



En este mundo, ¿quién no está del revés?

Un abordaje actual de la salud mental y bienestar emocional en jóvenes

II Jornada En Plenas Facultades - #JornadaEPF



**En este mundo,
¿quién no está del rolés?**

Un abordaje actual de la salud mental y bienestar emocional en jóvenes

Pantallas, jóvenes y malestares: retos en la prevención en la etapa post-pandémica

Organizado por:



Financiado por:



Sub-direcció General de Drogodependències

Generitatat de Catalunya Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



**Educació per a
l'Acció Crítica**

Antes de empezar...

Algunas dificultades

- Gran amplitud del ámbito de las “pantallas”. Uso de redes, *gaming*, *gambling*... otras plataformas y multiplicidad de prácticas.
- Etapa pandémica: exceso de información en relación a la temática; exigencia de publicación de datos y resultados; a menudo poco contrastados o de fiabilidad relativa; falta de literatura científica “reposada”.
- Aumento de la “conversación”: *opinología*

Proponemos:

Partir de nuestras experiencias profesionales

A partir del análisis de los discursos de adolescentes y jóvenes

La salud mental en relación al uso de las “pantallas”

En relación a la salud mental, solemos abordar la cuestión de las “pantallas” de dos maneras:

- El papel que tienen en relación a otras “patologías”: como factores de protección o factores de riesgo.
 - Se asocia con síntomas de depresión, ansiedad, problemas de conducta, irritabilidad, hiperactividad...
 - La evidencia científica a este respecto es muy variada y, en algunos casos, poco sólida (específicamente la relacionada con el momento pandémico).



La salud mental en relación al uso de las “pantallas”

- En relación a las adicciones comportamentales. Especialmente videojuegos y juego patológico (juego problemático online)... y en menor medida la relación con las redes sociales y otras adicciones comportamentales que se pueden desarrollar en entornos virtuales.
 - Una adicción comportamental significa una incapacidad de restringir una conducta, a pesar de sus consecuencias negativas. Además de los fenómenos de tolerancia y abstinencia (y de la posibilidad de recaídas), esta conducta se convierte en central en la vida de las personas, genera conflictos (con una misma y respecto al entorno –académicos, laborales, relacionales...) y modifica el estado de ánimo.
 - Comorbilidad: pueden aparecer vinculadas a otros diagnósticos.
 - Disponemos de criterios diagnósticos desde del 2013.
 - Aparición constante de “nuevos” productos digitales (e-sports, criptomonedas, metaverso...).



La salud mental en relación al uso de las “pantallas”

Las pantallas tienen un impacto fundamental (y a menudo son indesligables) en diferentes dimensiones de la vida, especialmente de adolescentes y jóvenes (y con especificidades en relación al género y otras cuestiones interseccionales):

- Construcción de la identidad (no solo digital)
- Ámbito relacional
- Organización del ocio y el entretenimiento (y el consumo)

En situación pandémica gana terreno: ámbito académico y profesional (digitalización)

Dificultad de establecer cual es un “uso normal” e incluso un uso “saludable” (a menudo definido en negativo, como la ausencia de malestares).

En el terreno de los usos no saludables (o aquellos que impactan en la salud), no existe solo la adicción:

- Malos usos
- Uso abusivo

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Durante la etapa de confinamiento:

Aumento general del uso de tecnologías (además de las tareas académicas o el teletrabajo, diversificación de plataformas tecnológicas, aumento del tiempo de uso, bajada de la “calidad” de uso...).

Ellas relatan usar más las plataformas de *stream* (consumo de contenidos audiovisuales) y las videollamadas; ellos relatan usar más los videojuegos.

Percepción de saturación de usos y consumos, pero dificultades para mantener pautas de higiene digital.

Canal para comunicar y buscar recursos en relación a los malestares.

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Durante la etapa de restricciones sanitarias:

Se mantiene cierto aumento general del uso de tecnologías, pero se distribuye de forma desigual.

Ellas relatan mantener mayor uso, pero también perciben que ha descendido respecto a los meses previos; ellos relatan, de forma destacable pero no generalizada, mantener la nueva dinámica con los videojuegos (aunque también se da un rechazo debido a la “saturación” o fatiga).

Se mantiene la percepción de saturación de usos y consumos, especialmente en relación a la falta de alternativas (de relación, de ocio...) disponibles.

