



ORIENTAR EN LA ERA DIGITAL: DETECCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES

Maite Garaigordobil. Universidad del País Vasco. Academia de Psicología de España.



USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES (UPI-RRSS)

USO EXCESIVO

Uso prolongado que interfiere con las responsabilidades diarias (estudio, relaciones familiares y sociales, ocio...)

DEPENDENCIA COMPULSIÓN

Necesidad persistente de estar conectado, acompañada de ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, enfado, conductas agresivas-violentas cuando no puede acceder a dispositivos (abstinencia). Utiliza los dispositivos en situaciones inapropiadas (clase, comidas...). Piensa constantemente en conectarse (dependencia)

FALTA DE CONTROL

Incapacidad para limitar el tiempo o la frecuencia de uso, incluso reconociendo sus efectos negativos.
Esta pérdida de control provoca un aumento significativo de la frecuencia y tiempo de uso (dependencia), para obtener la misma satisfacción (tolerancia).
Impulsividad (actúa sin pensar en las consecuencias)

CONSECUENCIAS VISIBLES NEGATIVAS

Problemas emocionales: Cambios bruscos de humor, estados de ánimo fluctuantes. Utiliza las pantallas para evadirse de problemas o sentimientos negativos. Baja tolerancia a la frustración.

Descenso rendimiento académico. Dificultades de atención y concentración

Aislamiento social fuera del entorno digital: Ha perdido relaciones presenciales significativas.

Síntomas físicos: Dolor de cabeza, fatiga visual, molestias cervicales recurrentes, problemas asociados al sedentarismo.

Problemas psicológicos: estrés, ansiedad, depresión, problemas de autoestima, ideación suicida...

Alteración del sueño, de la alimentación y la higiene

PREVALENCIA

EUROPA

9 a 16 años. Proyecto EU-Kids Online: **30%** de los menores europeos ha experimentado una o más formas de uso problemático de Internet (Garmendia et al. 2011)

Adolescentes 7 países europeos (Grecia, España, Polonia, Alemania, Rumania, Países Bajos e Islandia). Comportamiento disfuncional en Internet variaba: desde **7,9% en Islandia** hasta el **22,8% en España** (Tsitsika et al. 2014)

15-16 años: 37 países europeos. Pasan de media + de 5 horas diarias en internet fuera del horario escolar: **46%** reconoce tener dificultades para reducir ese tiempo. **UPI: 29% de los jóvenes europeos**, mayor incidencia chicas (36%) y **España: 32%** (ESPAD, 2025)

ESPAÑA

12 a 21 años. 13% Ciberadicción y 32% en situación de riesgo (Cerezo et al. 2016)

10-16 años. Muestra centros atención primaria. Uso problemático de Internet **38,8%** (chicas **46,3%**; chicos 31,8%) (36,8% 13-14 años; **48,6% 15-16 años**) (Baz-Rodríguez et al. 2020)

12 a 16 años. 33% Riesgo de uso compulsivo de servicios digitales (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad de la Información. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial de España) (ONTSI, 2023)

14-18 años. Uso compulsivo de Internet 20,5% (25,9% chicas, 15,3% chicos) (ESTUDES, 2024)

ADOLESCENTES: USO DE LAS TRIC

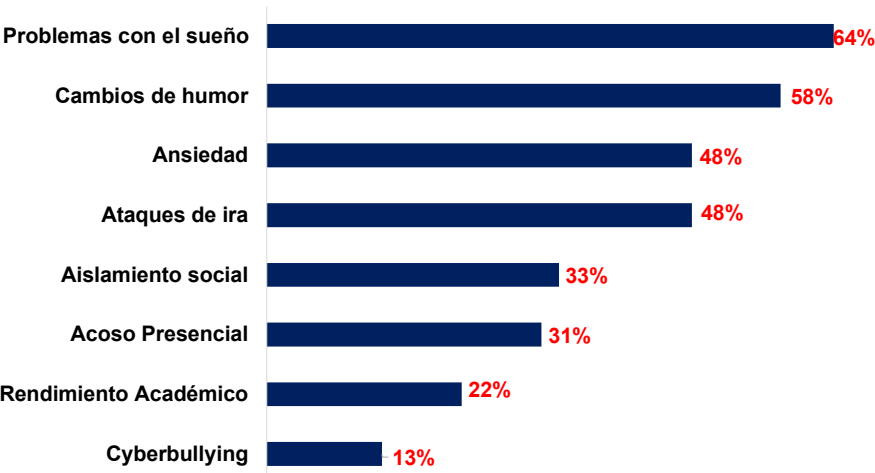
Informe UNICEF (España): Impacto de las tecnologías en la adolescencia
(Andrade et al. 2021) (41.509 adolescentes ESO 11-18 años)



USO DE INTERNET Y EFECTOS NEGATIVOS

Encuesta Organización de Consumidores y Usuarios (OCU, 2023) con
adolescentes de 16-17 años sobre sus hábitos online

Más de la mitad opinan que pasan demasiado tiempo conectados a Internet y creen
que esto afecta negativamente a algunos de los aspectos de su vida



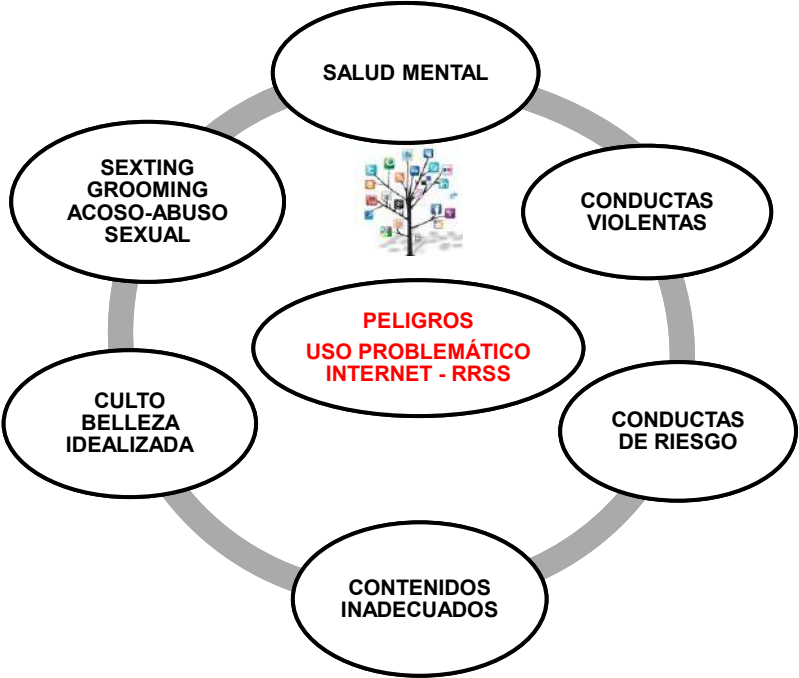
SEGURIDAD DIGITAL: RIESGOS ONLINE

Encuesta de seguridad digital realizada por MICROSOFT (2024) con más de 16.000 padres y adolescentes en 17 países, que examina comportamientos y experiencias negativas de 10 riesgos online



