



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Modulo 3: Herramientas tecnológicas y jóvenes con problemas emocionales o de salud mental

Autora: Irene Rodríguez, Fundación iSocial



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Objetivos

- 1: Identificar qué tipo de herramientas tecnológicas existen y cómo usarlas para la intervención social con jóvenes con problemas de salud mental.
- 2: Reflexionar sobre los usos de las herramientas tecnológicas y digitales, incluyendo sus aspectos positivos y los riesgos asociados.
- 3: Identificar los problemas generados por el uso excesivo de las redes sociales y las posibles contramedidas



Índex

1: La tecnología y los jóvenes

2: Adicción digital

3: Efectos de las redes sociales en la salud mental

4: Actividades

5: Referencias





Capítulo 1: La tecnología y los jóvenes

La tecnología y los jóvenes

Los adolescentes y adultos jóvenes son nativos digitales.

Los **teléfonos inteligentes y las pantallas son parte de su vida diaria**, lo que puede causar desconfianza con respecto a temas como:

- **Construcción de la identidad**
- **Influencias en las relaciones y cómo se construyen**
- **Consecuencias y riesgos de las herramientas digitales**

Por otro lado, la tecnología puede ser una **herramienta para conectar** con adolescentes y jóvenes: **mantenerse en contacto** con los jóvenes, **generar interés**, **mejorar la eficiencia en el cuidado de los jóvenes**, etc.

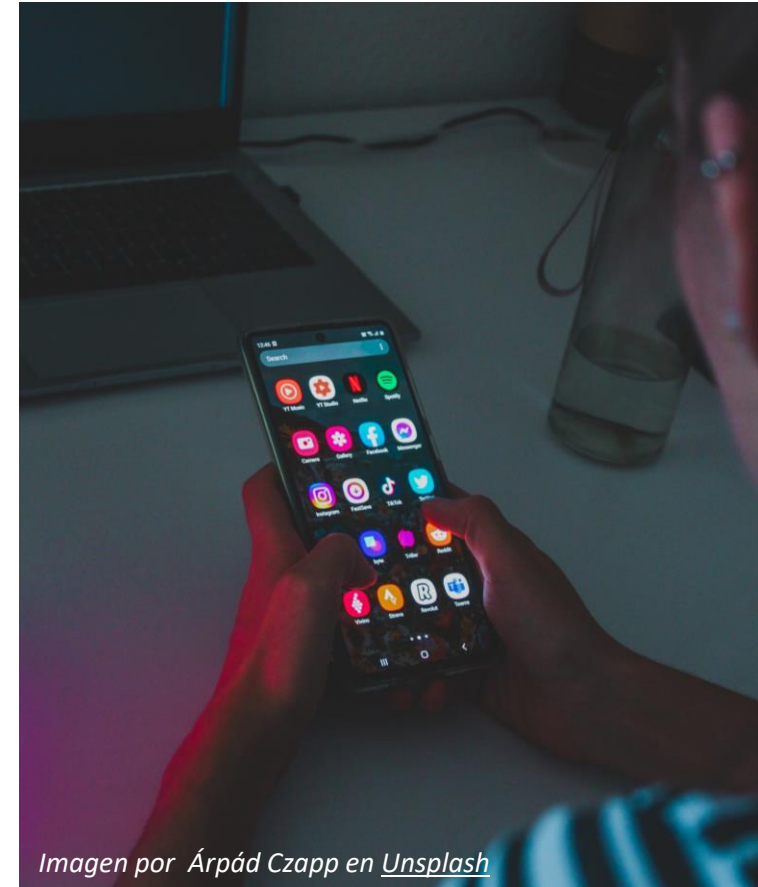
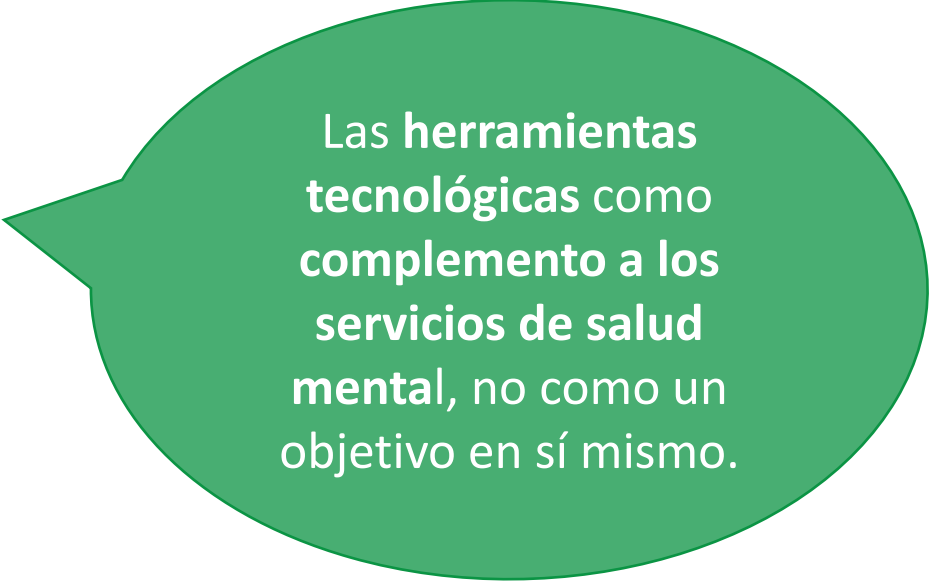