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Durante estos últimos meses:

No perciben, más allá de la dinámica de general de consumo intensivo (relacionado con la etapa etaria e “histórica”), un consumo “abusivo” o condicionado por el impacto de la pandemia.

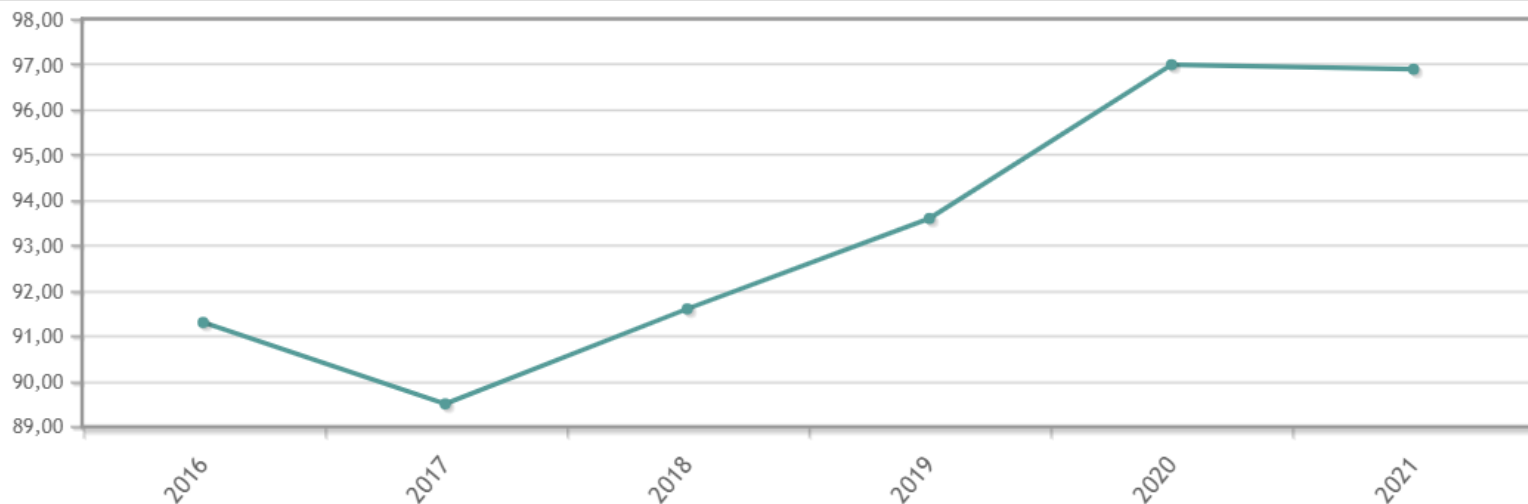
- Vuelta a actividades offline
- Recuperación de la tendencia anterior a la etapa pandémica

El impacto específico de los usos de las pantallas está siendo, en general, poco observable en actividades, intervenciones, etc. en relación a esta nueva etapa.

Conversación mucho más amplia en relación a la salud mental (y a los impactos de otras variables); malestares que se viven como un todo (aprendizajes sobre gestión emocional, gestión de las relaciones y ansiedad social, impacto sobre la autoimagen...).

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, Edad: De 16 a 24 años, Personas que han utilizado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana)



Fuente: INE, Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, 2021

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Resultados nacionales

Evolución de las principales variables

Evolución de datos de Personas (2006-2021) por características demográficas, tipo de uso de TIC y periodo.

Unidades: Porcentajes horizontales sobre personas (16 a 74 años)

	Personas que han utilizado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana)					
	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Edad: De 16 a 24 años	96,9	97,0	93,6	91,6	89,5	91,3

Tabla	
	Personas que han utilizado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana)
Hombres	
Edad: De 16 a 24 años	95,6

Tabla	
	Personas que han utilizado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana)
Mujeres	
Edad: De 16 a 24 años	98,2

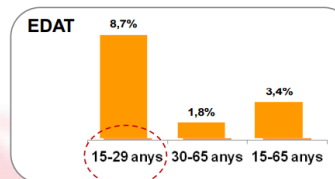
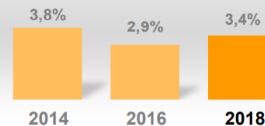
¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Ús compulsiu d'Internet

