

REESCRIVIM

I.E.S. JOSÉ RODRIGO BOTET (MANISES)



REESCRIVIM LES XARXES SOCIALS I LA SALUT MENTAL

JUNY 2026

UN PROJECTE DE 4t ESO



Ajuntament de Manises



Formación Profesional Dual de la Comunitat Valenciana



CONTINGUTS

05 EL CAS DE MOLLY RUSSELL

06 VIDA PERFECTA

08 DESINFORMACIÓN Y SALUD MENTAL

09 LA PRESIÓN DE MOSTRARSE EN REDES

10 AGE OF STARTING USING SSNN

11 TCA Y LAS REDES SOCIALES

12 LIKES QUE FAN MAL A L'ALIMENTACIÓ

13 EL MIEDO A PUBLICAR EN REDES SOCIALES

14 EL FOMO Y LA ANSIEDAD ENTRE ADOLESCENTES

15 ADICCIONES EN LA MÚSICA

16 LA ADICCIÓN EN LOS VIDEOJUEGOS

17 LADY GAGA Y BRITNEY SPEARS

18 ¿QUE PIENSAN LOS JÓVENES DE LAS REDES?

19 RAGEBAIT

20 LOOT BOXES Y LUDOPATÍA

21 FALTA DE AUTOESTIMA Y COMPARACIÓN

22 CÒMIC

24 SOPA DE LETRAS

25 AUTODEFINIDO

26 CRUCIGRAMA

27 ROBOTET 13 / A.F.A IES JOSÉ RODRIGO BOTET /
ERASMUS+



XARXES SOCIALS

 les Rodrigo Botet

 @lesBotet

 @innovacio_botet

WEB

<https://portal.edu.gva.es/iesrodrigobotet/>



**Escolta la nostra
musica**





EDITORIAL

L'acompanyament de les xarxes socials amb els nostres fills i filles és una realitat inapelable. No podem evitar-ho, encara que tampoc seria adequat, ja que com podràs llegir, estimat lector, Internet i les xarxes socials ofereixen un bon grapat de d'avantatges propis del segle XXI. Ara bé, caldria arbitrar el seu us? Pot ser, després de llegir esta nova edició de Reescrivim, trobem la resposta.

Connectivitat, comunitat, aprenentatge, col·laboració, motivació, networking, descobriment, inclusió, entreteniment. No podem ser aliens a la realitat de les xarxes socials i tot el potencial que presenten. No podem ser ignorants, ni com a pares i mares, docents ni, per descomptat, alumnat.

Ara bé, eixes no són les úniques paraules que poden vindre'ns a la ment: addicció, ansietat, baixa autoestima, aïllament, vulnerabilitat, frustració, FOMO, troll, cyberbullying, loot boxes, TCA. Estos també són termes que ens sonen, cert? I altres que, pot ser, desconegues.

Les següents pàgines les voràs, estimat lector, farcides de les experiències i les relacions amb les xarxes socials de l'alumnat de 4t de l'ESO del IES José Rodrigo Botet. Una porta d'entrada a tot allò positiu que pot aportar-nos esta nova i inevitable tecnologia, però també una esclatxa per atisvar totes les amenaces presents darrere dels seus píxels.

Pablo Albert Borrell

EQUIP DOCENT REESCRIVIM

.Pablo Albert Borrell, Eva Rabasa Moreno, Robert-Josep Mayor Alsina, Arantxa Catalán Almela, María Jiménez Sánchez, Bernat Requena Serra, Virginia Quiles Tárrega, Virginia Romero Reignier, María Flor García Arenas, María Cerdán Abad, Rafael Castañeda Sánchez, Berta Mateu LLeti, Dori Ramírez Escudero, Isabel Garcia Canet, María Paz Segura Valero, Maria Begonya Sánchez Lluch, Paula Navarro Puerto, Daniel Díaz Muñoz

COORDINACIÓ REESCRIVIM

Pablo Albert Borrell (professor)

MAQUETACIÓ

Francisco Luis Gil Conejero, Daniel Díaz Muñoz (professors)

4t A: *Angeline De La Caridad Estrada Bartelemey, Claudia Gallardo Medina, Leyre Harillo Alcudia, Daniela Huerga Rodriguez, Gema Martinez Sanchis, Adrià Palacios Chenoll, Bàrbara Pérez Lara, Iris Sánchez Olmos y Héctor Redondo Monsálvez.*

4t B: *Ruben Gutierrez Soriano, Noa Leon Igual, Darío Meroño Palomo, Leyre Prada Cabrera y Sara Zhang Peng.*

4t C: *Mustapha Boustan Echegdali, Daniel Díaz Folgado, Gorka Jiménez Claverías, Kamila Julieth Kern Quiroz, Lina Ouahid y Sebastian Andres Torres Mata.*

GRÁFICO PORTADA

Guillermo Ponce Muñoz

GRÁFICOS CONTRAPORTADA

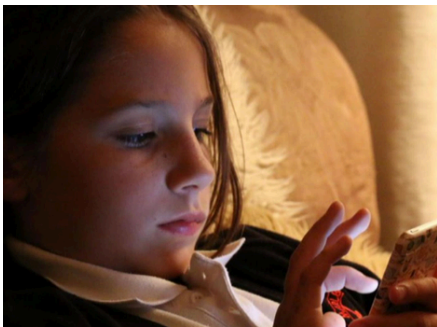
Leyre Harillo Alcudia y Gema Martínez Sanchís



EL CAS DE MOLLY RUSSELL

La salut mental dels adolescents s'ha convertit en una de les grans preocupacions de l'era digital. El cas de Molly Russell va posar el focus en la influència que poden tindre les xarxes socials en els jòvens i en els riscos dels continguts que consumixen cada dia.

Molly Russell va ser una adolescent britànica de 14 anys que va morir en 2017. Després d'una investigació oficial, es va concloure que la seua mort es va deure a un acte d'autolesió mentre patia problemes de salut mental. El seu cas va tenir un impacte enorme perquè es va demostrar que el contingut que veia en xarxes socials va influir en com se sentia.