RIESGOS-PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL



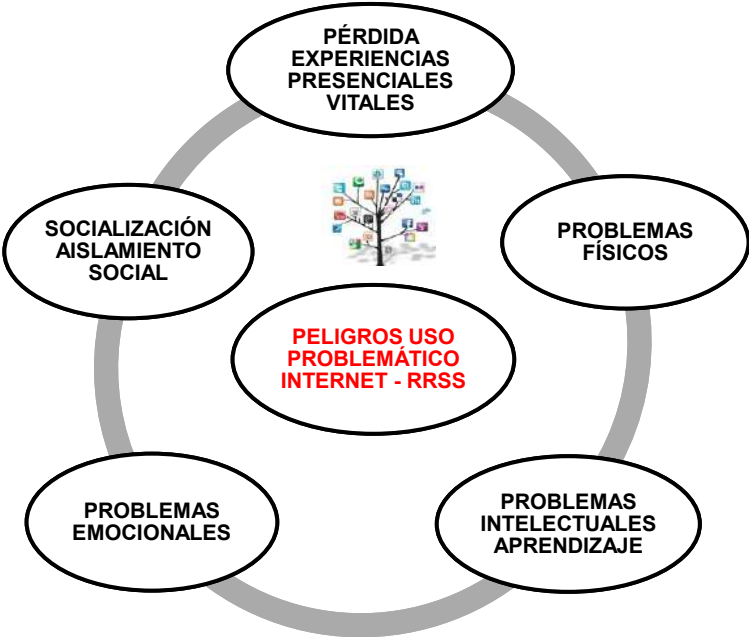


EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES AFECTA NEGATIVAMENTE AL DESARROLLO DEL CEREBRO

CORTEZA PREFRONTAL



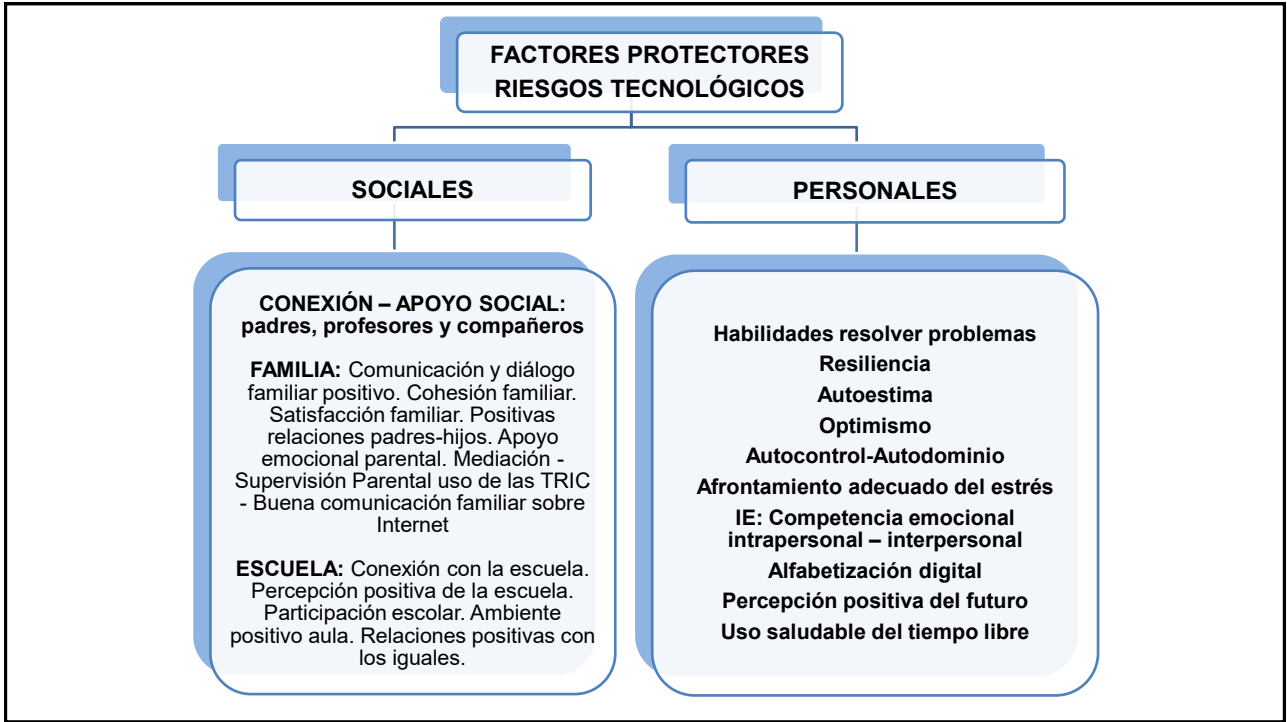
La exposición temprana y prolongada a pantallas puede afectar negativamente al desarrollo de la corteza prefrontal (desarrollo del cerebro) y consecuentemente a muchos factores del crecimiento asociada a la misma



UPI se ha convertido en un problema de salud pública mundial debido a los diversos efectos negativos que tiene para el desarrollo y la salud mental

TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS EFECTOS DEL USO INTERNET Y LAS RRSS

- Características personales, psicológicas: fortalezas y vulnerabilidades personales, habilidades de autorregulación, desarrollo intelectual, comprensión de los riesgos, madurez...
- Circunstancias sociales del adolescente y contexto familiar (contextos sociales en los que crecen), sus experiencias de vida
- Lo que hacen, experimentan y ven online (hábitos y experiencias online: ciberacoso, sexting, violencia, pornografía...)



EVALUAR LOS RIESGOS DIGITALES CÓMO DETECTARLOS



AUTOINFORMES
Instrumentos de evaluación del uso problemático y adictivo de internet y las redes sociales
• AUPI. Autoinforme de evaluación del uso problemático de Internet y las Redes Sociales (Garaigordobil, en prensa, 2026) • CERI. Escalas de evaluación de la adicción a Internet y el abuso de móvil (Beranuy et al. 2009) • EUPI-A: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (Rial Boubeta et al. 2015) • Escala para medir la Adicción a las Redes Sociales (Cabero-Almenara et al. 2020). • ERA-RSI. Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (Peris et al. 2018) • ADITEC. Evaluación de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos (Chóliz et al. 2016)
Instrumentos de evaluación de otros problemas del mundo digital: sexting, grooming, FOMO, cyberbullying, autoestima corporal, razones uso redes sociales (conexión con problemas de salud mental), madurez digital...
• EQ. Cuestionario de sexting (Gámez-Guadix et al. 2015, 2017). • SBM-Q. Cuestionario de conductas y motivos de sexting (del Rey, 2021). • QOSSIA. Cuestionario sobre solicitudes sexuales en línea e Interacciones con adultos (Grooming) (Gámez-Guadix et al. 2017). • FOMO. Miedo a perderse algo (Przybylski et al., 2013). • Cyberbullying. Screening de acoso entre iguales (Garaigordobil, 2013, 2017) • EAC. Escala de autoestima corporal (Peris et al. 2016). • La escala de las redes sociales para la depresión en la adolescencia (Twivvyet al., 2025). • DIMI. Inventario de madurez digital (Laaber et al. 2023).

