



FORO
ABIERTO

ABIERTO A CUALQUIER PERSONA INTERESADA



Ubicación
HUESCA

Centro de formación del INAEM
Salón de actos
C/ División 52 s/n

**30 de
septiembre**

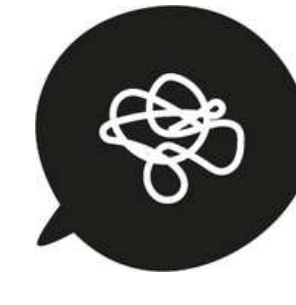
de 18 a 20h
PRESENCIAL

FORO ABIERTO

SALUD MENTAL, REDES SOCIALES E IDENTIDAD EN LA JUVENTUD



HUESCA, 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025



- A través de las RRSS llegan **comentarios destructivos**.
- Si son mujeres, aumentan por **comentarios sexistas**.
- Se dan situaciones de **acoso**.
- Antes, cuando una persona sufría bullying, el cole era un infierno y la casa era un lugar seguro, de confort. Ahora, es mucho peor por el **machaque** en RRSS 24 horas al día.

AMENAZANTES



PARCIALES Y FALSAS

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

ENFERMIZAS

- Enganchan, generan dependencia y **adicción** por la inmediatez y el efecto productivo.
- Generan **ansiedad**, se dedican muchas horas al día.
- Si estoy desconectado estoy mejor.

CONTROL

- Las RRSS están **enfocadas** hacia una dirección. Hay empresas que **quieren manejarnos**
- Es peligroso, **no hay control**, tienen un interés.
- La información les llega aunque no la busquen.



- **Proyectamos** en RRSS lo que nos gustaría ser. Genero un avatar, una proyección y se espera eso de mí. Te digo cosas desde ahí. Puedo hacer daño y hacerme daño.
- Son un espacio de **postureo**. Es un problema mostrate todo el rato. La popularidad depende de lo que te muestras.
- Se generan fenómenos de fan en torno a influencers o personas famosas. Hay gente que paga por verlas. Las jóvenes quieren ser eso.

- Permiten **vincular**, cohesionar, conectar con otras personas
- Generan sentido de **comunidad**.