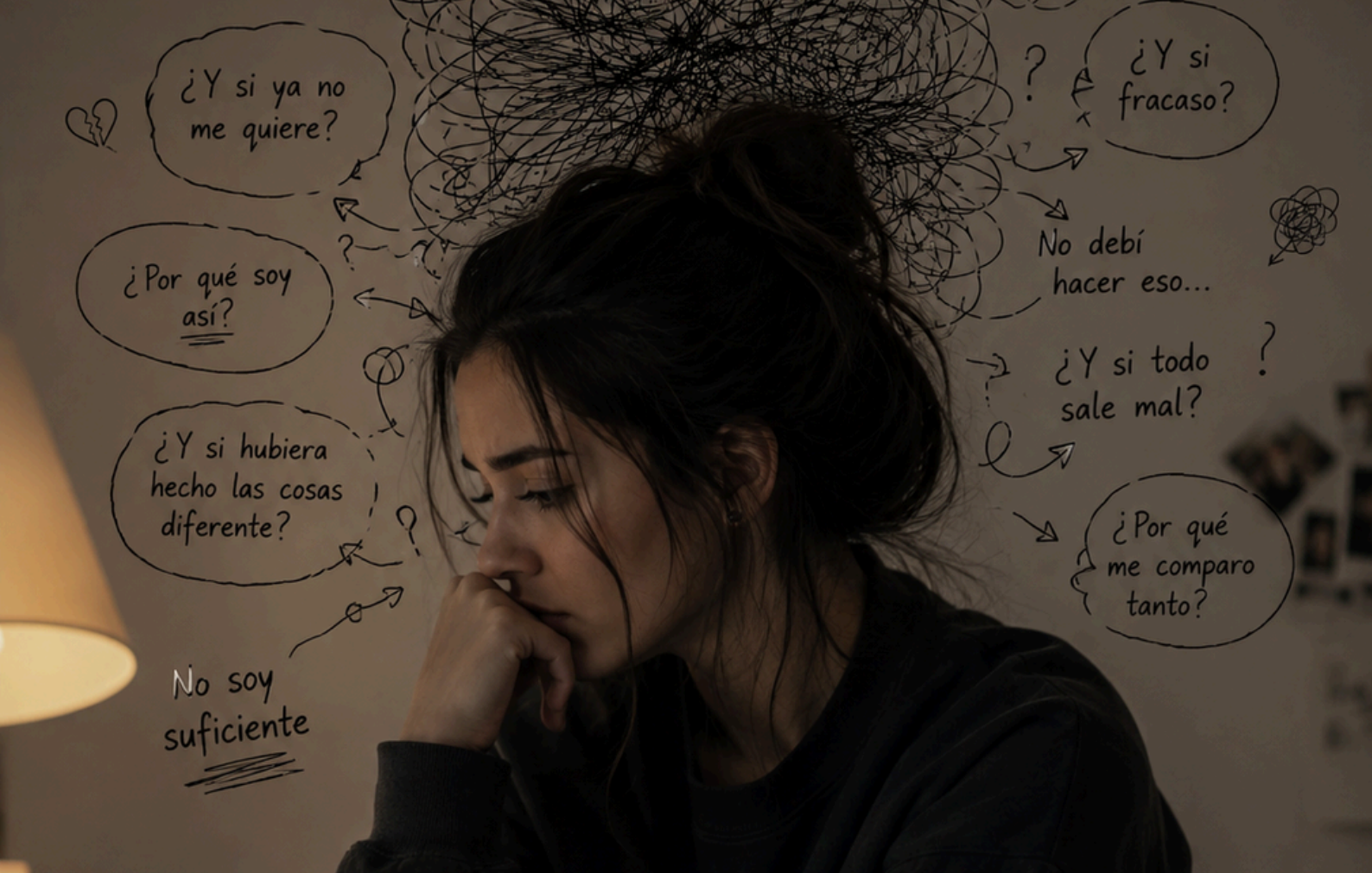
El cas de Molly va obrir un debat molt important sobre la responsabilitat de les xarxes socials, sobretot quan es tracta de menors. Va mostrar que no sols importa el contingut, sinó com es repeteix i es recomana, i com això pot afectar la salut mental dels jòvens.



En els mesos abans de la seua mort, Molly va estar exposada constantment a publicacions sobre tristesa, depressió i autolesions en plataformes com Instagram i Pinterest. El més preocupant és que molts d'eixos continguts no els va buscar ella, sinó que li apareixien recomanats, creant un cercle del qual li costava eixir i que reforçava els seus pensaments foscos.

En morir, la seua família va trobar diverses notes que Molly havia escrit. En elles, explicava que se sentia buida, inútil i com si res anara a millorar. Deia que estava cansada de sentir-se malament tot el temps i que només volia que eixe dolor parara. També parlava de com s'havia tornat quasi "addicta" a veure contingut trist, encara que li feia sentir-se pitjor, i que sentia que no tenia escapatória. El seu pare va contar que eixes notes van ser clau per a entendre pel que estava passant realment.

Autores: Arantxa Espinosa Vidal, Kamila Kern Quiroz, Alejandra Zamora Valero y Bea Hernández Martínez



LA PRESIÓN POR LA VIDA PERFECTA EN REDES Y SU RELACIÓN CON LA DEPRESIÓN.

Cada día, millones de personas interactúan en plataformas como Instagram, TikTok o Twitter, compartiendo momentos, opiniones y experiencias.

Además, estas herramientas ofrecen entretenimiento y facilitan la comunicación, y también pueden tener un efecto negativo en nuestra salud emocional y mental.

En este artículo, hablaremos sobre los efectos de las redes sociales sobre la percepción de la vida perfecta, analizaremos un estudio reciente sobre el tema, exploraremos cómo el buen uso y el mal uso de estas plataformas influyen en nuestra autoestima y, finalmente, definiremos algunos términos actuales relacionados con hechos perjudiciales, como FOMO, ghosting, lovebombing o oversharing.

Los influencers han provocado una gran dependencia de las redes sociales, ya que solo muestran la parte bonita de la vida.

Además, se ha realizado un estudio elaborado por el Seguro de Salud de Línea Directa partir de los resultados de 1.700 encuestas realizadas en España entre personas de 16 a 75 años, que han generado conclusiones bastante problemáticas y preocupantes para el futuro cambiando así la percepción de este problema en la sociedad.

En cuanto a este estudio sobre la presión por la vida perfecta, más del 50% de los adolescentes sienten una gran presión por cumplir con expectativas sociales, académicas y personales para lograr lo que entendemos como el ideal de una vida perfecta.

En España, pasamos alrededor de dos horas diarias en redes sociales, aplicaciones donde encontramos risas, debates y entretenimiento, pero también comparaciones constantes, críticas y emociones intensas.