AUPI. AUTOINFORME DE EVALUACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES (Garaigordobil, en prensa)

1. **Me cuesta dejar de usar el móvil, la tablet o el ordenador, apagar la pantalla, incluso cuando debo hacer otras cosas, y cuando me lo piden.** Paso más tiempo conectado de lo que había planeado.
2. Paso tanto tiempo conectado/a que no hago otras actividades (jugar, salir, deporte, leer, estar con la gente...). He dejado de hacer cosas que antes me gustaban por estar online.
3. Uso internet o redes incluso durante las comidas o las clases, aunque sé que no debería.
4. **Me siento muy nervioso/a, enfadado/a o triste cuando no puedo usar el móvil o conectarme.**
5. Siento que necesito revisar mensajes o redes todo el tiempo, aunque no haya nada nuevo. Necesito estar conectado todo el tiempo para no perderme algo.
6. Pienso en redes sociales o juegos online, aunque esté haciendo otras cosas.
7. **A veces miento sobre cuánto tiempo paso usando pantallas o lo escondo para evitar problemas.**
8. Me cuesta parar, dejar de estar conectado, aunque sé que me está afectando en el colegio, en casa o con mis amigos.
9. **Me enfado o discuto con mi familia o en clase por el uso del móvil o de las redes.** Mis padres y profesores están preocupados por cómo uso internet y las redes.
10. **Uso internet o redes para escapar de mis problemas, cuando me siento triste, aburrido/a o preocupado/a.**
11. He notado que ya no me divierte tanto hacer cosas que antes me gustaban fuera de la pantalla.
12. Me cuesta concentrarme en clase o hacer deberes si no he mirado el móvil antes.
13. Me comparo con lo que veo en redes y me siento peor conmigo mismo/a.
14. Me duele la cabeza, los ojos o el cuello después de estar mucho tiempo conectado/a.
15. **Me acuesto tarde o me duermo en clase por haber estado conectado/a por la noche.** Duermo menos de lo que debería por estar conectado.

0= Nunca
1= A veces
2 = Muchas veces
3 = Siempre

EQ. CUESTIONARIO DE SEXTING (Gamez-Guadix et al. 2017)

Evalúa la **frecuencia** con la que los adolescentes han enviado voluntariamente contenido sexual en línea durante el último año

0 = nunca, 1 = 1-3 veces, 2 = 4-10 veces y 3 = más de 10 veces

1. Enviar información escrita o **mensajes de texto** con contenido sexual sobre ti
2. Enviar **fotos** con contenido sexual (por ejemplo, desnudos) sobre ti
3. Enviar imágenes (por ejemplo, a través de una cámara web) o **videos** con contenido sexual sobre ti

QOSSIA. CUESTIONARIO SOBRE LA INCITACIÓN SEXUAL EN LÍNEA Y LA INTERACCIÓN CON ADULTOS (Gámez-Guadix et al. 2017)

En los últimos 12 meses ¿con qué frecuencia has experimentado lo siguiente a través de Internet o un teléfono móvil con una persona o personas que tienen, o sospechas que tienen, 18 años o más?

Nunca; 1 o 2 veces; 3 o 5 veces; 6 o más veces

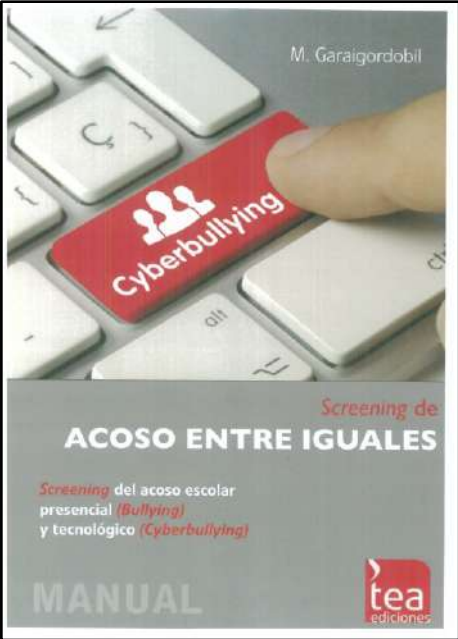
1. **Un adulto me pidió fotos o vídeos míos con contenido sexual.**
2. Un adulto me hizo preguntas sobre contenido sexual explícito a través de Internet o un dispositivo móvil.
3. **Me han pedido que tenga sexo cibernético con un adulto** (por ejemplo, a través de una cámara web).
4. **Un adulto me pidió a través de Internet que tuviera sexo fuera de línea.**
5. Un adulto me envió fotos o videos de él/ella con contenido sexual.
6. Le envié a un adulto fotos o videos míos con contenido sexual.
7. He mantenido una relación de coqueteo con un adulto en línea.
8. He hablado de temas sexuales con un adulto en Internet.
9. He conocido en persona a un adulto que había conocido previamente en Internet.
10. **Nos hemos conocido fuera de línea para tener contacto sexual.**

FOMO. MIEDO A PERDERSE ALGO (Przybylski et al. 2013)

1. **Temo que los demás tengan experiencias más gratificantes que yo.**
2. Temo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.
3. **Me preocupa cuando descubro que mis amigos se están divirtiendo sin mí.**
4. **Me pongo ansioso cuando no sé qué están haciendo mis amigos.**
5. Es importante que entienda las bromas internas de mis amigos.
6. **A veces me pregunto si paso demasiado tiempo intentando estar al día con lo que sucede.**
7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de encontrarme con amigos.
8. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizando mi estado).
9. Cuando pierdo una reunión planificada, me molesta.
10. Cuando me voy de vacaciones, sigo al tanto de lo que hacen mis amigos.

Para nada cierto en mí | 1
Ligeramente cierto en mí | 2
Moderadamente cierto en mí | 3
Muy cierto en mí | 4
Extremadamente cierto en mí | 5

CYBERBULLYING: SCREENING DE ACOSO ENTRE IGUALES (Garaigordobil, 2013, 2017)



SECCIÓN BULLYING
Evalúa 4 tipos de bullying “cara a cara”
(físico, verbal, social, psicológico)



SECCIÓN CYBERBULLYING
Evalúa 15 conductas de cyberbullying

CONDUCTAS DE CYBERBULLYING

- 1 Difamar, Desprestigiar
- 2 Robo de la contraseña
- 3 Llamadas anónimas para asustar
- 4 Mensajes ofensivos, insultantes
- 5 Suplantación de la personalidad
- 6 Llamadas ofensivas, insultantes
- 7 Chantajear, amenazar

- 8 Acosar sexualmente
- 9 Difundir fotos/videos privados
- 10 Fotografiar en lugares íntimos y difundir
- 11 Aislar de contactos en redes sociales
- 12 Amenazar de muerte
- 13 Chantajear para obligar a hacer algo
- 14 Trucar fotos/videos y difundir para humillar

- 15 Agredir para grabar y difundir el vídeo

ESCALA DE LAS REDES SOCIALES (Twivvyet et al. 2025)

GESTIÓN DE IMPRESIONES

Reviso los mensajes o publicaciones varias veces.
Hago un esfuerzo especial en mi apariencia para fotos/videos que pueden ser publicados en línea.
Tomo fotos varias veces antes de publicarlas o enviarlas.
Edito, manipulo o uso filtros en fotos.
Pido la opinión de mis amigos sobre mis fotos antes de publicarlas.
Me esfuerzo por dar una buena impresión.
Intento verme perfecto.
Intento imaginarme cómo me ven los demás en las RRSS.
Reviso cómo responden los demás a mis publicaciones.
Me preocupa que la gente juzgue mis publicaciones.
Me preocupa no verme atractivo en las publicaciones de las RRSS.
Sigo pensando en cómo han reaccionado otras personas a mis publicaciones.

