

AMPA CEIP P.O. EIJO GARAY
AMPA CEIP RAMIRO DE MAEZTU

Acceso a E.S.O. y su primer smartphone

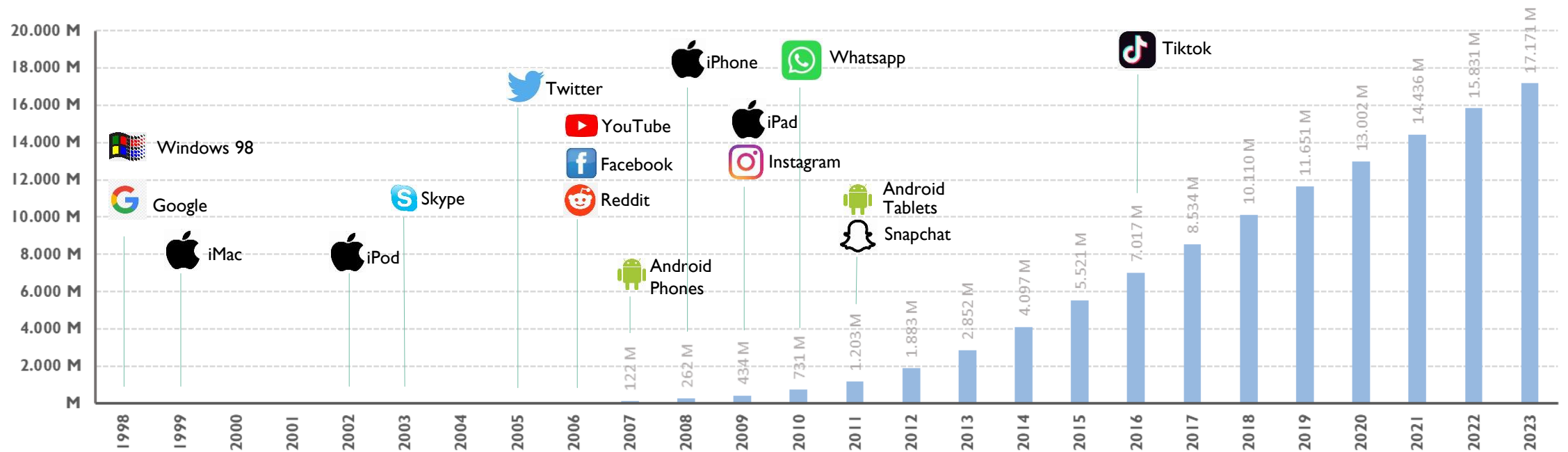
POR UNA SOCIEDAD TECNOLÓGICAMENTE SALUDABLE

MAYO 2024



LA ERA DE INTERNET Y LA APARICIÓN DEL SMARTPHONE

VENTAS ACUMULADAS DE SMARTPHONES A NIVEL MUNDIAL (en millones)



Desde la aparición de Google en 1998, y en apenas 25 años, se ha producido una revolución tecnológica a escala mundial. En 2016, solo 7 años después de su aparición, había tantos smartphones en el planeta como habitantes.

Vivimos en un mundo hiperconectado, en el que la aparición de las redes sociales y un uso apenas regulado, está provocando problemas emocionales y de salud, en especial en menores de edad, que recientemente se han empezado a poner de manifiesto.

LOS DATOS DE USO DEL SMARTPHONE EN MENORES

- La **edad media del primer smartphone es 11,17 años.**
- El **94,3% de los adolescentes en ESO disponen de smartphone**
- El **58,9% acostumbra a dormir con el móvil en su habitación** y el 20,9% lo usa más tarde de las 12 de la noche todos los días
- El **32,6% usa internet más de 5 horas al día entre semana** y el 48,9% en fin de semana
- El **97,7% está registrado al menos en una red social y un 82,9% en tres o más.** Un 59,9% reconoce además que posee más de una cuenta o perfil dentro de una misma red social (un perfil blanco para los progenitores o para el público en general, y otro más personal para relacionarse con los pares)
- 9,2% de adolescentes ha llegado a recibir proposiciones de tipo sexual por parte de un adulto a través de la Red
- El **34,6% tiene un uso problemático de Internet.** Un 17,7% podrían estar enganchados a los videojuegos
- **Sólo 15,7% de los padres/madres limita el acceso a contenidos** y sólo el 27,3% limita el tiempo de uso. Un 36% de los padres/madres usa el móvil durante las comidas