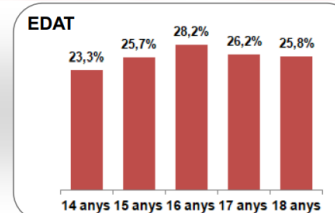
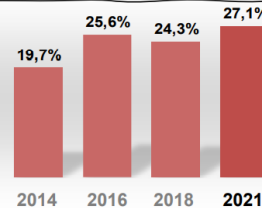
Prevalença, segons l'escala CIUS (1) →

(1) CIUS: The Compulsive Internet Use Scale. Ús compulsiu d'Internet >= 28 punts

Població general 15-65 anys



Estudiants 14-18 anys



Font: Subdirecció General de Drogodependències, ASPCAT.-PNSD. Resultats per a Catalunya de l'Enquesta estatal sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari (ESTUDES 2021). Informe pendient de publicar
Font: Sub-direcció General de Drogodependències ASPCAT.-PNSD. Informe dels resultats per a Catalunya de l'Enquesta domiciliaria sobre alcohol i drogues a Espanya (EDADES) 2019

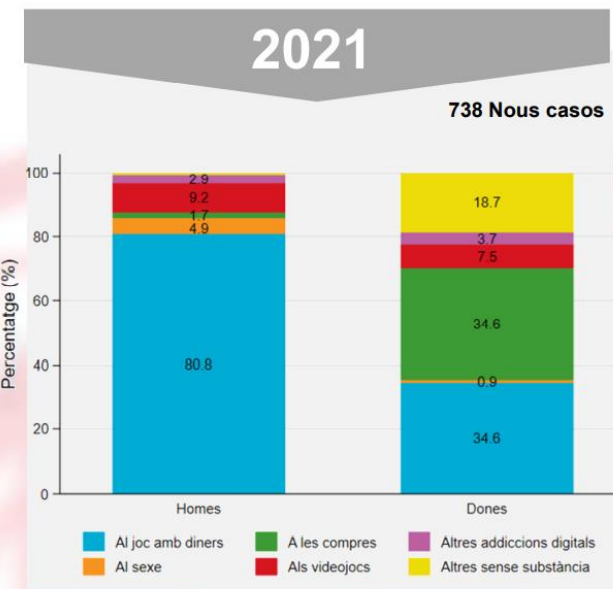
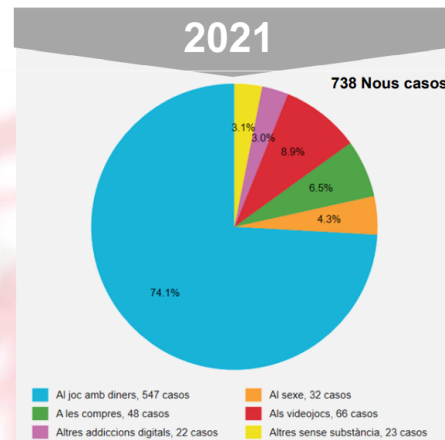
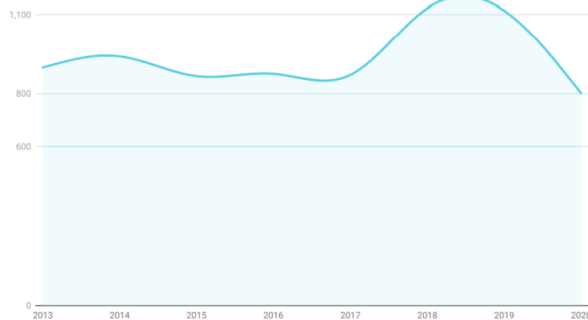
Fuente: intervención de Joan Colom en el seminario web: Más enllà de les substàncies... Addiccions Comportamentals. Reptes i Estratègies de la Subdirecció General de Drogodependències. Mayo 2022

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Dades assistencials

Inicis de tractament per addiccions comportamentals

Nous casos 2013-2020



Fuente: intervención de Joan Colom en el seminario web: Más enllà de les substàncies... Addiccions Comportamentals. Reptes i Estratègies de la Subdirecció General de Drogodependències. Mayo 2022

¿Cómo ha afectado la situación pandémica al uso de pantallas en población juvenil?

Impacto muy fuerte en los discursos jóvenes en relación al uso de las “pantallas”:

- Bondad de las “pantallas”, “*nos han salvado la vida*”. Posible descenso de la perspectiva crítica y de la consideración de las alternativas no digitales.
- Aumento de la aceptación de actividades que implican el uso intensivo y el gasto económico como ocios aceptables y de prestigio.
Distribución desigual (por ejemplo, en relación al género y a la clase)
- Ámbitos profesionales emergentes. Deseabilidad y simplificación.