HOSTILIDAD POR PARTE DE OTROS

Recibo comentarios desagradables de otros en las RRSS.
La gente me envía amenazas en las redes sociales.
La gente me critica en las RRSS.
La gente se burla de mí en las RRSS.
Me acosan en las RRSS.

COMPARACIÓN SOCIAL

No me veo tan bien como otras personas.
La forma de mi cuerpo no es tan bonita como la de otras personas.
Otras personas tienen vidas sociales mejor que yo.
No soy tan simpático, agradable como otras personas.
No soy tan gracioso como otras personas.

MIEDO A LA EXCLUSIÓN SOCIAL

Para asegurarme de que no me dejen fuera.
Para encajar en la escuela/universidad.
Para ser aceptado por los demás.
Para asegurarme de no perderme nada.

PLACER

Para divertirme.
Para animarme.
Para mantener mis intereses.
Para reírme.

CONECTARME CON OTROS

Me mantengo en contacto con amigos o familiares.
Vuelvo a conectar con personas con las que perdí contacto.
Comparto memes, fotos o videos con amigos o familiares.
Hago planes en las RRSS para encontrarme con amigos.
Bromeo con mis amigos.

PASAR EL TIEMPO

Para llenar mi tiempo cuando estoy aburrido o desmotivado.
Para distraerme de lo que pasa a mi alrededor.
Para pasar el tiempo cuando no puedo dormir.
Paso horas navegando por las redes sociales.

BUSCO APOYO

Para obtener apoyo.
Busco el apoyo de personas en las que pueda confiar.
Conecto con personas que han pasado experiencias similares.
Pido a los demás que me digan que todo estará bien.

HOSTILIDAD HACIA LOS DEMÁS

Inicio peleas o discusiones.
Soy agresivo con los demás.
Molesto a los demás a propósito.

INSTRUMENTOS DE DETECCIÓN - EVALUACIÓN



- **Familia y Escuela: Atentos a conductas** que pueden hacer sospechar la existencia de problemas relacionados con la vida en el mundo digital.
- **Centros educativos: Actividades sistemáticas de evaluación** a lo largo de toda la escolaridad que permitan detectar problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales
- **Sacar a la luz** estos comportamientos y problemas que habitualmente se desarrollan a la sombra.
- **Instrumentos mencionados: Utilizarse en contextos educativos y clínicos** para identificar y valorar los problemas relacionados con la era digital, a fin de ayudar a que **estos problemas no aumenten o se cronifiquen**.
- **Cuando se evidencia la existencia de problemas: Realizar una evaluación psicológica individual**, a fin de identificar los problemas, los objetivos terapéuticos y **poner en marcha el tratamiento** adecuado en el contexto clínico

PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL

PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DESDE CONTEXTOS EDUCATIVOS

**Programas Intervención
Socioemocional**

**Programas de uso adecuado
de Internet y RRSS
Prevención peligros del mundo
digital**

PROGRAMAS DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

4-12 AÑOS

- **JUEGO** (4-12 años) (Garaigordobil, 2003-2007)
- **EMOCIONES** (EI-EP) (Giménez et al. 2016, 2017)
- **EMOCIÓN IE** (6-12 años) (Trefois e Idigoras, 2023)
- **CON-VIVENCIA** (Mestre et al., 2012)
- **FORTIUS**. Fortaleza psicológica y prevención dificultades emocionales (Méndez et al. 2013)
- **SENTIA**. Promoción de la autoestima en EI (Páez et al., 2020)
- **PROBIEN**. Bienestar en EP: mejorando la vida personal y las relaciones (Carpintero et al., 2015)
- **EMO-ACCIÓN**. Educación Emocional para EI (Cepa, 2015 Fernández-Hawrylak et al. 2020)
- **APRENDER A CONVIVIR**. Adquisición de habilidades sociales en EI (Justicia, 2018)
- **HASO**. Habilidades sociales prevenir el acoso (9-12 años) (Caballo y Carrillo, 2022)

ADOLESCENCIA

- **PEHIA**. Enseñanza de Habilidades Interpersonales (12-18 años) (Inglés, 2003)
- **BIENESTAR**. Bienestar Personal y social y Prevención del malestar y la violencia (López et al., 2006)
- **ADOLESCENTE**. Programa de intervención con adolescentes (Garaigordobil 2008)
- **DULCINEA**. La Educación Emocional en ESO (Cejudo, 2015; Pérez-González et al. 2014)
- **INTEMO**. Programa de habilidades emocionales para jóvenes (12-18) (Ruiz et al. 2013)
- **INTEMO+**. Inteligencia Emocional de los adolescentes (Cabello et al., 2016)
- **PREDEMA**. Programa de educación emocional para adolescentes (Montoya et al. 2016)
- **SEA**. Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes (Celma et al. 2017)

TRANSVERSALES

- **PDP**. Programa Desarrollo Personal (niños, adolescentes, jóvenes) (Herrera et al., 2006)
- **PAHS**. Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (EI. EP. ESO) (Monjas, 2007)
- **PIECE**. Inteligencia Emocional para la Convivencia Escolar (6-16 años) (Vallés, 2007)
- **PRP**. Programa Relaciones Positivas. Promoción Competencias socioemocionales (jóvenes, adultos y mayores) (Monjas, 2021)

PROGRAMAS PARA FOMENTAR EL USO ADECUADO DE INTERNET Y RRSS - PREVENIR LOS PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL (CYBERBULLYING, ADICCIONES, SEXTING, GROOMING, DISCURSOS ODIOS...)

