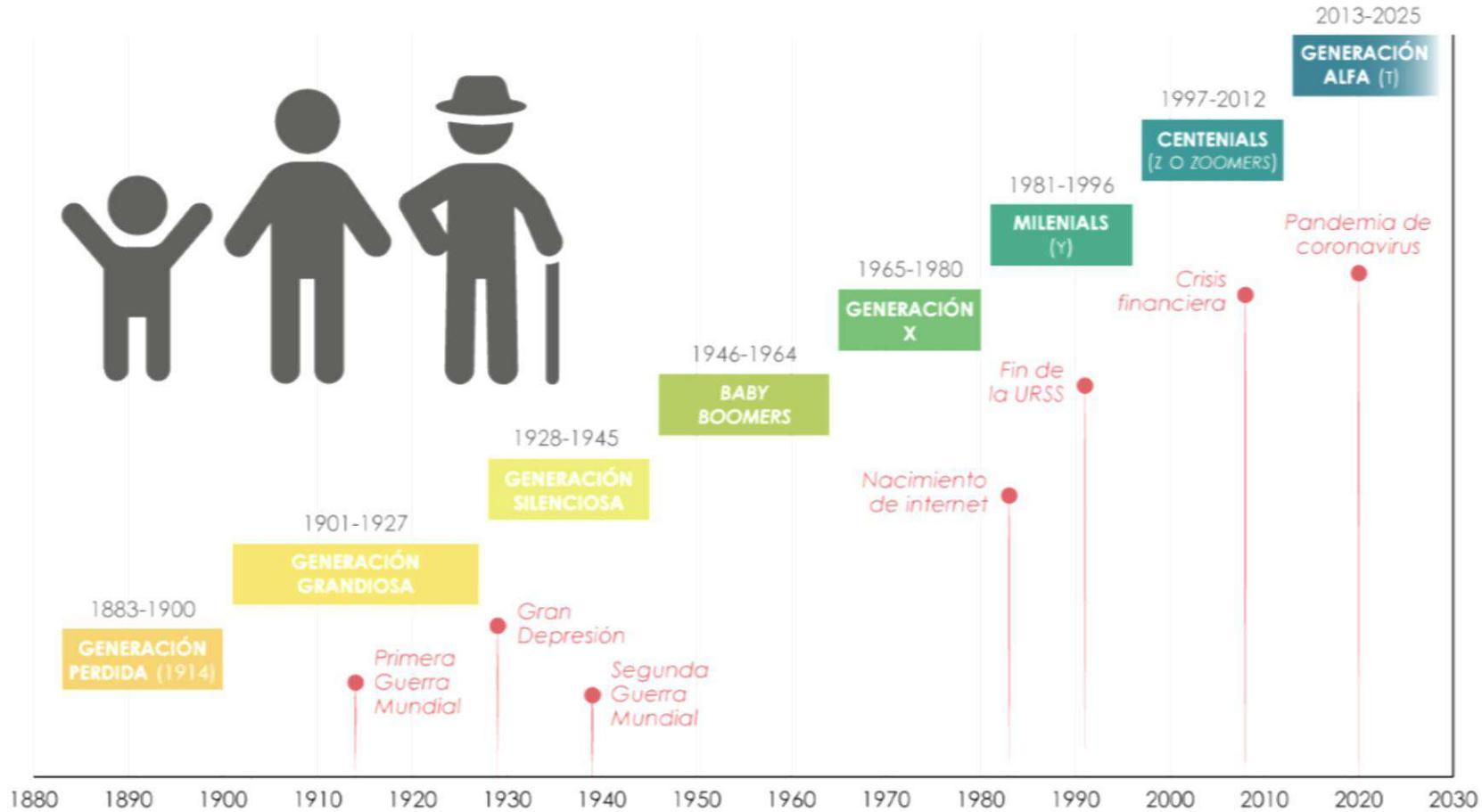


¿A qué generación perteneces?

Cohortes demográficas occidentales



Autor:
Álvaro Merino (2022)
Fuente:
Pew Research Center (2019)

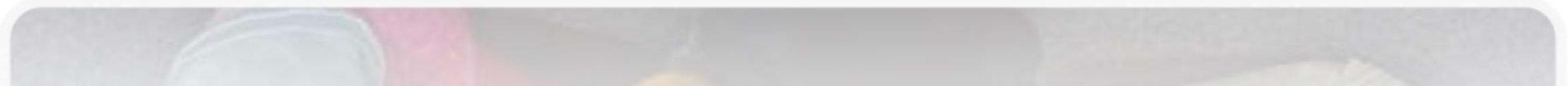
EOM
elordenmundial.com

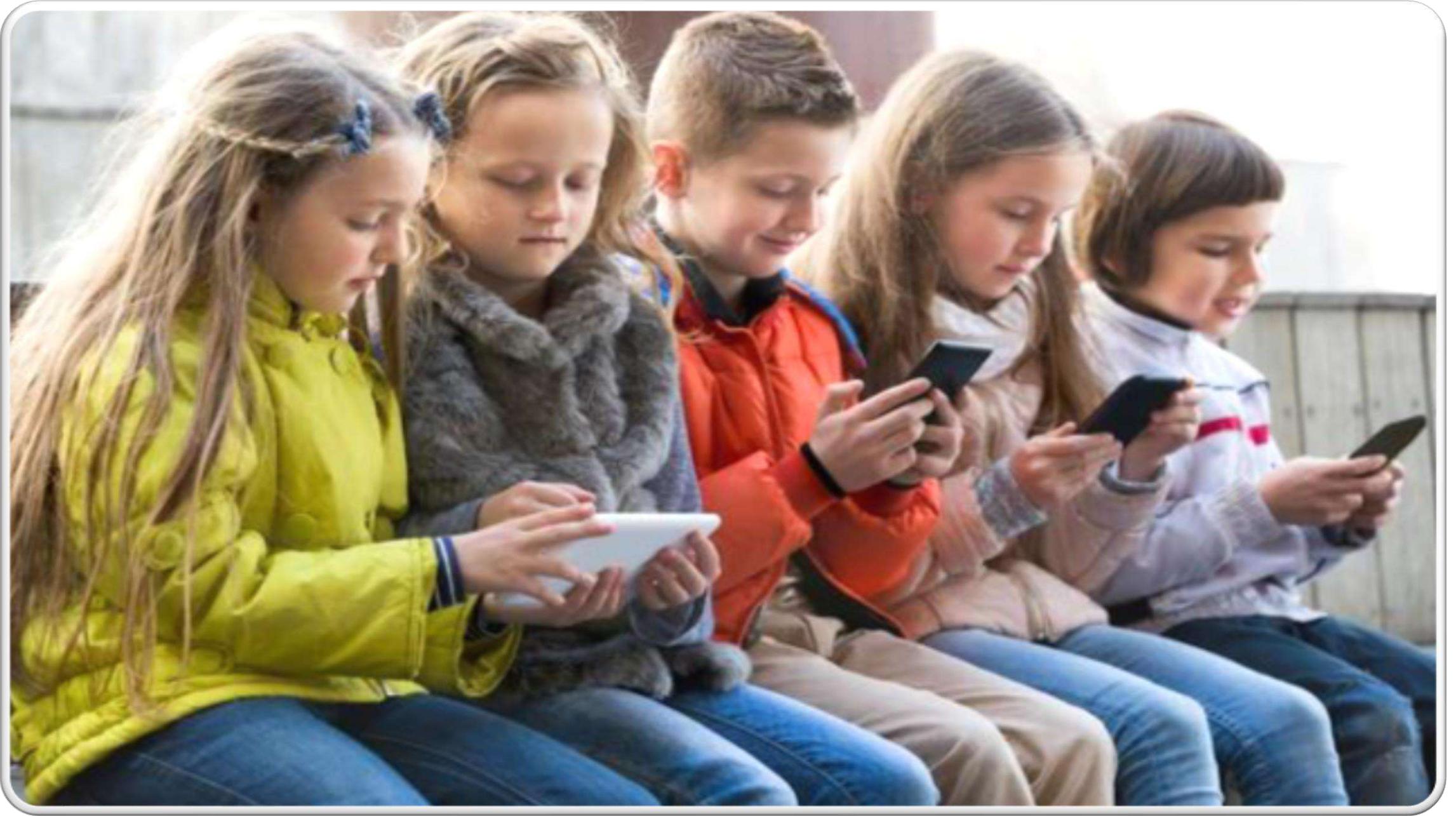
Pew Research Center (2019)

Fuente:
Álvaro Merino (2022)

elordenmundial.com

EOM





Paradojas y contradicciones actuales: la narrativa de la crisis de salud mental

LA NARRATIVA DE LA CRISIS DE SALUD MENTAL

¿Peor ahora que antes?

LA NARRATIVA DE LA CRISIS DE SALUD MENTAL

¿Correlación o causa-efecto?
Antes/después de la COVID-19

LA NARRATIVA DE LA CRISIS DE SALUD MENTAL

Sobre la prevalencia de los problemas de SM
Autopercepción vs diagnóstico

LA NARRATIVA DE LA CRISIS DE SALUD MENTAL

¿La estimación de prevalencias tiene en cuenta la heterogeneidad de la población?

LA NARRATIVA DE LA CRISIS DE SALUD MENTAL

¿Incremento de los trastornos de salud mental?/¿Psicopatologización de la vida cotidiana?

ACTUAR EN CRISIS

Sensibilizar sobre salud mental
¿Cuándo, Cuánto, Cómo?

VIOLENCIA AUTOINFLIGIDA

Prevención del suicidio
Entre el "silencio" y el "ruido"

VIOLENCIA AUTOINFLIGIDA

Suicidio y enfermedad mental
¿El origen del fenómeno?

VIDA FAMILIAR

Progenitores informados/progenitores desbordados

VIDA FAMILIAR

Afrontamiento
Adversidad/Trauma
¿Educar en la anti-fragilidad?

VIDA FAMILIAR

Padres hiperprotectores VS
Padres ¿negligentes? en gestión uso TIC
Consumo TIC en poblaciones desfavorecidas

DEBATE SOCIAL

El "peso" de las TIC y la salud mental
Ídem ¿Correlación vs causalidad?



A group of young people are walking along a sidewalk in a park-like setting with green trees and grass in the background. The image is slightly blurred, suggesting motion. A semi-transparent dark grey rectangular box is centered horizontally across the middle of the image, containing the text '¿Hacia dónde vamos?' in white. The text is in a bold, sans-serif font. The people are dressed in casual summer attire, including t-shirts, shorts, and jeans. One man in the foreground is looking down at a smartphone. The overall scene conveys a sense of a group of friends or students walking together outdoors.

¿Hacia dónde vamos?

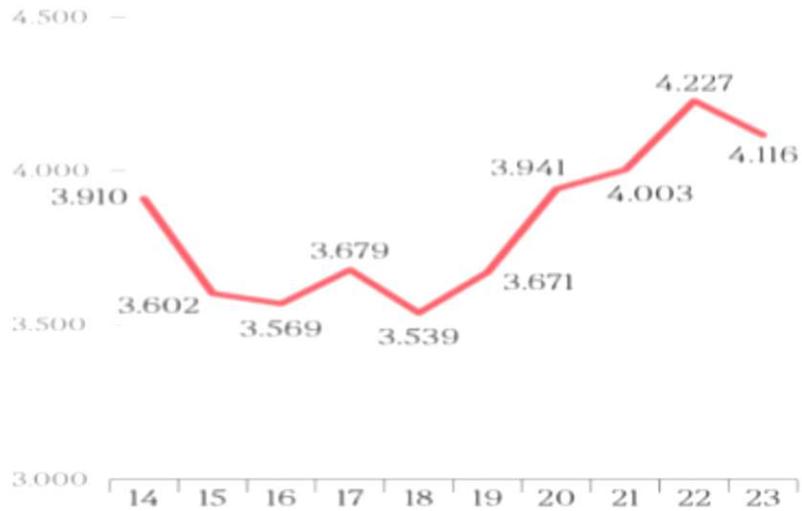
“Mucho de lo que pasa por normal en nuestra sociedad no es sano ni natural. El principal impedimento para fomentar un mundo más sano, incluso para corregir lo que sabemos que está mal, es la idea sesgada de normalidad que predomina en nuestra cultura”.

