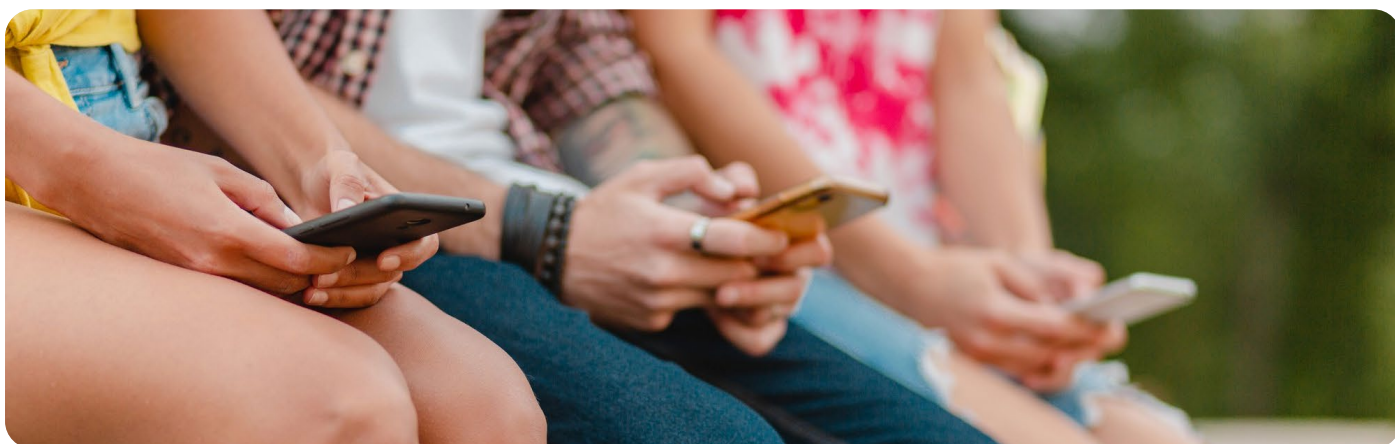


El uso excesivo de pantallas, internet y redes sociales y su impacto en la salud del alumnado



El uso de la tecnología es parte inseparable del día a día de los jóvenes, pero su uso excesivo o inapropiado puede afectar a su desarrollo físico, emocional, social y a su salud mental. El gran reto actual es que los adolescentes perciban el riesgo de estas conductas como adictivas a pesar de que no implican el consumo de sustancias.

Señales de alerta para la detección

Identificar una adicción tecnológica no siempre es sencillo al principio, pero existen señales claras que se intensifican con el tiempo:

- **En el aula:** Se observa somnolencia, falta de atención, hiperactividad cognitiva y un aumento del absentismo puntual.
- **Conducta y emociones:** Aparecen la irritabilidad, la baja tolerancia a la frustración, el aislamiento social y la pérdida de interés por actividades presenciales.
- **Rendimiento académico:** Se produce una disminución del rendimiento escolar, acompañada de desmotivación, procrastinación e impulsividad.

Es vital entender que el abuso de pantallas puede ser tanto la causa como el síntoma de otros problemas, como el bullying, la ansiedad, la baja autoes-

tima, dificultades de socialización o conflictos en casa.

La detección precoz permite activar un abordaje interdisciplinar e integral, centrado en la psicoeducación, el acompañamiento familiar e implicación de estos y, en casos severos, la derivación a unidades de salud mental infanto-juvenil.

Rasgos del uso problemático

No se trata solo de cuánto tiempo pasan frente a la pantalla, sino de cómo afecta a su vida. Los indicadores principales son:

1. **Uso excesivo:** Uso prolongado que interfiere con las responsabilidades diarias, como el estudio, las relaciones familiares y sociales, el ocio,...
2. **Dependencia y compulsión:** Sentir ansiedad o nerviosismo si no pueden conectarse.



3. **Pérdida de control:** Incapacidad para poner límites, necesitando cada vez más tiempo de conexión para sentir la misma satisfacción.
4. **Impacto físico y psicológico:** Alteraciones en el sueño, la higiene y la alimentación, problemas emocionales, afectación en el rendimiento académico y en funciones intelectuales, aislamiento social fuera del entorno digital,...

Estrategias de actuación

Para prevenir y abordar el uso problemático de internet y las redes sociales es clave una acción conjunta entre escuela y familia.

El papel de la escuela

Desde los centros educativos, se debe apostar por la prevención educando en el pensamiento crítico y responsable, fomentando el equilibrio digital, integrando el tema en proyectos y tutorías, implementando programas de prevención y educación digital para el alumnado y para las familias y siendo un modelo de uso saludable.

Una vez detectado un caso, es fundamental hablar con el alumno sin juzgarlo, ofrecerle alternativas de ocio, comunicarlo a la familia y derivarlo a los departamentos de orientación o salud mental si es necesario.

El papel de la familia

La familia debe ser el primer ejemplo de un uso saludable de la tecnología y por eso es recomendable:

- Fomentar el diálogo y el acompañamiento digital.
- Potenciar la autoestima y habilidades sociales de los hijos.
- Establecer estrategias de mediación según la edad del menor.
- Involucrarse en el uso que hacen sus hijos/as de Internet y las redes sociales.
- Ofrecer alternativas reales al ocio digital.
- Ser un modelo adecuado del propio uso digital.
- Promover la autoprotección enseñando habilidades digitales.
- Observar señales de alarma y buscar ayuda profesional si es necesario.

Desde FEUSO creemos que el objetivo debería ser la integración de las pantallas de forma consciente, segura y equilibrada en la vida de los niños, niñas y adolescentes, por lo que la educación en el uso saludable de las TIC debe fomentar el autocontrol, el pensamiento crítico y el equilibrio entre el mundo digital y real.

Por ello estamos a vuestro lado porque como educadores, maestros y profesores de nuestro alumnado debemos construir puentes de conocimiento e integrar el uso de las pantallas de forma consciente, equilibrada y pedagógicamente justificada.