CONRED. Conocer, construir, convivir en internet y las redes sociales (del Rey et al. 2012)

ADITEC. Prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos (Chóliz et al., 2016)

CLIKEANDO. Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales (Sánchez et al. 2018)

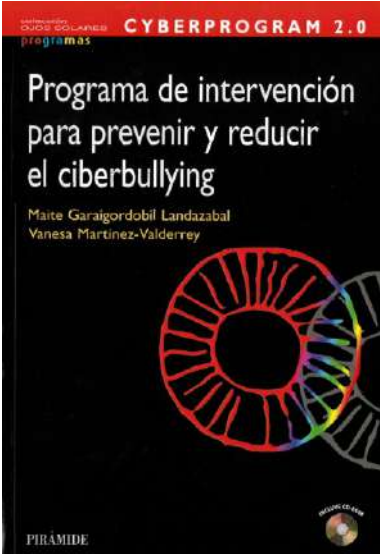
INCIBE. Internet segura for kids (IS4K) (INCIBE, 2024)

SAFETY.NET. Programa de prevención multirriesgo en internet (Ortega-Barón et al., 2024)

CYBERPROGRAM 2.0. Programa de prevención e intervención en el cyberbullying + Video juego CYBEREDUCA 2.0. <https://www.cybereduca.com/> (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014)

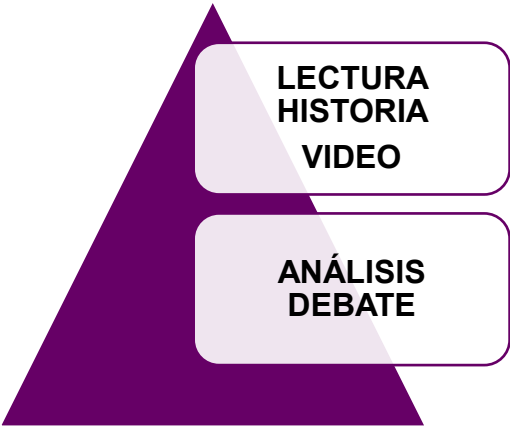


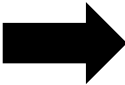




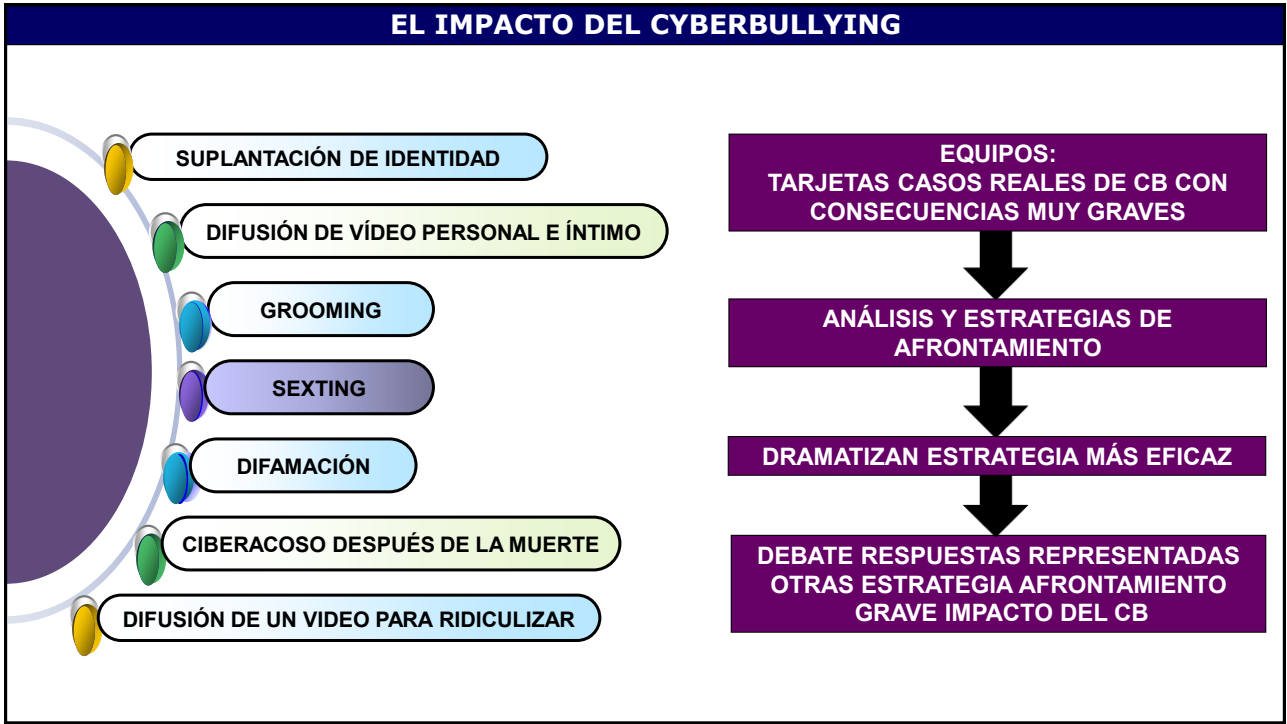
Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying
(Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2014)

SEXTING: FALSAS PROMESAS





ANÁLISIS DE LA HISTORIA
¿Qué pasa en la historia?
¿Cuál es el conflicto?
¿Por qué lo ha hecho cada uno de los protagonistas de la historia?
¿Cómo se sienten cada uno de los protagonistas?
¿Qué debería hacer la víctima para evitar y afrontar esta situación?



ROMPE LA LEY DEL SILENCIO

VIDEO: HISTORIA DE JOE UN ADOLESCENTE CIBERACOSADO



EQUIPOS: ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO OBSERVADORES



DRAMATIZACIÓN



DEBATE ANÁLISIS FINALES MÁS EFICACES



REDES SOCIALES



PG. ELABORAR Y DRAMATIZAR ESCENAS O SITUACIONES QUE OCURREN EN LAS REDES



**HOJA DE RESPUESTAS:
REDES SOCIALES**

¿Para qué utilizáis las redes sociales?

Riesgos de las redes sociales

¿Qué información subís a vuestra red social?

¿Qué ocurre en las redes sociales que no ocurre en la vida real?

¿Qué experiencias tenéis en las redes sociales?

PELIGROS DEL USO DE LAS TRIC Y AFRONTAMIENTO

CONSECUENCIAS DE ALGUNAS CONDUCTAS:
CONCEPTO DE DELITO

CUIDAR LO QUE SE PUBLICA YA QUE PUEDE
PERMANECER MUCHOS AÑOS

EN LA RED, NO TODO ES LO QUE PARECE

NO APORTAR INFORMACIÓN PERSONAL: DIRECCIÓN,
TELÉFONO, CONTRASEÑAS

PELIGROS DE INTERNET Y DEL USO EXCESIVO DE TRIC:
SEXTING-SEXTORSIÓN, GROOMING, ADICCIÓN, SALUD
MENTAL...

NAVEGACIÓN SEGURA: CONTRASEÑAS ROBUSTAS

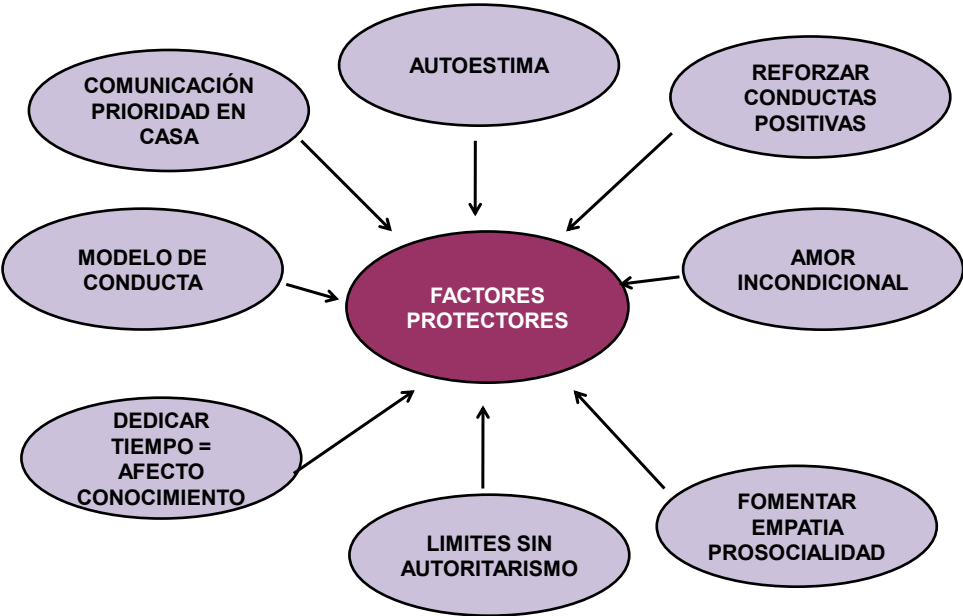
CYBEREDUCA COOPERATIVO 2.0 UN VIDEO JUEGO PARA LA PREVENCIÓN DEL BULLYING Y CYBERBULLYING

www.cybereduca.com



Prevención
Intervención
desde
el contexto
familiar

PAUTAS DE CRIANZA PARENTAL POSITIVAS



¿QUE PUEDEN HACER LOS PADRES Y MADRES PARA PREVENIR LOS PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL, DE LAS TRIC?



¡RECUERDA!

LA SOLUCIÓN NO ES PROHIBIR, SINO EDUCAR PARA PREVENIR

LA EDUCACIÓN DIGITAL, EDUCAR EN EL ADECUADO USO DE LAS PANTALLAS, DEBE COMENZAR EN LA FAMILIA

PAUTAS DE EDUCACIÓN PARENTAL PARA PREVENIR LOS PELIGROS DEL MUNDO DIGITAL



Realizar actividades fuera de la pantalla: Juego, Deporte...

Involucrarse en el uso de Internet de los hijos/hijas



Ser modelos del uso adecuado de las tecnologías

Promover la autoprotección en los hijos. Enseñar habilidades digitales

Acompañar en el uso de las tecnologías: co-uso: co-juego, co-navegación, covisualización

Regulación activa (diálogo): Instruir, informar o discutir sobre el contenido y los riesgos: Hablar sobre beneficios y riesgos del uso de la tecnología (qué hacen, ven, experimentan...)



Controlar tiempo de uso de Internet y los contenidos

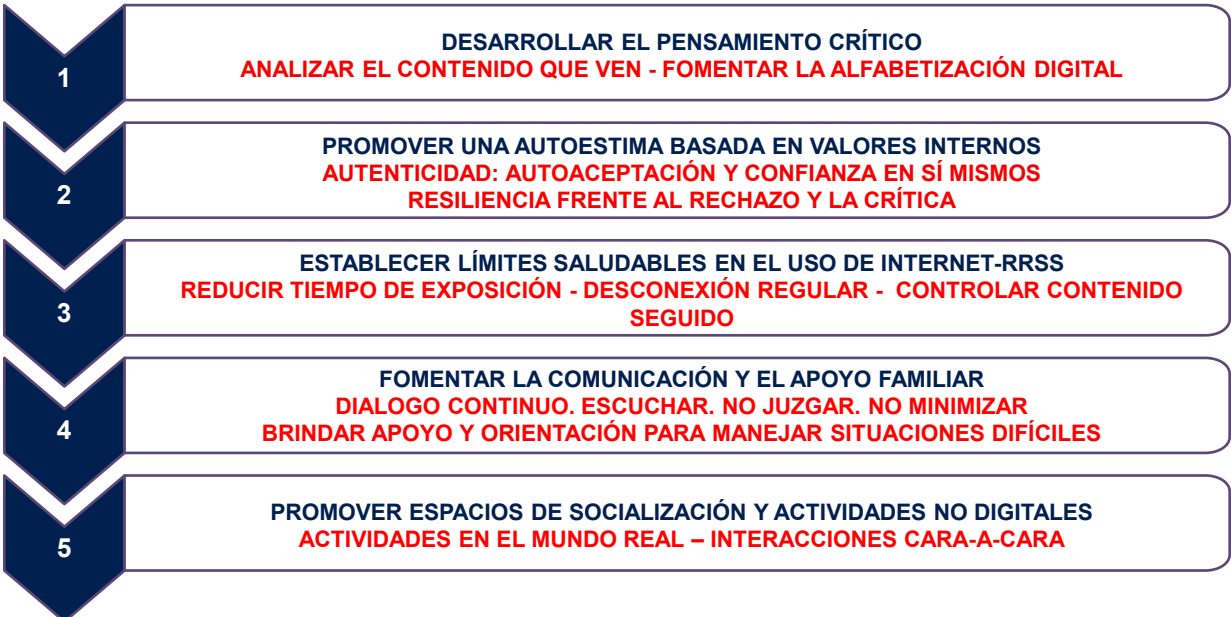
Impulsar el uso responsable de la cámara web

Educar en el control del uso de imágenes: envío fotos, vídeos...

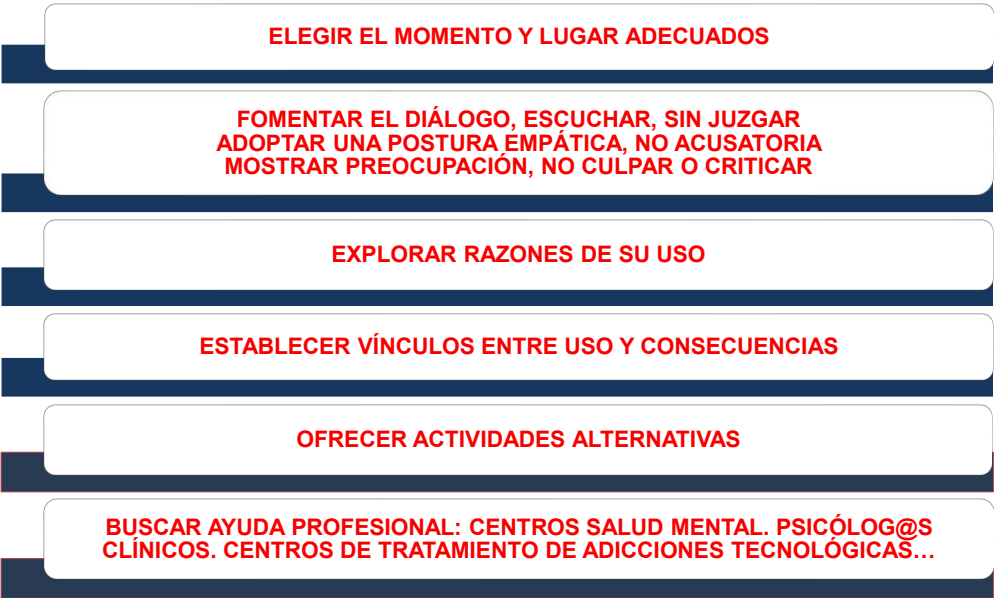
Regulación Restrictiva: Control - Supervisión parental (ordenador-móvil, tableta, cuentas de los menores) uso de software de control parental capaz de supervisar, limitar o restringir el acceso e interacciones en cualquier dispositivo

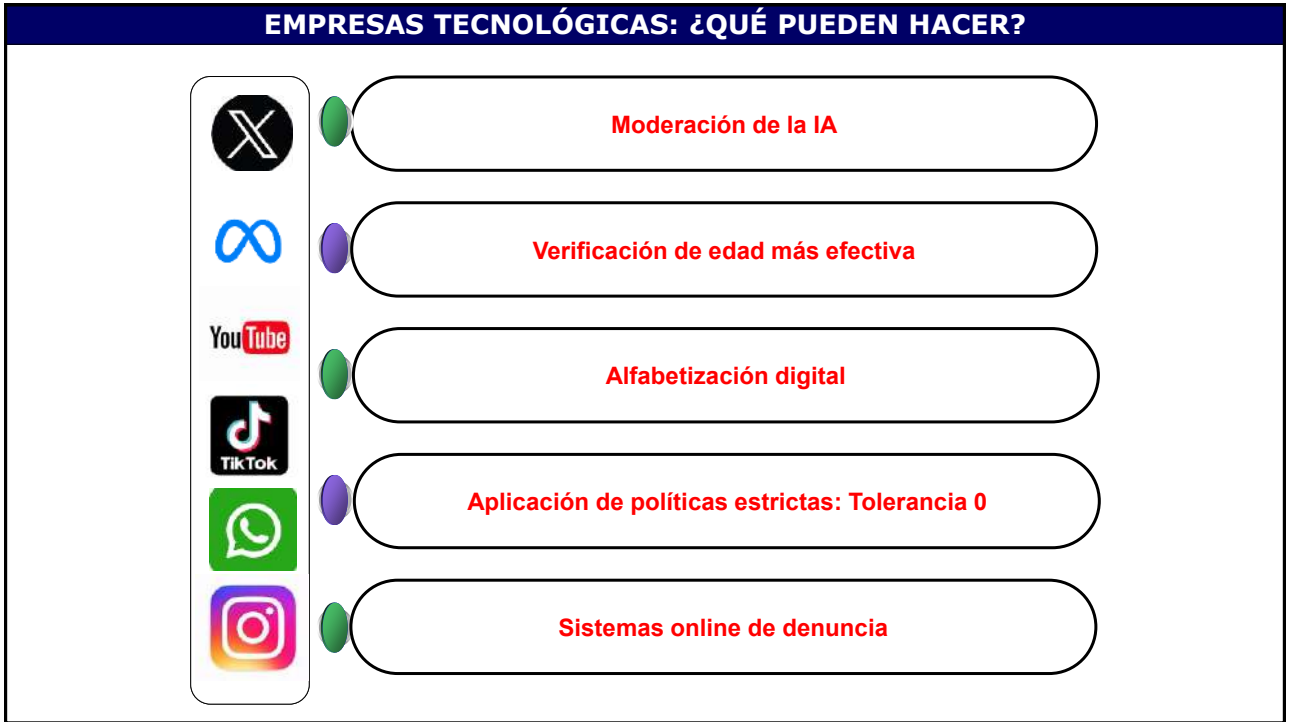
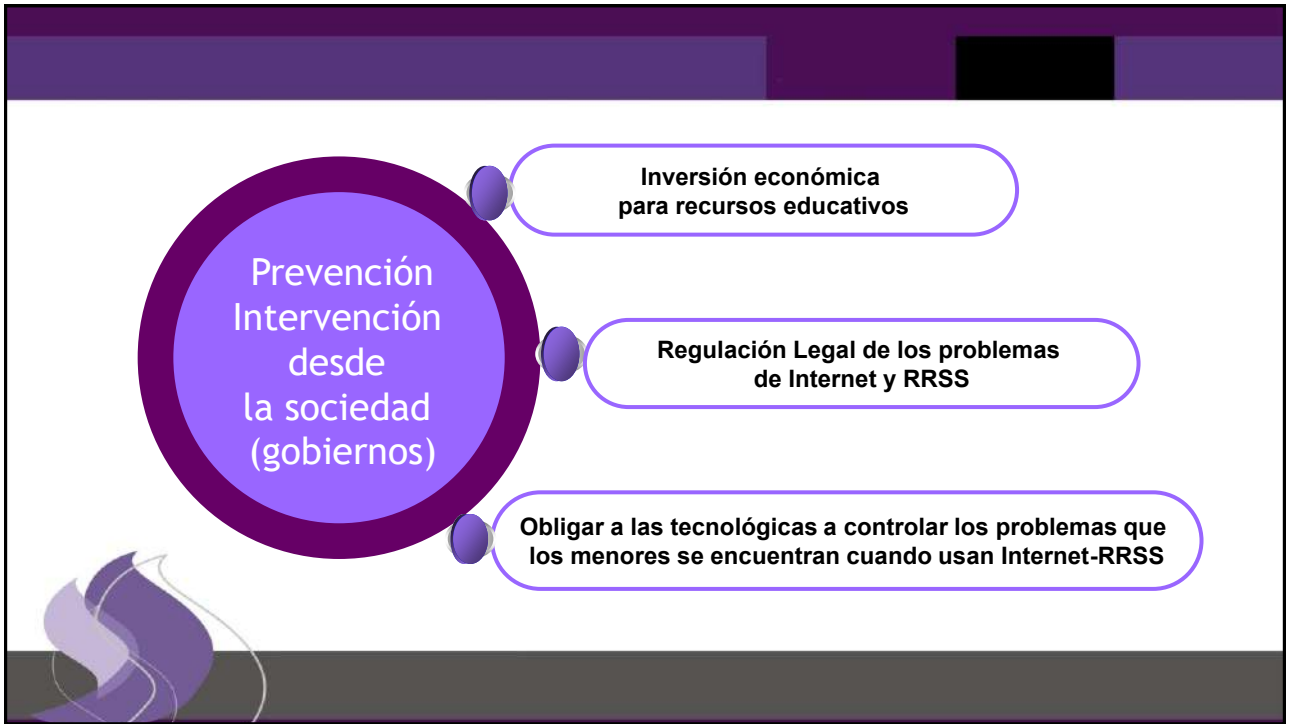


