

Riesgos de la hiperconectividad

La hiperconectividad es el uso constante de internet, redes sociales y dispositivos móviles. Este ha transformado las interacciones sociales, especialmente en adolescentes y amplificado riesgos como:



Acoso escolar digital

Grooming

Sexting

Nomofobia

Acoso escolar en entornos digitales (Ciberbullying)

¿Qué lo caracteriza?

- Amenazas o humillaciones públicas en redes.
- Exclusión deliberada de grupos en línea.
- Difusión de rumores o información privada.

Ejemplos comunes

- Crear memes ofensivos con fotos de un compañero.
- Ignorar mensajes o etiquetar a otros para burlas.
- Compartir chats personales sin consentimiento.

Impacto en víctimas

- Ansiedad, depresión, bajo rendimiento académico.
- Aislamiento social y sentimiento de inferioridad.
- Daño reputacional y estrés emocional prolongado.

Grooming

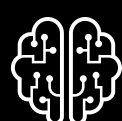
Fases del grooming

Tácticas comunes

Señales de alerta

1 Contacto inicial: El adulto se hace pasar por joven en redes.	"Hola, ¿también te gusta [banda/juego]? Somos iguales".	El menor menciona "amigos" en línea que no conoce en persona.
2 Ganar confianza: Comparten gustos y crean vínculo emocional.	"Eres muy especial, puedo contarte secretos".	Cambios en el comportamiento (ej.: esconde pantalla del celular).
3 Sexualización: Piden imágenes o videos íntimos.	Si me quieres, envíame una foto".	Uso de lenguaje inapropiado para su edad.
4 Extorsión o abuso: Amenazan con divulgar el material.	"Si no haces lo que digo, todos verán tus fotos".	Ansiedad o miedo al recibir mensajes.

El grooming suele escalar a encuentros presenciales con fines de explotación.



PruébaT

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Sexting

Envío de fotos/videos íntimos por medios digitales (redes sociales, WhatsApp).

Aspecto

¿Qué es?

Motivos comunes

- Presión de pareja o amigos.
- Búsqueda de aceptación.
- Curiosidad.

Consecuencias

- Extorsión (**sextorsión**).
- Viralización no consentida.
- Acoso escolar.
- Daño emocional y reputacional.
- Riesgo de grooming o chantaje.

¿Cómo prevenirlo?

- Hablar sobre privacidad y respeto.
- Enseñar que lo digital es permanente.
- Promover la autoestima y asertividad.
- Mostrar casos reales (sin detalles explícitos).

Señales de alerta

- Cambios bruscos de humor.
- Ocultar el celular.
- Aislamiento.

- Ansiedad o depresión.
- Bajo rendimiento académico.

- Crear confianza para reportar casos.
- Denunciar de acuerdo a las leyes nacionales o Internacionales (Policías cibernéticas)

El 30% de los adolescentes en Latinoamérica ha recibido mensajes de desconocidos con contenido sexual (UNICEF, 2022).

Nomofobia

Miedo irracional a no tener acceso al celular o internet

Síntomas

- Ansiedad o pánico al olvidar el dispositivo.
- Verificación compulsiva del teléfono.
- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Usar el celular en clase sin motivo.
- Mentir sobre el tiempo en línea.
- Baja productividad.

¿Cómo gestionarlo?

- Establecer **horarios sin pantallas**.
- Actividades offline (deporte, lectura).
- Activar **mindfulness** o técnicas de relajación.
- Usar apps de control de tiempo (ej: Digital Wellbeing).
- Charlas sobre **uso saludable de la tecnología**.
- Involucrar a las familias en la supervisión.



PruébaT

FUNDACIÓN
Carlos Slim