Imagen por [Árpád Czapp](#) en [Unsplash](#)

Tecnología y jóvenes: herramientas tecnológicas

En su Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030, la **Organización Mundial de la Salud** incluye las **herramientas tecnológicas** como uno de sus **objetivos** relacionados con la **prestación de servicios de salud mental y atención social en entornos comunitarios** (OMS, 2021).

Un ejemplo es el fomento de la autoasistencia mediante el uso de tecnologías sanitarias.

A large green speech bubble with a white border, containing text.

Las **herramientas tecnológicas** como **complemento a los servicios de salud mental**, no como un objetivo en sí mismo.

Introducción a las herramientas tecnológicas y la salud mental



"Las intervenciones digitales de salud mental pueden ser útiles para **reducir las brechas en los servicios de salud mental** y proporcionar a los jóvenes técnicas más innovadoras y atractivas para ellos".(Orsolini et al., 2022)

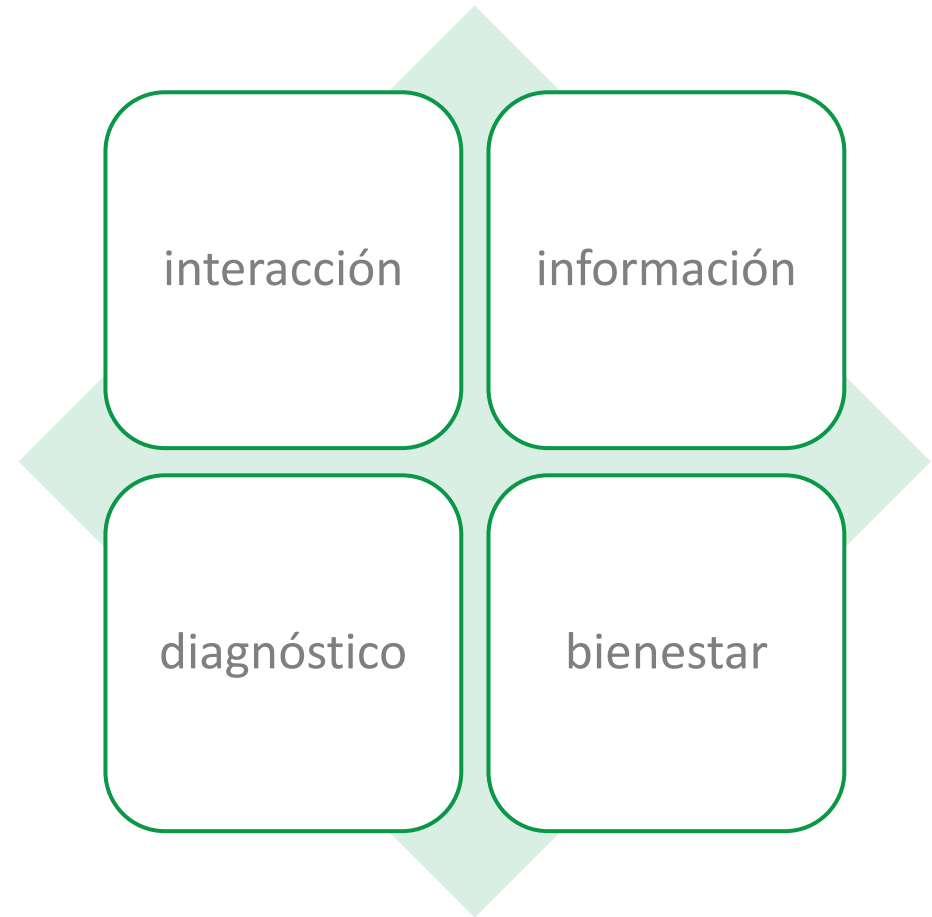


Infinitas opciones de herramientas tecnológicas: Realidad Virtual (VR), Inteligencia Artificial (IA), aprendizaje automático, aplicaciones, información en línea (filtrada por profesionales), gamificación, etc.

Introducción a las herramientas tecnológicas

Este módulo proporciona una **visión general de los tipos comunes de herramientas digitales en el campo de la salud mental**, en particular las **relacionadas con los jóvenes**, según la investigación del proyecto StepForME.

Las herramientas se agrupan según su finalidad principal.



