfil de ocio diferencial por parte de aquellos adolescentes que presentan un uso problemático de Internet, el peso que parecen tener actividades como leer o hacer deporte es claramente menor.



Menos variedad en actividades de ocio



- Aunque no se pueda establecer una relación causa-efecto, los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son siempre inferiores entre las y los adolescentes que presentan un uso problemático de Internet. La tasa de depresión es más del triple.

**Menos bienestar, integración y satisfacción.
Triple tasa de depresión**

Screening del uso problemático de videojuegos (GASA)

ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA



	TOTAL POSITIVOS	POSIBLE ADICCIÓN	USO PROBLEMÁTICO
GÉNERO			
GLOBAL	19,8%	3,1%	16,7%
Femenino	7,7%	1,1%	6,6%
Masculino	31,3%	4,9%	26,4%
CURSO			
1º-2º ESO	20,2%	3,1%	17,1%
3º-4º ESO	19,4%	3,1%	16,3%

- Para un **16,7%** de los adolescentes el uso de videojuegos estaría suponiendo un problema y un **3,1%** adicional presentaría síntomas de una posible adicción. Estas cifras ascenderían al **37,7%** y al **8,1%** entre quienes juegan todos los días.

- Las tasas de una posible adicción se triplican entre quienes juegan a videojuegos PEGI 18 y entre los que se conectan a Internet o utilizan el móvil, la tableta o la consola a partir de medianoche.



¡Atención!
Tasas más altas:
Videojuegos PEGI 18
conexiones nocturnas
Juego diario

**Menos bienestar, integración y satisfacción.
Triple tasa de depresión**



**Igual que con uso problemático
de Internet**

ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA

- Los **videojuegos**, seguido de las **webs de apuestas y las aplicaciones** móviles son los tres principales medios a través de los cuales los adolescentes juegan o apuestan **dinero online**, aunque se aprecian diferencias por género y curso.



**Menos bienestar, integración y satisfacción.
Doble tasa de depresión**



Más de 70.000 estudiantes de ESO han comenzado a apostar o jugar dinero online, lo que multiplica el riesgo de desarrollar a medio plazo una ludopatía. El carácter social del juego y la firme creencia de que es probable ganar dinero jugando **online** son las dos principales creencias para desmontar.

Frecuencia de juego *online*



- El porcentaje de adolescentes que **ha apostado** o jugado dinero **online** alguna vez en su vida es del **3,6%**. Un **1,6%** lo hace de manera habitual (al menos una vez al mes). Los porcentajes son significativamente mayores entre los **chicos** que entre las chicas (**4-5** veces más) y en la segunda etapa de ESO.

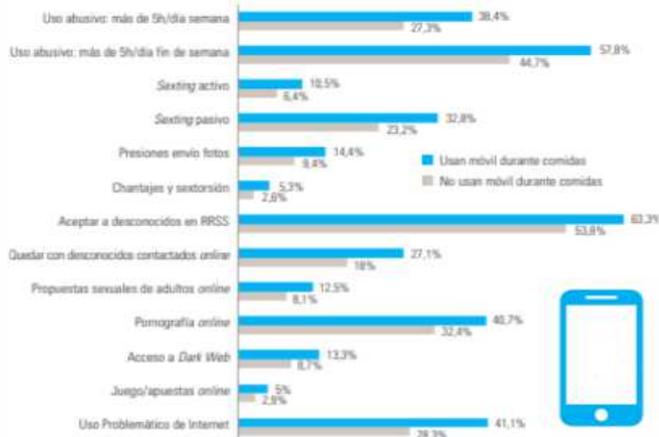
ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA

- No se aprecian grandes diferencias por género, pero sí por curso.
El establecimiento de normas y límites se reduce a la mitad en la segunda etapa de ESO

- Solo el **29,1%** refiere que sus padres les ponen normas sobre el uso de las TRIC; el **24%**, que le limitan las horas de uso; y el **13,2%**, los contenidos a los que acceden.
- **1** de cada **4** tiene discusiones todas las semanas en casa por el uso del móvil o las TRIC.
- Paradójicamente, el **36,8%** informa de que sus padres acostumbran a utilizar el móvil en las comidas.



Las normas y el control parental implican disminución de las prácticas de riesgo online.



Mayores tasas de uso problemático de Internet y más prácticas de riesgo en hijos/as.