Gabor Maté

Gabor Maté (nacido en Budapest, Hungría, en 1944) es un médico y escritor canadiense, autor de varios libros, que se especializa en el estudio y tratamiento de las adicciones, trastorno por déficit de atención y experiencias tempranas en la infancia.



MUERTES POR SUICIDIO EN ESPAÑA



14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

La violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ámbito digital

¿Quién la ha sufrido?



3 de cada 4 menores de edad

Por género



Un 29,5% de los afectados ha ido al psicólogo

1 de cada 3 NO lo ha contado a nadie

Situaciones con mayor impacto emocional

Recibir insultos o amenazas por un contenido colgado

Ser chantajeado con la difusión de mensajes o videos íntimos

Reenvío de videos sexuales sin permiso

FUNDACIÓN MUTUAMADRILEÑA

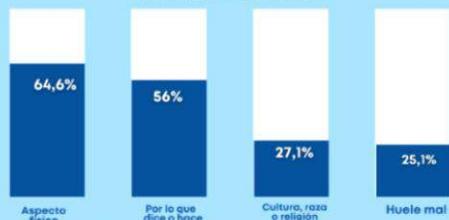
Fuente: Estudio sobre violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ámbito digital, FMM, 2024. Muestra: 1000 padres y 2000 adolescentes.

ANAR
Asociación de Padres y Alumnos en España

'La Opinión de los Estudiantes' V Informe de Prevención del Acoso Escolar

20 ANOS FUNDACIÓN MUTUAMADRILEÑA

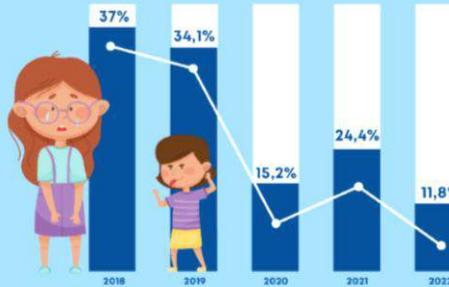
Motivos más frecuentes para meterse con la víctima de acoso escolar:



Tiempo de duración de la agresión:



Uno de cada diez alumnos/as (11,8%) piensa que en su clase hay alguien que sufre acoso escolar.

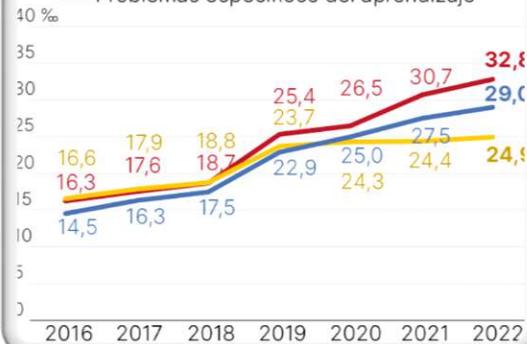


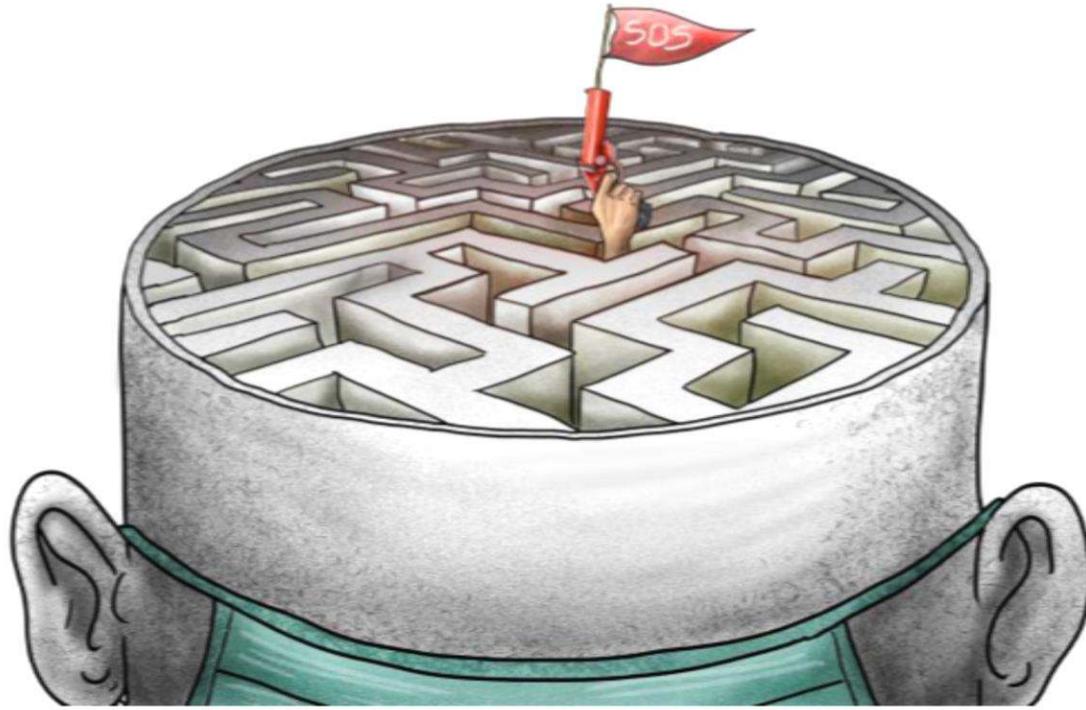
Evolución de la percepción del alumnado sobre la incidencia del acoso escolar.

PREVALENCIA REGISTRADA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS FRECUENTES EN MENORES DE 25 AÑOS

Casos por 1.000 habitantes en España
Fuente: Ministerio de Sanidad

— Trastornos de la ansiedad
— Trastornos hiperkinéticos
— Problemas específicos del aprendizaje





Miguel Morales Madrigal | Cartoon movement

Miguel Morales Madrigal | Cartoon movement



Imagen +

La salud mental de los adolescentes

- English
- العربية
- 中文
- Français
- Русский

10 de octubre de 2024

Datos y cifras

- Uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental. Estas afecciones representan el 15% de la carga mundial de morbilidad entre los adolescentes.
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes.
- El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años.
- Cuando un trastorno de salud mental de un adolescente no se trata, sus consecuencias se extienden a la edad adulta, perjudican su salud física y mental y limitan sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

Destacado

- Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes >
- Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década >
- Guía de intervención mhGAP. Versión 2.0 >

- El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años.
- Cuando un trastorno de salud mental de un adolescente no se trata, sus consecuencias se extienden a la edad adulta, perjudican su salud física y mental y limitan sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

- Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes >
- Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década >
- Guía de intervención mhGAP. Versión 2.0 >

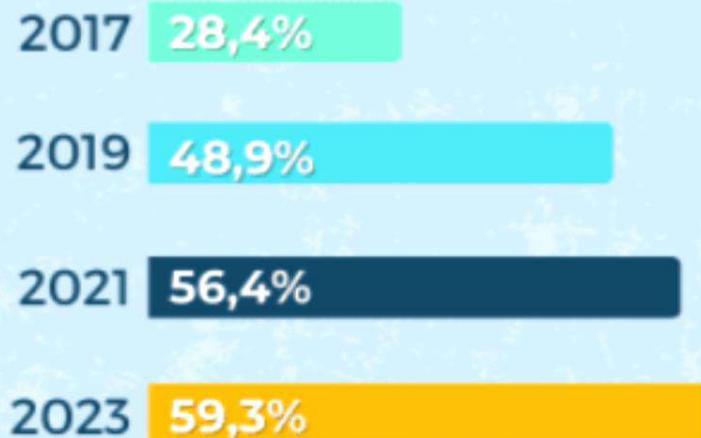
LA SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES

IV BARÓMETRO JUVENIL.
SALUD Y BIENESTAR

20 AÑOS | FUNDACIÓN
MUTUAMADRILEÑA

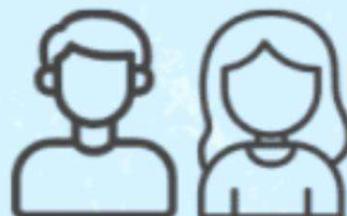
fad
Juventud

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



30,9%

42,4%

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

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





INFORME #RAYADAS. LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN JOVEN EN ESPAÑA.



M MANANTIAL
Tendiendo puentes. Derribando muros.

2023

www.fundacionmanatial.org

Gráfico 5. Líneas rojas para determinar que algo va mal en relación a la salud mental



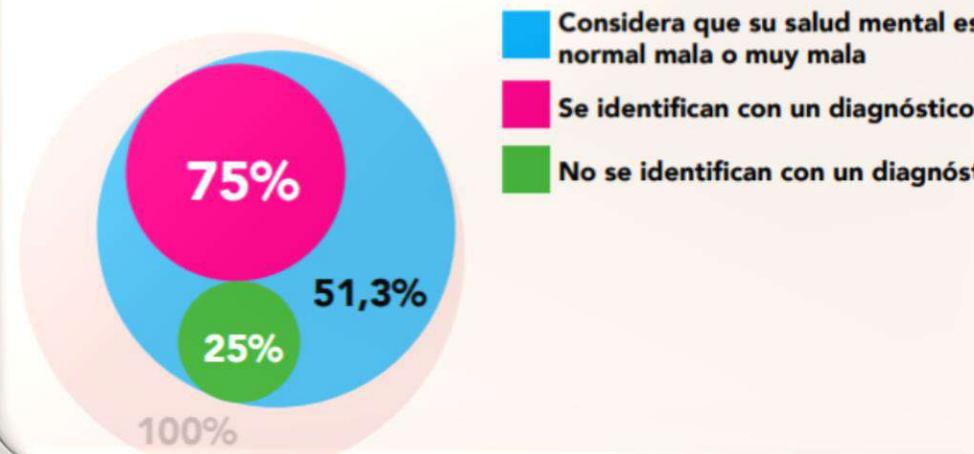
De manera coherente, los/as jóvenes asocian el malestar emocional principalmente a sentimientos de tristeza (en un 51,7% de los casos), inseguridad (en un 50,2% de los casos) y soledad (en un 38,6% de los casos). Aparecen diferencias significativas cuando esta asociación se desagrega por tramos de edad: los/as adolescentes y jóvenes de entre 16 y 19 años relacionan el malestar con emociones más ligadas a la dimensión corporal (miedo, rabia e irritabilidad), mientras que los/as jóvenes de entre 20 y 24 años lo relacionan más con emociones ligadas a aspectos cognitivos (apatía, preocupación, soledad y pesimismo).

Gráfico 6. Emociones que las personas jóvenes asocian al malestar emocional



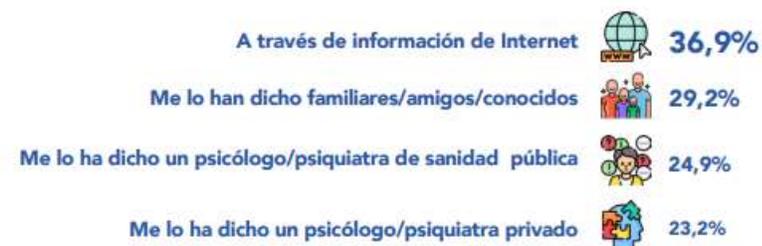
Uno de los hallazgos relevantes que hemos encontrado en este estudio es la tendencia de las personas jóvenes a etiquetar su malestar en términos de diagnóstico. Del total de jóvenes, el 51,3% considera que su salud mental es normal, mala o muy mala. De ello/as, el 75% se identifica con algunos de los diagnósticos clínicos de problemas de salud mental más comunes en su grupo poblacional. Sólo una de cada cuatro personas de este grupo no se identifica con ningún diagnóstico clínico. Tres de cada cuatro se identifican con uno o varios diagnósticos.