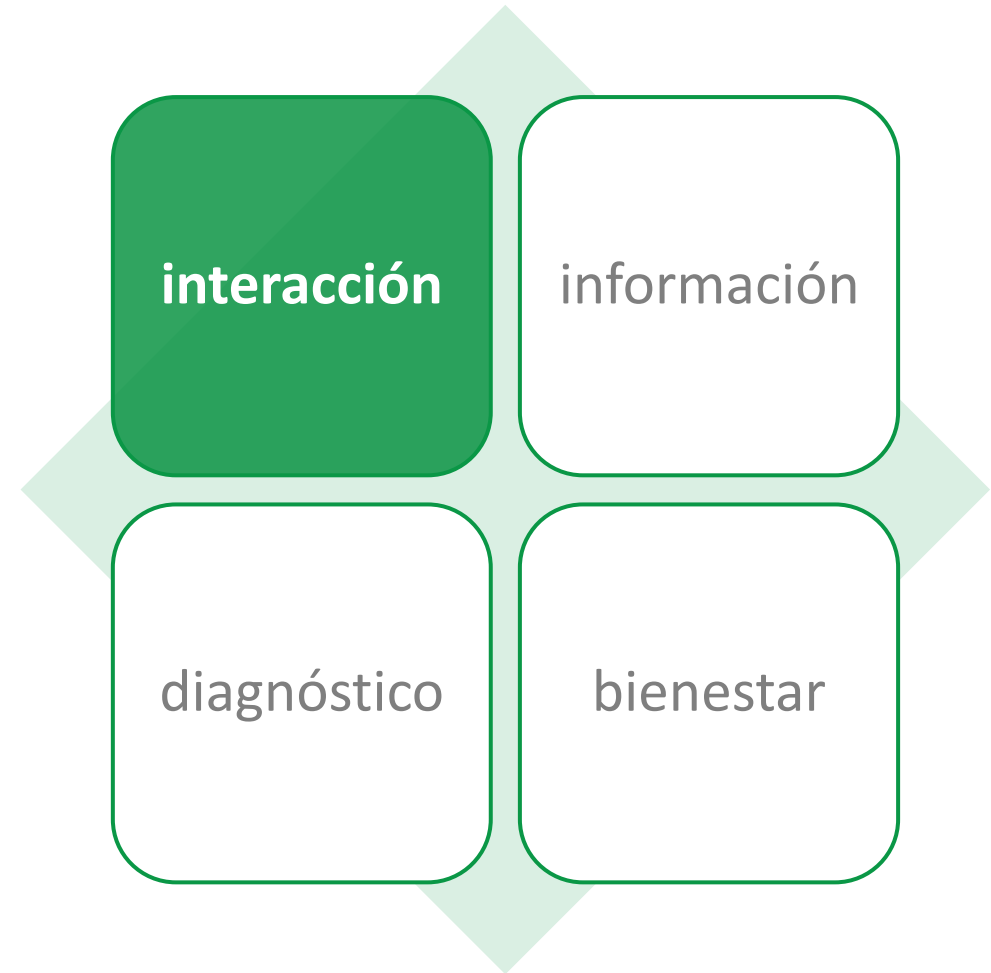
Herramientas de interacción

Los usuarios pueden **interactuar con la aplicación o herramienta y recibir respuestas**, no información estática.

Se dirigen a la herramienta con sus preguntas, inquietudes, etc. y la **interacción difiere** según la herramienta. Puede ser

- asíncrono o síncrono
- contacto humano o IA (inteligencia artificial)

Por ejemplo: e-terapia, líneas de texto de crisis, etc.



Herramientas que proporcionan información

Se trata de herramientas que **proporcionan información verificada** a jóvenes, familias e incluso profesionales.

Suelen ser sitios web creados por organizaciones especializadas, administraciones públicas, etc.

Los adolescentes y jóvenes pueden **consultar información proporcionada por profesionales** y aprender sobre salud mental **sin necesidad de un problema diagnosticado**.