(Las conexiones nocturnas se relacionan más con prácticas de riesgo)



A más uso más probabilidad de presentar malestar. (Wiedrhold et al 2021)



No hay evidencia robusta de causalidad (cheng et al, 2020, O'connor et al, 2022)



El uso de redes puede ser más un indicador que un factor de riesgo de salud mental. (Beeres et al, 2021)



El mecanismo principal del impacto de las redes es **la comparación social desfavorable** (Braghieri et al 2022)



Es importante el apoyo y soporte social en la red. (Politte-Corn et al 2023)



Incorporar la **anamnesis tecnológica y recomendaciones a los pacientes** (Hill et al, 2020)



Necesario desarrollar estudios longitudinales (Schønning et al 2020; Sharma et al 2020)



Falta un **marco regulatorio** para proteger a la población (O'Reilly M. 2020)



Voces de alarma sobre las repercusiones de un uso inadecuado:

**Preocupación por
accesibilidad a contenidos
violentos,
pornográficos,...**



Uso delictivo de la tecnología
(robos, acoso,...)



Reducción del
círculo social o del
bienestar
psicológico por
sobreuso





MAL USO: CIBERBULLYING, SEXTING, GROOMING, ...

- Tener presente que en los momentos iniciales puede ser difícil diferenciar entre la conducta normal y de la adictiva.
- Requiere que los adultos de su entorno observen y analicen sus cambios de comportamiento y estén atentos a las señales de alarma.
- El proceso de instauración de una adicción es gradual. En consecuencia, dichas señales de alarma deben ser repetidas y mantenidas en el tiempo.



- No todos los jugadores excesivos desarrollan una adicción
- Horas de juego, **consecuencias negativas** del juego (familiares, sociales, académicas)... **afecta a todas las áreas de la vida del sujeto**
- Dependencia psicológica: craving, focalización atencional, modificación del estado de ánimo, incapacidad de control

Clasificación y criterios diagnósticos

Internet Gaming Disorder: DSM-5. APA, 2012

Se deben cumplir 5 criterios, en un periodo de 12 meses:

1. **Preocupación** con el juego a través de Internet
2. Síntomas de **abstinencia** cuando se impide el acceso a Internet para jugar
3. **Tolerancia** (necesidad de más tiempo de juego cada vez)
4. **Intentos** infructuosos de **controlar** el uso de Internet para jugar
5. **Pérdida de interés** en otras actividades académicas, laborales, sociales o lúdicas
6. Se continúa jugando en exceso, **a pesar de conocer los problemas** psicosociales que ocasiona
7. **Engañar** a familiares, amigos u otros con respecto a la cantidad de tiempo
8. Uso de Internet para **escapar del malestar** emocional o para mejorar el estado de ánimo
9. **Perder o poner en peligro** una relación significativa, un trabajo, una oportunidad educativa o profesional, como consecuencia del juego a través de Internet

1. Ser joven (cuanto más joven más riesgo de sobreuso)
2. Inestabilidad afectiva
3. Baja autoestima
4. Personalidad de tipo inseguro. Timidez
5. **Soledad**
6. Presencia de algún déficit en el entorno familiar. Baja supervisión y desconocimiento de las nuevas tecnologías

Los factores riesgo de UPI fueron:
ser **mujer, tener una mala calidad del sueño, tener síntomas de TDAH, tener depresión y rasgos de ansiedad** (Kitazawa et al; 2018)

Déficit de estrategias para afrontar el estrés aumentan el riesgo de AI, de depresión y de suicidio en los estudiantes universitarios. (Chou et al;, 2018)

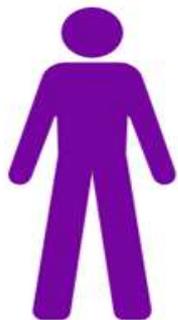
Educación permisiva o autoritaria → + probabilidad de adicción que estilo educativo democrático

Horas de pantallas de la familia y amigos



- ✓ Patrones alterados: privación de sueño, cambios en la ingesta
- ✓ Descuidar otras actividades importantes
- ✓ Quejas en relación al uso de alguien cercano
- ✓ Irritabilidad y/o estado de ánimo oscilante
- ✓ Perdida de noción del tiempo y mentiras
- ✓ Menos atención por la higiene
- ✓ Cambios de estilo de ocio
- ✓ Nuevos amigos y/o aislamiento social
- ✓ Rendimiento académico alterado
- ✓ Demanda ascendente de productos tecnológicos





ADULTO/A

PANTALLA



MENOR





PRIMERA INFANCIA 0-6 AÑOS

-No aporta oportunidades. Mientras está en la pantalla no realiza otras actividades vitales para su desarrollo (social, lenguaje, juego, psicomotor).