Desafíos profesionales de la prevención ante la realidad actual en el uso de pantallas de la población juvenil

En relación a la prevención:

- Prevención, desde una vertiente muy clínica.
- A menudo la prevención es el último ámbito al que llegan los recursos (producción científica específicamente orientada, bancos de buenas prácticas, recursos económicos, etc.) y trabajamos muchas veces desde la artesanía y los recursos que nos facilita el trabajo en red con otras entidades y profesionales.
- Difícil acceso a la población diana (jóvenes).
- ¡Acceso a través de las mismas tecnologías!

Desafíos profesionales de la prevención ante la realidad actual en el uso de pantallas de la población juvenil

En relación a las pantallas:

- Consolidación los discursos relacionados con el imperativo tecnológico.
- Tendencia general a promover la digitalización general (social, empresarial, administraciones, ciudadanía, educación, sanidad...)
- Ampliar el foco y no trabajar solo desde la prevención de las adicciones, sino desde la promoción de la salud y la justicia social. Relación con la salud emocional y mental.
- Dramatización y *estigmatización*, de las problemáticas y de usos específicos.
- Progresiva incorporación de la perspectiva de género y otras cuestiones interseccionales.

Algunas herramientas para la prevención

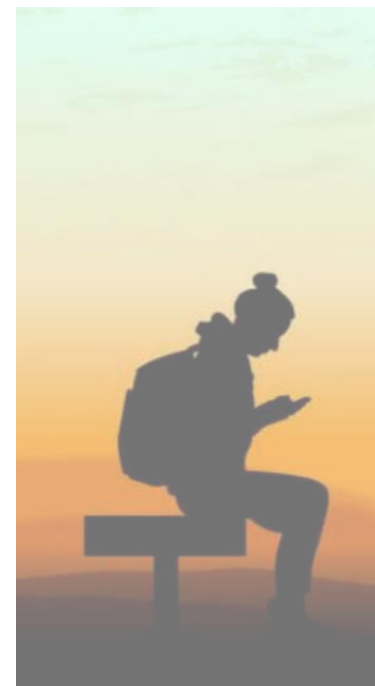
Algunos apuntes generales:

- Fomentar los buenos usos y prácticas.
- Trabajar en la incorporación de pautas de higiene digital (horas de desconexión, periodos sin aplicaciones específicas, tiempos de descanso...).
- Combatir la inclusión forzosa en el ámbito digital. Mantener alternativas.
- Fomentar una perspectiva crítica.
- Trabajar para que las y los educandos identifiquen los mecanismos micro y macro (tanto tecnológicos como sociales) que usan las empresas proveedoras para garantizar un uso lo máximo “compulsivo” y automático posible y establecer una dependencia a sus productos.

Algunas herramientas para la prevención

Algunos apuntes generales:

- Profundizar en la relación de los usos de pantallas y otros malestares emocionales y mentales, huyendo de la estigmatización. Atender el malestar y sus causas estructurales.
- Trabajar desde la perspectiva y ofrecer recursos en clave de reducción de riesgo: profundizar en los usos reales y cotidianos que están realizando ellos y ellas.
- Construir conjuntamente estas estrategias de reducción de riesgos, recogiendo y fortaleciendo aquellas buenas prácticas y prácticas efectivas de reducción que ya están llevando a cabo.
- Fomentar procesos colectivos y comunitarios y no individualizantes.



Algunas herramientas para la prevención

En relación al género

Analizar y visibilizar los usos y impactos diferenciales producidos por:

- Mecanismos específicos de las *pantallas* (estética, vinculación...) y procesos de marketing dirigidos a mujeres (aceptabilidad social, glamourización, etc.) y a hombres.
- El impacto de la estructura heteropatriarcal (por ej. mandatos de género, tiempo y tipo de ocio, prácticas aceptadas..)

Revisar nuestro análisis en relación a los elementos de género (atribución de las problemáticas que sufren las chicas a cuestiones como la autoestima y no estructurales, falta de trabajo sobre masculinidades, etc.) y aplicar la perspectiva de género de forma transversal en todos nuestros programas, proyectos y acciones.

¡Gracias!

Organizado por:



Financiado por:



Sub-directió General de Drogodependències
Generalitat de Catalunya Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya