

## IMPACTO EMOCIONAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA ADOLESCENCIA

- Familia: escenario de confrontación entre adultos/as “tecnológicamente inmigrantes” e hijos/as “digitalmente ilustrados” ya desde su nacimiento.
- Autores como Balaguer destacan como problemas principales el riesgo de adicción, ciberacoso, y aislamiento social.
- Pero los 2 mayores riesgos consensuados por expertos son el acceso a contenido inapropiado y el contacto con extraños.

# Nuevos hábitos tecnológicos

- Primer contacto con tablet, móvil... a los 2-3 años.
- Psicológicamente el juego es la actividad principal de desarrollo del pensamiento, elaborar emociones, creatividad...(Piaget, Vigotsky...)
- Las NNTT nunca deberían reemplazar el juego físico en la infancia.
- Ya en la infancia, las NNTT promueven el juego solitario, sedentarismo, rabietas si se les quita...
- Familias: predicar con el ejemplo poner límites, informarse bien sobre tecnologías nuevas.

•

# Diferencias entre uso y abuso

Sobre el tiempo de uso (no hay consenso: 19 horas, 7 horas / semana...depende del autor). Habrá que tener otros factores en cuenta, como en otras adicciones:

- Cambios de hábitos para tener más tiempo de conexión.
- Menor actividad física.
- Evitar actividades importantes para conectarse.
- Menor sociabilidad, dejar de quedar con amigos/as.
- Agresividad, irritabilidad, rabietas e ira si se les limita el uso...
- No dan disminuido el uso aunque se lo propongan.

# IMPACTO NEGATIVO EN LAS EMOCIONES



## ANSIEDAD Y ESTRÉS

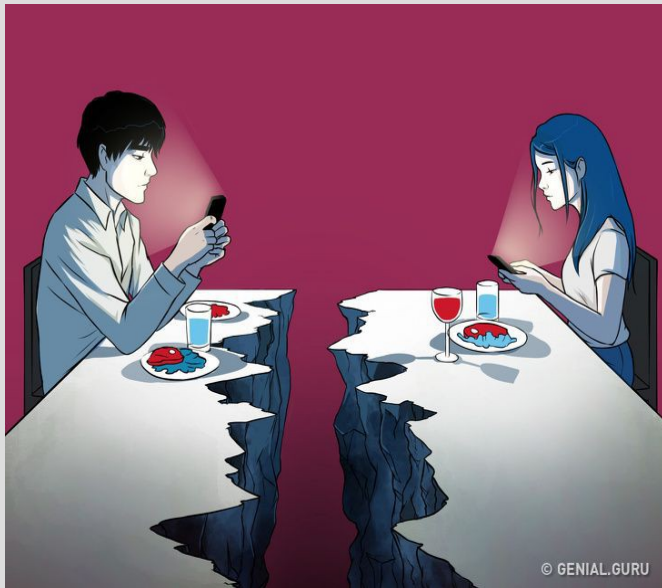
- Problemas de sueño (luz azul impacta en melatonina, quedar hasta tarde en redes : vamping...), lo que repercute directamente en mayor irritabilidad, menos tolerancia a la frustración, aumento del estrés...
- Sentir que pierden el tiempo ( FOMO son las iniciales de fear of missing out, que se puede traducir por "miedo a perderse algo, a que haya eventos y no estar presentes en ellos", una nueva necesidad ansioso- compulsiva asociada las redes sociales).

# IMPACTO NEGATIVO EN LAS EMOCIONES

- Dificultades de atención y concentración, multitarea (consultan móvil de media 50 veces al día), más emociones de urgencia, prisa, estrés. Cada vez que llegan notificaciones o se consultan RRSS, se libera cortisol en pequeñas cantidades, si es continuo, genera ya ansiedad.
- A nivel cognitivo (Rosen y otros autores) afecta al lóbulo prefrontal, encargado de nuestro autocontrol, gestión emocional, toma de decisiones, memoria operativa... lo que empeora la irritabilidad, tolerancia a la frustración, ansiedad, prisas...
- El uso de internet más de 2 horas diarias se vincula en los estudios con adolescentes a más sensación de ansiedad e depresión **autorreferida**.

# IMPACTO NEGATIVO EN LAS EMOCIONES

## DEPRESIÓN Y AUTOESTIMA



- Aumento de sedentarismo y obesidad, repercute en menor autoestima, fatiga emocional y mental, menos vitalidad...
- Empeora rendimiento académico.
- Pérdida de amistades, menos contactos directos con amigos/as, menos gratificación social, más tristeza.
- Ánimo más depresivo por la emoción de envidia, comparación constante en RRSS (Instagram parece ser la más nociva en este caso).

## IMPACTO NEGATIVO EN LAS EMOCIONES

- “Desdoblamiento” de identidad (“yo real- yo ideal”), desconexión del Yo real, afecta al autoconcepto.
- Aislamiento emocional, compartir menos las emociones en persona...
- Ver conflictos, peleas, noticias negativas... en internet diariamente afecta gravemente al ánimo, negativamente: indefensión aprendida, hostilidad, “el mundo es malo e injusto y no se puede hacer nada”...

## IMPACTO NEGATIVO EN LAS EMOCIONES

- Solo en Facebook se cuelgan más de 10 millones de fotos cada hora, muchas de personas disfrutando de vacaciones, saliendo... o que les ofrece posibilidades de compararse constantemente, y auto criticarse.
- Estar reunido con otras personas y apartar la vista y atención constantemente para mirar el teléfono, le provoca a la otra persona en el cerebro un impacto parecido a ser abandonado, retirarle la atención, ser despreciado... de manera inconsciente.



# IMPACTO POSITIVO EN LAS EMOCIONES

- Larry D. Rosen, catedrático emérito de psicología en Universidad Estatal de California: los adolescentes que sufren depresión o ansiedad usan las NNTT de modo distinto, **la influencia probablemente es recíproca**: los adolescentes más deprimidos se encierran más a solas con las redes, no necesariamente se deprimen por estar en ellas.
- Participar activamente en redes, colgar contenidos (personales, de ciencias, de literatura, sus propias creaciones...) tiene un impacto emocional muy positivo, les hace sentir conectados y motivados.
- Steinberg encontró en sus estudios que no se deteriorarían tanto las relaciones entre iguales como se pensaba: en gran medida hablan con las mismas amistades en redes que en persona, e a veces la pantalla les ayuda a expresarse más íntimamente y reforzar vínculos.

# PAUTAS Y CONSEJOS

- Control parental, poner límites desde infancia.
- Informarse de qué hacen en redes (música, hablar, colgar contenidos, qué les gusta más..., comunicarse con ellos/as.)
- Fomentar actividades y hábitos alternativos. El abuso de las NNTT es un hábito, y es muy adictivo para el cerebro, se mantiene en el inconsciente salvo que creemos hábitos saludables alternativos que refuercen el descanso mental: deportes, meditación, artes...