-Lo menos posible. No más de 1 hora

-Seleccionar contenido

-Nunca solos/as



tiempo de espera
aburrimento
autocontrol
calma emocional

Pautas de la American Academy of Pediatrics para el consumo mediático de los niños pequeños

Edad	Descripción	Pautas para el consumo mediático
Menores de 2 años	Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con los padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos.	Para niños menores de 2 años: <ul style="list-style-type: none"> El consumo mediático debe ser muy limitado y sólo cuando un adulto está presente y viendo el contenido juntos, hablando y enseñando. Por ejemplo, hablar con la familia por video chats junto con los padres.
	<p>A los niños menores de 2 se les dificulta comprender lo que ven en las pantallas y como se relaciona con el mundo que los rodea.</p> <p>Sin embargo, los niños entre 15 a 18 meses de edad pueden aprender de programas mediáticos de alta calidad, si los padres juegan o los ven con ellos y les repiten las lecciones aprendidas.</p>	Si desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses en el consumo mediático: <ul style="list-style-type: none"> Elija programación de alta calidad. Vea los programas junto con los niños. Evite que vean los programas solos.
De 2 a 5 años	<p>A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los video chats. Los niños pequeños pueden escuchar y participar en la conversación con los padres.</p> <p>Los niños entre 3 y 5 años de edad tienen mentes más maduras, así que un programa educativo bien estructurado, como Plaza Sésamo, (con moderación) puede ayudar a los niños a aprender destrezas sociales, lenguaje y lectura.</p>	Para niños entre 2 y 5 años de edad: <ul style="list-style-type: none"> Limite el tiempo de pantalla a no más de una hora al día. Encuentre otras actividades para los niños que sean saludables para sus mentes y cuerpos. Elija contenido mediático que sea interactivo, sin violencia, educativo y prosocial. Vea y juegue junto con sus niños.



EDAD ESCOLAR 6-12 AÑOS

CLAVE: establecer límites sobre el tiempo y el tipo de contenido, cerciorarse de que su consumo no acapare el tiempo para otros comportamientos esenciales.

- Seguir con el monitoreo
- enseñar habilidades: manejar el contenido privado, chequear la información, autocuidado
- aprender a pedir ayuda
- equilibrio entre el tiempo online y el offline



Las áreas del cerebro infantil vinculadas a la autorregulación siguen en proceso de maduración.



ADOLESCENCIA 12-18 AÑOS

- Los límites siguen importando (espacios, horarios, momentos, contenido)
- el vínculo sigue siendo fundamental: enseñar sin criticar. Los errores son parte del aprendizaje
- equilibrio entre el tiempo online y el offline

El barco empieza a soltar amarras y en la tripulación pareciera que los adultos no están incluidos. ¿Eso es malo? Para nada. Por el contrario, es así como debe ser. Cuando el barco navega, la torre de control y el faro se quedan en tierra firme.



Primero en la costa, después en la bahía, luego en alta mar. Así debe ser el proceso entre los 12 y los 18 años. Hay que prepararlos para que zarpen. Pero no es de golpe, es progresivo.



Tienen ventajas, no demonizar.
Tienen inconvenientes o
peligros:

**NO DORMIR LO SUFICIENTE, EVITAR PANTALLAS EN LA HABITACIÓN,
TIENDEN A LEVANTARSE ANTES.**

RETRASOS EN EL APRENDIZAJE Y LAS HABILIDADES
SOCIALES. DISMINUCIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES,
RETRASOS EN ATENCIÓN Y RAZONAMIENTO.

OBESIDAD: MENOS ACTIVIDAD FÍSICA, MÁS PICOTEO.

PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO
POR EL CONTENIDO. POR LA LIMITACIÓN.

TENER EN CUENTA LOS COMPONENTES ADICTIVOS DE LAS APP Y JUEGOS,
ENSEÑARLOS, SEGUIR RECOMENDACIONES EDADES.



Sistemas para enganarnos

Las empresas usan enganches y catalizadores para que juguemos al máximo.



Enganches

Mecanismo que usan para que juguemos más.



Catalizador

Aspectos del juego que potencian el enganche, hacen que aún juguemos más.



Riesgos

Peligros que pueden tener efectos negativos en nosotros.