Gráfico 9. Personas que se identifican con un diagnóstico clínico



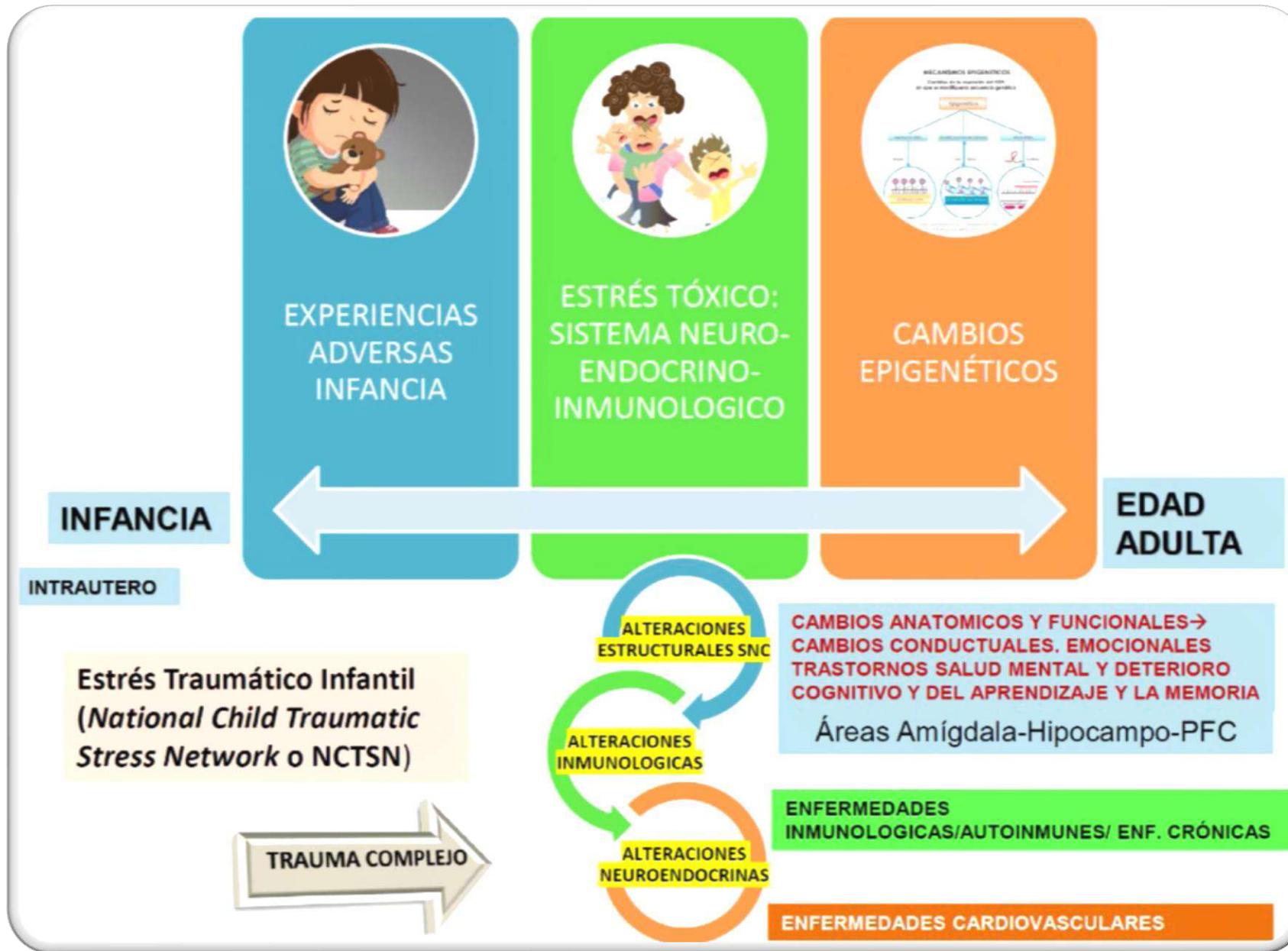
Del total de jóvenes que respondieron en nuestra encuesta que se identificaban con un diagnóstico relacionado con la salud mental, casi el 37% lo había obtenido a través de la búsqueda de información en internet. Un 29% había recibido el diagnóstico con el que se identificaban a través de familiares, amigos o conocidos. Solo el 24,9% de ellos/as lo había recibido a través de un psicólogo o psiquiatra público, mientras que el 23,2% había sido diagnosticado por un psicólogo privado.

Gráfico 12. ¿De dónde han obtenido el diagnóstico?



¿Por qué quebramos?





Determinantes Sociales de la Salud



DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD DSS

La COVID-19 pone de manifiesto y aumenta la injusticia social de las inequidades sanitarias existentes...

Es hora

de construir un mundo más justo y sano para todos en todas partes

... adoptando medidas para abordar los determinantes sociales de la salud a fin de promover la equidad

#BuildBackFairer



Agencia Salud para el Desarrollo y el Bienestar Social



soledadesES

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

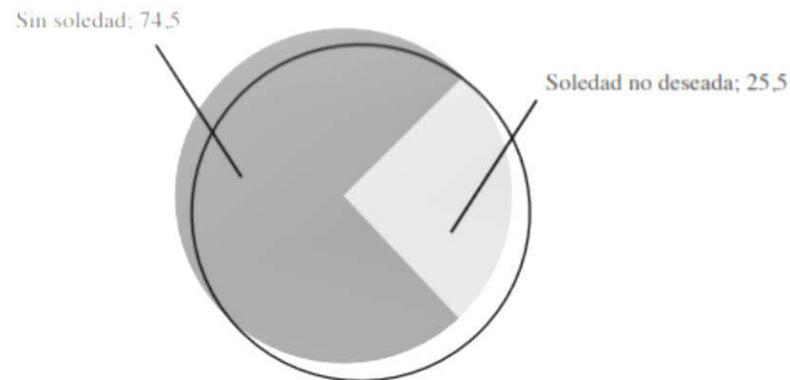
Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España



Soledad en el momento presente

Uno de cada cuatro jóvenes sufre soledad. El porcentaje de jóvenes de entre 16 y 29 años que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 25,5%.

Gráfico 1. *Soledad no deseada en la juventud en España, 2023.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

Juventud y soledad no deseada en España

Algunos datos que muestra el estudio son:

- El 25,5% de los jóvenes españoles de entre 16 y 29 años se sienten solos actualmente.
- El 69% de las personas de este mismo rango de edad se sienten solas ahora o se han sentido solas en algún momento de su vida.
- Tres de cada cuatro jóvenes que dicen sufrir soledad no deseada (75,8%) aseguran sentirla desde hace más de un año, y casi la mitad (45,7%) desde hace más de tres.
- La soledad juvenil afecta más a mujeres (31,1%) que a hombres (20,2%). Por edades, afecta en mayor medida a jóvenes de entre 22 y 27 años
- Además, afecta especialmente a jóvenes en desempleo, en situación de pobreza, a jóvenes que han sufrido acoso escolar o laboral, con mala salud física o mental, con discapacidad, origen extranjero o LGTBI.

Maslow

A Theory of Human Motivation



NECESIDADES BÁSICAS HUMANAS

Autorrealización

moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas

Reconocimiento

autorreconocimiento, confianza, respeto, éxito

Afiliación

amistad, afecto, intimidad sexual

Seguridad

seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud, de propiedad privada

Fisiología

respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis

INTERNET

INTERNET

Cross-cohort change in parent-reported emotional problem trajectories across childhood and adolescence in the UK

Jessica M Armitage, Alex S F Kwong, Fotios Tsiouas, Ruth Sellers, Rachel Blakey, Rebecca Anthony, Frances Rice, Anita Thapar, Stephan Collishaw

Summary
Background Over the past three decades, the prevalence of adolescent emotional problems (ie, anxiety and depression) has risen. Although the onset and developmental course of emotional symptoms shows high variability, no study has directly tested secular differences across development. Our aim was to investigate whether and how developmental trajectories of emotional problems have changed across generations.

Methods We used data from two UK prospective cohorts assessed 10 years apart: the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) including individuals born in 1991–92, and the Millennium Cohort Study (MCS) with individuals born in 2000–02. Our outcome was emotional problems, assessed using the parent-rated emotional subscale of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ-E) at approximate ages 4, 7, 8, 10, 11, 13, and 17 years in ALSPAC and ages 3, 5, 7, 11, 14, and 17 years in MCS. Trajectories were generated using multilevel growth curve models using the repeated assessments of the SDQ-E in children aged 3–17 years.

Findings Data were available for 19418 participants (7012 from ALSPAC and 12406 from the MCS), of whom 9678 (49.8%) were female and 9740 (50.2%) were male, and 17572 (90.5%) had White mothers. Individuals born between 2000 and 2002 had higher emotional problem scores from around 9 years (intercept statistic β 1.75, 95% CI 1.71–1.79) than did individuals born in 1991–92 (1.55, 1.51–1.59). The later cohort had an earlier onset of problems than the earlier cohort, and sustained higher average trajectories from around 11 years, with female adolescents showing the steepest trajectories of emotional problems. Differences between cohorts peaked overall at age 14 years.

Interpretation Our comparison of two cohorts of young people provides evidence that compared with a cohort assessed 10 years prior, emotional problems emerge earlier in development in the more recent cohort, and these are especially pronounced for females during mid-adolescence. Such findings have implications for public health planning and service provision.

London Wellcome Centre for Young People's Mental Health, Wellcome Foundation



Lancet Psychiatry 2023; 10: 509–17

Published Online

May 24, 2023

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00175-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00175-X)

Wellcome Centre for Young People's Mental Health

J M Armitage PhD, F Tsiouas PhD, R Anthony PhD, Prof F Rice PhD, Prof Anita Thapar PhD, Prof Stephan Collishaw PhD, Centre for the Development, Evaluation, Complexity and Implementation in Public Health Improvement, School of Social Sciences (R Anthony), and Division of Psychological Medicine and Clinical Neuroscience, Centre for Neuropsychiatric Genetics and Genomics (J M Armitage, F Tsiouas, R Sellers PhD, Prof F Rice, Prof A Thapar, Prof S Collishaw), Cardiff University, Cardiff, UK, Division of Psychiatry, University of Edinburgh, Edinburgh, UK (A S F Kwong PhD), Population Health Sciences and MRC Integrative Epidemiology Unit, University of Bristol, Bristol, UK (A S F Kwong, R Sellers)

Various explanations have been suggested for the worsening of youth emotional symptoms, including **changes in young people's lifestyles, body image, use of digital technology, family life, school life and academic pressure, social relationships, and broader cultural and social factors, such as increasing societal inequalities, but to date there is scarce evidence linking changes in purported explanatory factors and secular change in emotional problems.**

19.418 participantes. Las personas nacidas entre 2000 y 2002 tuvieron puntuaciones de problemas emocionales más altas alrededor de los 9 que las personas nacidas en 1991–92. La última cohorte tuvo un inicio de problemas más temprano que la cohorte anterior y mantuvo trayectorias promedio más altas desde alrededor de 11 años, siendo las adolescentes las que mostraron las trayectorias más pronunciadas de problemas emocionales. Las diferencias entre cohortes alcanzaron su punto máximo en general a los 14 años.

La comparación de dos cohortes de jóvenes proporciona evidencia de que, en comparación con una cohorte evaluados 10 años antes, los problemas emocionales surgen más temprano en el desarrollo en la cohorte más reciente, y estos son especialmente pronunciados para las mujeres durante la mitad de la adolescencia. Estos hallazgos tienen implicaciones para la salud pública, planificación y prestación de servicios.

SALUD MENTAL

“Te falta calle”: ¿y si el problema no es el exceso de pantallas, sino el escaso tiempo al aire libre?

Distintos estudios cuestionan la idea de que los móviles estén minando la salud mental de los jóvenes y ponen el foco en la falta de contacto social físico



Niños juegan a las chapas en Leganes (Madrid)



Evolución del número de hogares por tamaño

Entre 2024 y 2039 crecerían los hogares más pequeños (de una o dos personas) y, en menor medida, los de tres personas, mientras que los de cuatro personas o más experimentarían una reducción.

Número de hogares por tamaño proyectados (2024-2039)

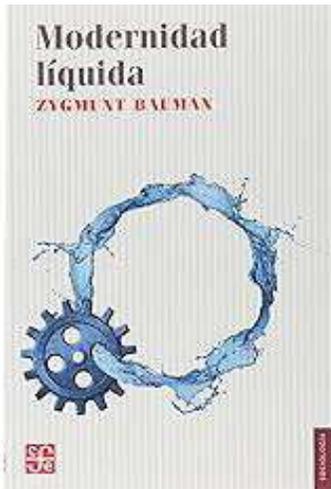
	1 de enero de 2024	1 de enero de 2039	Crecimiento 2024-2039	
			Absoluto	Relativo (%)
TOTAL	19.310.776	23.001.927	3.691.151	19,11
1 persona	5.433.969	7.708.869	2.274.900	41,86
2 personas	5.554.171	7.202.370	1.648.199	29,67
3 personas	3.867.242	3.911.568	44.326	1,15
4 personas o más	4.455.394	4.179.120	-276.274	-6,20
Población en viviendas familiares	48.245.087	53.268.297	5.023.210	10,41
Tamaño medio del hogar	2,50	2,32	-0,18	-7,31

Los hogares en los que vive una sola persona mostrarían el mayor incremento en los próximos 15 años, tanto en valores absolutos como relativos. En 2039 se llegaría a 7,7 millones de hogares unipersonales (el 33,5% del total), con un incremento del 41,9% respecto a 2024.

Ejes esenciales de la fragilidad emocional en la adolescencia y juventud

El debilitamiento y desplazamiento de los vínculos

Contextos familiares en crisis
Entornos familiares sobreprotectores
Redes sociales y presión del grupo (narcisismo, envidia social, quiebra en la comunicación)
Contenidos digitales e influencia "silenciosa"
Fragilización de las relaciones
Entornos líquidos en las relaciones y la virtualización de las relaciones interpersonales

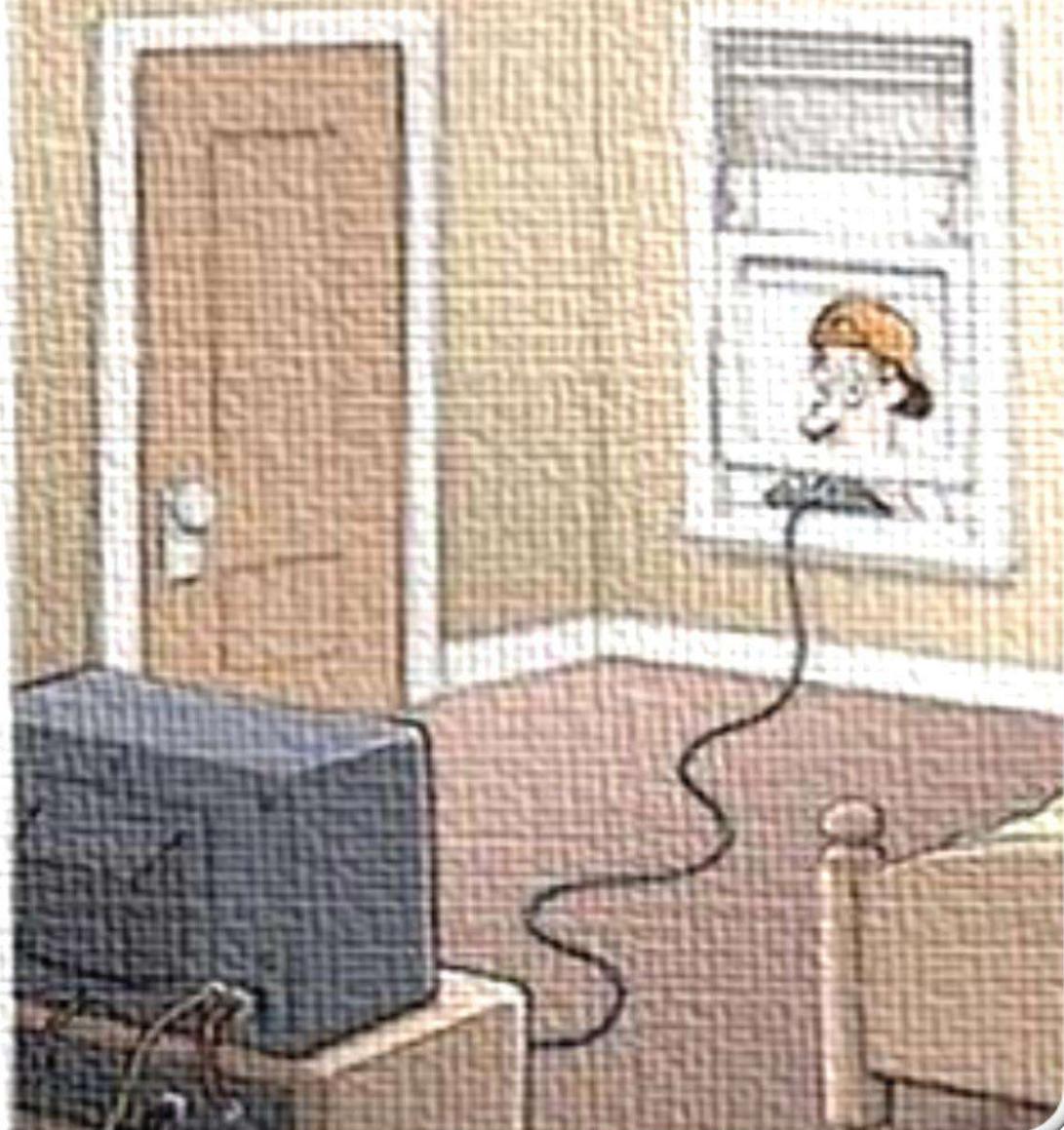
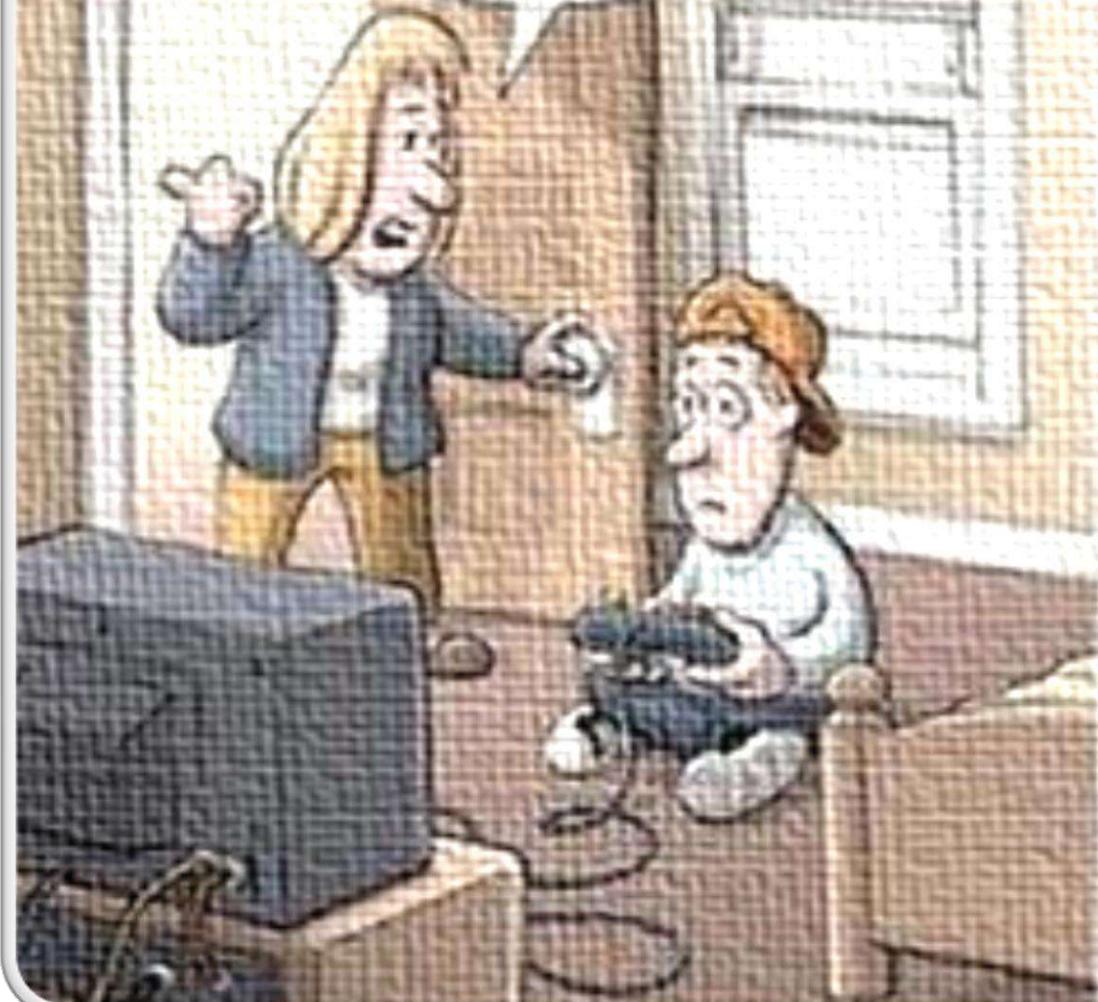


La dificultad de gestionar la adversidad y el conflicto

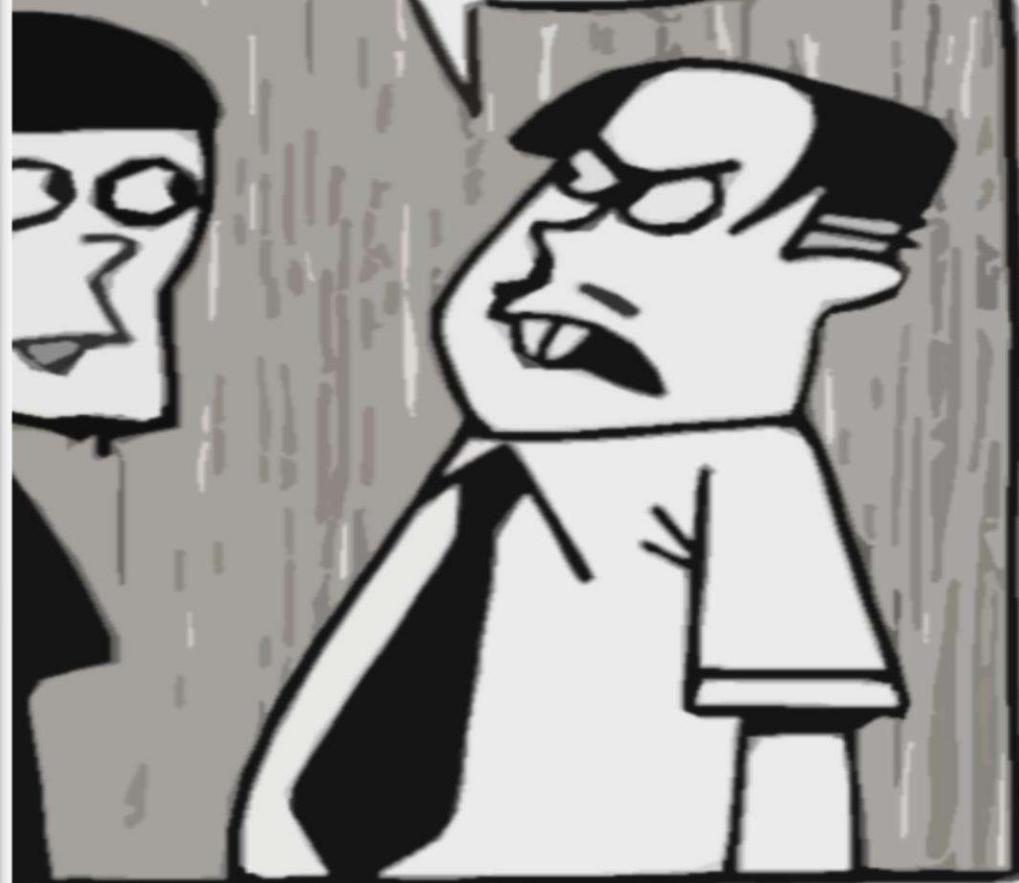
La "inflación" de la felicidad como escenario vital estable. ¿Adictos a la dopamina?
Los modelos de "éxito" en el mundo adulto
La hiper-exigencia de "cumplir los sueños"
La generación de grupos cada vez cerrados y homogéneos en las relaciones interpersonales: la consolidación de los "bandos"
La hipótesis de la fragilidad. ¿es necesario educar en la antifragilidad?