“Las redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana de manera casi inevitable”

Las redes forman parte de nuestro día a día: abrimos Instagram para ver las últimas fotos de un amigo o TikTok para ver “solo un par de vídeos”. Sin darnos cuenta, nosotros mismos dedicamos mucho tiempo a estas plataformas, lo que influye en nuestra forma de pensar, sentir y relacionarnos con los demás.

Si se usan de manera adecuada, las redes pueden ser muy beneficiosas, pero un mal uso puede provocar problemas de salud mental.

No todo en las redes es tan bonito como nos enseñan los filtros. Detrás de los memes, vídeos virales y fotos de viajes, existen dinámicas que desgastan la salud emocional, como el FOMO, el ghosting o el lovebombing. Estas dinámicas afectan especialmente a los adolescentes, provocando cambios en su personalidad, ya que son más sensibles a la opinión social.

Aun así, no todo es negativo. Las redes sociales también pueden ser herramientas buenas si se usan de manera consciente como, por ejemplo: facilitan la conexión entre personas, permiten el acceso a información y aprendizaje e inspiran nuevas sensaciones.

El verdadero reto está en encontrar un equilibrio entre lo bueno y lo malo ya que el impacto de las redes en nuestra autoestima está aumentando al exponer nuestras vidas y los cuerpos perfectos.

Esto genera un aumento de las comparaciones sociales provocando sentimientos de insuficiencia y frustración.

Además, la búsqueda de aprobación a través de likes, comentarios y seguidores ayuda a provocar una dependencia de ranking/aprobación externa.

Como se ha explicado anteriormente, las redes no son la causa única de los problemas de salud mental; la autoestima depende también de factores personales y sociales. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede incrementar la preocupación por la apariencia física y la ansiedad, potenciando problemas existentes o generando nuevos.

La incapacidad para gestionar adecuadamente las emociones se asocia directamente con una mayor adicción a las redes y con el oversharing, ya que, según el estudio, el uso intensivo de las redes sociales se relaciona con un aumento significativo de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, con correlaciones que superan el 50% en varios síntomas.

En conclusión, las redes sociales forman parte de nuestra vida y no son negativas por sí solas, pero el uso que hacemos de ellas puede afectar mucho en cómo nos sentimos con nosotros mismos. La presión por aparentar una vida perfecta, la comparación constante y la búsqueda de aprobación pueden afectarnos directamente. Por eso, es fundamental aprender a mirar las redes con sentido crítico, entender que lo que vemos no siempre es real y encontrar un equilibrio que nos permita cuidarnos emocionalmente, disfrutando de los aspectos positivos que ofrecen estas plataformas.

“La búsqueda de la perfección en internet puede convertir la presión social en tristeza, inseguridad y, en algunos casos, depresión.”

Antes de terminar nuestro artículo, definiremos algunos términos que describen conductas negativas en redes:

OVERSHARING:

Tendencia a compartir demasiada información personal, íntima o detalles de la vida cotidiana en exceso en redes sociales y en línea, sin filtro ni consideración por las consecuencias. Esto puede afectar la salud mental y la seguridad, y a menudo surge de una necesidad de validación o adicción a las plataformas digitales.

FOMO:

Miedo a perderse algo importante, como una tendencia o un evento, lo que aumenta la ansiedad.

GHOSTING:

Acción de desaparecer de la vida de alguien de forma abrupta y sin explicación, cortando toda comunicación (mensajes, llamadas, redes sociales) como si la persona se hubiera convertido en un “fantasma”.

LOVE BOMBING:

Táctica manipuladora en relaciones abusivas en la que una persona inunda a su pareja con afecto excesivo, regalos y atención intensa al principio, creando una conexión rápida y dependencia, para luego controlar y devaluar a la víctima.



LA DESINFORMACIÓN Y LA SALUD MENTAL

Las redes sociales influyen en cómo nos informamos y en nuestra salud mental



¿Qué son?



Las redes sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco o trabajo). Si las redes se utilizan mal, pueden causar daños.

¿En que afecta?



Problemas de sueño
Ansiedad y estrés
Aislamiento social
Dificultad para concentrarse
Baja autoestima
Desconfianza
Confusión
Miedo
Inseguridad

Soluciones



Verifica siempre la fuente de información. Contrasta las noticias en varios medios y consulta plataformas de verificación para buscar la fecha original de la publicación.

Además, puedes pedir ayuda a amigos, familiares o personas de confianza, profesorado u orientador/a del centro, psicólogos o profesionales de la salud, y servicios de apoyo juvenil o sanitario."

Salud



Establecer horarios y límites para el uso de pantallas. Evitar su uso antes de dormir. Realizar pausas activas y practicar actividad física. Priorizar el contacto social cara a cara. Además, dedicar tiempo a hacer cosas que te gusten para mantener una buena salud mental.

LA PRESIÓN DE MOSTRARSE EN REDES

Miedo a publicar

A veces nos da miedo subir cosas a redes porque pensamos que los demás nos van a criticar o se van a reír.

Presión social

Muchas veces sentimos presión por conseguir likes y que a la gente le guste lo que publicamos.

Comparación

La presión en redes sociales nace de compararse con vidas idealizadas, lo que genera inseguridad y obliga a buscar validación mostrando una imagen irreal de uno mismo.

Daños

La presión de mostrarse en redes sociales provoca ansiedad, baja autoestima y comparación constante, afectando la salud mental y la percepción de uno mismo.

Qué hacer

Es importante recordar que no todo tiene que gustar y que solo debemos publicar si nos sentimos cómodos.

Mensaje final

Lo que pasa en redes no define cómo soy yo de verdad.