La promesa de recompensas

La vida no tiene botón de pausa

Solo una partida más

Miedo a decepcionar a otros



Juego emergente

enganche



No es como una película. El jugador juega un papel clave y cada partida es distinta. hay un factor sorpresa.

Siempre se pueden encontrar nuevos retos.



¿Lo has notado? Ejemplo
¿en que? como te afecta?



Solución
Como hacer para que nos afecte menos?

público joven

catalizador



Perfil con mayor tiempo de ocio y gran parte de su red social se fundamenta en compartir aficiones.

Se considera que jugar es normal a su edad.

Mecanismos de autocontrol bajos.



¿Como afecta?



¿que hacer?



es como una tragaperras

riesgo



Como participar en un juego de apuestas.

El jugador debe invertir recursos con el propósito de poder realizar acciones dentro del juego.



Efecto

cada vez inviertes más recursos solo para recuperar pérdidas de apuestas anteriores.



¿que hacer?





¿Qué podemos hacer?

DESTINAR TIEMPO A HACER OTRAS ACTIVIDADES

**NO DEBE SER SIEMPRE UNA ACTIVIDAD SOLITARIA:
TIEMPO EN FAMILIA, MODELO**

**CREAR ZONAS LIBRES DE TECNOLOGÍA: COMIDAS,
HABITACIONES, EVITAR TELE DE FONDO.**

REVISAR LA ADECUACIÓN DE LAS APP USADAS

**CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE LO QUE
CONSUMEN**



¿Qué podemos hacer?

Contrato ante la llegada del primer móvil



1 Sé educado.

Cuando suene el móvil, responde con un amable "Hola". No te olvides nunca de la educación. Y coge siempre, siempre, la llamada de mamá y papá.

2 Desconecta.

El móvil estará apagado toda la noche y se volverá a encender cuando te despiertes a la mañana siguiente. Si no llamamos al teléfono fijo de alguien durante la noche por temor a que puedan responder sus padres, tampoco llamamos o enviamos mensajes al móvil.

3 No dependas del móvil para todo.

No te llevases el móvil al colegio a no ser que sea estrictamente necesario. Converse y habla con la gente en persona. Las excursiones y actividades extracurriculares requerirán consideraciones especiales.

4 Sé responsable.

Si haces un mal uso del móvil y este se cae, se golpea o se estropea, tu eres el responsable. Por tanto, asumirá los costes de la sustitución o de la reparación. Para ello ahorra dinero de tu cumpleaños o realiza otros trabajos: corta el césped, limpia los cristales, haz de canguro. Si el móvil se rompe, es mejor estar preparado.

5 No mientas.

No vayas al móvil para mentir, hacer bromas o engañar a otras personas. No te involucres en conversaciones que sean dañinas para los demás. Sé un buen amigo. Comportate igual que te comportaras en la vida real.

6 Lo que no dirías a la cara, no lo digas a través de una pantalla.

No envíes mensajes, correos electrónicos o digas a alguien algo que no le dirías en voz alta a la cara y en presencia de sus padres. Autocensurate.

7

Nada de pornografía.

Busca en la web información que compartas abiertamente conmigo. Si tienes alguna duda sobre algo, pregunta a una persona. Preferiblemente, a nosotros.

8

Apaga el móvil o siléncialo cuando te encuentres en lugares públicos.

Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablamos con otro ser humano. No eres una persona maleducada, no dejes que el móvil cambie eso.

9

No envíes ni recibas imágenes íntimas

tuyas ni de otras personas. Algun día estarás tentado de hacerlo, es arriesgado y puede amarrar tu vida de adolescente, joven y adulto. El ciberespacio es más poderoso que tú, y es difícil hacer que algo de esta magnitud desaparezca, incluyendo una mala reputación.

10

No hay necesidad de documentar todo.

No hagas millones de fotos o videos de todo lo que te rodea. Disfruta. Vive tus experiencias. Quedarán almacenadas en tu memoria para siempre.

11

Deja el móvil en casa de vez en cuando.

Siente seguro de esa decisión. No es un ser vivo ni una extensión de tu cuerpo. Aprende a vivir sin él. Tienes que vencer el miedo a perderlo algo que está ocurriendo a través de una pantalla y a estar siempre conectado.

12

Mantén tus ojos abiertos.

Observa el mundo que te rodea. Mira por la ventana. Escucha a los pájaros. Dale un paseo. Habla con un desconocido. Pregúntate sin necesidad de buscar en Google.