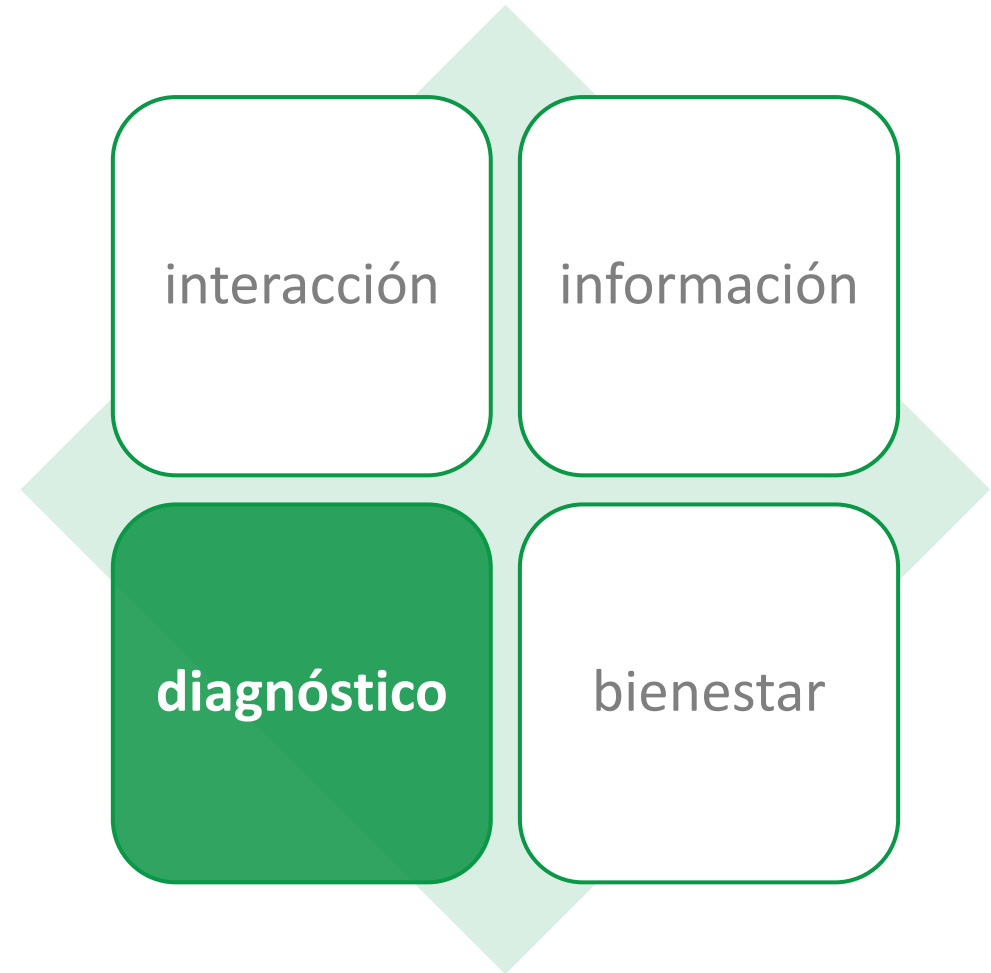


Herramientas para ayudar con el diagnóstico

Estas herramientas **ayudan a los profesionales** a analizar el comportamiento de individuos o grupos durante un determinado periodo de tiempo.

Incluyen el suministro de **cuestionarios o rastreadores de estado de ánimo**.

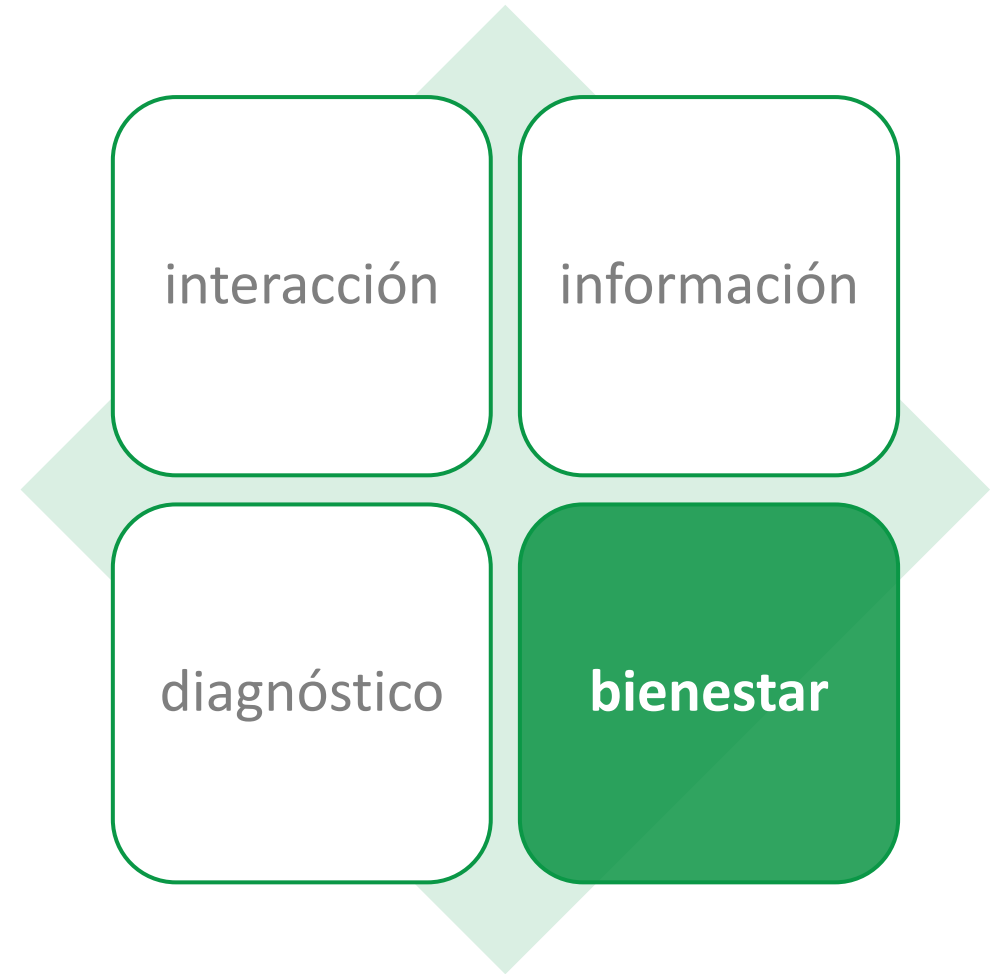
Por ejemplo: aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo, aplicaciones de seguimiento de hábitos, aplicaciones de meditación, aplicaciones de diario.