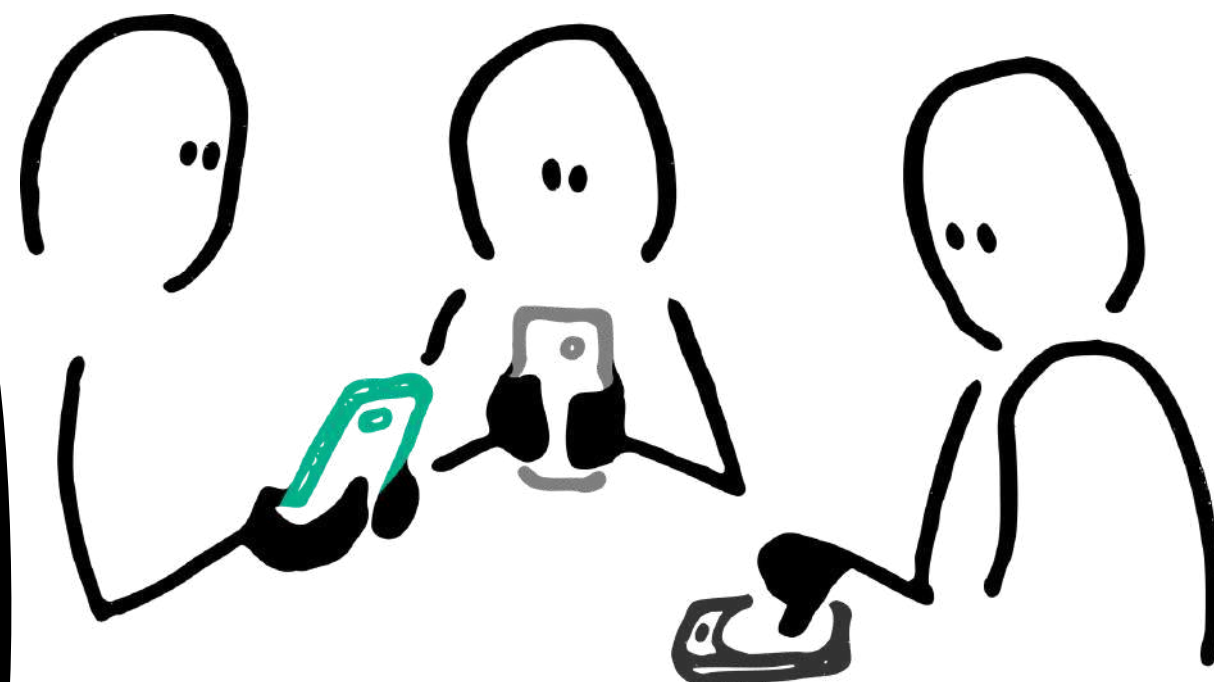
Las RRSS son un espacio de **refugio**

Si no estoy en RRSS, me excluyen



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

- Son un espacio de consumo de **información** importante
- Poder **elegir** algo que te gusta a nivel de bienestar
- Sobre todo en el mundo rural, son una ventana a la **formación**



En un pueblo pequeño, si tienes gustos diferentes a lo habitual, si tienes inquietudes más allá de tu entorno, permiten conectar a gente sola, a gente que se siente rara. Esto refuerza mi autoestima.

Se **manejan** muy bien con las RRSS a nivel técnico, ya que les genera interés

Saben manejar las RRSS pero **no las implicaciones**, falta formación

Manejar las RRSS implica **ser consciente de tu privacidad**. Llegan a manejar 3 perfiles en 4º de Primaria. Trabajar la seguridad en RRSS puede hacerse en diferentes lugares.

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

La juventud de hoy en día está dando pasos y **hablan de sus problemas de salud mental**

He sido docente y **he aprendido de la juventud**. Dialogaba con ellos.

La juventud es **consciente** de los peligros. Las RRSS no son fuente del problema.



Si la juventud tuviera **mejores condiciones**, las RRSS serían un instrumento, no EL instrumento



Los datos de autolesiones indican que algo está pasando con la salud mental. Las **RRSS son el amplificador**, el altavoz, pero **no la causa**.

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

La juventud tiene **otros problemas** a su alrededor:

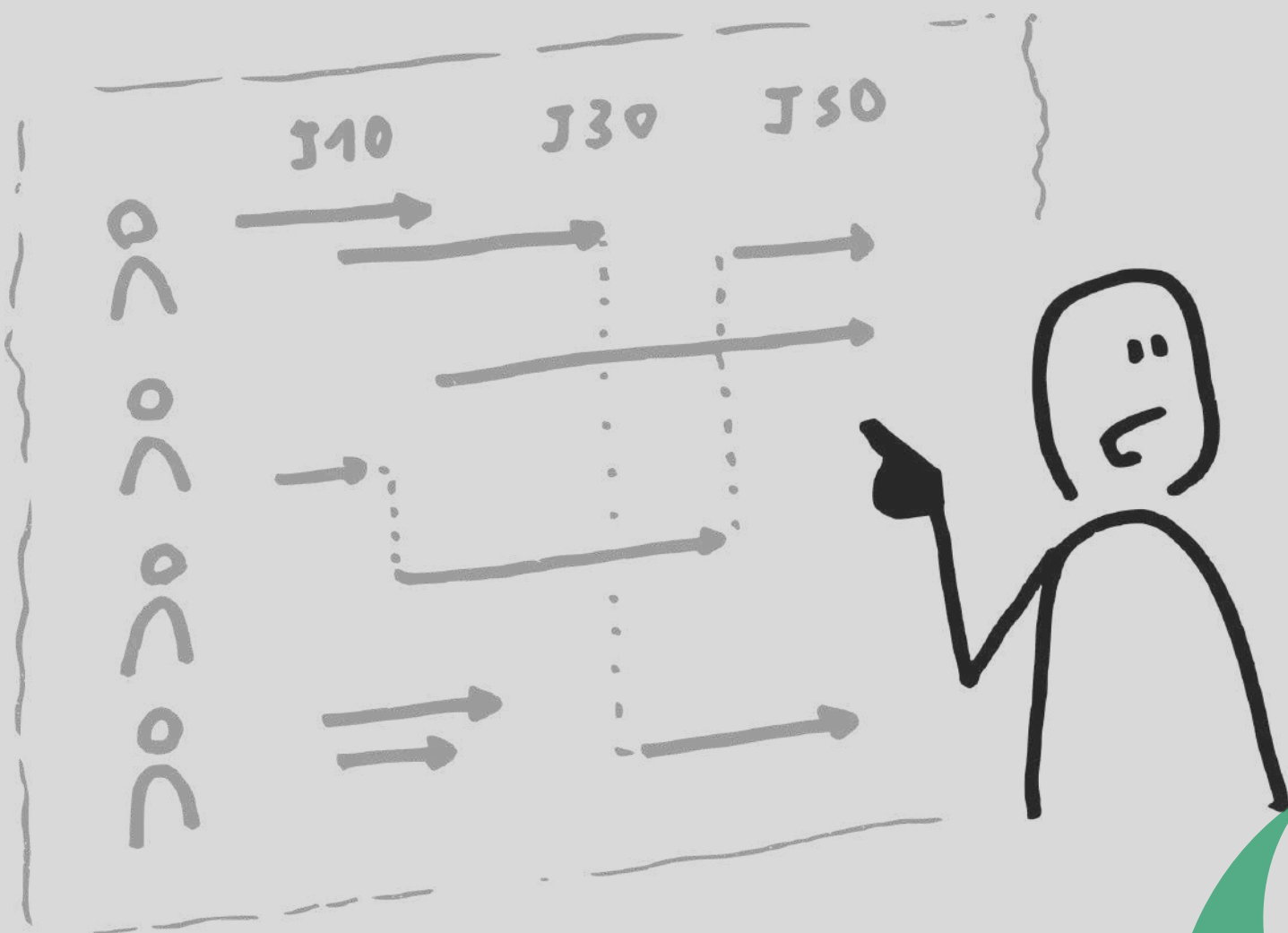
- Precariedad laboral
- No llegan a fin de mes
- Problemas de vivienda
- Baja esperanza de éxito
- Pobreza
- Exceso de cosas
- Expectativas sobre ellos



Todo tiene que ver con el **capitalismo**

La enfermedad mental no solo viene de fuera, del medio exterior. A veces se lleva en el ADN y brota cuando le da la gana. Puede haber **condicionantes genéticos**.

LE DAMOS UNA VUELTA DE TUERCA AL TEMA...



Todas las opiniones de partida están **interrelacionadas.**

El mundo de la salud mental tiene muchas **complejidades**

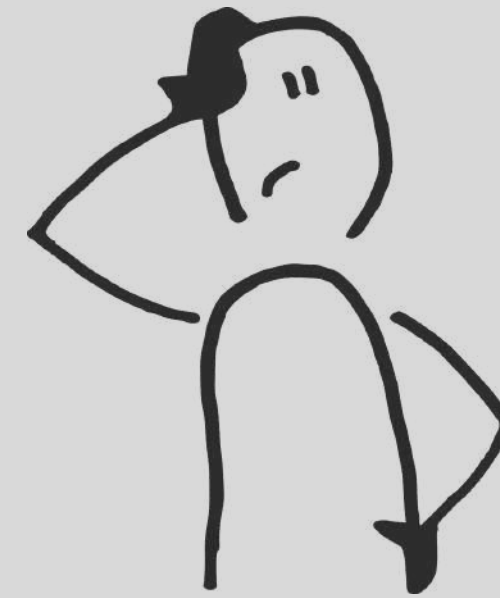
Las RRSS pueden ser una **herramienta útil pero también dañina**



Todas las experiencias con RRSS dependen de:

- El **momento vital** de la persona.
- La capacidad que tenga de hacer un buen uso.
- Las expectativas.
- Las miradas.

No hay comunicación real, se pierde autenticidad. Uno se refugia, se elimina, no se hace real



REAL

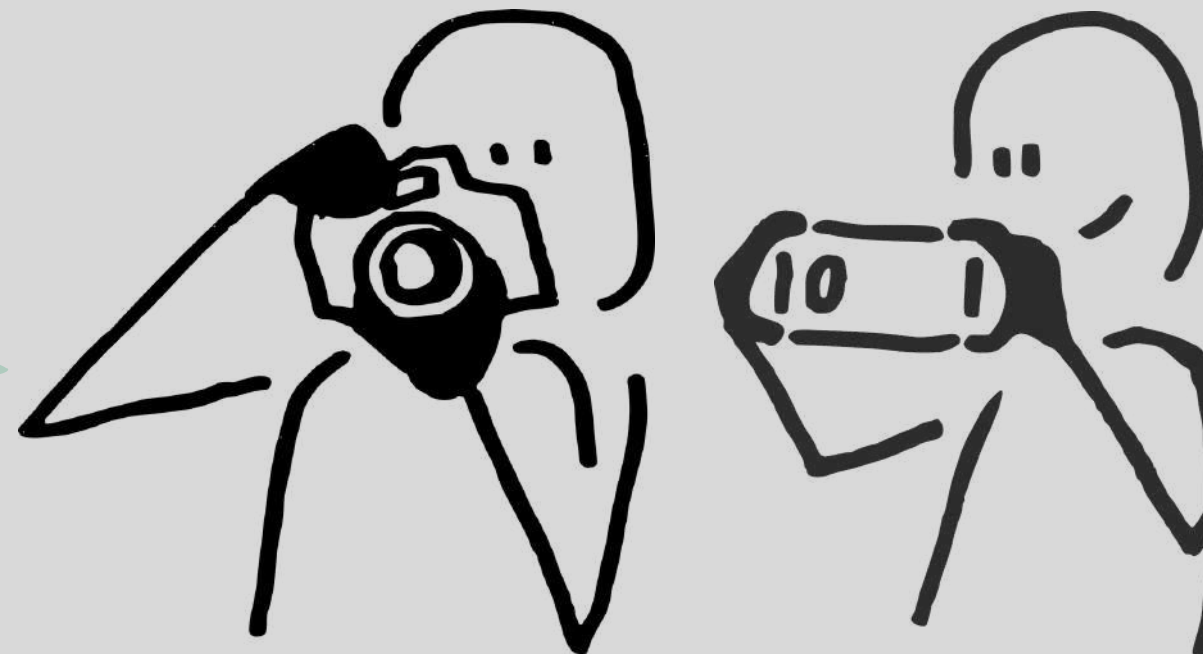
NO REAL

¿LA REALIDAD VIRTUAL ES TAN REAL COMO LA REALIDAD MATERIAL?

Es tan real lo que reciben por el móvil como lo es la vida material

Antes las cosas eran más reales, había más contacto con la gente

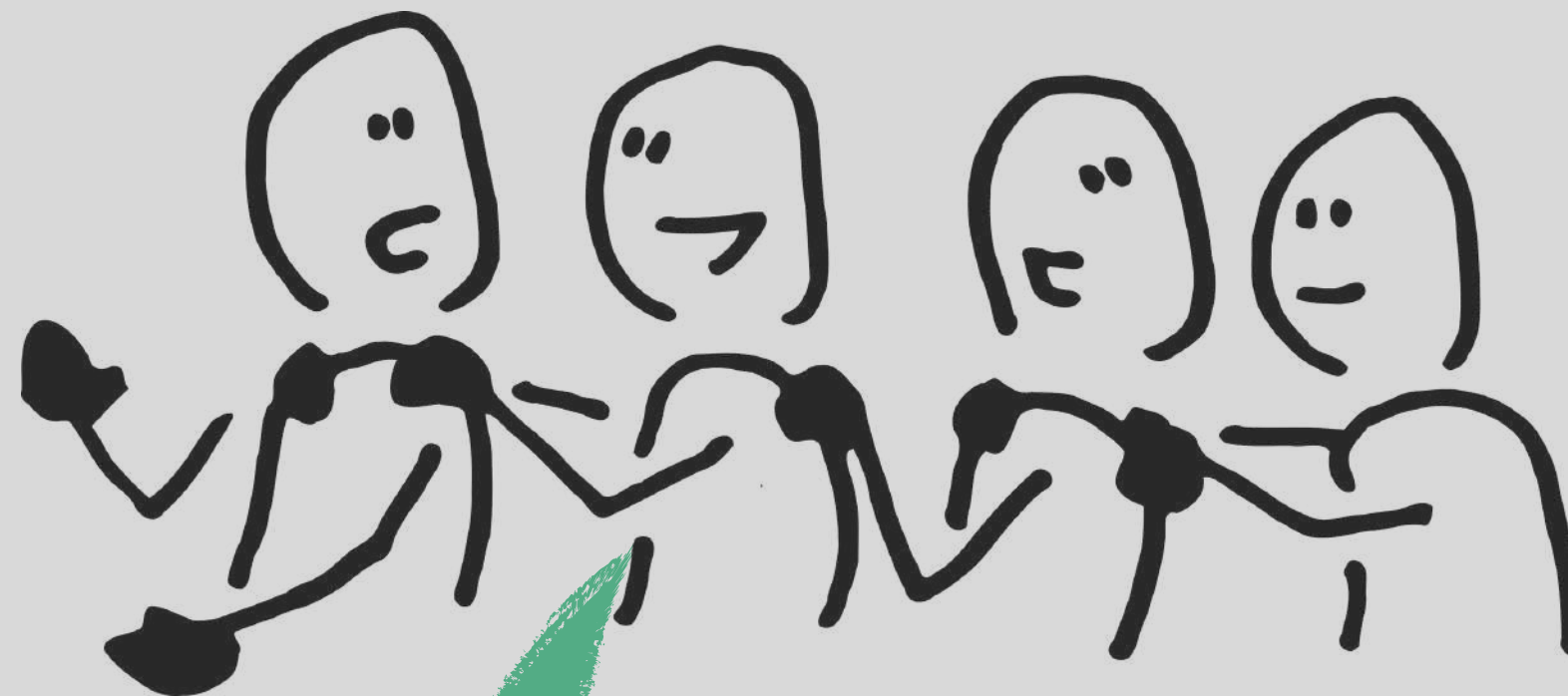
Me preocupa que no haya comunicación hablada, todo es escrito



EL PAPEL DE LAS FAMILIAS Y DE LAS PERSONAS ADULTAS QUE LES ACOMPAÑAN

¿La responsabilidad es de la juventud? ¿O de las personas responsables de la juventud?

¿Cómo han gestionado nuestros padres su salud mental?



A las personas adultas **nos ha costado** (y nos está costando) **entender a las RRSS**.
Tenemos más madurez emocional y por lo tanto más capacidad de discernir.

Las personas adultas les **exigimos**, les controlamos, no les dejamos equivocarse, les controlamos en tiempo real, queremos saber todo de ellos.

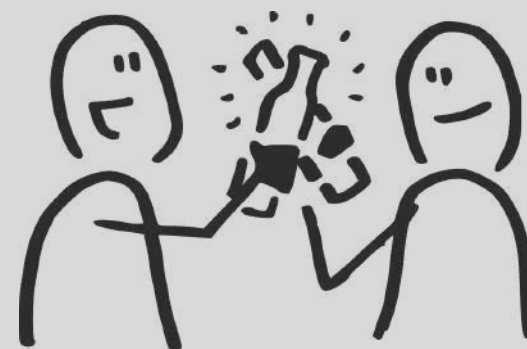
Ante esto, la **juventud nos escondemos**

Atribuir la **responsabilidad** a la juventud es reduccionista

Las familias tienen responsabilidad de dedicar tiempo de calidad a sus hijos e hijas

No hay que culpabilizar a las familias ni a la juventud, hay que tomar responsabilidad

¿DE DÓNDE VENIMOS? ¿HACIA DÓNDE VAMOS?



La especie sapiens tiene ahora la misma forma de relacionarse en redes que en el paleolítico. Solo puedes asumir un determinado número de relaciones. La herramienta (las RRSS) ha evolucionado más que nuestra capacidad.

Aristóteles decía que los jóvenes de la época iban mal. La imprenta iba a ser algo del demonio. Siempre ha habido visiones catastrofistas a lo largo de la historia. Las soluciones se ven a 200 años vista.

Todas las sociedades se han refugiado en algo para desinhibirse. En mi generación era el alcohol. Ahora son las RRSS.

Venimos de no mostrar emociones y ahora mostramos todo. Se está psico-patologizando todo. Antes lo resolvías con tu amiga o con tu madre. Ahora vas a urgencias.

No hay que romantizar el pasado, venimos de una época con más control.

Siempre ha habido sistemas de control.

Ahora hay más recursos sociales

Las RRSS genial como herramienta de la generación actual, de mostrar lo que pasa

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Parece que hay algo con los vínculos

Dar la bienvenida a las medidas que dejan el móvil en la puerta.



Habría que hablar más con los jóvenes.

La música se compone de notas diversas. Más silencio, más soledad deseada. Espacio para aportar a las RRSS.

La visión particular de cada cuerpo ayuda a alimentar nuestra red social. Por mi momento vital, la diversidad me hace bien y me da esperanza.

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

Aprender de los jóvenes, tienen herramientas. Esperanza.



¿Podemos gestionar la incertidumbre, el desconocimiento? Y aprender conjuntamente...