13

Meterás la pata.

Te quitare el teléfono. Nos sentiremos y hablaremos sobre ello. Volveremos a empezar. Tu y yo siempre estamos aprendiendo. Somos un equipo. Estamos juntos en esto.

Firma de los padres:

Firma del hijo:

Fecha: ___/___/___

Crear un plan para el consumo mediático de la familia

CREA TU PROPIO

plan digital familiar

Investiga el plan en la página

PROPÓSITOS PARA TODA LA FAMILIA

PROPÓSITOS INDIVIDUALES

PERSONA	PROPÓSITO	TIEMPO	LUGAR	EVALUACIÓN
				😊😊😊😊😊
				😊😊😊😊😊
				😊😊😊😊😊
				😊😊😊😊😊
				😊😊😊😊😊
				😊😊😊😊😊

#piendigitalfamiliar



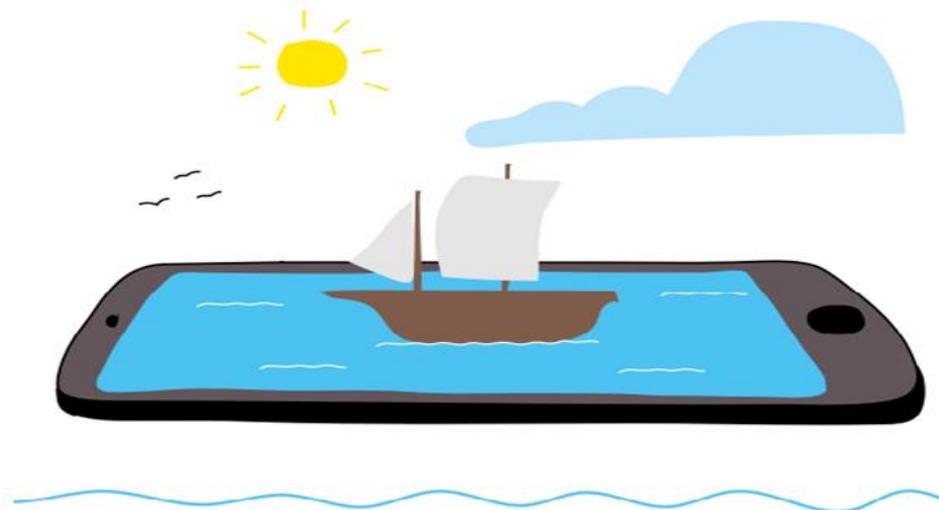
CONTROL PARENTAL





ACTITUD

TUDO



NADA



**EMPEZAR POR
OBSERVARME**

"Poner el foco en nosotros"

Somos modelos:
habla menos, haz
más

Importancia de la
coherencia



Del uso de pantallas

Gestión emocional

Tiempo de ocio

Comunicación
familiar



EMPODERAMIENTO

"SOLO HACEMOS LO QUE NOS
VEMOS CAPACES DE HACER"



Tener claro el objetivo

Que no decidan las
inseguridades

No ceder a la presión
social

Sentido común



EXPECTATIVAS

EL AUTOCONTROL: ese gran deseado

Asumir la responsabilidad
de limitar

Asumir que habrá queja

Asumir el poder del
entorno



Mi historia con las ensaimadas ...





ALFABETIZACIÓN DIGITAL

"tememos lo que no entendemos"



Si piensan que no entendemos pierden interés en comunicar

Perjudica el vínculo

Discurso desde la demonización

Si no conocemos el medio no les podemos enseñar

No recurrirán a nosotros si necesitan ayuda



ACOMPañAR

"los limites son
necesarios, pero no
suficientes"