Aplicaciones de bienestar

Las aplicaciones de bienestar ayudan al **usuario a mejorar su estilo de vida sin la ayuda directa de profesionales.**

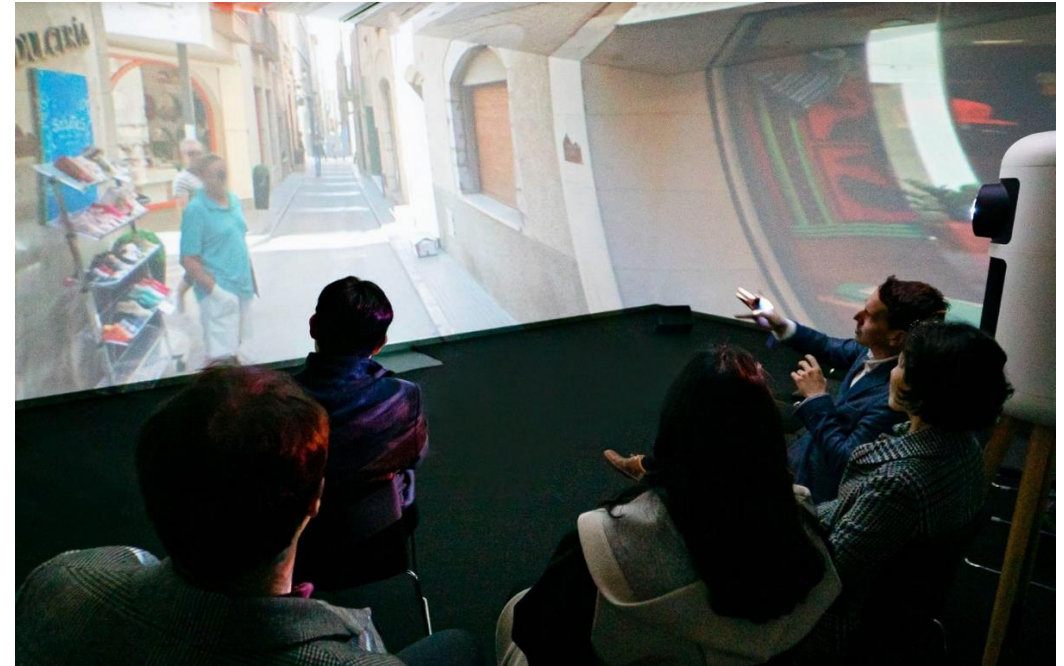
Pueden adoptar muchas formas para adaptarse a las preferencias de cada uno.



Otros usos de la tecnología - Realidad Virtual (VR)

La RV se ha utilizado para **mejorar la gestión de conflictos interpersonales entre padres y jóvenes** y para el condicionamiento (Cemiloglu et al., 2022). También se utiliza para **reducir los niveles de estrés** en niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y personas con trabajos muy exigentes.

Esta tecnología se puede utilizar a través de **cascos de realidad virtual** o con **tecnología inmersiva** que también permite sesiones grupales. Con esta tecnología, las imágenes de la vida real se pueden utilizar, por ejemplo, en la terapia para exponer a los pacientes con una fobia gradualmente en un entorno seguro y controlado.



Fuente: Broomx

Riesgos de la tecnología

La tecnología digital tiene sus **riesgos**, sobre todo **cuando la utilizan adolescentes o jóvenes** en una etapa en la que **sus ideas sobre el mundo y sobre sí mismos aún se están formando**.

El **uso excesivo de herramientas digitales** como las redes sociales y los chats, los videojuegos, las apuestas en línea, el streaming y las compras en línea, entre otras, **puede provocar un aumento de los problemas de salud mental y la adicción**.

Los siguientes capítulos se centran en la **adicción digital** y en los **efectos de las redes sociales en la autoestima**.



Fuente: Icons8



Capítulo 2: Adicción digital



Que es la adicción digital?

