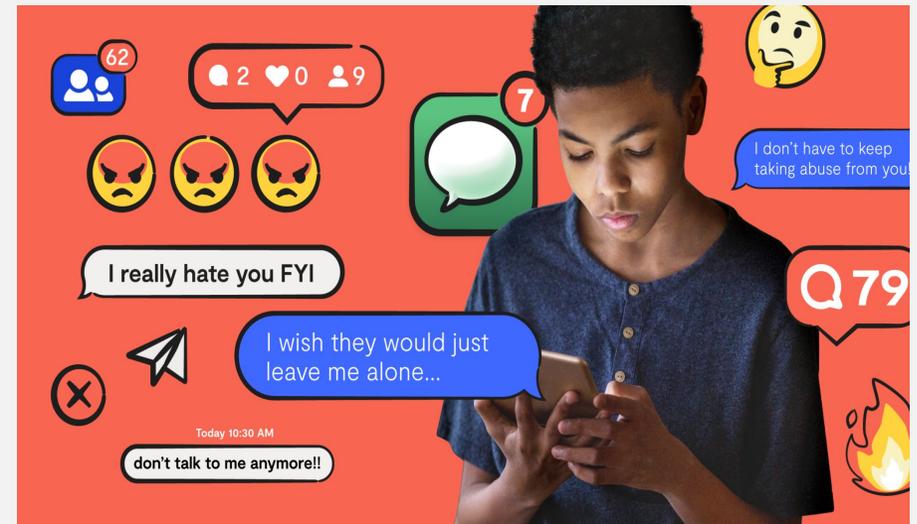




yoüme

Las redes sociales y los efectos del ciberacoso en la salud mental de los adolescentes