HACE UN DÍA
PRECIOSO, VETE A
JUGAR FUERA



FUKIMAKI
ESTÁS CASTIGADO



IFUERA DE
CUARTO



¡¡¡NO!!!
IESO NO!!





La adolescencia sin filtros en Instagram



Los jóvenes prefieren TikTok por encima de Google para realizar búsquedas

- Un informe interno de la empresa de Mountain View ha hecho saltar las alarmas por la pérdida de un sector muy importante de su audiencia
- La primera red que logra hacerle sombra a TikTok es una vieja conocida: YouTube Shorts despegando



Casi el 40% de la Generación Z prefiere buscar en TikTok e Instagram antes que en Google Search (Bloomberg)



LA VANGUARDIA
BARCELONA

18/07/2022 06:00 | Actualizado a 18/07/2022 09:38

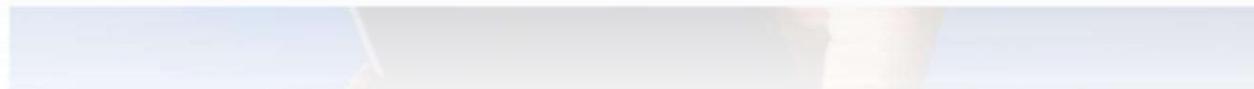


LA VANGUARDIA
BARCELONA

18/07/2022 06:00 | Actualizado a 18/07/2022 09:38



Casi el 40% de la Generación Z prefiere buscar en TikTok e Instagram antes que en Google Search (Bloomberg)

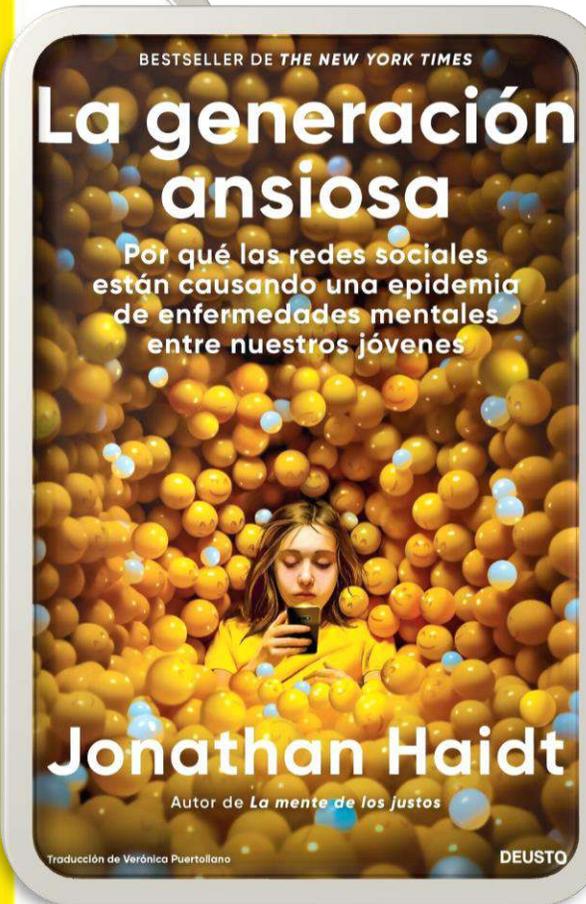
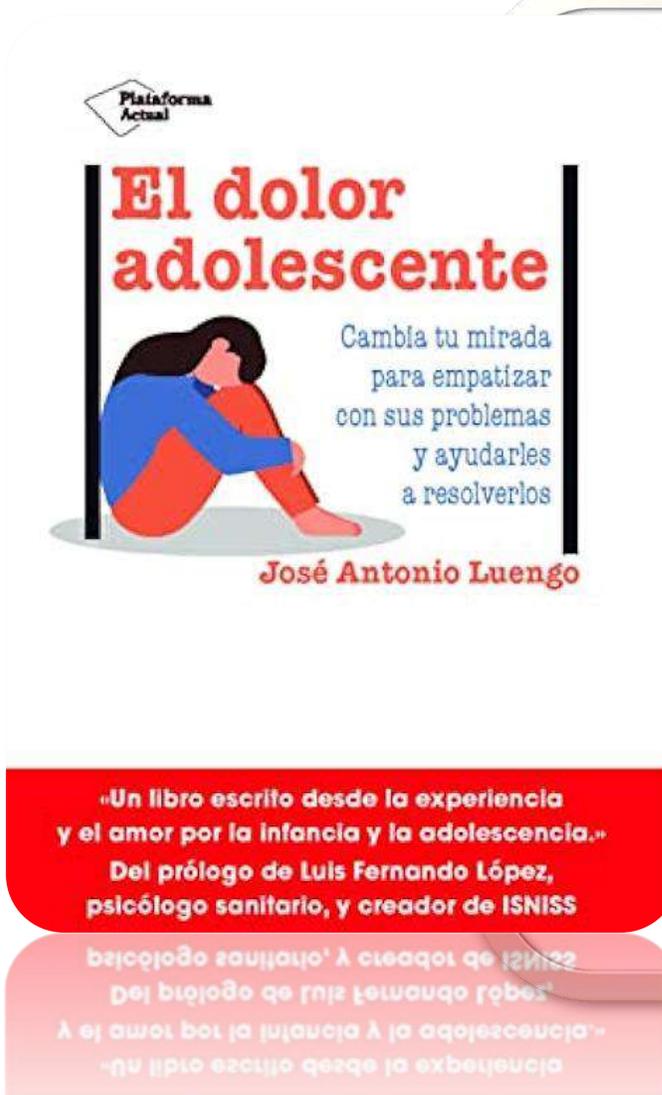
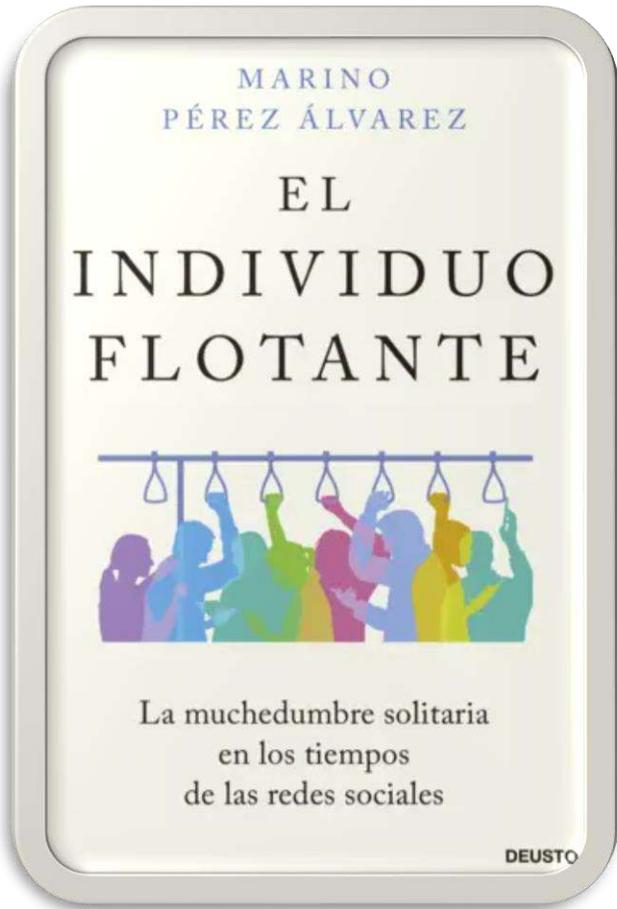


IDEAS >

Byung-Chul Han: “El móvil es un instrumento de dominación. Actúa como un rosario”

El filósofo surcoreano, una de las estrellas del pensamiento actual, profundiza en su cruzada contra los ‘smartphones’. Estima que se han convertido en una herramienta de subyugación digital que crea adictos. En una entrevista exclusiva con EL PAÍS, Han afirma que hay que domar el capitalismo, humanizarlo

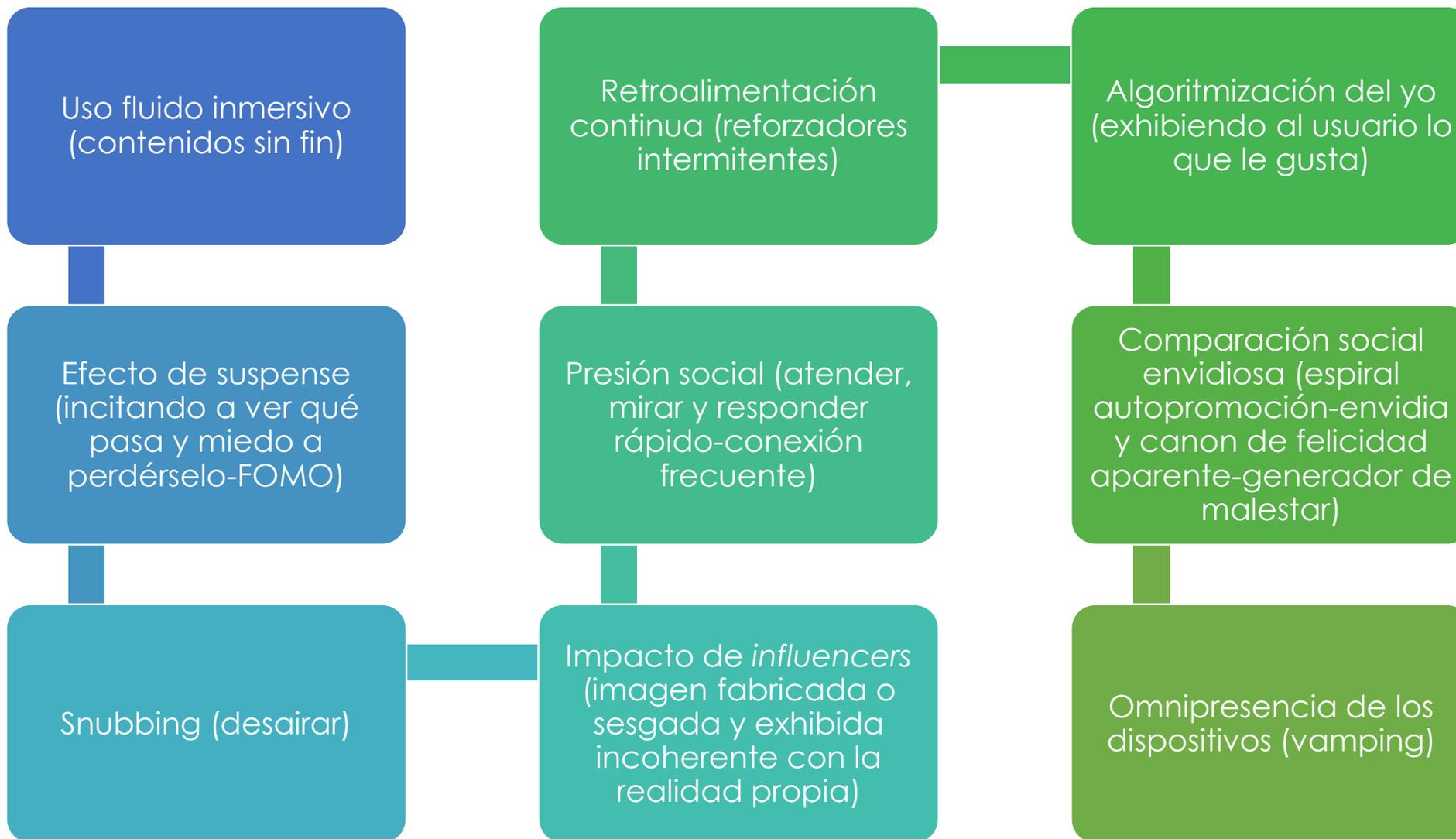




Nuestra convivencia con el teléfono móvil revela ciertas paradojas. El teléfono móvil, que es un dispositivo para hablar, está erradicando la conversación. Las redes sociales, que supuestamente iban a conectar a unos con otros, en realidad ponen a unos y otros juntos en soledad.