Hay varias definiciones y medidas.

La OMS solo define el **trastorno del juego por Internet** en su 11ª Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades:

“Patrón de comportamiento de juego ('juego digital' o 'videojuego') caracterizado por un deterioro del control sobre el juego, una prioridad cada vez mayor otorgada al juego sobre otras actividades en la medida en que el juego tiene prioridad sobre otros intereses y actividades diarias, y la continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas”.

Sin embargo, los estudios muestran que **esta preocupación también se puede aplicar a otros usos de herramientas digitales o dispositivos de pantalla** como smartphones, tablets, ordenadores, etc.



Imagen por Mateo en [Unsplash](#)

Como podemos medir la adicción digital?



Evaluando el

tiempo de uso?

Contenido consultado?

Efecto ?



“Tendencia creciente a abordar **todas las formas de adicción digital** como un **comportamiento asociado con el daño**, y que las personas **pueden desear cambiar.**” (Cemiloglu et al., 2022)



Adicción digital: algunas señales a las que prestar atención

Concentración excesiva en las actividades de Internet y falta de respuesta a los estímulos externos

Presenta **mucha emoción durante la actividad** y un **enfoque ininterrumpido fuera en la pantalla**

Incapacidad para funcionar en lugares sin conexión, smartphome u ordenador

Respuestas ansiosas, deprimidas o enfadadas cuando no se puede realizar la actividad

Peleas con la familia relacionadas con el uso del ordenador, el teléfono, los videojuegos, etc.

Privación del sueño debido a los juegos o a permanecer conectado por la noche

Pérdida de interés en otras actividades sociales fuera de las online

(Generalitat de Catalunya, 2022)

Posibles contramedidas

Hay **cuatro tipos de contramedidas** que han **demostrado ser efectivas** por los estudios.

Sin embargo, este curso de formación cubrirá solo las más relevantes para el contexto de StepForME, es decir, **las medidas psicosociales y mediadas a través de softwares.**



Si alguien que conoces necesita contramedidas farmacológicas o combinadas, **dirígelo a un profesional.**

psicosocial

a través de software

farmacológica

combinada

Contrameditadas psicosociales

- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):**
La TCC tiene como objetivo ayudar a las personas a comprender los componentes conductuales y cognitivos de sus acciones excesivas y capacitarlas sobre las respuestas de afrontamiento y los medios para evitar la recaída.
- **Estrategias educativas** llevadas a cabo en las escuelas
- **Intervención sobre el deseo:** Esta intervención tiene como objetivo reconocer las creencias irracionales y las emociones negativas con respecto a los antojos y aprender a lidiar con ellos.
- **Papel positivo de la dinámica familiar:** Esta medida tiene como objetivo evitar o reducir el uso de dispositivos digitales mediante el fortalecimiento de las relaciones familiares.



Contramiedas a través de software



sensibilización

sitio web como plataforma
enfoque de gamificación
aplicaciones de mindfulness



intervención directa

autorregulación y control social
apoyo entre iguales
uso de aplicaciones para
restringir el uso de otras
aplicaciones



otros (VR)

uso de la RV para mejorar el
manejo de conflictos
interpersonales entre padres y
adultos jóvenes, así como para
el condicionamiento



Capítulo 3: Efectos de las redes sociales en la salud mental



Uso de las redes sociales entre los jóvenes

- Entre el 88% y el 90% de los jóvenes **utilizan las redes sociales**.
- Pasan de **9 a 12 horas diarias** en las redes sociales (Nielsen, 2018).
- Las **redes sociales como Tik Tok, Instagram o Twitter son la forma más común** de redes sociales.



Fuente: elaboración propia

Redes sociales y fiabilidad de la información



Las redes sociales pueden sensibilizar sobre los **riesgos para la salud mental** y las **soluciones** a estos peligros mediante la creación de una comunicación efectiva.



¡Cuidado! **Recibir información incorrecta o incluso incompleta** puede suponer una mayor **amenaza para la salud de las personas.**



La **información precisa y fiable** debe estar disponible en **puertos de confianza.**

Redes sociales: efectos negativos

Los estudios han encontrado que el **uso de las redes sociales** puede tener los **siguientes efectos negativos** (Sadagheyani y Tatari, 2020).

Soledad

Autolesiones

Dormir mal

Ansiedad y depresión

Disminución de la calidad de las tareas cotidianas /
satisfacción con la vida

Ciberacoso

Insatisfacción con la imagen corporal

Redes sociales: efectos positivos

Sin embargo, la misma investigación (Sadagheyani y Tatari, 2020) encontró que hay **evidencia de los efectos positivos de las redes sociales en la salud mental:**

Obtener información de salud

Recursos de salud mental disponibles

Herramientas de apoyo emocional

Mantener las relaciones / reducir el riesgo de depresión

Compromiso activo con compañeros, amigos y familiares

Entretenimiento

Autoexpresión

Aumento de la autoestima y la satisfacción con la vida

Redes sociales y problemas de autoestima

Como se ha visto antes, las redes sociales tienen un **efecto importante en la autoestima** y en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos.



