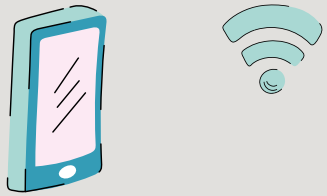
El cerebro no termina de formarse hasta más allá de la adolescencia.

- La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.
- Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.
- La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.
- La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.

D.L.Z. 420-2023

ES BUENA SEÑAL SI...

- Compatibiliza actividades online y de la vida real.
- Hace un uso racional de los dispositivos móviles.
- Percibe los peligros que encierran algunas páginas.
- Tiene conciencia crítica de los contenidos de la red.
- Diferencia conductas inapropiadas siendo capaz de denunciar actitudes negativas.
- Es consciente de que un dispositivo es una herramienta a nuestro servicio y no al revés.



salud servicio aragonés de salud

ADOLESCENTES Y PANTALLAS

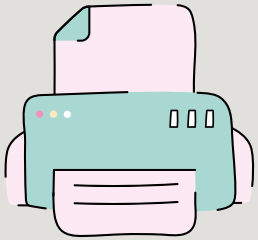


Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
Mª Pilar Mallada Viana

ArAPAP
GOBIERNO DE ARAGON

LO BUENO

- **Los adolescentes , cuando viven en lo virtual, juegan y crean un mundo que pueden dominar, a medio camino entre la niñez y la edad adulta.**
- **La posibilidad de disponer de información de forma inmediata es un plus para resolver distintas necesidades.**
- **Mantenerse conectado ofrece seguridad en la adolescencia.**
- **La pertenencia a un grupo vincula y refuerza la socialización. Las redes sociales tiene éxito por esta razón.**
- **El límite de edad para determinadas redes son los 14 años, lo cual puede orientar a los padres con respecto a su supervisión.**





LO MALO

- **Pueden ser víctimas de ciberacoso y no saber gestionarlo.**
- **Tienen acceso a contenidos violentos, sexuales... sin criba.**
- **Problemas de convivencia en el domicilio y colegio.**
- **Relaciones de amistad o de pareja virtual, solo a través de la red.**
- **Lenguaje e información: se pierde el contexto y las connotaciones no verbales.**
- **Disminución del rendimiento académico.**
- **Se pierde la noción de realidad, como algo diferente al metaverso.**
- **Aumenta el riesgo de patologías en salud mental (foros que fomentan conductas de riesgo).**
- **Lo privado y lo público se desdibuja. Fotos y vídeos se comparten sin control.**
- **Aumenta la sensación de lo efímero.**
- **Likes que aumentan la dopamina y el cortisol y su angustia o depresión consecuentes.**
- **Necesidad absoluta de inmediatez.**



PUEDE TENER TELÉFONO PROPIO Y NAVEGAR EN INTERNET PERO EL MÁXIMO DE EXPOSICIÓN A UNA PANTALLA NO DEBERÍA SUPERAR LAS DOS HORAS, SIN CONTAR EL TIEMPO DEDICADO AL TRABAJO ACADÉMICO



NO ES ACONSEJABLE CASTIGAR A UN ADOLESCENTE SIN INTERNET O REDES SOCIALES DURANTE UN TIEMPO EXCESIVO PORQUE QUEDA AISLADO