Alan corredor y maria gil

AGE OF STARTING USING SOCIAL NETWORKS AND HOW IT AFFECTS TO KIDS

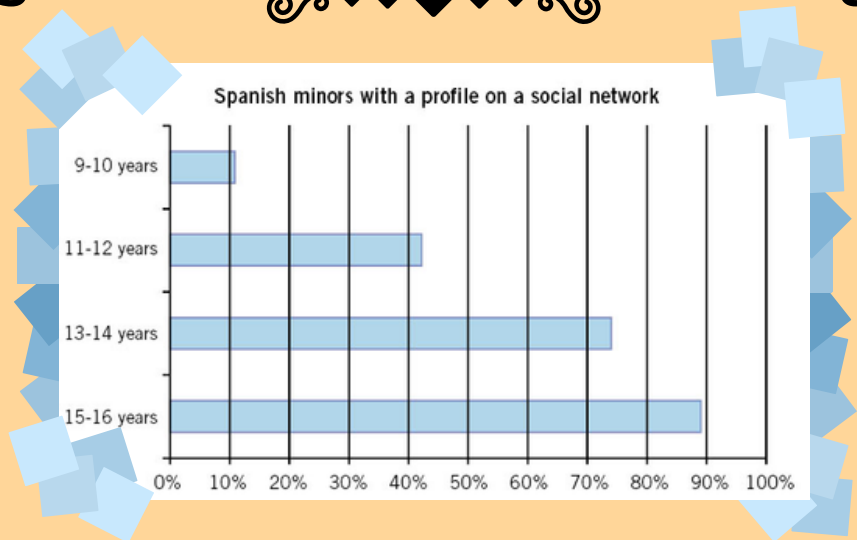
Social networks are more famous every day, and everyone has one, even kids. Today in Spain, almost one out of four kids use a social network. They are getting access to chatrooms that are not safe for them at important ages. The consequences for this are unknown, but we were investigating and what we know is not good news for the kids.

Social networks let people talk with anyone everywhere. The adults are normally responsible of themselves, but the children do not. They will trust anyone that may not have good intentions.

Social media, which includes traditional platforms like Facebook, Instagram, and video-based platforms like YouTube and TikTok are the half-life of the teenagers and children. While there can be some benefits to social media, research shows that social media can increase the risk for mental health concerns in kids.

Another big danger is cyberbullying. No one is prepared to get tons of hate from the internet, even less so a kid. A simple mistake that would make a few people laugh and be forgotten ten minutes later, becomes a meme for the whole internet, forever. Because on the internet, you are not a person, you are a profile.

Countries like Spain and England show high levels of daily internet and social media usage among young people. The rise in problematic social media use is a concern in both countries, with similar rates of adolescents at risk.



Finally, our recommendation is not using social networks until you are at least 13 years old: your mind does not have the same value as your account.

Juan Camilo Escobar, Mustapha Boustan, Daniel Díaz, Sebastián Torres



TCA Y LAS REDES SOCIALES

La adolescencia es la etapa más vulnerable para desarrollar un TCA, ya que dedicamos en mayor o menor cantidad una parte de nuestro tiempo a las redes sociales. Estos trastornos son la anorexia, una enfermedad grave y potencialmente mortal, y la bulimia nerviosa, una pérdida de control en la que la paciente se da atracones y los compensa de alguna forma.

Uno de los grandes factores que potencian los TCA son las redes sociales. Estas están repletas de contenido publicado por usuarios que, sin ser profesionales, aconsejan cómo alcanzar un ideal estético o un estilo de vida concretos promoviendo conductas perjudiciales sobre la imagen corporal.



Esto ha causado el aumento exponencial de hospitalizaciones por trastornos de la conducta alimentaria de mujeres adolescentes en nuestro país. Además, el distanciamiento social, ha contribuido a un aumento generalizado de la tristeza, el miedo, la frustración, la sensación de impotencia, soledad y la ansiedad. Estos factores son los que han ayudado a generar trastornos de la conducta alimentaria.

El Instituto de las Mujeres, ha publicado un informe donde se recoge que los TCA se inician cada vez a edades más tempranas, que el 90% se da en mujeres y que el 30% de las adolescentes muestran signos de estos trastornos frente al 17% de los adolescentes.



Por un lado, uno de los principales trastornos de conducta alimenticia es la anorexia. La anorexia nerviosa es una enfermedad grave y potencialmente mortal, que posee la tasa de mortalidad más alta de todas las enfermedades psiquiátricas. Es importante comprender que la base genética de la anorexia nerviosa se combina con otros trastornos psiquiátricos, como el trastorno obsesivo-compulsivo, la depresión, la ansiedad y la esquizofrenia.

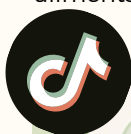
En conclusión, los TCA son trastornos perjudicables para nuestra sociedad, ya que por muchos factores, como las redes sociales, se impone una gran presión social para alcanzar unos estándares de belleza que tienden a ser irreales o inalcanzables.

LIKES QUE FAN MAL A L'ALIMENTACIÓ

Com més va, les xarxes socials influeixen més en la nutrició dels adolescents, bé perquè no tenen massa likes en un vídeo, o bé pels comentaris que escriu la gent en les diferents plataformes. Aquesta validació constant pot fer que molts joves acabin associant la seva autoestima no només a l'aspecte físic, sinó també a l'opinió que els altres tenen de les seves rutines alimentàries o del seu cos.

Pressió social i models de dieta

A més, aquesta pressió social impacta també en la manera de menjar. A les xarxes socials es promouen dietes molt estrictes, esmorzars molt elaborats o productes "miracle" que prometen resultats ràpids i fàcils. Aquest tipus de contingut, encara que sovint no siga realista ni saludable, es presenta de manera atractiva i pot influir en adolescents que estan formant els seus hàbits. Seguir aquestes tendències pot acabar generant una mala relació amb el menjar, com menjar amb culpa, restringir aliments o sentir-se malament després de certs àpats.



Alimentació poc saludable i contingut viral

D'altra banda, les xarxes socials també fomenten el consum d'aliments poc saludables a través de reptes virals, publicitat encoberta i vídeos d'aliments ultraprocessats que es fan molt atractius visualment. A això s'hi afegeix que moltes vegades aquests continguts es repeteixen contínuament, cosa que normalitza aquest tipus d'alimentació. Si aquests hàbits es mantenen en el temps, poden tenir conseqüències negatives per a la salut, com cansament, falta d'energia, dificultat per concentrar-se o canvis d'humor.

Importància d'un ús responsable de les xarxes socials

Per acabar, tot i que les xarxes socials poden tenir aspectes positius, com facilitar informació o receptes saludables, és important fer-ne un ús responsable. Aprendre a qüestionar el contingut que es consumeix, no deixar-se influenciar per tot el que es veu i seguir comptes que promouen una visió realista i equilibrada pot ajudar a millorar la relació amb el menjar i amb el propi cos.



Conclusió

Les xarxes socials poden afectar la nutrició i la salut mental dels adolescents. Fer-ne un ús responsable i seguir hàbits saludables ajuda a mantenir una dieta equilibrada.