LO QUE DICE LA CIENCIA

- **EL CEREBRO A LOS 12 AÑOS NO ESTÁ MADURO** (y le queda mucho por madurar, hasta los 24 años aproximadamente)
- Los adolescentes entre 12 y 13 años son más vulnerables a la influencia de las redes sociales, debido al estado madurativo de sus cerebros. **No tienen herramientas sociales desarrolladas.**
- El origen de los comportamientos adictivos se encuentra en la adolescencia porque no se encuentran ajustados ni el sistema de recompensas ni la memoria emocional. **Son más propensos a adicciones.**
- Al no haber madurado todavía la corteza prefrontal, no se encuentran desarrolladas las conexiones que controlan los impulsos y la toma de decisiones. **No advierten los peligros a los que se enfrentan en internet.**
- La calidad del sueño de niños y adolescentes está inversamente relacionada con el tiempo de pantallas, especialmente en horario nocturno (propensión a depresión, suicidio, alteraciones del lenguaje). **Necesitan dormir más.**
- Un informe de abril de 2024 encargado por el Presidente de Francia indica que antes de 13 años ningún niño debería tener smartphone; a partir de entonces podría tenerlo pero sin redes sociales; a partir de los 15 años se podrán incorporar redes sociales éticas. **Se debe retrasar la incorporación de smartphone y RRSS**

AFECTA DE MANERA DIFERENTE POR SEXOS

Afectación en chicas

- Comparación Social Visual (Instagram)
- Perfeccionismo
- Agresión Relacional (*)
- Mayor propensión a enfermedades mentales
- Más facilidad a ser víctima de depredadores sexuales y acoso

(*) agresión no física hacia otra persona con el propósito de reducir su reputación o estatus social o realzar el propio estatus social

Afectación en chicos

- Identificación con el mundo virtual
- Adicción a la pornografía, pérdida de habilidad para hablar con chicas
- Aislamiento por la adicción a videojuegos
- La adicción a la dopamina produce mayor irritabilidad e infelicidad.
- Mayor tasa de abandono escolar

LA EPIDEMIA DE SALUD MENTAL (I)

Desde la aparición del smartphone, los indicadores de salud mental han empeorado ostensiblemente en los menores de edad, en especial, la ansiedad y la depresión, y con mayor afectación a las chicas.

Major Depressive Episodes in the Last Year (U.S. Teens)

Percent of 12-17-Year-Olds

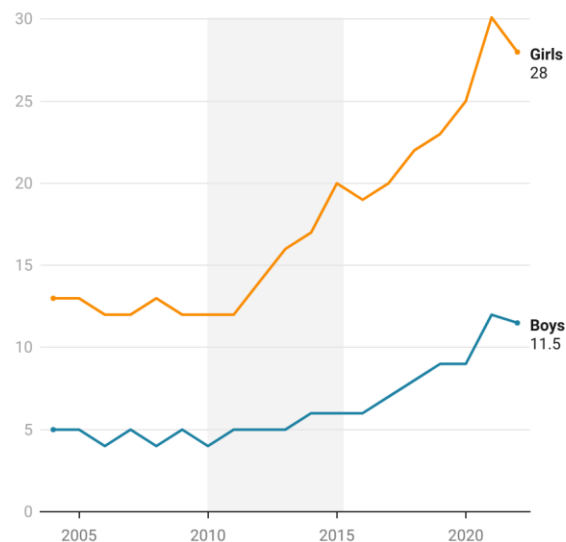


Chart: Zach Rausch • Source: National Survey on Drug Use and Health • Created with Datawrapper