Impactos de la hiperconectividad

(El individuo flotante. La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales. Marino Pérez, 2024)



Screen exposure, mental health and emotional well-being in the adolescent population: is it time for governments to take action?

Miguel Angel Alvarez de Mon ^{1,2}, Almudena Sánchez-Villegas,³
Luis Gutiérrez-Rojas,⁴ Miguel A Martínez-González ³

Abstract During the last decade, a multitude of epidemiological studies with different designs have been published assessing the association between the use of digital media and psychological well-being, including the incidence of mental disorders and suicidal behaviours. Particularly, available research has very often focused on smartphone use in teenagers, with highly addictive potential, coining the term 'problematic smartphone use' and developing specific scales to measure the addictive or problematic use of smartphones. Available studies, despite some methodological limitations and gaps in knowledge, suggest that higher screen time is associated with impaired psychological well-being, lower self-esteem, higher levels of body dissatisfaction, higher incidence of eating disorders, poorer sleeping outcomes and higher odds of depressive symptoms in adolescents. Moreover, a significant association has also been found between screen time and higher suicide risk. Finally, problematic pornography has been shown to be highly prevalent and it is a strong cause of concern to many public health departments and national governments because it might be eventually associated with aggressive sexual behaviours.

BACKGROUND

Prolonged daily exposure to screens has become rapidly ubiquitous in everyday life. Given that these devices are portable and they can be used anywhere at any time, the likelihood for their problematic or addictive use is high. Indeed, the prevalence of behavioural addictions and emotional well-being issues arising from problematic internet use worsened during the lockdown periods of the pandemic.^{1,2}

In this essay, we will explore the impact of these exposures on adolescent mental health. The importance of these potential hazards cannot be understated. Even particular social networks have been forbidden in some countries, like TikTok in India. Also, in some cases legal actions have been taken (eg, the Seattle public school district sued the social network providers in January 2023, or a prohibition was set by the Italian government for minor access to some contents in November 2023). In this context, a critical examination of the evidence is needed before governments may adopt structural interventions for the sake of public health.

RELEVANT EXPOSURES

To date, no consensus has been found on nomenclature and definitions of concepts regarding

problems associated with social media use. Based on the published diagnostic criteria, each of the different uses can be defined as follows: use of social network: subjects who use appropriately a website or app allowing people to connect with each other on a common platform. Problematic use of social network: subjects who have problems associated with the use in any of the following dimensions: preoccupation, withdrawal, tolerance, persistence, continuation, deception, escape, displacement and conflict.³ Addictive use of social network: according to the ICD-11,⁴ addictive behavior is a diagnosis that can be used when there is a pattern of persistent or recurrent behavior that takes precedence over other life interests. However, the ICD-11 does not include a specific diagnosis for social network addiction.

Screen time has been the most frequently assessed exposure,⁵ showing, for example, a direct association with the risk of depression in a quantitative meta-analysis of 18 prospective studies (total=241 398 participants).⁶ Screen time was also associated with psycho-behavioural problems in 82% of the assessed studies in another large meta-analysis.⁷ Adolescents spending shorter time were found to be the happiest.⁸

Previous research has highlighted that an *active* disposition in the use of social media such as posting updates, sharing content and actively participating in discussions can be protective, while a *passive* attitude where the user primarily consumes content without actively contributing, such as scrolling through the news feed, watching videos or reading posts without providing feedback, has been associated with worse overall mental health indicators.⁹ In a study involving 7750 adult Chinese female TikTok users, the impact on mental health was examined by passive versus active use.¹⁰ The results showed that passive usage was negatively associated and active use was positively associated with average self-esteem pertaining to appearance and weight.¹⁰ Moreover, other research suggests that *active* social interaction can lead to increased social capital and a sense of belonging, meanwhile *passive* use often leads to low self-esteem and reduced life satisfaction.¹¹ These findings should be interpreted cautiously, because these two groups, active and passive users, are not mutually exclusive and longer-term prospective studies are needed to confirm these results.

As it was to be expected, *addictive* screen users tended to exhibit worse mental health conditions

Durante la última década, se han realizado multitud de estudios epidemiológicos con diferentes diseños, evaluando la asociación entre el uso de medios digitales y el bienestar psicológico, incluido el Incidencia de trastornos mentales y conductas suicidas.

En particular, la investigación disponible se ha centrado muy a menudo sobre el uso de smartphones en adolescentes, con efectos altamente adictivos potencialmente, acuñando el término "uso problemático del smartphone" y desarrollando escalas específicas para medir el uso adictivo o problemático de los mismos.

A pesar de algunas limitaciones metodológicas y lagunas en el conocimiento, sugieren que un mayor tiempo frente a la pantalla es asociado con un deterioro del bienestar psicológico, menor autoestima, mayores niveles de insatisfacción corporal, mayor incidencia de trastornos alimentarios, peores resultados del sueño y mayores probabilidades de síntomas depresivos en los adolescentes.

Además, también se ha encontrado una asociación significativa entre el tiempo frente a una pantalla y un mayor riesgo de suicidio. Finalmente, Se ha demostrado que la pornografía problemática es altamente prevalente y es un gran motivo de preocupación para muchos departamentos de salud pública y gobiernos nacionales porque eventualmente podría estar asociado con conductas sexuales agresivas.

For numbered affiliations see end of article.

Correspondence to

Dr Miguel A Martínez-González, PREVENTIVE MEDICINE AND PUBLIC HEALTH, University of Navarre, Pamplona, NAVARRA, Spain; marmartinez@unav.es

Received 4 December 2023
Accepted 22 April 2024

 Check for updates

© Author(s) (or their employer(s)) 2024. No commercial re-use. See rights and permissions. Published by BMJ.

To cite: Alvarez de Mon MA, Sánchez-Villegas A, Gutiérrez-Rojas L, et al. *J Epidemiol Community Health* Epub ahead of print. [please include Day Month Year]. doi:10.1136/jech-2023-220577

3 Months: Print & Digital
Access

TIME

Only €7.95 (EXTRA 50% saving on
the normal price)

 SIGN UP FOR OUR IDEAS NEWSLETTER POV

BUSINESS • FACEBOOK

From Instagram's Toll on Teens to Unmoderated 'Elite' Users, Here's a Break Down of the Wall Street Journal's Facebook Revelations

Instagram's toll on teens' mental health

Facebook, which owns Instagram, has known for years that [the photo sharing platform is harmful to the mental health](#) of a significant percentage of young users, and particularly teen girls, according to a [Journal report](#) published Tuesday.

Se reconoce el impacto en la salud mental, con un incremento de un 13% en ideación suicida en Reino Unido y de un 6% en EEUU

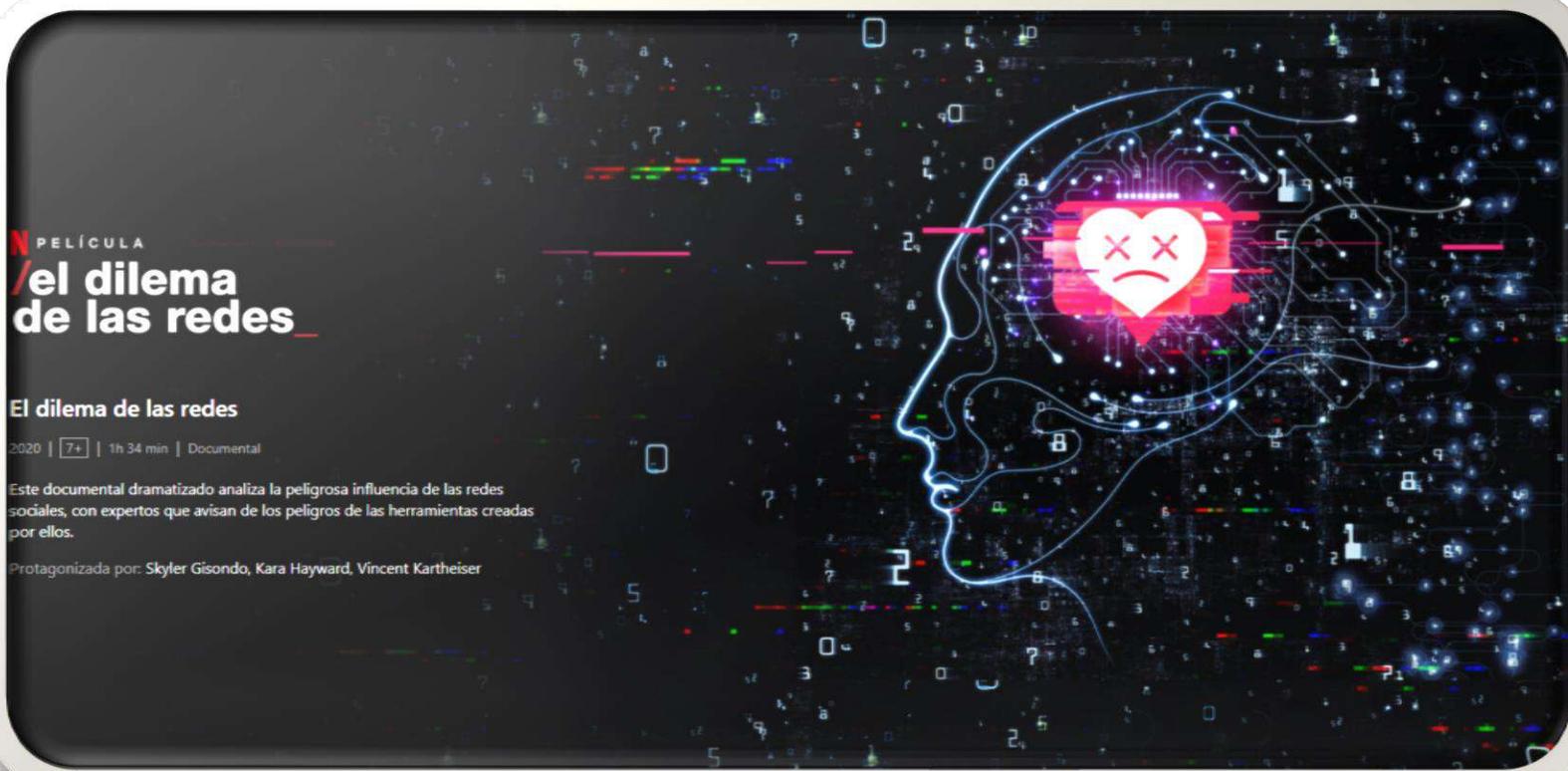
... para cambiar la conversación"

Las muchas "mentiras" de Meta: "El cambio de nombre fue una distracción, proteger a la compañía antes que a la gente"

Arturo Bejaritacha de TV Píntura que para disfrutar de los servicios de Meta haya que asumir los daños. La compañía asegura, mintió al restar importancia a los estudios que mostraban el impacto de Instagram en las adolescentes