Pero, ¿cómo funciona este efecto?



por comparación social

Comparación social ascendente y a la baja



Comparación social ascendente

compararse con otros "superiores" que tienen características positivas

autoevaluaciones inspiradoras vs. peores



Comparación social a la baja

compararse con otros "inferiores" que tienen características negativas

mejoras en la autoevaluación frente al miedo a convertirse en



Las redes sociales crean el clima ideal para la comparación social ascendente:

"Presentas lo que quieres que los demás vean".

Indicadores de comparación

Los yoes realistas fuera de línea se comparan con las personas idealizadas en línea de otros.

La actividad de la red social de uno se ve como un indicador de estatus o éxito.

Datos cualitativos y cuantitativos:

- **contenido** que publicas sobre tu **calidad de vida**
- **número de "me gusta" e interacciones**



Imagen por Daria Nepriakhina en Unsplash

¿Pueden las redes sociales mejorar la autoestima?

Los estudios demuestran que **cuando se ve el perfil propio o el de otras personas cercanas** (en lugar de extraños o conocidos), **mejora la autoestima** (Wilcox y Stephen, 2013).

Porque en lugar de estar expuestos a comparaciones sociales ascendentes, los participantes pueden **disfrutar de sus propias versiones idealizadas de sí mismos**, viendo su historia y lo lejos que han llegado.

Las redes sociales pueden **pero pueden convertirse en un círculo vicioso de exposición a la comparación ascendente** ser un lugar para expresar los pensamientos, al mismo tiempo que uno se expresa en lo que se percibe como un entorno seguro.

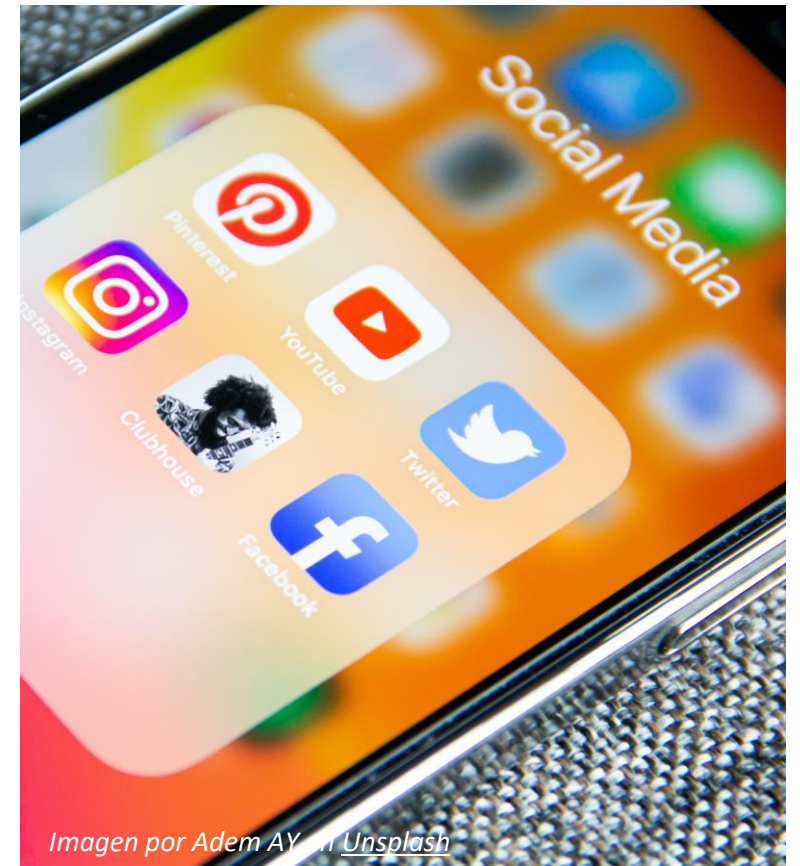


Imagen por Elisa Photography en [Unsplash](#)

Uso crítico de las redes sociales

Las redes sociales son un arma de doble filo:

Lo importante es **poder reducir los efectos negativos de las redes sociales en la salud mental** y convertirlas en una **oportunidad positiva** implementando estrategias y acciones adecuadas que aumenten y fortalezcan los efectos positivos.





Capítulo 4: Actividades

Actividad 1

El objetivo de estos sencillos ejercicios es **reflexionar sobre el contenido proporcionado** hasta el momento y explorar cómo se puede incorporar (si no lo ha hecho ya) a la práctica profesional de tu organización:

Propón dos estrategias para potenciar los efectos positivos de las redes sociales y las herramientas tecnológicas y reducir los riesgos.