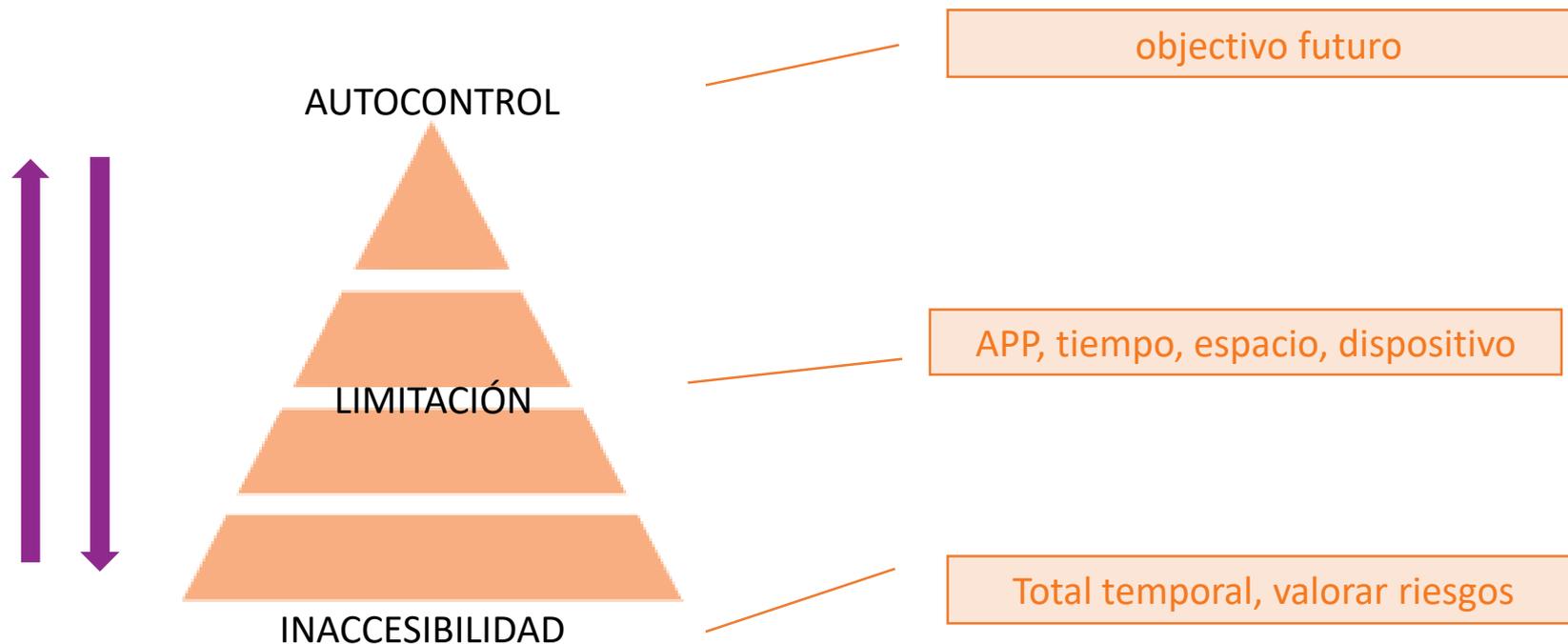
Fomentar el pensamiento crítico
Valorar el autocontrol
Favorecer la cohesión familiar y la comunicación
Validar las emociones, dar pistas sobre la
expresión de esa emoción
Fomentar las relaciones sociales

LIMITES:

Evitan riesgos cuando no están preparados
Reducen los niveles de estrés ayudando a predecir
lo que pasará y dando estructura
Mejoran la confianza



Tener demostraciones de afecto
mutuo, potenciando la vida familiar con
actividades comunes e intereses
variados, generando experiencias
positivas juntos





Pros y contras...

1. Explicar los motivos, no es un castigo
2. Llegar a acuerdos, priorizar la convivencia y el vínculo a los grandes cambios
3. Objetivos paulatinos, para establecer nuevos hábitos
4. Ajustar según edad
5. Tener rutinas, las pantallas las suelen alterar
6. Tener objetos para cada cosa (despertador, reloj, ...)
7. Destinar espacios/tiempo sin pantallas: comidas, juego de mesa los jueves por la noche, ...
8. Solo una cosa cada vez, una pantalla a la vez: fomentar la concentración en una tarea
9. Minimalismo digital
10. Actividades alternativas



EVALUACIÓN



Diagnóstico diferencial



comorbilidades



motivos



- Entorno
- Ocio
- Oportunidades
- Familia
- Características personales (genero)...

- Prevención: informar, promover, exigir y educar
- Usar las mismas pautas que para el resto de la crianza, no hay varitas mágicas
- No usar la tecnología como "chupete emocional"
- Destinar tiempo a hacer otras actividades
- Límites claros, teniendo en cuenta la edad
- Educar en la privacidad y los riesgos
- Recordar: cometerán errores, acompañar para aprender sin sancionar
- ¡OJO! Consultar si se detectan señales de alarma



PARA LAS FAMILIAS

THANK
YOU



Elena Flores Márquez

Tel. (+34) 93 253 21 00
info@sjdhospitalbarcelona.org
www.sjdhospitalbarcelona.org