Episodios Depresivos Graves

Percent of U.S. Undergraduates with a Mental Illness

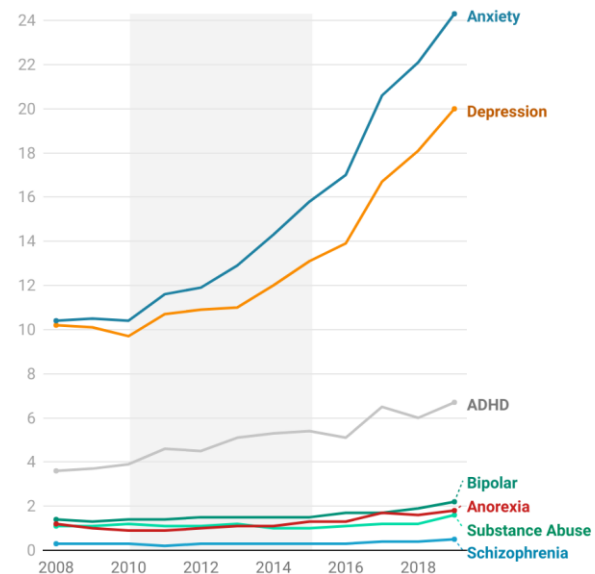


Chart: Zach Rausch • Source: American College Health Association (ACHA-NCHA II) • Created with Datawrapper

Porcentaje Enfermedad mental en alumnos universitarios

LA EPIDEMIA DE SALUD MENTAL (II)

U.S. Emergency Department Visits for Self-Harm (Ages 10-14)

Rate per 100,000 Population

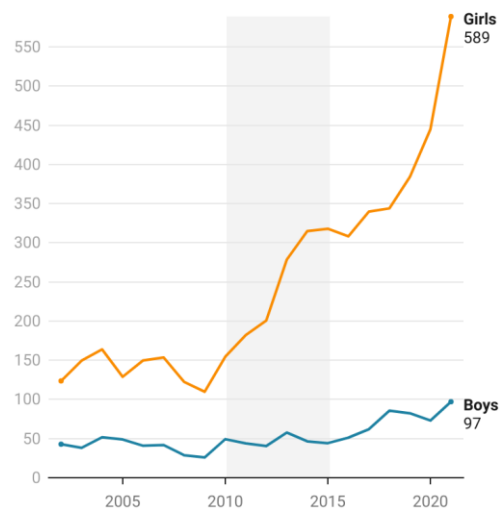


Chart: Zach Rausch • Source: CDC Non-Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

Visitas a servicios de emergencia por autolesiones (10-14 años)

U.S. Teen Suicide Rate (Ages 15-19)

Rate per 100,000

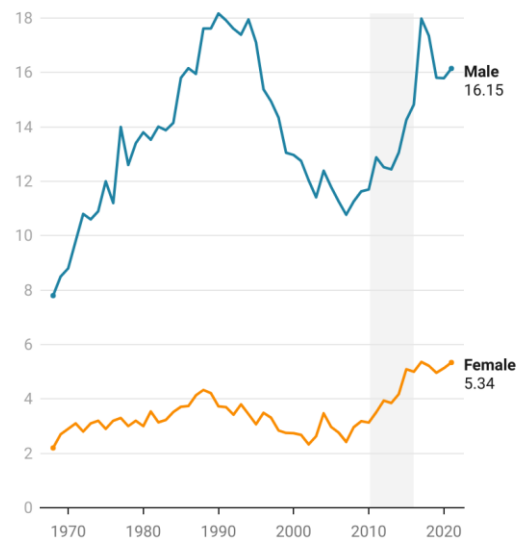


Chart: Zach Rausch • Source: Center for Disease Control Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

Tasa de suicidio (15-19 años)

