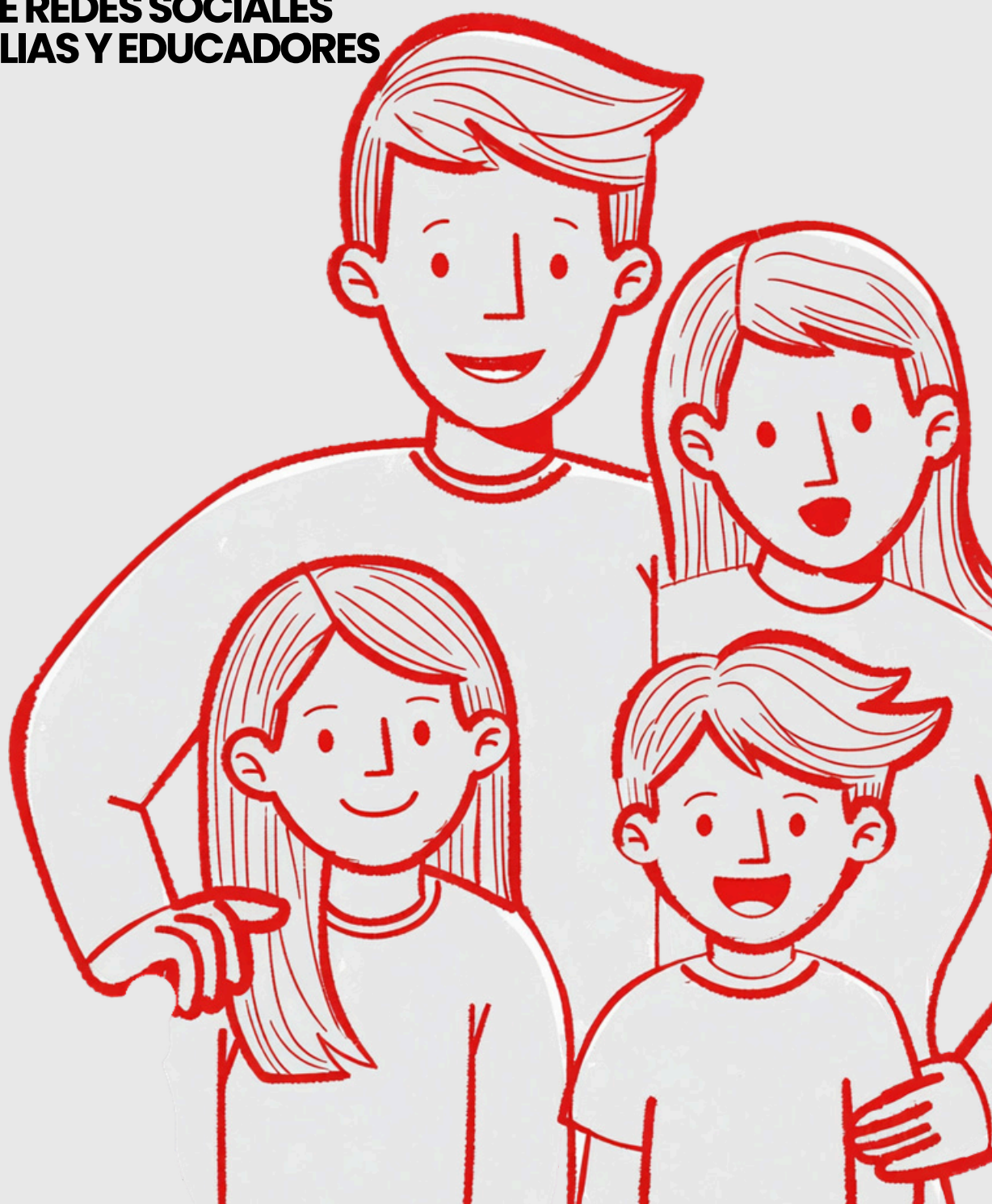


ACOMPañAR EN EL MUNDO DIGITAL

**GUÍA SOBRE REDES SOCIALES
PARA FAMILIAS Y EDUCADORES**



Índice

- 01.** Cómo funcionan las redes sociales
- 02.** Efectos psicológicos
- 03.** Riesgos específicos: ciberacoso
- 04.** Riesgos específicos: ciberbullying
- 05.** Riesgo específico: grooming
- 06.** Riesgo específico: adicción
- 07.** Usos problemáticos
- 08.** Recomendaciones para hablar del tema
- 10.** Fundación ANAR



