

Salud mental, redes sociales e identidad en la juventud

FORO
ABIERTO

ABIERTO A CUALQUIER PERSONA INTERESADA



Ubicación
ZARAGOZA

Espacio LAAAB
C/ Plaza del Pilar, nº3

**16 de
septiembre**

de 18 a 20h
PRESENCIAL

FORO ABIERTO

SALUD MENTAL, REDES SOCIALES E IDENTIDAD EN LA JUVENTUD



ZARAGOZA, 16 DE SEPTIEMBRE DE 2025



- Hace falta mucha más seguridad y privacidad.
- Las RRSS son un espacio de vulnerabilidad. La gente solo muestra el lado bueno. Si estás mal, te sientes poca cosa, especialmente las personas con problemas de salud mental.
- Es peligroso. Existe un riesgo de no contrastar la información con la ciencia.

VULNERABILIDAD

Las RRSS afectan a la identidad. Si hubiera habido RRSS cuando yo era joven, hubiera tenido dificultades.

IDENTIDAD

Las RRSS agravan, son catalizador del paso al sufrimiento, a la enfermedad. Todo el mundo puede insultarte y no pasa nada.

NEGATIVIDAD

LOS COMENTARIOS EN RRSS PUEDEN AFECTAR MUY NEGATIVAMENTE A LA SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD

- Las RRSS afectan a la conducta humana. Se generan dinámicas de conducta negativa.
- Hay muchos comentarios negativos. La negatividad también depende de la persona receptora.



Yo he sufrido insultos en comentarios a través de noticias de prensa online o RRSS.

INSULTOS

Cuidado porque dependiendo de la situación de la juventud, se puede caer en la revictimización.



- Tengo problemas de salud mental y las RRSS me ayudaron en el momento del diagnóstico y después. Encuentro a gente como yo. No estoy sola.
- Ayuda el verte identificada/o con personas con problemas de salud mental similares.
- Hay mucha oferta psicológica, psiquiátrica, terapéutica...

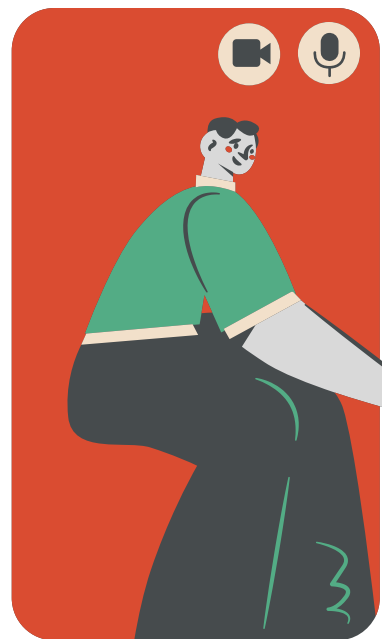


Todos tenemos un mensaje y es importante tener un lugar donde poder dejarlo. Las RRSS pueden ser este lugar.

COMUNICARNOS

LAS RRSS APORTAN ESPACIOS Y APOYOS QUE MEJORAN LA SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD

GRUPO DE IGUALES



Las RRSS son un lugar de encontrarse con tus iguales.

OPORTUNIDADES

Las RRSS son una forma de acceder a mucha información, hay un acceso ilimitado (aunque no todo está al mismo nivel de conocimiento), te permiten estar actualizada.



Las RRSS aportan oportunidades a algunas personas, permiten relacionarse con personas que jamás te imaginarías.

Es muy importante **escuchar tu cuerpo**. Antes mi cerebro no se desconectaba por las noches por las RRSS. En un momento dado, decidí no usar las RRSS después de las 8 de la tarde y desde entonces mi cerebro sí desconecta.

Grabarme un vídeo en tiktok, me **ayudó a conectar** con mi parte alegre cuando estaba mal. Estoy muy **orgullosa** de ese vídeo.

Tuve problemas de salud mental. A mí las RRSS me han venido bien, **me ayudaron a levantarme**. Tuve apoyos en mi psicóloga y en mi madre. A través de las RRSS conocí a mi pareja que también es un apoyo.

Conocí a gente a través de las RRSS con la que me gusta hacer cosas en común que me hubiera sido difícil conocer por otras vías. Nos hemos hecho **amigos** y seguimos manteniendo la relación.

LA JUVENTUD HOY SABE MANEJAR LAS RRSS Y ESTÁ MÁS PREPARADA PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL



Soy muy tímida, muy introvertida. He sufrido bullying, siempre he sido la rarita. Me he **curado** bastante en internet y estoy muy agradecida. Me encanta **conocer cosas y personas**. He tenido apoyo de mi familia. Tengo móvil desde los 10 años, antes tenía tablet.



No tengo RRSS. Me las hice en secundaria. Llegué a un acuerdo con mi padre y mi madre para establecer controles. Seguí en RRSS por los amigos. Hace 2 años, **escuchándome a mí misma**, decidí quitármelas. Desde que las dejé, he hecho más cosas (deporte, música) y me enfoqué más en mí misma. Soy más yo misma. No las necesito.

Los problemas de salud mental residen en las condiciones materiales de vida, en la falta de vivienda, la falta de espacios de participación, la falta de oportunidades.

Existen estudios que muestran un aumento de los niveles de depresión, de soledad, de dejar de salir con amigos... en un momento previo a la aparición de las RRSS

La toxicidad no viene solo de las RRSS. El gran problema son los discursos de odio, que están más allá de las RRSS.

Como madre, la mayor dificultad que tenía con mis hijos/hijas era ver con ellos/as las noticias. Lo pasaba fatal.

¿La ansiedad es un problema de salud mental? ¿Estamos patologizando a la población? En las familias de clase media se dan situaciones de sobreprotección.

EL PROBLEMA DE LA SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD NO SON LAS RRSS

Estamos partiendo de este análisis desde el privilegio. No se está teniendo en cuenta la clase social. En el año 2010 fue la crisis económica, esta puede ser la causa de ese empeoramiento en los niveles de salud mental. El no tener condiciones materiales favorables, o el miedo a no tenerlas genera problemas de salud mental.



No somos
personitas,
somos
personas

La juventud
sois
"personitas"

¿LAS RRSS SON UN RETO SOLO PARA LA JUVENTUD? ¿O PARA TODA LA SOCIEDAD?

Las RRSS no solo
afectan a la juventud



La juventud son personas en
proceso de formación. Las
personas adultas ya hemos
madurado. La juventud es
más vulnerable que las
personas adultas

Las RRSS nos
afectan a todos y
todas.

Nos veis como gente sin formar. Vemos el mundo, lo que les pasa a nuestros padres y madres. Vemos cosas que nos impactan: la guerra, los problemas de vivienda, el cambio climático... Y nadie pone solución. Todo el mundo discute pero no se hace nada. Tenemos mucha incertidumbre: no nos podemos independizar, no encontramos trabajo. No sé qué va a pasar con mi vida. Todo esto se refleja en las RRSS porque es lo que vivimos.

Las personas adultas
utilizamos las RRSS igual
o peor que la juventud. Las
personas adultas
por ejemplo son más
vulnerables a las
estafas.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

No se hace nada al respecto, hay que denunciar al que insulta.

Es muy importante la psicoeducación de la chavalería desde las familias y desde profesionales.

Es importante saberlas usar. Si se saben usar, no hay problemas.

Hay esperanza, ¿qué herramientas? ¿Qué apoyos dar? Herramientas para juventud y para adultos.

Hay que adaptarse y optar por la prevención.

Tiene que haber apoyo tanto en el sistema educativo (coles, IES y universidad) y en las familias. Es necesario formar a las familias. ¿Cómo hacemos? Si ponemos el foco en las autolesiones o en las ideaciones suicidas, cuesta mucho afrontarlo. ¿Cómo hacer que se aborde el tema? Es muy difícil.

Trabajo en un proyecto para reducir la brecha digital en población vulnerable o en situación de exclusión social. Se hacen esfuerzos para estar mejor



EL PAPEL DEL ACOMPAÑAMIENTO DE LAS FAMILIAS Y LAS PERSONAS ADULTAS

Ahora mismo tenemos una generación de madres y padres que, influidos por las RRSS, sobreprotegen a la juventud.

CONTEXTO

¿Las personas adultas hemos hecho un buen acompañamiento digital?

Las madres y padres no sabemos nada de RRSS, vamos por detrás de la juventud. Aprenden con la Policía Nacional.

Yo no he sabido acompañar a mis hijos/as. No tenía conocimientos sobre RRSS. Cuando las RRSS comenzaron a utilizarse, no se sabía que eran algo malo.

¿Por qué se hacen exámenes para sacar el carnet de conducir a partir de una determinada edad y los móviles se entregan sin más?

REFERENTES

Las familias no van a las escuelas de madres y padres. Los referentes de la juventud son la educación formal y no formal, asociaciones, la familia, y también la sociedad en general que llega a través de las RRSS.

¿La culpa es del/de la adolescente? ¿O de la familia que le da un teléfono móvil?



SOBREPROTECCIÓN

DESCONOCIMIENTO

Es muy importante el papel de las familias, pero las **condiciones materiales** influyen. No todo el mundo puede o sabe acompañar. Hay familias que trabajan muchas horas y no tienen tiempo disponible para ello.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑAMIENTO DE LAS FAMILIAS Y LAS PERSONAS ADULTAS

¿QUÉ HACER?

Las hijas/hijos no queremos ser amigos/as de nuestros padres/madres.
Cuando era joven pensaba que mis padres no me entendían y no hacía ni caso a lo que me aconsejaban.

Si no sabéis sobre redes sociales, las y los jóvenes os podemos enseñar.

La autoridad y el control me ayudan a sentirme seguro.

Os escuchamos. No os hacemos caso pero os escuchamos.

Necesitamos que no demonicéis a la juventud.



- Es necesario que las familias **tomen responsabilidad**.
- Como madre, creo que las familias tenemos que estar más **informadas** y ser capaces de informar más a los y las jóvenes. Esto es una oportunidad para el desarrollo.
- Si hay una buena **comunicación** con los hijos y las hijas, se pueden salvar los problemas. Siéntate 5 minutos con tu hijo/hija para hablar con él/ella y darle confianza. Tienes que ser amigo/a de tu hijo/a. La comunicación es la base.

Necesidad de establecer un **diálogo intergeneracional**. Acompañamos a la juventud en su vida real desde una mirada adultocéntrica. Existen **diferentes realidades en cuanto a la vulnerabilidad** y a las oportunidades positivas.

Estudio enfocado en estudiantes de la universidad sobre las afecciones de las RRSS sobre el rendimiento académico y la vida universitaria.

Algunos datos:

- Las más utilizadas: tiktok, instagram y youtube
- Se utilizan menos en verano y más en invierno, de manera más relajada en septiembre y menos después. Mayor uso entre diciembre y enero.
- > 33% influye positivamente en el estado emocional
- > 40% mejora las relaciones
- >50% evasión
- 40% empeora estado de salud
- 38% no actividad física
- entre el 30 y el 35%: depresión, ansiedad, problemas de salud mental
- 40% dificultad de conciliar el sueño. Esto afecta muy negativamente en la juventud

ALGUNOS DATOS APORTADOS DURANTE LA SESIÓN...