AUTORES: Daniela Huerga Rodríguez, Leyre Harillo Alcludia, Rania Echatoui Hargal i Muhammad Zain



EL MIEDO A PUBLICAR EN REDES SOCIALES Y LA PRESIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales forman parte de la vida diaria de muchos adolescentes de entre 11 y 19 años y se usan como un espacio para construir su identidad. Sin embargo, el uso excesivo puede hacer que se vuelvan más cerrados y que tengan más dificultades para socializar.

PUBLICAR FOTOS



¿Por qué cuidamos tanto la imagen que publicamos?

1 Eligen la mejor foto

2 La editan

3 Publican una versión mejorada de sí mismos para buscar aprobación

Siguiendo la idea del sociólogo Erving Goffman, en redes los jóvenes intentan controlar la impresión que dan:

COMPARACIÓN



La comparación social aparece cuando los jóvenes miden su éxito por seguidores, "likes" o la imagen de otros y, junto con las críticas, puede provocar baja autoestima, depresión y ansiedad, por lo que es importante buscar ayuda a tiempo.

CONSECUENCIAS

SALUD MENTAL



La presión por mostrar una imagen perfecta y la dependencia de las reacciones pueden provocar inseguridad, sentimientos de rechazo y ansiedad social, y en algunos adolescentes empeorar la depresión y aumentar el riesgo de autolesión.

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS EXPERTOS?

Los expertos recomiendan retrasar el uso de redes sociales hasta una edad más madura y promover relaciones sociales reales, ya que son fundamentales para el desarrollo de la identidad.



EL FOMO Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

Actualmente, el uso excesivo de los móviles y el crecimiento de las redes sociales supone un grave problema para la salud de los adolescentes, especialmente por la aparición del FOMO. Este es un síndrome que padecen los jóvenes sobre la sensación continua de angustia al no poder estar presente en eventos sociales o experiencias en la red, generando niveles altos de ansiedad.

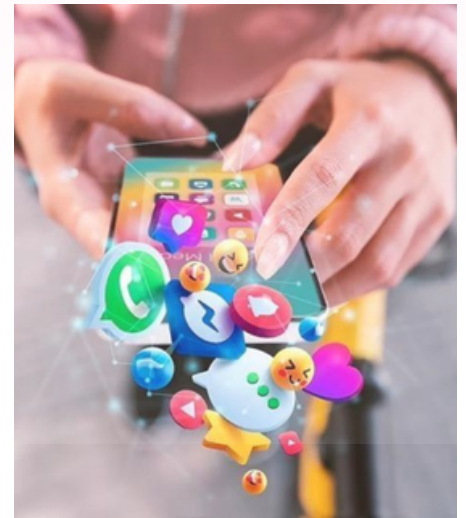
El FOMO tiene diversas causas, principalmente, la influencia de las redes sociales, porque muestran idealizaciones de la vida ajena llegando a compararse y percibiendo no ser suficiente.



Además, genera una baja autoestima, ya que las personas inseguras buscan una validación en redes sociales. Asimismo, tenemos la exposición constante a novedades, como las notificaciones, que generan una necesidad de estar actualizado.

Hay señales que nos indican si un adolescente sufre FOMO, así como el aislamiento social, el cual puede influir en el rendimiento académico o manifestarse en la salud física y psíquica. Para gestionarlo, es efectivo limitar el uso de redes sociales, y practicar la atención plena, la autoestima y el autocuidado, ya que reduce la ansiedad a estar siempre conectado.

El FOMO tuvo un impacto muy grande, de manera que Jessica Ortega-Barón inició una investigación para examinar la vinculación entre el FOMO, el uso problemático de las redes y la ansiedad. Por lo tanto, analizaron 3.569 estudiantes de entre 11 y 14 años. La autora del estudio afirmó que hay diferencias entre sexos y cursos académicos, concluyendo que los más mayores poseen más FOMO.



Este estudio nos da unas conclusiones efectivas, como la necesidad de aplicar programas de prevención y estrategias para abordar este síndrome.

En conclusión, el FOMO puede afectar negativamente a la salud mental de los adolescentes. Por ello, es fundamental tomar conciencia y aprender a gestionarlo haciendo un uso responsable de la tecnología, limitando el tiempo en redes sociales y trabajando la autoestima para mejorar el bienestar emocional y disfrutar del presente.

ADICCIONES EN LA MÚSICA

Muchísimos artistas caen en los brazos de diferentes adicciones. Ser famoso y conocido pasa factura y, muy comúnmente, éstos encuentran refugio en diferentes sustancias que les ayudan a escapar de la realidad.

Un ejemplo de adicción es Melendi. El cantautor español comenzó sus andaduras con las drogas a los 17 años, siendo adicto principalmente a la cocaína y la heroína, sustancias alucinógenas que le hicieron protagonizar situaciones desagradables, como es el caso de su famosa pelea en avión rumbo a México. Tras años luchando contra las drogas, superó su adicción. Un caso similar es el de Snoop Dogg, conocido adicto quien también consiguió salir adelante.

Otro caso diferente es el de Amy Winehouse. Desde pequeña estuvo presionada por sus padres para cantar, lo que inició una sensación de presión que nunca se separó de ella. Su vida profesional se vio profundamente sacudida por sus difíciles problemas personales, incluida la relación con su exmarido, combinada con su adicción al alcohol, anfetaminas, cocaína y el crack. Su lucha pública contra la depresión, ansiedad y anorexia alcohólica se convirtieron en temas recurrentes en los tabloides mundiales, y culminaron con su retiro de la industria musical en 2008, para recibir tratamiento psicoterapéutico y psiquiátrico. En 2011 fue encontrada muerta en su propia casa en Londres a los 27 años, a causa de intoxicación etílica, después de un período de abstinencia.

Un caso similar es el de Chester Bennington. El vocalista del laureado grupo Linkin Park sufrió una infancia dura, donde fue maltratado, acosado e incluso sufrió abuso. En tal tesitura fue lanzado al éxito con tan solo 17 años, lo que provocó una gran adicción a alucinógenos y al alcohol.

Tras su tercer álbum, afirmó su crítica situación, diciendo que era "parar de beber o morir". Estuvo sano durante un tiempo, pero volvió a recaer y en 2017 decidió quitarse la vida, muriendo como un ejemplo de adicto quién no ha podido superar sus fantasmas.