Cómo funcionan las redes sociales

Las redes sociales no están diseñadas únicamente para conectar personas: están diseñadas para maximizar el tiempo de uso. Comprender esto es el primer paso para acompañar de forma realista a los/as menores de edad.

Diseño persuasivo

- **Algoritmos de recomendación:** el algoritmo aprende qué contenido capta más nuestra atención y ofrece más de lo mismo, lo que puede provocar la polarización de opiniones y una visión sesgada de la realidad.
- **Scroll infinito:** en el diseño se eliminan los puntos de parada naturales, lo que dificulta decidir cuándo dejar de usar la app.
- **Notificaciones:** diseñadas para generar la sensación de urgencia y la necesidad de comprobar el móvil constantemente.
- **Recompensa variable** (“likes”, comentarios, mensajes): funciona de forma similar al mecanismo de las máquinas tragaperras, generando un ciclo de expectativa y gratificación del que resulta muy difícil salir.



Efectos psicológicos

● **Comparación social y autoestima**

La exposición constante a las vidas (idealizadas) de otras personas favorece la comparación social, asociada a una disminución de la autoestima y a sentimientos de insatisfacción con la propia vida.

● **Imagen corporal y filtros**

El uso de filtros que modifican la apariencia física de forma sutil o extrema contribuye a la insatisfacción corporal. Lo que afecta especialmente a chicas adolescentes, aunque también afecta a los chicos, sobre todo en relación con la musculatura y la cultura del gimnasio.

● **Ansiedad y FOMO**

El FOMO ("fear of missing out") es la sensación de ansiedad ante la posibilidad de estar perdiéndose algo que está ocurriendo en las redes sociales. Se relaciona con la necesidad de revisar el móvil de forma compulsiva y con un aumento del malestar emocional. El término FOMO ha dado el salto de lo virtual a la realidad física, donde también se genera un miedo constante a perderse planes.

● **Sueño y rendimiento académico**

El uso de pantallas antes de dormir retrasa el sueño y reduce su calidad, lo que a su vez afecta a la atención, el rendimiento académico y la regulación emocional al día siguiente. Es uno de los efectos más constantes y menos visibles a corto plazo.

**Lo que ven les afecta.
Aunque no lo digan.**



Riesgos específicos: ciberacoso

El ciberacoso es el hostigamiento reiterado a través de medios digitales. Puede manifestarse como:

- Exclusión deliberada de grupos o conversaciones
- Suplantación de identidad (crear perfiles falsos)
- Difusión de imágenes, vídeos o mensajes privados sin consentimiento y/o con contenido manipulado
- Insultos, amenazas o humillaciones reiteradas
- Rankings negativos
- Puede tratarse de ciberbullying, o ciberacoso escolar, cuando se da entre compañeros/as del centro educativo (información ampliada en la página siguiente).

SEÑALES DE ALARMA

- Cambios repentinos de humor tras usar el móvil
- Evitar el móvil o, por el contrario, una vigilancia obsesiva del mismo
- Aislamiento social, pérdida de interés por actividades habituales
- Bajada del rendimiento escolar sin causa aparente

¿QUÉ HACER? PASO A PASO

- No contestar a la persona, y bloquear directamente el contacto. Contestar le pondría llegar a poner en una situación de riesgo.
- Mostrarse disponible para hablar del asunto, sin minimizar la situación ni culpando al/a la menor de edad de lo ocurrido.
- Documentar pruebas (capturas de pantalla, mensajes, fechas) sin eliminar nada
- Si se trata de ciberacoso escolar, contactar con el centro educativo para activar el protocolo correspondiente
- Valorar la denuncia ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad si hay amenazas o contenido difundido sin consentimiento



Riesgos específicos: ciberbullying

El ciberbullying entre iguales es el hostigamiento deliberado, reiterado y sostenido en el tiempo que un/a menor ejerce sobre otro a través de dispositivos digitales. A diferencia del acoso presencial, no tiene límite horario ni geográfico: la víctima puede recibir mensajes en casa, de noche, los fines de semana, etc. Es un tipo de ciberacoso, pero en el ámbito escolar.