March 2023



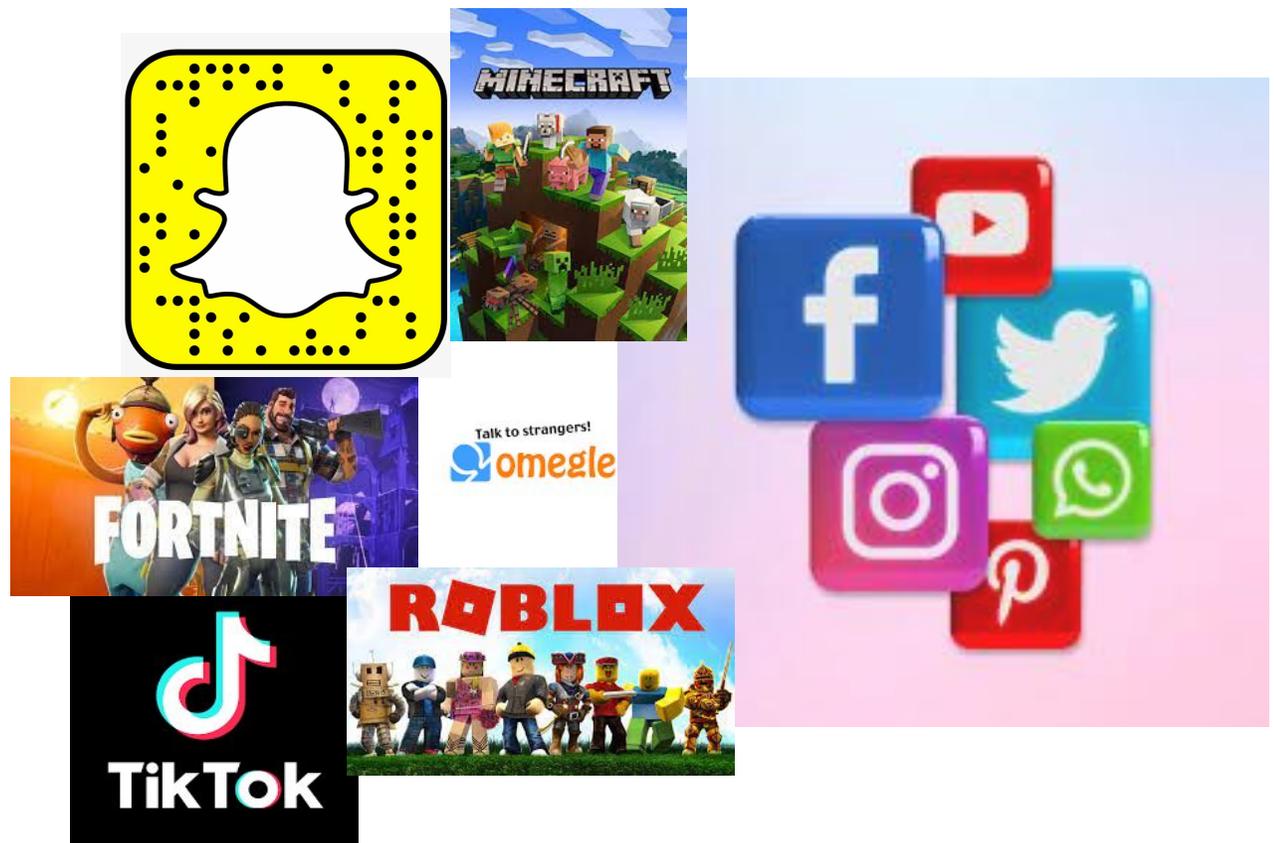
Objetivos de la Presentación

1. Redes sociales en la juventud
2. ¿Qué es el ciberacoso?
 - Tipos de ciberacoso
3. Impacto del ciberacoso* / Signos y síntomas de angustia
 - Estudiantes
 - Padres - supervisión
4. Seguridad Cibernética
5. Proteger su bienestar socioemocional mientras usa las redes sociales
6. Estrategias y Habilidades
7. Papeles de los padres en la prevención e intervención del ciberacoso

Redes sociales en la juventud

Aplicaciones interactivas y de redes sociales más populares Juegos

Let's take a poll

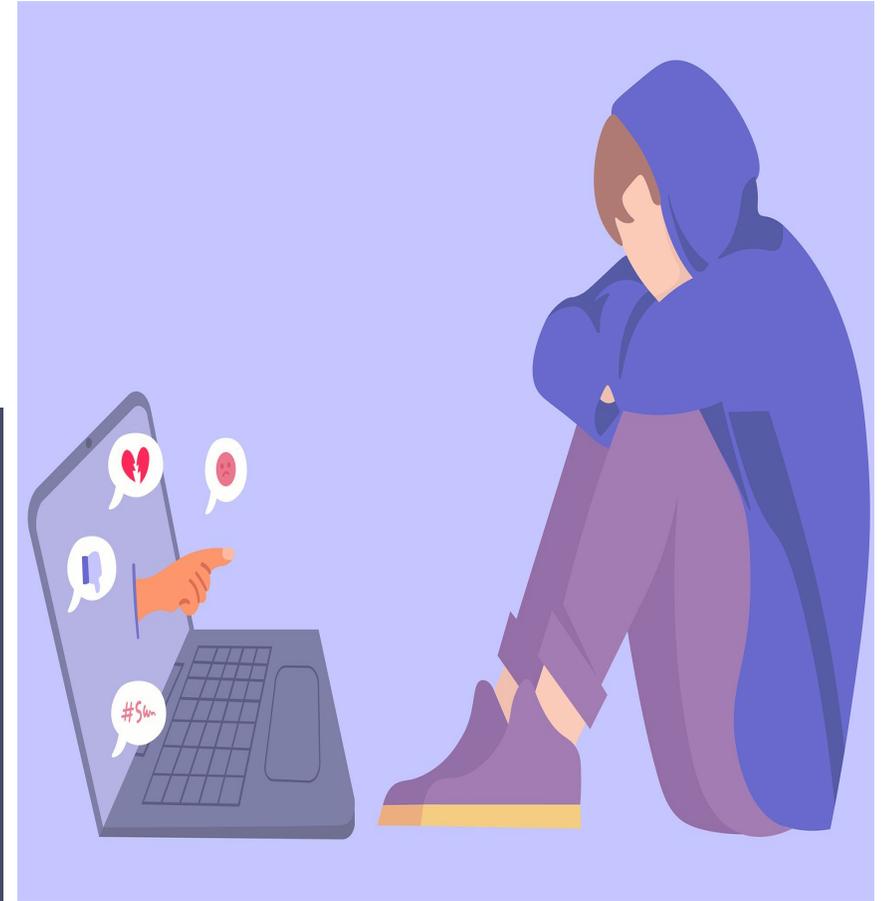


Las redes sociales tienen efectos tanto positivos como negativos en el bienestar y la salud de los adolescentes

¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es el acoso que tiene lugar a través de dispositivos digitales como teléfonos móviles, ordenadores y tabletas. El acoso cibernético puede ocurrir a través de mensajes de texto, aplicaciones de redes sociales, salas de chat o sitios de juegos.

El ciberacoso incluye enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino, falso o cruel sobre otra persona. Puede incluir compartir información personal o privada sobre otra persona que cause vergüenza o humillación. Parte del ciberacoso cruza la línea y se convierte en comportamiento ilegal o delictivo.



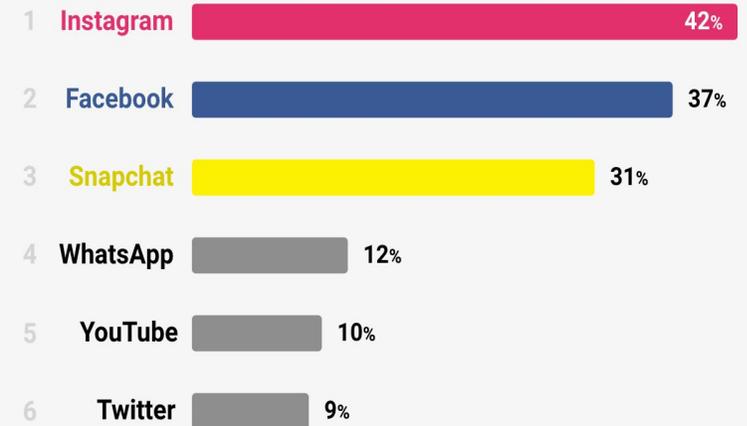
Los hechos más interesantes sobre el ciberacoso

- 7 de cada 10 jóvenes sufren ciberacoso antes de los 18 años
- El tipo más común de acoso en línea son los comentarios malos 22.5%
- El 35% compartió una captura de pantalla del estado o foto de alguien para reírse de ellos.
- Las niñas son más propensas que los niños a ser víctimas y perpetradores de ciberacoso

Cyberbullying in social media



Share of social media platforms where cyberbullying occurs the most: Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp, YouTube, and Twitter



Source: enough.org

firstsiteguide.com

Tipos de ciberacoso

Acoso cibernético: observar a alguien de cerca en línea, amenazar a alguien o hacer acusaciones falsas. esto es un delito penal

Exclusión: dejar intencionalmente a alguien fuera de un chat grupal, sala de chat o hilo de mensajes

Excursión: revelar el género o la identidad sexual de alguien sin su consentimiento.

Despreciar: difundir información cruel sobre alguien para dañar su reputación.

Acoso- Enviar constantemente mensajes hirientes en línea a alguien

Trollear: publicar comentarios negativos en línea sobre alguien para lastimarlo.



Impact of Cyberbullying

El acoso cibernético afecta negativamente a los niños y adolescentes, lo que conduce a diversos problemas de salud mental y física.

- El 93% de los niños y adolescentes que fueron víctimas de ciberacoso informaron haber experimentado depresión (Nixon, 2014)
- Del 77% de los adolescentes que sufrieron bullying, el 70% también tuvo pensamientos suicidas (Alavi et al., 2017)
- Martínez-Monteagudo et al. (2020) encontraron una relación positiva entre el ciberacoso y la ansiedad social
- Patchin e Hinduja (2010) encontraron que los niños y adolescentes que habían sido acosados cibernéticamente tenían una autoestima más baja que sus contrapartes.
- Otros efectos incluyen el desarrollo de trastornos alimentarios y problemas Instagram

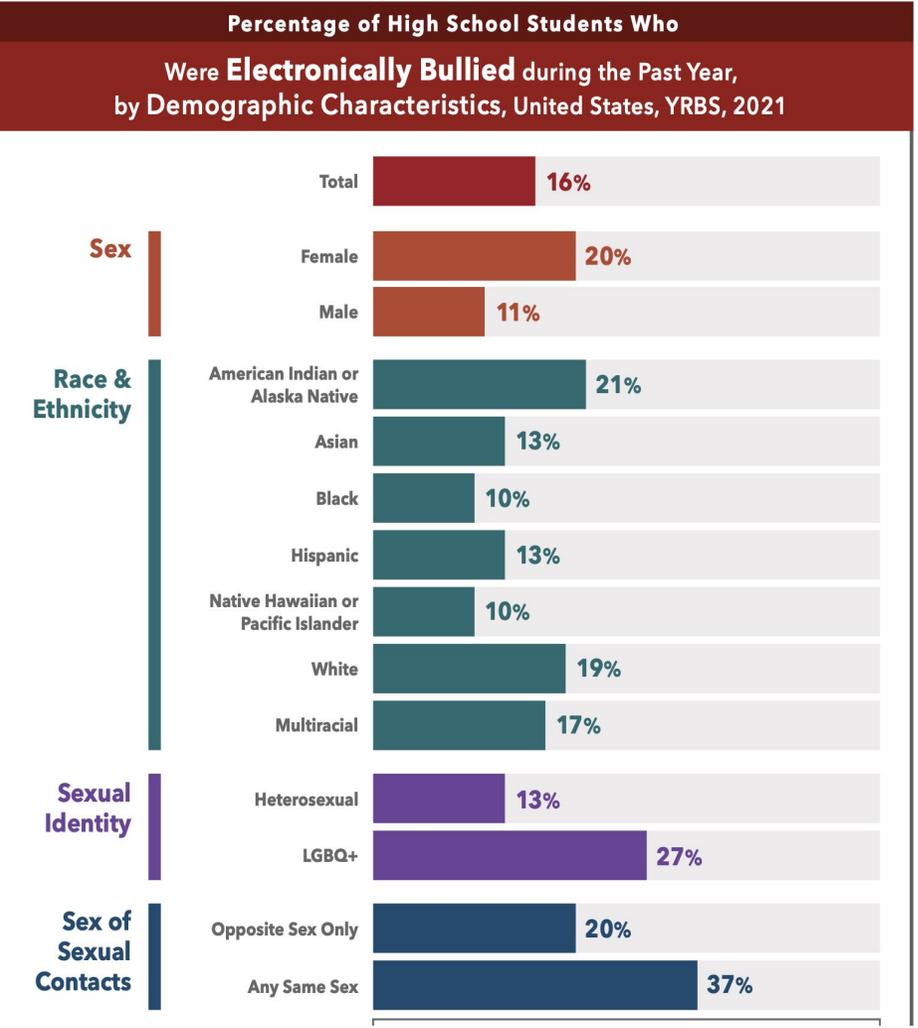
Instagram

- tiene una tolerancia cero para el ciberacoso, pero es una de las 5 aplicaciones de redes sociales con el porcentaje más alto de usuarios que denuncian el ciberacoso.
- El uso de Instagram se asocia con una mayor comparación social, insatisfacción corporal y trastornos alimentarios (Moreton et. al, 2022)
- Existe una correlación entre el uso de Instagram y la presencia de síntomas de trastornos alimentarios (Griffiths et. al, 2020)