"When my times comes, forget the wrong that I've done"



AUTORES: Lucas Gómez Ricart, Rubén Gutiérrez Soriano, Salomón Moreno Hidalgo, Yasmine Ballale

EL ICEBERG DE LOS VIDEOJUEGOS

La adicción a los videojuegos es uno de los temas que más preocupa a muchas familias alarmadas ante el tiempo que sus hijos pasan jugando.

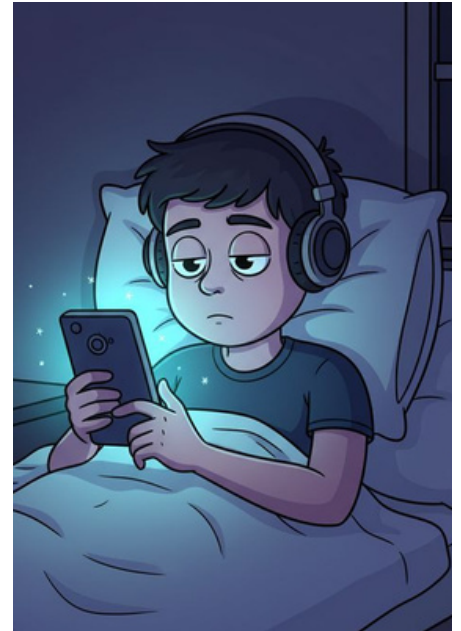
Ya sabemos que las **adicciones son malas**, esta no es una excepción, la ludopatía o adicción a los videojuegos puede causar serios problemas mentales. Comencemos con la depresión, esta puede ser causada por el uso excesivo de ellos, recompensas digitales que no son recibidas, la comparación con otros jugadores o el aislamiento social. No reunirse con gente, no socializar, puede conllevar a serios problemas depresivos. En este artículo, vamos a tratar los beneficios, desventajas y soluciones de estos.



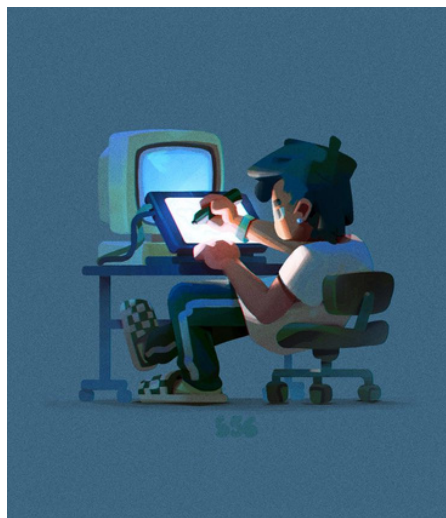
Como hemos dicho antes, los videojuegos pueden ocasionar varias conductas, tanto positivas como negativas, en este caso nos vamos a centrar en los beneficios, como desarrollar el cerebro o fomentar la creatividad. Nuestra imaginación se dispara: nos transportamos a castillos encantados, batallas épicas ... Como vía de escape, es una manera excelente de olvidar nuestros problemas y disfrutar de un tiempo tranquilo.



Pero a pesar de sus aspectos positivos, los videojuegos también tienen su parte negativa: su consumo excesivo puede resultar perjudicial, también puede producir aislamiento social. Una de las consecuencias más comunes es la pérdida de la noción del tiempo, utilizando la consola horas y horas hasta el punto de no diferenciar la realidad del videojuego.



Gracias a los expertos de hoy en día, tenemos tratamientos contra este tipo de adicción, la mejor forma de combatirla es la ayuda psicológica, a través de tratamientos psicoterapéuticos. Por desgracia no existe ningún tipo de medicamento específico para esta adicción, sin embargo, los medicamentos más eficaces han sido los antidepresivos y estimulantes para tratar el TDAH.



En conclusión, los videojuegos tienen sus luces y sombras, sus consecuencias positivas y negativas dependiendo del tiempo de uso de estos. Los efectos dependen de su uso y la cantidad de tiempo que se invierte, pero todo puede prevenirse con un uso responsable.

Autores: Jorge Puchades Niculescu, Lucas Gómez Ricart, Narcís Vázquez, Darío Meroño Palomo.

LADY GAGA Y BRITNEY SPEARS

La salud mental de las princesas del pop:

Lady Gaga y Britney Spears son reconocidas a nivel mundial por su música, pero ambas, nos dejan un mensaje sobre lo importante que es la salud mental.



LADY GAGA

Lady Gaga sufre de bipolaridad y depresión, estrés postraumático, y fibromialgia, una enfermedad que provoca dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, problemas para dormir, entre otros síntomas.

Ella se ha sincerado respecto al tema de la salud mental y confesó recientemente que grabó "A Star is Born" bajo los efectos del litio, un estabilizador del estado de ánimo, recetado en casos de trastornos de bipolaridad. También reveló que sufrió un episodio de psicosis hace cinco años y fue a un hospital por atención psiquiátrica. Su novio, Michael Polansky, la apoyó y motivó a salir adelante. También, fundó una organización llamada "Born This Way Fundation (BTWF)" con la intención de ayudar a jóvenes con estos problemas.



BRITNEY SPEARS

Britney Spears en su libro "The Woman In Me", contó que durante casi 14 años estuvo bajo tutela de su padre debido a sus problemas de salud mental.

Con el tiempo, muchos fans y personas del público empezaron a pensar que esta situación no era justa y que ella estaba perdiendo su libertad. Además, en 2021 Britney habló en la corte y explicó que lo estaba pasando muy mal, que la tutela la hacía sentir controlada y que algunas decisiones se tomaban sin su consentimiento tanto sobre su dinero como su vida profesional, así como el cuidado de sus hijos. Todo esto ayudó a que el movimiento #FreeBritney creciera, recibiendo apoyo de muchas personas que querían que Britney pudiera recuperar el control de su vida y volver a ser libre.

En 2021 consiguió su libertad, en gran medida, gracias a este movimiento iniciado por sus seguidores en redes sociales.

Mientras que Lady Gaga ha logrado mantener con éxito su carrera, Britney continúa luchando por encontrar la estabilidad.



AUTORES: Alejandra Zamora Valero, Raul Rodríguez Más, Mariana Amaya Guitarrero, Antonella Moros Álvarez

¿QUE PIENSAN LOS JÓVENES DE LAS REDES?

LOS ADOLESCENTES BUSCAN MOSTRAR SU MEJOR VERSIÓN PUBLICANDO FOTOS, VÍDEOS... PERO TAMBIÉN SE GENERA FRUSTRACIÓN Y MIEDO.

