

Expertas sitúan la prevención en centros educativos como la clave para mitigar el malestar emocional en adolescentes

- Fundación Adsis impulsa la jornada '*Jóvenes y salud mental en la era digital*' a través del Programa de Prevención de Tecnoadicciones de Valencia
- Expertas en el campo de la psicología, la educación y las tecnoadicciones comparten las problemáticas a las que se enfrentan los y las jóvenes en la etapa adolescente

Valencia, 1 de diciembre de 2022. – El 75% de jóvenes afirma que su uso de la tecnología ha aumentado en los últimos años y más del 30% admite usar las redes sociales de manera compulsiva, según el último estudio impulsado por Fundación Adsis. La sobreexposición a las nuevas tecnologías tiene innegables consecuencias en la salud mental de la población adolescente, cada día más inmersa en las pantallas.

Con el fin de analizar esta problemática, Fundación Adsis ha impulsado la jornada '*Jóvenes y salud mental en la era digital*', a través del Proyecto Moods del Programa de Prevención de Tecnoadicciones de Valencia. El evento, celebrado en la Universidad Popular de Ruzafa, ha reunido a expertas en el campo de la psicología, la educación y las tecnoadicciones que alertan sobre el aumento del malestar emocional en los y las jóvenes y la influencia que tiene la tecnología en esta realidad. Concretamente, hacen hincapié en la necesidad de abordar la prevención de tecnoadicciones desde las instituciones educativas.

“Insomnio, afectación del rendimiento escolar, agresividad o la disminución de la atención son algunos de los problemas que estamos detectando en nuestro alumnado. Vemos que existe un abuso de las pantallas y, paralelamente, aumenta el malestar emocional de los y las adolescentes”, comparten profesionales de centros educativos valencianos. “La prevención en las aulas es clave para generar conciencia en la juventud y prevenir consecuencias peores”, subrayan.

Precisamente, el suicidio es la consecuencia más extrema que puede conllevar una inexistente gestión de la salud mental. En esta línea, el encuentro también abordó la prevención de la conducta suicida a través de la ponencia de Beatriz Lucas, psicóloga del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Valencia. La experta revela que “los centros educativos son el lugar idóneo para la promoción del bienestar emocional y la prevención de la conducta suicida”. “La

CONTACTO DE PRENSA

Para más información y agendar entrevistas:
maria.moya@fundacionadsis.org | 652 685 456

www.fundacionadsis.org



prevención del suicidio en jóvenes es posible y tratarla en los institutos es una estrategia clínicamente relevante”, añade.

“La adolescencia es una etapa de crisis, pero también es una oportunidad de crecimiento para los y las adolescentes y las personas que se relacionan con ellos”, reflexiona Inmaculada Montoya, psicóloga del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Valencia. Montoya reitera que el uso de las TIC es “inevitable” pero considera que pueden ser una “herramienta útil para mejorar las competencias emocionales y la salud mental en la fase adolescente si se garantiza un buen uso”.

La prevención de tecnoadicciones para gestionar la salud mental juvenil

El Programa de Prevención de Tecnoadicciones de Fundación Adsis utiliza el entorno digital como medio para educar sobre el ocio digital saludable, reducir los usos compulsivos de internet, prevenir las tecnoadicciones y otras conductas adictivas. Se dirigen a población adolescente y joven e implican a familias, centros educativos y otras organizaciones.

En su labor de sensibilización, ha organizado la jornada ‘*Jóvenes y salud mental en la era digital*’, con la colaboración de la Fundación Nou Cims, la Junta Municipal de Russafa (Ajuntament de València) y la Universitat Popular de València.

Fundación Adsis, siempre al lado de las personas

Fundación Adsis es una entidad sin ánimo de lucro que lucha para construir una sociedad más justa, solidaria e inclusiva. Trabaja desde la cercanía y el acompañamiento, comprometida con las personas en riesgo de exclusión social para que logren desarrollar sus proyectos de vida. Su acción social tiene más de 56 años de historia. Desde que se estableció como fundación hace 26 años ha acompañado a más de 950.000 personas en España y América Latina.

CONTACTO DE PRENSA

Para más información y agendar entrevistas:

María Moya, Técnica de Comunicación
maria.moya@fundacionadsis.org | 652 685 456

www.fundacionadsis.org