FORMAS DE CIBERBULLYING

- Insultos, humillaciones o amenazas reiteradas por mensajería o en comentarios públicos
- Difusión de rumores, imágenes comprometidas o capturas de conversaciones privadas
- Exclusión deliberada de grupos o conversaciones grupales
- Suplantación de identidad: crear perfiles falsos para dañar la reputación del menor
- Happy slapping: grabación y difusión de agresiones físicas

SEÑALES DE ALERTA

- Tristeza, irritabilidad o nerviosismo tras usar el móvil o al llegar a casa del colegio
- Reticencia a hablar sobre lo que ocurre online o en el centro educativo
- Evitar ir al colegio o a actividades extraescolares sin motivo aparente
- Cambios en el rendimiento académico o en el círculo de amistades
- Dejar de usar de forma repentina redes sociales o grupos que antes usaba habitualmente
- Aislamiento

Riesgos específicos: grooming

El grooming es el proceso mediante el cual una persona adulta o cercana a la etapa adulta establece una relación de confianza con un/a menor de edad a través de internet con el objetivo de agredir sexualmente de él o ella, ya sea de forma presencial o a través de la obtención de contenido sexual (sextorsión).

FASES HABITUALES

- **Contacto inicial:** a menudo a través de perfiles falsos o que aparentan tener intereses similares. **Los videojuegos son un lugar habitual en el cual el pontecial agresor/a tiene la primera toma de contacto**
- **Generación de confianza y vínculo emocional:** haciendo sentir al/a la menor de edad especial o comprendido
- **Aislamiento:** la persona adulta insiste en mantener la relación en secreto y desacredita a otras figuras de referencia
- **Escalada y extorsión:** solicitud progresiva de contenido sexual o de encuentros presenciales, a menudo acompañado de chantaje

SEÑALES DE ALERTA

- Secretismo repentino respecto al móvil o a determinadas conversaciones
- Recepción de regalos, recargas de saldo o dinero sin explicación clara
- Cambios de humor asociados al uso de determinadas apps
- Referencias a una persona "especial" que el/la menor de edad no quiere identificar
- Aislamiento

SI YA HA OCURRIDO

- No eliminar conversaciones, imágenes o cuentas: son pruebas necesarias
- No culpabilizar al/a la menor de edad bajo ninguna circunstancia: la responsabilidad es siempre de la persona adulta agresora
- Contactar de inmediato con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado



Riesgos específicos: adicción

La adicción a las redes sociales es un uso compulsivo que interfiere de forma significativa con la vida cotidiana del/de la menor de edad: sus relaciones, su rendimiento académico, su sueño y su bienestar emocional. No se trata de usar mucho el móvil, sino de no poder parar aunque se quiera.

POR QUÉ ENGANCHAN TANTO

Las plataformas están diseñadas para maximizar el tiempo de uso mediante recompensas impredecibles (notificaciones, likes, comentarios) que activan el sistema dopaminérgico del cerebro, el mismo mecanismo implicado en otras conductas adictivas. En adolescentes, cuyo sistema de control de impulsos aún está en desarrollo, este efecto es especialmente intenso.

SEÑALES DE ALERTA

- Incapacidad para reducir el tiempo de uso aunque lo intente
- Irritabilidad, estrés, ansiedad o mal humor cuando no puede usar el móvil o deja de funcionar
- Miedo a salir de casa sin móvil.
- Su estado anímico depende del uso del móvil.
- Abandono progresivo de aficiones, deporte o relaciones presenciales
- Mentiras sobre el tiempo que pasa conectado o sobre lo que hace online
- El móvil es la primera y última cosa que usa cada día



SI YA HA OCURRIDO

- Establecer acuerdos progresivos sobre horarios y espacios sin pantallas, implicando al/a la menor de edad en las normas
- Buscar qué necesidad está cubriendo el uso excesivo (evasión, soledad, búsqueda de validación) y abordarla
- Si el malestar es intenso o hay señales de ansiedad o depresión asociadas, consultar con un profesional de la salud mental

Usos problemáticos

SEÑALES DE USO PROBLEMÁTICO

- Interferencia con el sueño, los estudios o las relaciones presenciales
- Malestar, ansiedad o irritabilidad cuando no se puede usar el móvil
- Pérdida de interés por actividades que antes resultaban gratificantes
- Uso del móvil como única estrategia para gestionar emociones difíciles



8-10 AÑOS

¿Cómo las suelen usar?

Juegos online, vídeos cortos, primeras apps de mensajería supervisadas

Señales de alerta

Contacto con desconocidos en juegos, acceso a redes sin supervisión

11-13 AÑOS

¿Cómo las suelen usar?

Primeras cuentas en redes sociales, alta sensibilidad a la opinión del grupo

Señales de alerta

Comparación corporal intensa, primeros episodios de exclusión o ciberacoso

14-18 AÑOS

¿Cómo las suelen usar?

Uso autónomo y prolongado, vida social muy ligada a redes sociales

Señales de alerta

Aislamiento, alteraciones del sueño, contacto con desconocidos, consumo de contenidos de riesgo

Recomendaciones para hablar del tema

- **Evitar la prohibición como única estrategia:** las prohibiciones sin acompañamiento suelen generar uso oculto y mayor desconfianza.
- **Crear espacios de conversación habituales sobre el uso de redes sociales,** no solo cuando surge un problema.
- **Preguntar con curiosidad genuina:** qué apps usan, qué contenido les gusta, qué creadores siguen, sin juzgar inmediatamente. Es buen momento para reflexionar y dialogar o debatir juntos.
- **Modelar el propio uso del móvil:** los adultos también transmiten hábitos digitales con su ejemplo.
- **Establecer acuerdos conjuntos sobre el uso** (horarios, espacios sin pantallas) en lugar de normas impuestas unilateralmente. **Puedes hacerte con el contrato ANAR para un uso responsable de móvil.**
- Dejar claro, de forma explícita y repetida, que **ante cualquier problema pueden acudir a una persona adulta de confianza** (familia, profesorado o Dpto. Orientación) sin miedo a perder el móvil como castigo.
- **Establecer valores relacionados con la privacidad:** hablar serenamente con ellos y explicarles los riesgos de compartir imágenes e información privadas.
- **Promover y planificar actividades de ocio fuera de las pantallas:** tiempo sin pantallas.

**La confianza es el mejor
control parental.**



Temas que abordar



PRIVACIDAD

- Poner la cuenta en privado: así podéis decidir quién ve lo que se publica
- Nunca compartir la ubicación, el nombre del centro escolar o la dirección
- Las fotos íntimas, una vez enviadas, dejan de estar bajo control: explicales que no deben enviar nada privado



CUIDADO CON LAS PERSONAS DESCONOCIDAS

Lo principal es solo mantener contacto online con personas que conocidas en el mundo presencial. Señales de que alguien te está manipulando:

- Te pide que mantengas vuestra conversación en secreto
- Te hace regalos a cambio de fotos o vídeos
- Te presiona para hacer algo que no quieres o te hace sentir culpable si no lo haces



LA SALUD MENTAL IMPORTA

Lo que se ve en redes sociales está editado, filtrado y elegido para impresionar. Comparar la vida real (que tiene días buenos y malos, como la de todos) con esa versión perfecta de las vidas del resto, no es justo para quien consume ese contenido y puede hacerle sentir mal.

Fundación ANAR

Si necesitas ayuda con un/a menor de edad con problemas relacionados con la tecnología y las redes sociales, pide ayuda en fundación ANAR



**Teléfono ANAR para la Familia
y los Centros Escolares**

600 50 51 52



Chat ANAR

chatanar.es