EN BREVE

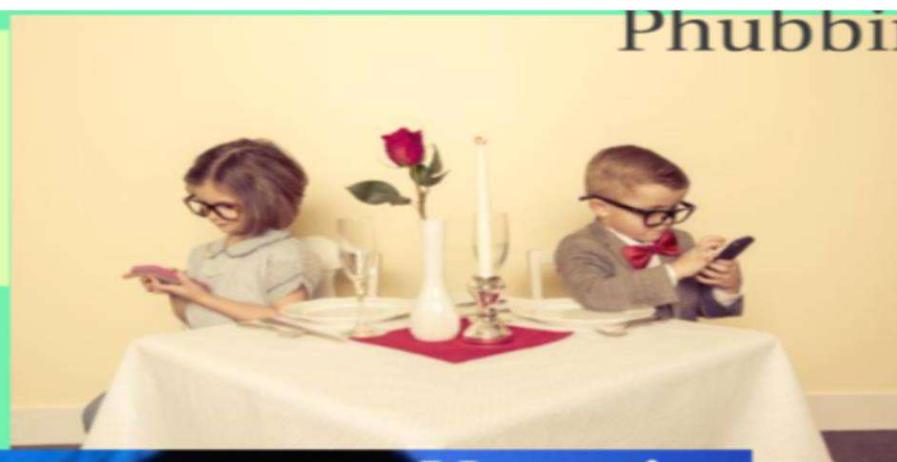
- ["Zuckerberg es el mayor responsable por daño a menores del mundo"](#)
- ["Uno de cada ocho niños recibió acoso sexual en Instagram"](#)



Algunos escenarios de
especial preocupación

Impactos

Phubbing



Alone together



Vamping



Phombie



FEAR OF
MISSING OUT







Expansividad

Difusión

OPEN

24 HRS

An underwater photograph showing a dense field of green seagrass on the seabed. In the foreground, there are several pieces of coral, including a prominent, textured, light-colored coral structure. The water is clear and blue, with light filtering through from above.

Sin limites en el tiempo

Ni espacio

Los comportamientos más frecuentes

- Los **insultos** en chats, foros de debate, redes sociales.
- El **hostigamiento**: envío de mensajes ofensivos reiterados.
- La **denigración**: difusión pública de información despectiva y falsa sobre una persona y/o la creación y difusión de fotografías alteradas digitalmente.
- La **revelación** de información o imágenes de otras personas que nunca habrían pensado en hacer pública dicha información o imágenes.
- La **difusión de rumores** (*gossip*).
- La **suplantación de identidad**: hacerse pasar por la víctima para enviar mensajes de contenidos negativos, crueles o fuera de lugar a otras personas, o cambiar el perfil de la víctima en las redes sociales, o crear uno con su identidad.
- La **difusión de grabaciones** de imágenes indignas, de agresiones reales realizadas sobre otro, o la “pareja feliz”.

Hipersexualización y consumo de sexo digital



INFORME

**(DES)INFORMACIÓN SEXUAL:
PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA**



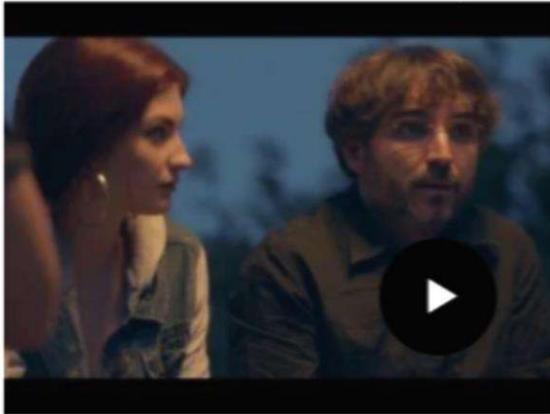


HEMEROTECA SALVADOS: LA MALA EDUCACIÓN

El sexo en los jóvenes, los duros testimonios que sorprendieron a Jordi Évole en Salvados: "La influencia del porno machista se ve a diario"

Jordi Évole conversó con varias chicas y chicos para analizar cómo se viven las relaciones sexuales entre los jóvenes. En **Salvados: la mala educación**, Évole se

sorprendió con relatos que, en su opinión, "rayaban la violación". Lo repasamos en estos vídeos.



LOS JÓVENES HABLAN DE SEXO DE FORMA NATURAL, SINCERA, DESINHIBIDA Y SIN FILTROS

El testimonio de una joven que sufrió malos tratos con 16 años deja sin palabras a Jordi Évole: "Joder..."

Un grupo de jóvenes se reunía en el último **Salvados** con Jordi Évole para hablar de cómo viven el sexo y si es suficiente la educación sexual que reciben. El testimonio de Julia, una joven de 18 años, dejó sorprendido a Évole. De forma natural, contó cómo sufrió malos tratos por parte de su expareja cuando tenía 16 años: "Él sabía mis

puntos débiles y me daba dónde mas me dolía".

puntos débiles y me daba dónde mas me dolía.

sufrió malos tratos por parte de su expareja cuando tenía 16 años: "Él sabía mis

Julia, una joven de 18 años, dejó sorprendido a Évole. De forma natural, contó cómo

Está usted en: [Inicio](#) > [Prensa](#) > [Actualidad](#) > [Igualdad](#)

 [Escuchar](#)

 [Enviar](#)

 [Imprimir](#)

Compartir en  

La violencia de género entre las adolescentes disminuye pero aumenta la violencia sexual

Viernes 12 de febrero de 2021



Esta es una de las conclusiones del estudio "La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España" presentado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.



Plan Digital Familiar AEP



aepe



¿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 Aceptar 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/









**CRISIS
AHEAD**

A hand with the index finger pointing upwards towards a large, smiling emoji. The background is a vibrant blue with concentric white and light blue ripples, suggesting water. The emoji has a simple, happy face with two dots for eyes and a curved mouth. The hand is rendered in a realistic, slightly translucent style. A dark blue horizontal band is positioned across the middle of the image, containing the text.

¿Tenemos motivos para ser optimistas?

21 de junio del 2021

Un estudio con más de 700.000 pacientes permite establecer la edad de inicio de los diferentes trastornos mentales

El trabajo, publicado en la revista *Molecular Psychiatry*, del grupo *Nature*, es una meta-análisis con datos de 192 estudios epidemiológicos que incluyen 708.561 pacientes para determinar la edad en que suelen debutar los diferentes trastornos mentales.

Una meta-análisis, cuyos resultados han sido publicados en la revista *Molecular Psychiatry*, del grupo *Nature*, con datos de 192 estudios epidemiológicos que incluyen 708.561 pacientes, determina la edad en que suelen debutar los diferentes trastornos mentales.

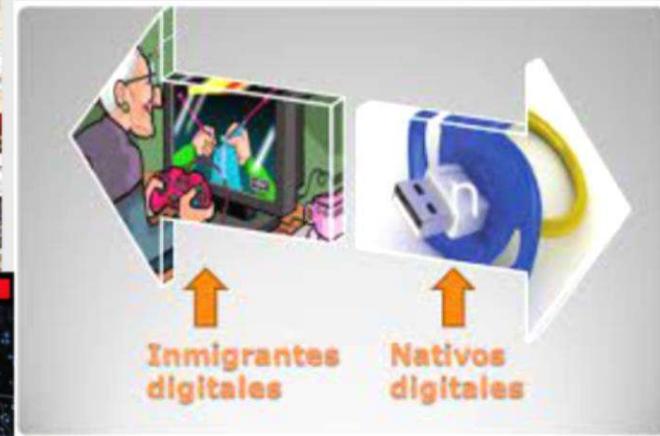
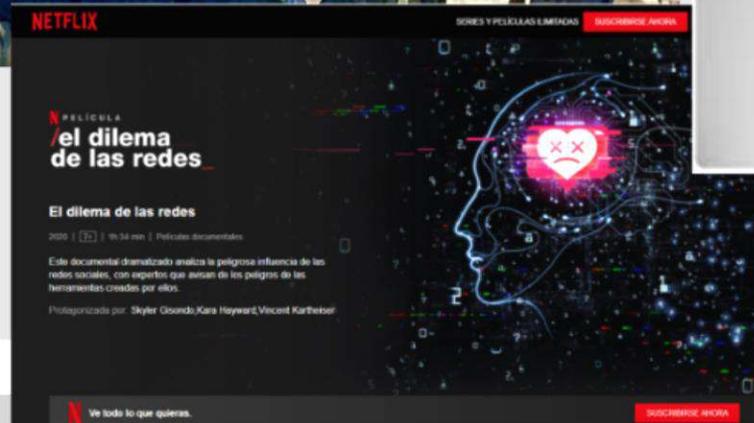
Joaquim Raduà, jefe del grupo de investigación del IDIBAPS Imagen de los trastornos relacionados con el estado de ánimo y la ansiedad; Marco Solmi, de la Universidad de Padua; y Paolo Fusaro-Poli, del King's College de Londres.

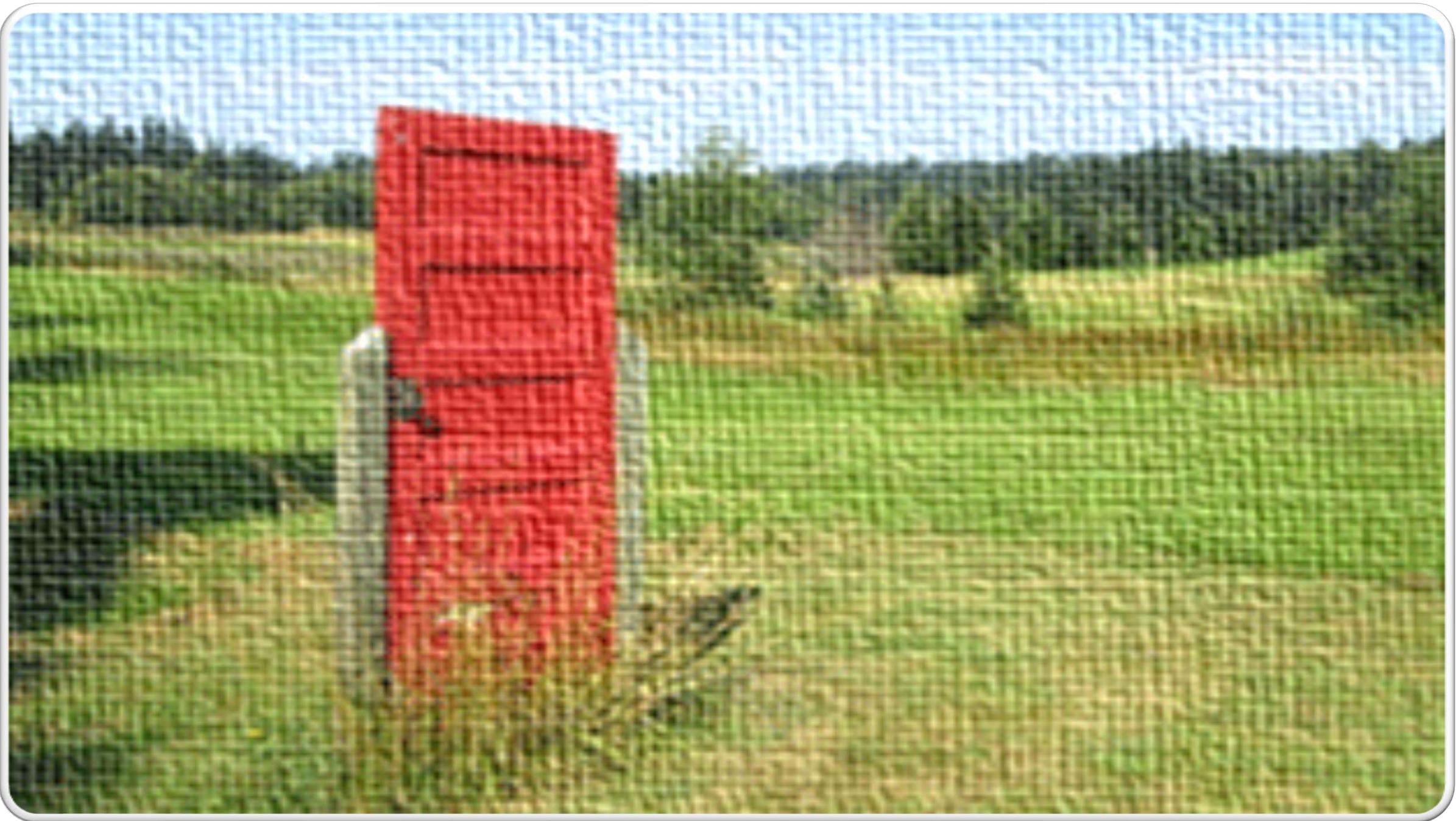
La edad de inicio sigue un continuo

Un resultado del estudio es que la edad en la que empiezan más trastornos mentales es a los 14 años, una época en la que el cerebro está experimentando unos cambios madurativos importantes. Asimismo, el estudio concluye que la mayoría de los trastornos mentales van apareciendo de forma ininterrumpida durante los primeros 25 años de vida.