Actividad 2

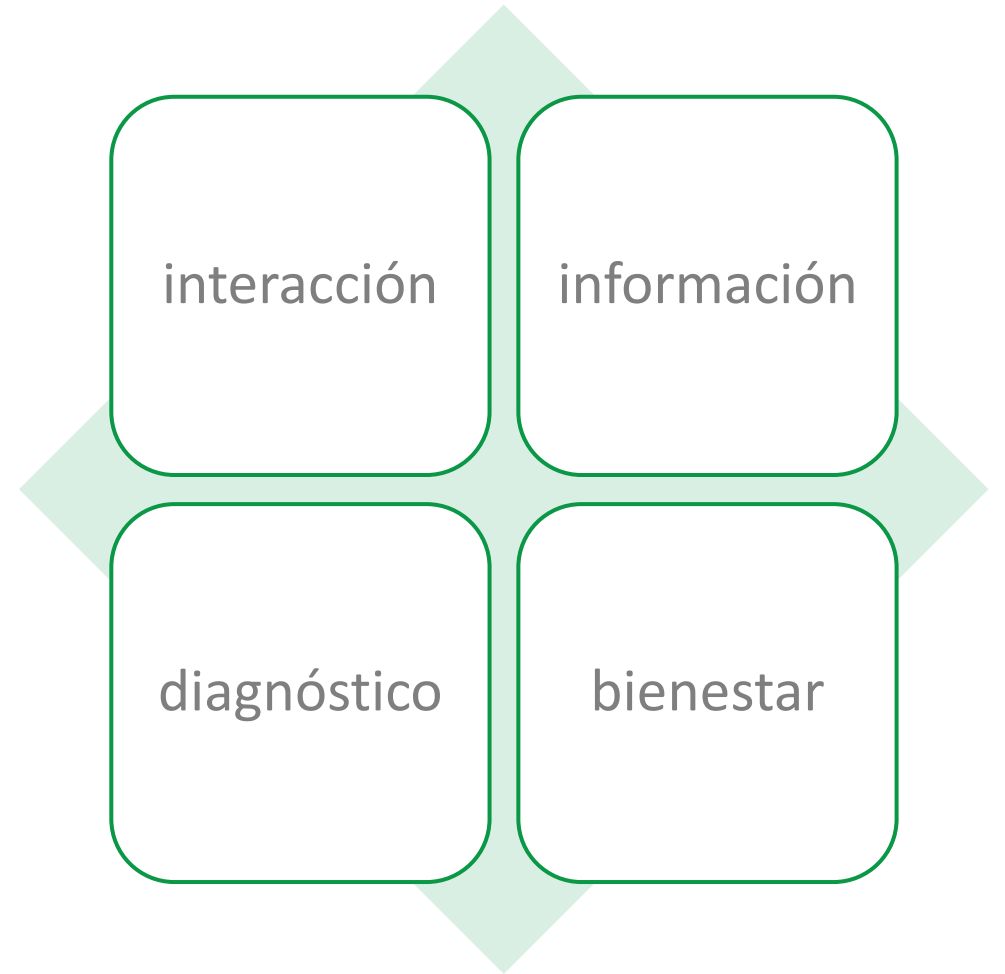
Haz una lista de las herramientas tecnológicas que utilizas en tu trabajo y luego responde a las siguientes preguntas:



- ¿Les estás sacando el máximo partido?
- ¿En qué categorías explicadas en este módulo encajan?
- ¿Hay alguna herramienta que no utilices pero que creas que sería útil? En caso afirmativo, ¿de qué categoría?

Ahora puedes echar un vistazo al manual de prácticas basadas en la tecnología para la intervención con jóvenes con problemas de bienestar emocional y ver qué puedes encontrar.

[Technology-based practices for the intervention with young people with emotional welfare issues \(isocial.cat\)](https://isocial.cat)





Referencias





Referencias

Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialist first-episode psychosis services. *World Psychiatry* 20(2), 233-243.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>

Clara, L. (2021). Inici - La Clara. *La Clara*. <https://laclara.info/>

López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 38(134), 359-379.

Lozano-Blasco, R., Latorre, P., & Pascual, A. C. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106373>



Referencias

Nielsen, N. (2018), “The Nielsen total audience report: Q1 2018”, available at: www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report

Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). The role of digital tools in providing youth mental health: results from an international multi-center study. *International Review of Psychiatry (34:7-8)*, 809-826.

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. <https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039>

Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria* 42(2), 79-85.

Singh, R. (n.d.). Perils of Screen Addiction. *AKGEC International Journal of Technology*, 13(1), 40–44.



Referencias

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Generalitat de Catalunya. (2022). *Les technologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut*. Barcelona, Catalonia.

Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40, 90–103. doi:10.1086/668794

World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive Mental Health Plan 2013 - 2030*. Geneva, Switzerland.



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care
iSocial
Foundation



UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

CHANCE B
GRUPPE



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.