

Salud mental, redes sociales e identidad en la juventud



FORO
ABIERTO

ABIERTO A CUALQUIER PERSONA INTERESADA



Ubicación
TERUEL

Centro Social Ciudad de Teruel
Sala Multiusos
C/ Yagüe de Salas, 16

23 de
septiembre

de 18 a 20h
PRESENCIAL

FORO ABIERTO

SALUD MENTAL, REDES SOCIALES E IDENTIDAD EN LA JUVENTUD



TERUEL, 23 DE SEPTIEMBRE DE 2025



- Las RRSS han avivado los comentarios de **odio**.
- Se dan **amenazas** e **insultos** en comentarios.
- Me afectan los comentarios, nunca publico nada por **miedo**.
- Hay gente que se esconde en perfiles falsos. Al no tener contacto físico, se permiten decir lo que sea.



AMENAZANTES

ENFERMIZAS

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

- En los comentarios en RRSS se pueden ver consejos que van en **contra de tu propia salud**.
- Están hechas para ser **adictivas**. Te dan una gratificación inmediata, y esto hace que te enganches.
- Las RRSS **quitan horas de sueño**. Afectan al rendimiento.

IRRESPETUOSAS

PARCIALES Y FALSAS

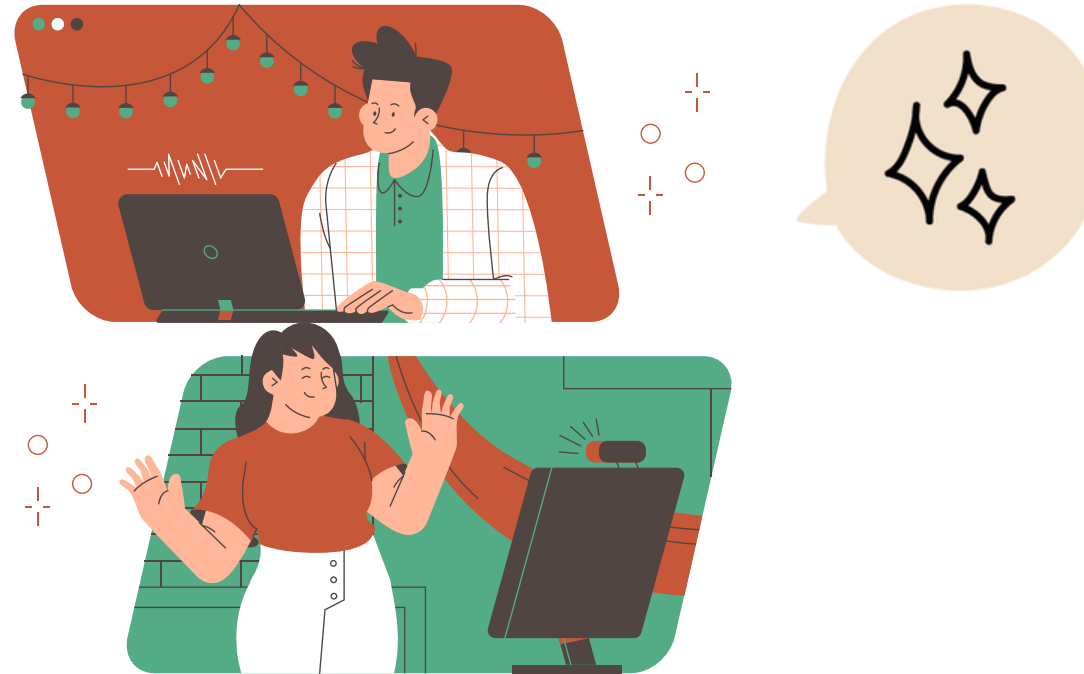
Hay muchas comparaciones, es una presión constante que puede ocasionar **trastornos**. No se respeta la forma de ser. Si eres diferente no te acogen igual.



- Sólo se muestra lo chachi, pero la vida no es de color de rosa. Todo **sale idílico**, que todo el mundo te vea que eres **feliz**.
- No hay regulación en la publicidad, hay muchas **estafas**.

- En los últimos años se está dando más **visibilidad** a la salud mental.
- Hay más **apertura** que nunca al mundo emocional y a hablar de salud mental.
- Ayudan a **normalizar** el malestar.

VISIBILIZAN



- Saber usarlas adecuadamente tiene cosas **positivas**.
- Pueden ser un catalizador para otras cosas.
- Me ayudan a no sentirme única en el mundo.

CATALIZAN

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

DESAHOGAN

- Son un espacio en el que las personas que tienen problemas pueden **desahogarse**.
- Lugar donde expresarse.

¿Por qué una persona tiene necesidad de dejar sus cosas en RRSS?



¿Cómo las gestionamos para que sea así?

Cuando tienes 17 o 18 años tienes **criterio y experiencia**; si eres habilidoso, puedes gestionarlo bien. Cuando eres más pequeño no siempre sabes manejarlo, y hemos tenido experiencias malas.

EXPERIENCIA

Cuando mi hija estaba en 6º de primaria, toda su clase tenía móvil. Me metieron en su grupo de whatsapp y se manejaban muy bien, con **respeto, sin agresiones**, no lo utilizaban para atacar. En el IES le compramos teléfono.

PONER LÍMITES



CONCIENCIA APRENDIZAJE PREPARACIÓN

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

- Las personas jóvenes están más preparadas, tienen más **conciencia**. Les acojonamos nosotros (personas adultas).
- La juventud convive con las redes sociales. Hay que aprender a **gestionarlas**.
- Las personas más mayores podemos cometer más fallos.



Me fui de twitter. Estaba harto del odio. Y también por Elon Musk.

SOCIEDAD HISTORIA



GLOBALIZACIÓN ¡INMEDIATEZ

Nos ha tocado lidiar con esta sociedad, en la que todo es inmediato y todo es global. Esto tiene su parte positiva y su parte negativa.

- Los problemas que hay los tenemos con RRSS y sin ellas. Es el ser humano en todas sus etapas enfrentándose a la sociedad. La conducta humana lleva vacíos con **conducta compulsiva**, esto es propio de los seres humanos.
- Estamos poniendo el foco en las RRSS porque es la **sociedad que nos ha tocado ahora**, en los 80 era la heroína.

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

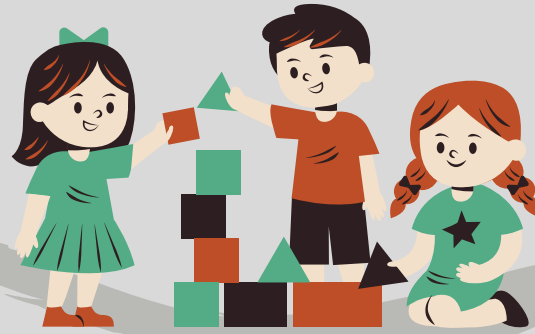
ADICCIÓNES

El problema es **cómo las gestionamos**. Llenamos los vacíos con las RRSS y son adictivas. Nos comparamos con gente que tiene vidas idílicas en RRSS. **La adicción es muy fuerte** y al alcance de muchas jóvenes. Si no existieran, buscaríamos otras alternativas. Entretienen de manera fácil y gratuita, es difícil no tentarse.

AMPLIFICAN

- El problema no son las RRSS, pero **amplifican** y hacen que te expongas más.
- Las comparaciones han existido siempre, Con las RRSS se llevan a todas partes. Extrema delgadez como referente ahora en RRSS y antes (por ejemplo Kate Moss). De adolescente también tenía miedos, es algo intrínseco a la adolescencia.

¿LAS RRSS AFECTAN DIFERENTE SEGÚN LA EDAD?



INFANCIA: REFERENCIAS

En RRSS se hacen comentarios sobre el físico, los influencers muestran cuerpos perfectos y una vida con dinero. A mí me da igual, pero personas más pequeñas, se comparan con esas vidas de los influencers y eso puede hacer **daño**.

El **problema gordo** es de los 10 a los 13 años. Conforme avanza la ESO, van adquiriendo más independencia, empiezan a hacerse sus propias preguntas.



JUVENTUD: MODAS

Cuando tienes 17-18 años, tienes criterio y experiencia. No todos sabemos manejarlas, sobre todo cuando eres más pequeño.

Los niños tienen **acceso** a las RRSS. El uso no está controlado por **edad**.

La juventud es muy **vulnerable**, condiciona lo que está de moda y no quedarte aislada.



ADULTAS: ENGANCHE

Hay personas adultas **engañadas** por el móvil.

También estamos **enganchadas** al móvil.

Las adultas) vemos las RRSS como algo opcional, pero la juventud ni se lo plantea.

¿LAS RRSS SON UN RETO PARA TODA LA SOCIEDAD?

Es una herramienta pero le dedicamos mucho tiempo, más que uso, hay un abuso.

Gestionarse mentalmente y gestionar los comentarios es complicado a cualquier edad.

Este es un problema que afecta a todas las edades. Nuestro tiempo libre está muy regido por el móvil.



Cualquier persona no está preparada para usar las RRSS. Es algo que se debería de trabajar desde que eres joven.

NOS PASAN COSAS DIFERENTES CUANDO RECIBIMOS UN COMENTARIO, SIN IMPORTAR LA EDAD QUE TENGAMOS

Me influye lo que opinen de mí, me cuesta gestionarlo.



Me dan igual los comentarios si me lo he trabajado: queriéndome, aceptándolo. Lo he trabajado con mi psicóloga y con mis amigas.



Me da igual, especialmente si es gente que no conozco



¿REALIDAD MATERIAL O REALIDAD VIRTUAL?

NO REAL

Las RRSS muestran algo que no es real, es **ficticio**. En la realidad, te lo pasas bien con tus amigos.

Algunos jóvenes tienen poca comunicación real entre ellos, **solo se relacionan a través de las RRSS.**



2

Tienen una **doble vida**: las RRSS, videojuegos y realidad virtual vs vida real. La sociedad tiene una labor de ayudar a que los 2 lados estén bien **compensados**. Es la sociedad que les ha tocado vivir.

REAL

Una relación **online es tan real como otra** que tienes en la calle



EL PAPEL DEL ACOMPAÑAMIENTO DE LAS FAMILIAS Y LAS PERSONAS ADULTAS

Las RRSS venden lo que tienes que pensar y sentir, **llegan mensajes cargados de ideología y odio**



No vivimos en su mundo. Las madres y padres no molamos. Tenemos **visión de adultos/as.**

Estamos intentando **regular una normalidad que no hemos vivido.** El problema lo tenemos los adultos que no lo hemos vivido.

¿Cómo podemos **contrarrestar desde las familias?**

Podemos **aprender** de los más jóvenes, mi hermano pequeño me ayuda.



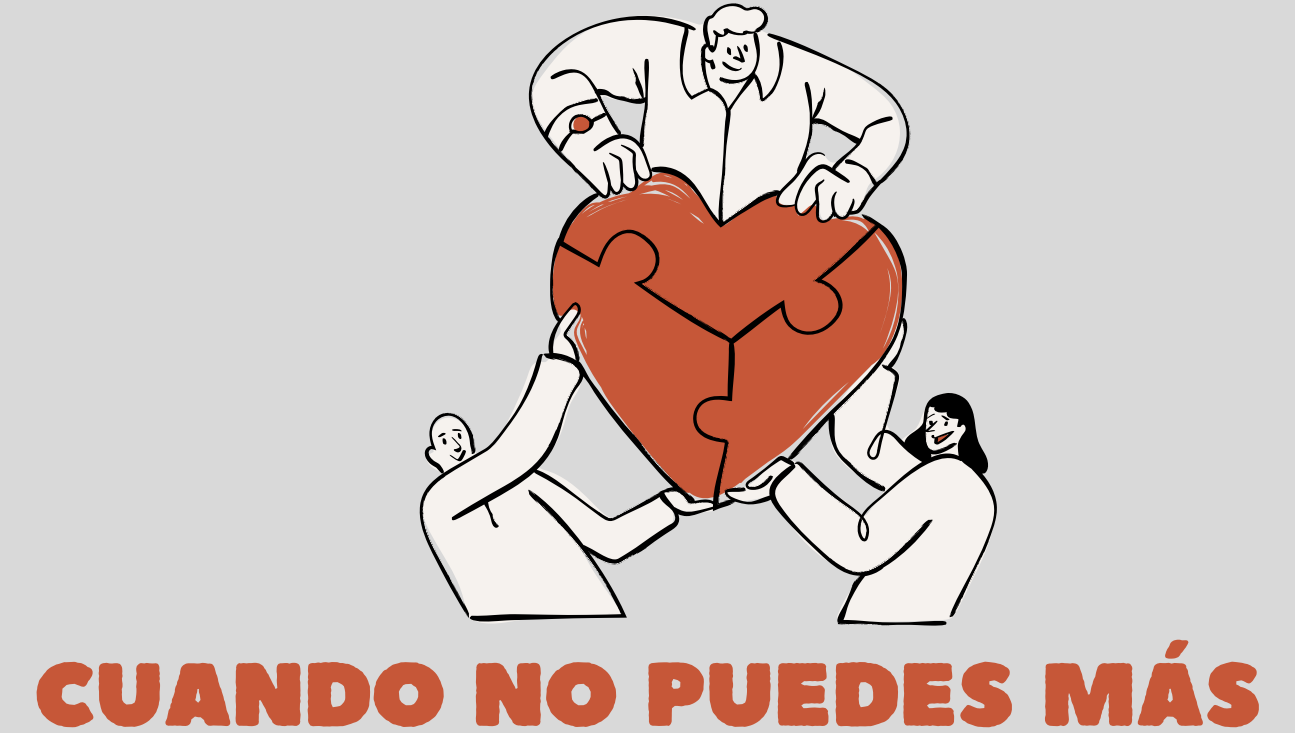
- Sería importante que los padres y madres enseñen a usar las RRSS y el móvil, para ello hay que dedicar un espacio para **hablar.**
- Hay que darles **opciones** desde que son peques.
- A veces idealizamos el pasado: antes bajábamos a la plaza a jugar... Igual ahora toca jugar al videojuego.

¿EN QUÉ MOMENTO EMPEZAR A USAR EL MÓVIL?

PRONTO TIENE COSAS NEGATIVAS



PRONTO TIENE COSAS POSITIVAS



CUANDO NO PUEDES MÁS

Ahora mismo los móviles se dan muy pronto. Veo madres que ponen móviles a niños pequeños. Cuanto antes se conecten a la tecnología, más se **pueden generar adicciones, TDH...**

A mí en 2º ESO y lo agradezco, a pesar de las discusiones que tuve con mi madre.

A mí me dieron móvil desde chiqui para comunicarme con los amigos del pueblo a los que veía poco. Es una cosa positiva que tiene.

- Si la vida se te apodera, es lo más **fácil** darle el móvil a los peques
- Los móviles se dan muy pronto cuando las familias no quieren que les den la brasa.
- Yo defiendo el dar móvil a peques en determinadas situaciones. Hay veces que como madre **no puedes más**.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

GESTIÓN EMOCIONAL

Uno de los rasgos de la sociedad es la **inmediatez**, todos la queremos. Tenemos que **trabajarnos todos la capacidad de frustración, la espera**. El ser humano ha evolucionado así.

Hay que aprender a gestionarlas, también tienen beneficios.

Es necesario **normalizar el malestar**, normalizar que la vida no es de color de rosa

Lo importante es **aprender a adoptar estrategias** con nosotros mismos y a través de los otros.

La **comunidad tiene poder**, el grupo construye. Los **vínculos de amistad sanos** son importantes



LA AUTOESTIMA COLECTIVA PUEDE AYUDAR

Nunca sabes con quién estás hablando en las RRSS, por eso se merece **respeto**. Es muy necesaria la **empatía**.

Trabajar la fortaleza mental y psicológica

La **autoestima depende de ti mismo**, nunca les he dado el poder de que me hagan daño, nunca me han hecho daño. Esto es algo que se puede trabajar. Depende solo de una persona, de ti misma.

Pero no todo el mundo tiene refugio o referentes positivos...