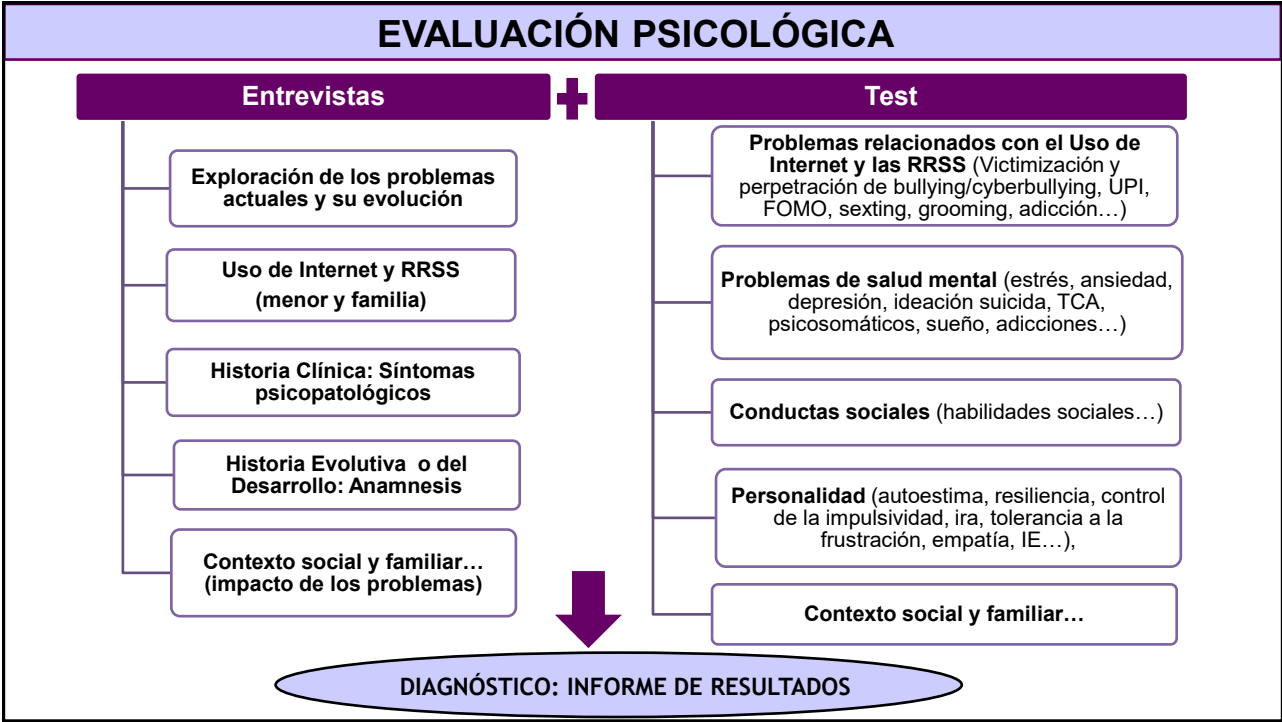
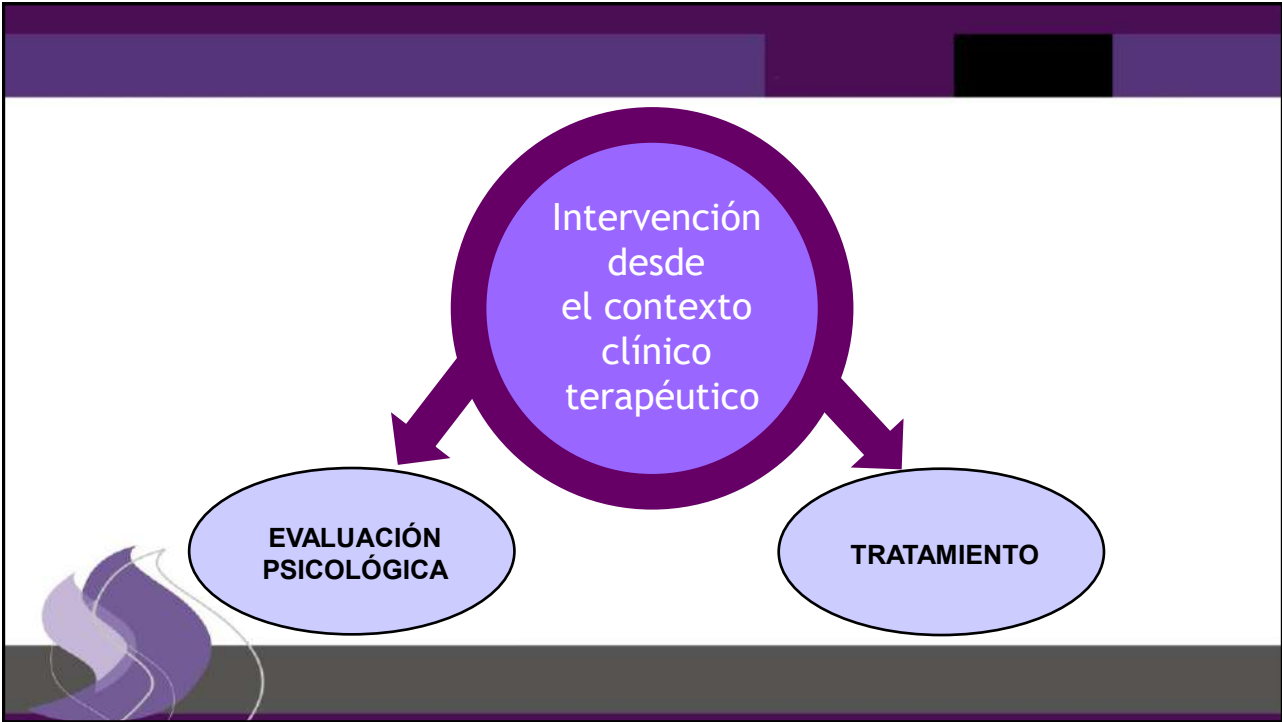
¿CÓMO ENSEÑAR A LOS ADOLESCENTES A GESTIONAR LA PRESIÓN SOCIAL DIGITAL Y LAS EXPECTATIVAS POCO REALISTAS QUE SE GENERAN EN LAS RRSS?



¿CÓMO HABLAR CON UN ADOLESCENTE SOBRE SU USO ABUSIVO DE PANTALLAS?





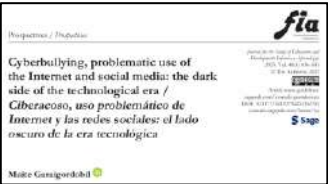


ENFOQUES TERAPÉUTICOS



GRACIAS POR LA ATENCIÓN

Garaigordobil, M. (2025). Cyberbullying, problematic use of the Internet and social media: the dark side of the technological era / Ciberacoso, uso problemático de Internet y las redes sociales: el lado oscuro de la era tecnológica. *Journal for the Study of Education and Development*, 48(3), 504-545.



Garaigordobil, M. (2025). Acoso y Ciberacoso: Consecuencias para la salud mental y estrategias de prevención-intervención psicoeducativa. En Fonseca, E., y Al-Halabí, S. (Eds.), *Salud mental en contextos educativos* (pp. 535-580). Madrid: Pirámide.