¿Hemos hecho las cosas bien?

Tres dudas







Juntos somos más fuertes

Por una infancia y una adolescencia sanas, críticas y libres

Muy Interesante

Los peligros de una sociedad en la que los niños ya no juegan por David Pastor Vico, filósofo y divulgador.

[LEER ARTÍCULO](#)

Ponencia Francisco Villar

Pantallas y vida, Como se relacionan en la infancia y la adolescencia · Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico

[VER VÍDEO](#)

II JORNADAS ALM 2025

Smartphones y redes sociales: efectos y retos en la infancia y la adolescencia. Barcelona · sábado 24 Mayo 9:00-19:00

[¡ INSCRÍBETE!](#)

Apaga el móvil, levanta la cara



'Hay más riesgos en Internet que en la vida real', nueva campaña de la Agencia y el Consejo General de la Psicología

📅 18 de Noviembre de 2024

- La Agencia Española de Protección de Datos y el Consejo General de la Psicología lanzan una campaña en la que alertan de la adicción que pueden generar algunos servicios de Internet, en especial en la infancia y adolescencia, debido a la precocidad de acceso y el uso intensivo
- La campaña, orientada a familias, les emplaza a valorar los riesgos antes de entregar a sus hijos e hijas un dispositivo móvil, equiparando los efectos del uso de determinados servicios de Internet a la dependencia y adicción que generan algunas sustancias
- La iniciativa cuenta con la colaboración y el apoyo de Atresmedia, Mediaset España y RTVE, que van a emitir el spot en sus respectivos canales
- Enlace al vídeo: ['Hay más riesgos en Internet que en la vida real'](#)

■ Enlace al vídeo: ['Hay más riesgos en Internet que en la vida real'](#)



Campaña 'No a la barra libre digital' de la Fundación Atresmedia y la AEPD

Campaña 'No a la barra libre digital' de la Fundación Atresmedia y la AEPD





LÍNEA DE AYUDA



LÍNEA DE REPORTE

BLOG

[INICIO](#) • [NECESITAS SABER](#) • [DE UTILIDAD](#) • [PROGRAMAS](#) • [CAMPAÑAS](#) • [JÓVENES](#)[Inicio](#) > [Blog](#) > [Trabajemos en clase la convivencia en las redes sociales](#)

Trabajemos en clase la convivencia en las redes sociales



Búsqueda en el blog

Público

- Cualquiera -

**Etiquetas**

- Cualquiera -





Pantallas Amigas

Observatorio
de Derechos de la Infancia
en el Entorno Digital



www.derechosinfanciadigital.org



Por un uso **L**ove de la tecnología





Laura Baena y José Carlos Ruiz

Tecnología, redes sociales y pensamiento crítico.

EDUCAR EN LA REALIDAD



#TenemosLike

CLUB DE
MALASMADRES &  movistar



GUÍA ABUSO DE INTERNET Y CIBERBULLYING

INFORMACIÓN BÁSICA
E INDICACIONES
PARA FAMILIAS

DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO



El Consejo Escolar presenta las guías para alumnado, familias y docentes sobre la navegación segura en la red



En el marco de la jornada "La navegación segura de los jóvenes es cosa de todos", que contó con la representación de los tres sectores implicados

la **navegación**
segura de los
jóvenes es
cosa de **todos**



El valor educativo

Aprendizaje social

Relaciones interpersonales

Expresión y Comunicación



Trabajo en equipo

Compromiso

Colaboración



Aprendizaje

Investigación

Resolución de dudas

El protagonismo del alumando



http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_5_promover_la_convivencia_en_los_centros_educativos.pdf



<http://ayudantesticsur.blogspot.com.es/>

Los equipos de apoyo en convivencia

Materiales Web de convivencia de la Comunidad de Madrid

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016357.pdf>



PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Los modelos de prevención en la escuela

07/01/2025 - por jaluengo - Dejar un comentario



Imprimir

PDF

José Antonio Luengo Latorre

«El crecimiento ocurre cuando los individuos confrontan problemas, luchan por dominarlos y, a través de esa lucha, desarrollan nuevos aspectos de sus habilidades, capacidades y puntos de vista sobre la vida» (Carl Rogers)

«Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma. Aquello a lo que te resistes, persiste» (Carl Jung)

«Cuanto más te conoces a ti mismo, más paciencia tienes para lo que ves en los demás» (Erik Erikson)

Buscar...

BUSCAR

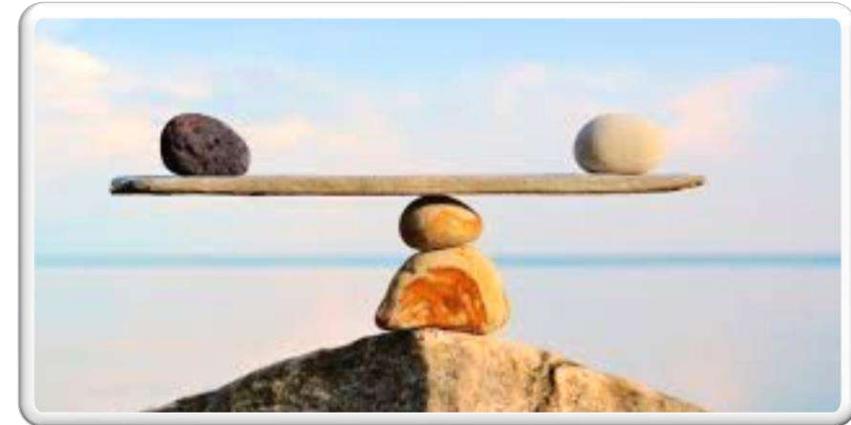
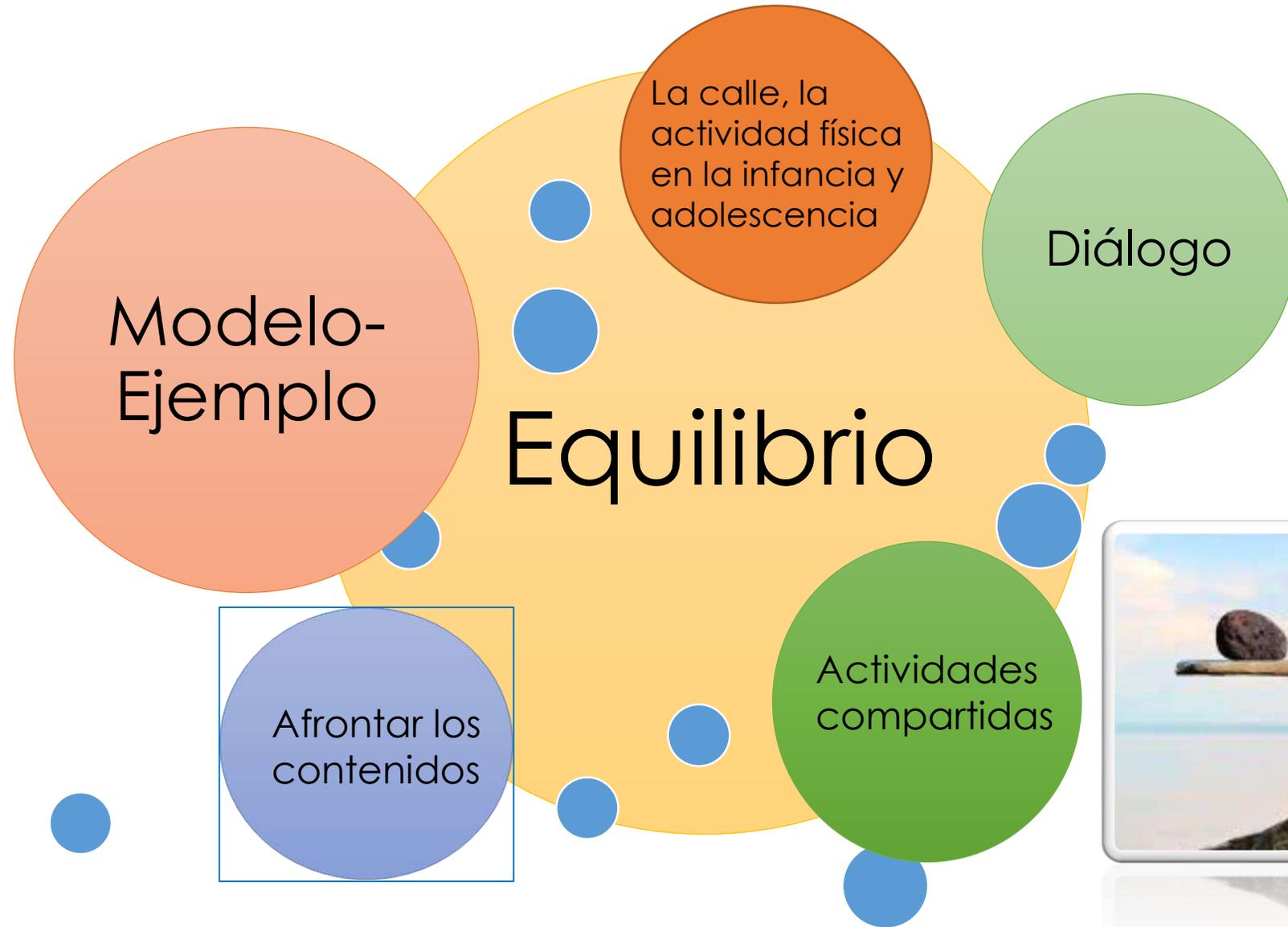
COMPARTE



TEMAS

- Bienestar y relaciones personales (44)
- Psicología Clínica y de la Salud (68)
- Psicología Coaching (2)
- Psicología de Emergencias y Catástrofes (1)
- Psicología de la Intervención Social (22)
- Psicología del Deporte y de la Actividad Física (5)
- Psicología del Trabajo, Organizaciones y Recursos Humanos (28)
- Psicología Educativa (22)
- Psicología Internacional (1)
- Psicología Jurídica (7)
- Psicología y Colegio (4)
- Psicología y Creatividad (1)
- Psicología y Economía (8)
- Psicología y Estadísticas (14)
- Psicología y Tecnología (6)
- Psicología y Universidad (11)
- Publicaciones en Psicología (7)

Claves esenciales entorno familiar



MUCHAS
GRACIAS



"Uno recuerda con aprecio a los maestros brillantes, pero con gratitud a los que tocaron nuestros sentimientos"

Carl Jung



**Una Sociedad
crece bien cuando
las personas
plantan árboles
cuya sombra
saben que nunca
disfrutarán.**

<https://blogluengo.blogspot.com.es/>



Mil gracias @jaluengolatorre

Conviviendo con las Redes Sociales y las TIC

JORNADAS DE EDUCACIÓN

25 de marzo de 2025 - Centro Montserrat Caballé

Arganda del Rey