- **Comparación constante:** Al ver selfies “perfectos” es fácil compararse y sentir que uno no es suficiente. Como las redes muestran solo lo mejor de los demás, la comparación no es real. Así que esto provoca que tengamos baja autoestima, frustración y ansiedad social.
- **Cuerpo digitalizado:** La representación o biografía de las personas en redes sociales a través de publicaciones y fotos, muestra como se ve y para que los demás lo vean.



MIEDO AL SER JUZGADO



COMPARACIÓN CONSTANTE

- **Buscar aprobación:** Los likes y comentarios pueden depender de nuestro bien estar emocional. Cuando publicamos una foto esperamos likes y nos sentimos “aliviados” y felices pero si no llega lo que esperamos, aparecen dudas y nos sentimos mal.
- **Miedo a ser juzgado:** Temor a que los demás critiquen en redes sociales. Surge al pensar qué dirán los demás sobre una foto o publicación. Puede que se sienta nerviosa, insegura o con vergüenza. Eso afecta al bienestar emocional.

ELMA FETAOVSKI 4^ºPDC

RAGEBAIT

In today's digital world, outrage has become one of the fastest ways to gain attention online. Ragebait describes content intentionally designed to provoke anger and controversy in order to attract views, reactions, and profit.

Ragebait is a type of content, often online, that is made to make people feel angry or upset. It is usually created to get attention or earn money. The word can also be used as a verb, meaning to say things on purpose to make people angry with, for example violent and uncontrolled anger usually with criticism or insults.

The term 'rage bait' was first used in 2016 but became popular in the 2020s. Some people fall for ragebait as they may not know what it is or didn't hear about it. So, it is easier for them to fall for it as they think that a person that make Ragebait talk for real and really mean those things, but, of course, they don't as they just want views, money or more.

It is used as a slang, but it is not vulgar or at least most of them are not, but they are found in a variety of types of writing.



Ragebait is not always online, it could be in real life too. But then, it would not be about views but about other goals like seeking attention or just kidding with some friends with some humour. It really depends on how people use it and how others take it, there are some people that know ragebait, so they don't get angry but some not.

Ragebait isn't new as a tactic but for the name and its dominance it is.

Examples of rage-bait:

Katie Hopkins

She's known for provoking statements, often framed in extreme or inflammatory ways. Katie uses ragebait to get attention online, she usually shares strong opinion of immigration, religion and social issues, uses hard words and choose topics that many people find sensitive. When people reply with criticism, her posts spread even more, and she also presents herself as a victim of censorship. This strategy keeps her visible controversial and profitable in modern online media spaces every single day.

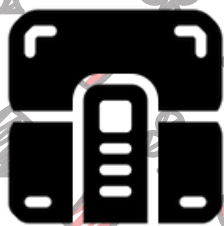


Autores: Lina Ouahid, Kamila Kern Quiroz, Yasmine Ballale

LOOT BOXES Y LUDOPATÍA

Las loot boxes y su relación con la ludopatía: riesgos, consecuencias y medidas de regulación para proteger a los jóvenes

Desde los últimos años las loot boxes o cajas de botín han tenido relación con la ludopatía junto a las consecuencias que conlleva la compra de estas lo que ha generado diferentes problemas.



Las cajas de botín son paquetes misteriosos que contienen estímulos con una recompensa aleatoria dentro de un juego para conseguir progreso y ventajas sobre los demás en este. Estos paquetes contienen marketing engañoso y manipulación hacia los más jóvenes y generan un problema de adicción, por esto sabemos que tiene características que provienen de los juegos de azar, porque como hemos dicho comparte la aleatoriedad y azar en el resultado.



Entonces, el problema reside en que las loot boxes son estímulos que afectan la vida cotidiana de los jóvenes generando más posibilidades de nuevas adicciones a tempranas edades, provocando una necesidad de querer tener este tipo de estímulos y robando dinero a sus padres, amigos o familiares para poder saciar esta necesidad que puede derivar en una adicción.

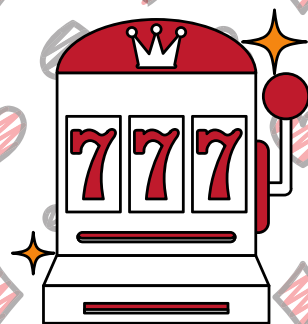


Según un estudio del Plan Nacional de las Drogas, sabemos que 3 de cada 10 estudiantes gastaron dinero en un juego para mejorar en 2021. Otro estudio, de la UNIR, alrededor del 30% de la población entre 11 y 30 años ha comprado este año mínimo una loot box, y además es 4,5 veces más probable que alguien que haya comprado una loot box se haga adicto a las apuestas.

- 20 -

Ante este problema se implantó una regulación que permite controlar los dispositivos que tengan un valor real o ficticio en el mercado, incluidos NFT o criptomonedas. Esta regulación tiene como objetivo la protección de los consumidores.

En conclusión, la popularización de las loot boxes ha traído consigo problemas que han afectado a los jóvenes de manera negativa. Por esta razón se están tomando ciertas medidas y limitaciones que han ayudado a regular esto.



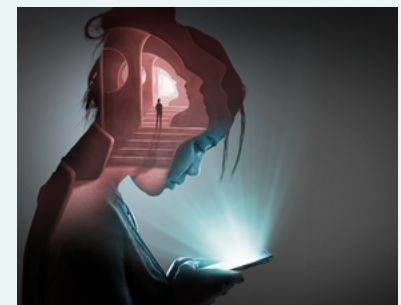


FALTA DE AUTOESTIMA Y COMPARACIÓN CONSTANTE EN REDES SOCIALES

Durante estos años las redes sociales han tenido un gran impacto en la sociedad (especialmente en adolescentes) con aportaciones negativas y positivas sobre cómo las personas se ven y se sienten respecto a sí mismas, creando una baja autoestima.

Muchas veces cuando una notificación llega a nuestro dispositivo, nuestro cerebro libera dopamina, que es una hormona que regula el sentimiento de satisfacción. Estas actúan como espejo distorsionado de la realidad, porque la mayoría de las personas solo muestran los mejores momentos y sus logros, haciendo ver una imagen idealizada de cómo deberían ser nuestras vidas.