Daily Time with Friends

Minutes per Day

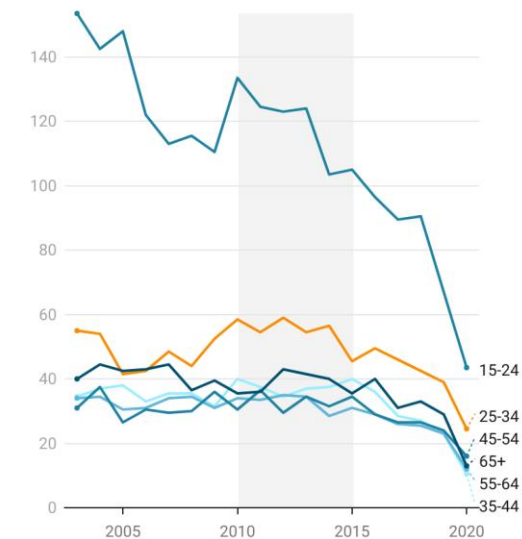


Chart: Zach Rausch • Source: American Time Use Survey • Created with Datawrapper

Tiempo con amigos por día

LA INFLUENCIA DE LA EDAD DEL PRIMER SMARTPHONE (I)

Figure 1: Mental wellbeing in young adulthood (ages 18-24) improves with older age of first smartphone

Mental wellbeing measured by the Mental Health Quotient or MHQ increases with older age of first smartphone ownership. Correspondingly the percentage that are distressed or struggling decreases.