Signos y síntomas de angustia

- Retiro o aislamiento de la familia, los amigos, la escuela o los entornos sociales
- Disminución repentina en las calificaciones o el rendimiento en la escuela
- Negarse o evitar ir a lugares como la escuela, salir con amigos o familiares, etc.
- Comportamientos de ocultar mensajes o contenido cuando otros están cerca
- Llanto frecuente o incontrolable
- Informes de incidentes de acoso
- Contemplación de la muerte, ideación suicida o ideación homicida (plan activo)
- Falta de funcionamiento en las actividades diarias.
- Aumento intenso de cualquiera de sus síntomas de presentación.
- Comportamiento errático o impulsivo
- Comportamientos fuera de la norma en comparación con su línea de base
- Cambios importantes en los patrones de sus hábitos diarios
-

Statistics about Being Electronically Bullied



- **Sex:** 20% of female students compared to 11% of male students experience cyberbullying
- **Race & Ethnicity:** The top 2 ethnic groups that are cyberbullied are American Indian or Alaska Native (21%) and White (19%)
- **Sexual Identity:** LGBQ+ students are twice as likely than heterosexual students to experience cyberbullying (27%, 13%, respectively)

Protegiendo su bienestar mientras usa las Redes Sociales

- **Quick Tips:**
- **No te compares con los demás**
- **Deja ir FOMO (miedo a perderse algo)**
- **Desenchufe para una buena noche de sueño**
- **Apoye y conéctese con otros**
- **Dejar de seguir y/o bloquear aquellos que te deprimen y otras influencias negativas**
- **Tómese un descanso del tiempo frente a la pantalla**
- **¡No creas siempre lo que ves!**
- **Conéctese, ¡en la vida real! - Pasar tiempo al aire libre y hacer otras actividades**

**Unfollow.
Unlike.
Unfriend.
Close account.
Yes, I am sure.
Delete app.
Look up.
Breathe.
Think.
Live.**

Cómo hacer frente al ciberacoso

- Busque el apoyo de amigos y familiares (encontrar una persona segura con quien hablar en casa o en la escuela es un primer paso)
- Establezca límites para el uso de las redes sociales y la tecnología.
- Siga a las personas en las redes sociales que traen positividad e inspiración.
- Use autoafirmaciones positivas para mantener una autoestima positiva durante un incidente.
- Informe: comuníquese con la aplicación, la plataforma de redes sociales para eliminar el comportamiento no deseado, si existe una amenaza peligrosa para la víctima, informe a la policía.
- Documente todo, desde incidentes de ciberacoso. Esto puede proporcionar evidencia y apoyo adicional para abordar el problema.



Cómo protegerse para prevenir el ciberacoso



Mantenga la información (contraseñas, nombres de usuario, números de teléfono, dirección) privada y no compartida en línea.



Bloquee mensajes, llamadas y cuentas que muestren un comportamiento no deseado.



No respondas ni aceptes solicitudes de amistad de desconocidos. Conéctese solo con amigos cercanos y familiares.

Evite publicar información que no desea que otras personas conozcan o vean.



¡Lo que publicas en las redes sociales se queda allí!



Busque ayuda cuando sea necesario y ayude a apoyar a otras personas que sufren ciberacoso.



Papel de los padres en el ciberacoso

Familiarícese con todo tipo de plataformas de redes sociales.

Establezca una comunicación abierta con su hijo.

Discuta las preocupaciones de seguridad y qué buscar en las redes sociales

Conozca y confíe en sus amigos.

Determine si las redes sociales son apropiadas para que las use su hijo y cuál es la cantidad adecuada de acceso.

Proporcionar educación sobre lo que no se debe publicar en Internet es esencial.

Supervise el uso de las redes sociales de su hijo si es posible (incluya controles semanales, tener la contraseña de las cuentas o limitar el acceso a todos o ciertos sitios).



Recursos confiables para el bienestar mental

Work2BeWell (W2BW) <https://work2bewell.org/>

ICanHelp <https://www.icanhelp.net/>

Well Being Trust <https://wellbeingtrust.org/>

National Alliance on Mental Illness <https://nami.org/Home>



WORK2BEWELL





Thank
You

youme