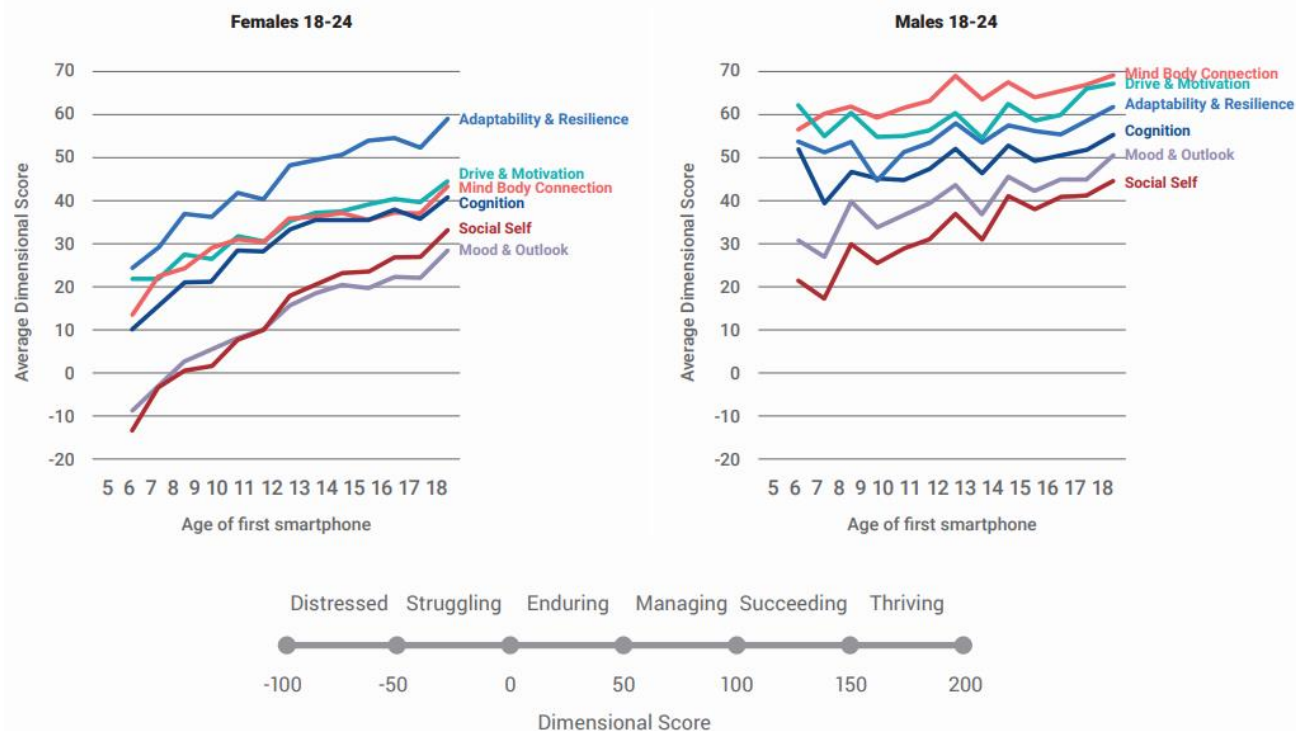


Las estadísticas demuestran que el bienestar emocional en la primera juventud es mejor cuanto más tarde se ha incorporado el primer smartphone.

LA INFLUENCIA DE LA EDAD DEL PRIMER SMARTPHONE (II)

Figure 2: Multiple dimensions of mental wellbeing improve with older age of first smartphone

Scores for multiple dimensions of mental wellbeing significantly increased with older age of first smartphone. For females and males Social Self followed by Mood & Outlook showed the steepest effects. Adaptability & Resilience was also similarly steep for females but much weaker for males.



Los marcadores de bienestar mental igualmente mejoran al retrasar la incorporación del primer smartphone.

LOS RIESGOS (I)

1. **Impacto en la concentración y atención** → impide prestar atención en entornos escolares y sociales
2. **Falta de desarrollo de habilidades de resiliencia** → limita la capacidad para adaptarse a nuevos desafíos
3. **Presión social para compartir contenido personal** → se compromete su seguridad
4. **Dificultades para desconectar** → afecta a su capacidad de relajarse y disfrutar de actividades no digitales
5. **Exposición a desinformación** → son más susceptibles a fake news, afecta a su comprensión del mundo y a la democracia
6. **Impacto en el rendimiento académico** → por la distracción constante y la disminución del tiempo de estudio
7. **Riesgo de trastornos del sueño** → afecta también al rendimiento académico
8. **Falta de privacidad** → Exposición de datos personales (propio/por terceros), consecuencias en la huella e identidad digital
9. **Impacto en la autoestima y bienestar emocional** → la exposición en RRSS llevan a comparación social negativa
10. **Desarrollo de habilidades sociales limitado** → falta de comunicación cara a cara y desarrollo de la empatía

LOS RIESGOS (II)

11. **Falta de supervisión parental adecuada** → los menores tienen dificultades para tomar decisiones seguras
12. **Riesgo de sexting** → difusión de material explícito con consecuencias legales y sociales
13. **Exposición a conductas autodestructivas** → acceso a contenido relacionado con autolesiones o trastornos alimenticios
14. **Peligro de grooming** → los depredadores en líneas se aprovechan de la ingenuidad de los menores
15. **Interacción con desconocidos** → aumenta el riesgo de encuentros peligrosos
16. **Riesgo de ciberacoso** → la presencia en línea aumenta el riesgo de sufrir abuso, y da impulso a los abusadores
17. **Exposición a publicidad engañosa** → son más propensión a compras impulsivas y víctimas de estafa
18. **Violencia en línea** → contribuye a la desensibilización de la violencia y afecta a la empatía
19. **Riesgo de adicción a juegos de azar** → los menores tienen mayor propensión a conductas adictivas
20. **Contenido sexual inapropiado** → lleva a distorsión de la percepción del sexo y la intimidad.

LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

- Una encuesta realizada en España a más de 20,000 familias indica que **más del 60% de familias no daría un teléfono móvil a sus hijos al llegar al instituto.**
- **La presión social** (sobre todo entre los propios niños y niñas y de estos hacia sus progenitores) hace que la resistencia familiar caiga mucho antes de lo deseado por los padres.
- **Gran desconocimiento de los riesgos** que comporta el uso del smartphone en menores.
- **Sobreprotegemos a nuestros hijos en el mundo físico pero les infraprotegemos en el mundo digital:** queremos saber donde están y que nos llamen si lo necesitan, pero apenas sabemos que hacen online y tampoco les ponemos los límites que sí tienen en el mundo físico.
- **Las familias nos encontramos en una disyuntiva:** permitir el acceso a nuestros hijos algo que ya sabemos dañino o nos arriesgamos a alienarlos entre sus semejantes.
- **A la luz de los datos, es necesario cambiar el hecho social establecido que conlleva la entrega de un Smartphone al empezar secundaria.**

LOS TECNOMITOS (I)

Hay una serie de creencias que se tienen por ciertas, pero que son una falacia:

- **Se puede hacer un uso responsable del móvil:** no se puede educar en el uso responsable a una mente inmadura con un dispositivo diseñado para captar su atención.
- **Mi hijo/a se va a quedar fuera del grupo:** normalmente ningún menor es excluido de su grupo habitual por este motivo, aunque se sientan bichos raros.
- **Son nativos digitales:** son solamente usuarios de apps diseñadas para que las pueda usar cualquiera.
- **Se pueden usar responsablemente las redes sociales:** Las redes sociales, en especial, TikTok e Instagram, están diseñadas para captar la atención. Todas están en procesos judiciales en EEUU y la UE por no proteger a los menores.
- **Existen los controles parentales:** Muchas familias no los usan o no los saben configurar. Nuestros hijos/as se relacionarán con semejantes que no los tengan y tendrán acceso al contenido que queremos evitar.

LOS TECNOMITOS (II)

- **Necesitan el móvil para hacer tareas o se lo pide algún docente:** El uso de dispositivos digitales no ha demostrado beneficios en el aprendizaje, de hecho, se observan efectos muy perniciosos y, además, un smartphone no es material escolar obligatorio.
- **Necesito tenerlo/a localizado/a:** hay tecnologías alternativas, relojes GPS, etc.
- **Ya va solo/a al instituto y me puede llamar al llegar:** existen móviles sin datos que cumplen la misma función.

HAY QUE PREGUNTARSE PARA QUÉ SE NECESITA REALMENTE UN SMARTPHONE A LOS 12 AÑOS, Y SI NO CONVIENE MÁS PARA EL FUTURO DE LAS PERSONAS A LAS QUE MÁS QUEREMOS (NUESTROS HIJOS E HIJAS) RETRASARLO A UNA EDAD EN LA QUE ESTÉN MÁS DESARROLLADOS SOCIAL Y EMOCIONALMENTE.

TITULARES

FINANCIAL TIMES

US COMPANIES TECH MARKETS CLIMATE OPINION WORK & CAREERS LIFE & ARTS HTSI

Opinion Parenting and families

We must stop the smartphone social experiment on our kids

TELMO LAZKANO, PROFESOR DE SECUNDARIA E IMPULSOR DE 'NO PHONE CHALLENGE'

“Un menor de 16 años no puede tener una relación saludable con el móvil sin una formación previa”



LOS RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES

Francisco Villar: “Tecnológicas, ¡Dejad en paz a nuestros jóvenes! El móvil les hace daño”

• El psicólogo y experto en prevención de conducta suicida defiende la prohibición de los smartphones a menores de 16 y advierte de los graves problemas que ocasiona el 'ciberbullying'

META >

Meta, demandada por 41 Estados en EE UU por “atrapar” a los niños en su plataforma con tecnologías “poderosas y sin precedentes”

Los fiscales afirman en los tribunales que el gigante tecnológico ha mentido sobre el impacto de sus productos en los más jóvenes

ideas

DEBATES > OPINIÓN

Hay que prohibir los móviles hasta los 16 años

Llevo 10 años luchando en primera línea contra el suicidio adolescente y he visto que el abuso de las pantallas hace que los niños pierdan habilidades para la vida, ahonda su sensación de soledad y deteriora su salud mental



"Los 'nativos digitales' son los primeros niños con un coeficiente intelectual más bajo que sus padres"

Irene Hernández Velasco
Especial para BBC News Mundo

ACTRICES >

Sin móvil ni redes sociales hasta los 16 años: así protege Penélope Cruz a sus hijos de la tecnología

La actriz, que tiene dos hijos con Javier Bardem de 10 y 8 años, critica la exposición de los adolescentes a las pantallas y la falta de protección frente a los contenidos en las plataformas

Escuelas de Canadá demandan a TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat por causar daños a la salud mental de los estudiantes

La acción legal busca una compensación de 4.500 millones de dólares canadienses debido a los presuntos perjuicios provocados a los jóvenes

¿QUÉ PODEMOS HACER?

SITU HIJO/A NO TIENE SMARTPHONE

- **Únete a un pacto entre familias**, habla con el resto de familias de la clase de tus hijos para retrasar su incorporación (juntos será más fácil).
- **Ya tienes muchos datos para reforzar tu decisión.**
- **Fórmate y fórmale en su uso y en los riesgos.** El smartphone acabará llegando y es mejor prevenir... retrasarlo no es un castigo, sino todo lo contrario.
- **Establece un pacto/contrato familiar** para la incorporación progresiva del móvil de obligado cumplimiento.
- **Da ejemplo** de un uso adecuado de tu propio móvil (no lo uses en las comidas o mientras hablas con ellos)

¿QUÉ PODEMOS HACER?

SITU HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE

- **Fórmate y fórmale en su uso y en los riesgos.**
- **Haz un pacto/contrato familiar de obligado cumplimiento.** No debería llevar el móvil a la habitación, ni tenerlo cerca en tiempo de estudio.
- **Averigua la edad de uso recomendada de las RRSS** que tiene instaladas.
- Plantéate el **efecto sobre su salud mental y emocional de pertenecer a un grupo de Whatsapp con toda su clase** (cuya edad recomendada son 13 años).
- **Monitorea el uso**, revisa el uso que hace. Enséñale a configurar su privacidad en RRSS.
- Conciénciale acerca de la **protección de sus derechos digitales y los de sus compañeros** (no se hacen fotos sin permiso, no se suben fotos de terceros a redes sociales).
- Conciénciales de la importancia de **cuidar su huella digital** y de **borrar cookies** regularmente.
- **Da ejemplo** de un uso adecuado de tu propio móvil (no lo uses en las comidas o mientras hablas con ellos). **No envíes mensajes a tus hijos en horas lectivas.**



Situación mayo 2024

¿QUÉ PODEMOS HACER?

SITRABAJAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- Promueve espacios de debate, reflexión y prevención a través de tutorías, charlas y talleres.
- Ten en cuenta que hay familias que no quieren proporcionar un smartphone a sus hijos y solicitarlo en clase puede ser humillante. Plantéate si la misma actividad no se puede hacer con medios no digitales.
- Si aún así, necesitas que tus alumnos utilicen un dispositivo para una actividad en clase, avísalo con la suficiente antelación.

MÁS INFORMACIÓN

- El pacto de familias de Familtec - www.familtec.com
- INCIBE - <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental>
- Adolescencia libre de móviles www.adolescencialibredemoviles.es
- Guía para familias crueles y malvadas de www.somosconexion.coop
- The Anxious Generation - <https://www.anxiousgeneration.com>
- Fundación Cyber-Guardians <https://www.cyber-guardians.org>
- Informe UNICEF https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/Resumen_Ej_TRIC_MADRID.pdf
- Informe Sapien Labs: https://sapienlabs.org/whats_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/
- Informe de la Comisión de Expertos sobre la exposición de los Jóvenes a las pantallas. Gobierno Francés: <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>



ESO ~~≠~~ SMARTPHONE