Todos sabemos que forman parte de nuestra vida diaria, por lo tanto, es importante entender que son una herramienta, y depende el uso que hagamos puede servirnos de ayuda o no. Por eso, es importante ser consciente, tomar medidas para protegernos y no dejarse influenciar por nadie.

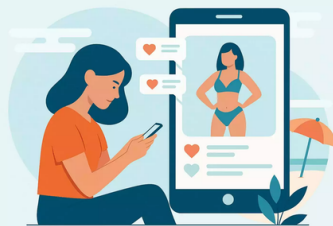


USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES

Respecto al uso excesivo de las redes sociales, puede provocar que las personas se separen del entorno, y también, se crean comparaciones constantes hacia nuestro cuerpo, en el que pueden aparecer problemas mentales como la depresión y ansiedad.

En definitiva, no se dan cuenta de que esto perjudica a la sociedad, porque los adolescentes pueden pensar que no están a la altura, creando un sentimiento de insuficiencia. Esto se debe a que están promocionando ideales de belleza malos como la delgadez extrema o cuerpos hiper musculosos por la obsesión con la apariencia.

Aparte, debemos recordar que muchos *influencers* hacen mostrar una vida perfecta, en el que muestran una visión irreal donde se pueden ver cuerpos editados o con filtros. Esto la gente lo asocia a perfección, pero luego, fuera de cámaras se enfrentan a problemas e inseguridades.



En conclusión, la solución no es que desaparezcan ni evitar las redes sociales, es saber manejarlas correctamente con conciencia y de manera saludable con ayuda de estrategias como saber gestionar el tiempo y recordar el uso del filtro.

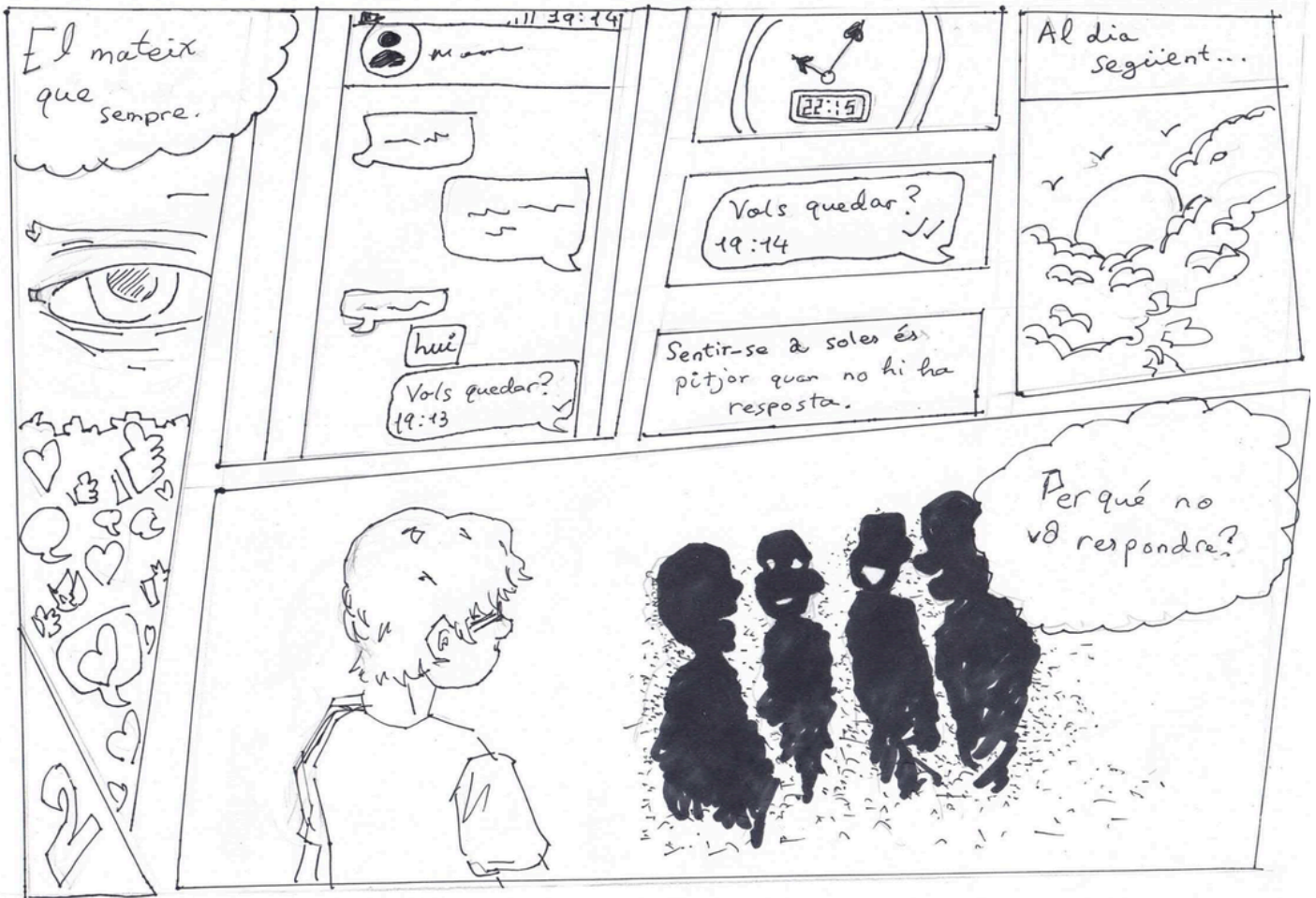
AUTORES: Claudia Gallardo, Leyre Harillo, Milagros Reyes Moreno 4 ESO A



CÒMIC

AUTORES:
Guille Ponce
Héctor Lázaro
Luis Zheng





SOPA DE LETRAS

las redes sociales

A	M	K	G	A	A	R	D	D	T	I	K	T	O	K
X	N	Ó	I	C	A	L	U	C	N	A	F	T	D	B
M	F	G	V	X	M	F	G	V	P	D	T	W	I	A
L	F	A	V	I	R	L	M	O	V	P	Ó	Ó	K	T
R	G	I	N	F	L	U	E	C	E	R	K	J	B	I
C	M	G	W	X	Ó	E	P	U	K	X	L	A	I	X
D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	I	R	M	O
D	U	C	F	L	B	J	A	M	V	T	K	D	X	B
D	A	D	I	L	A	I	C	I	F	R	E	P	U	S

•móvil

•tiktok

•seguidores

•adcción

•influencer

•superficialidad

•like

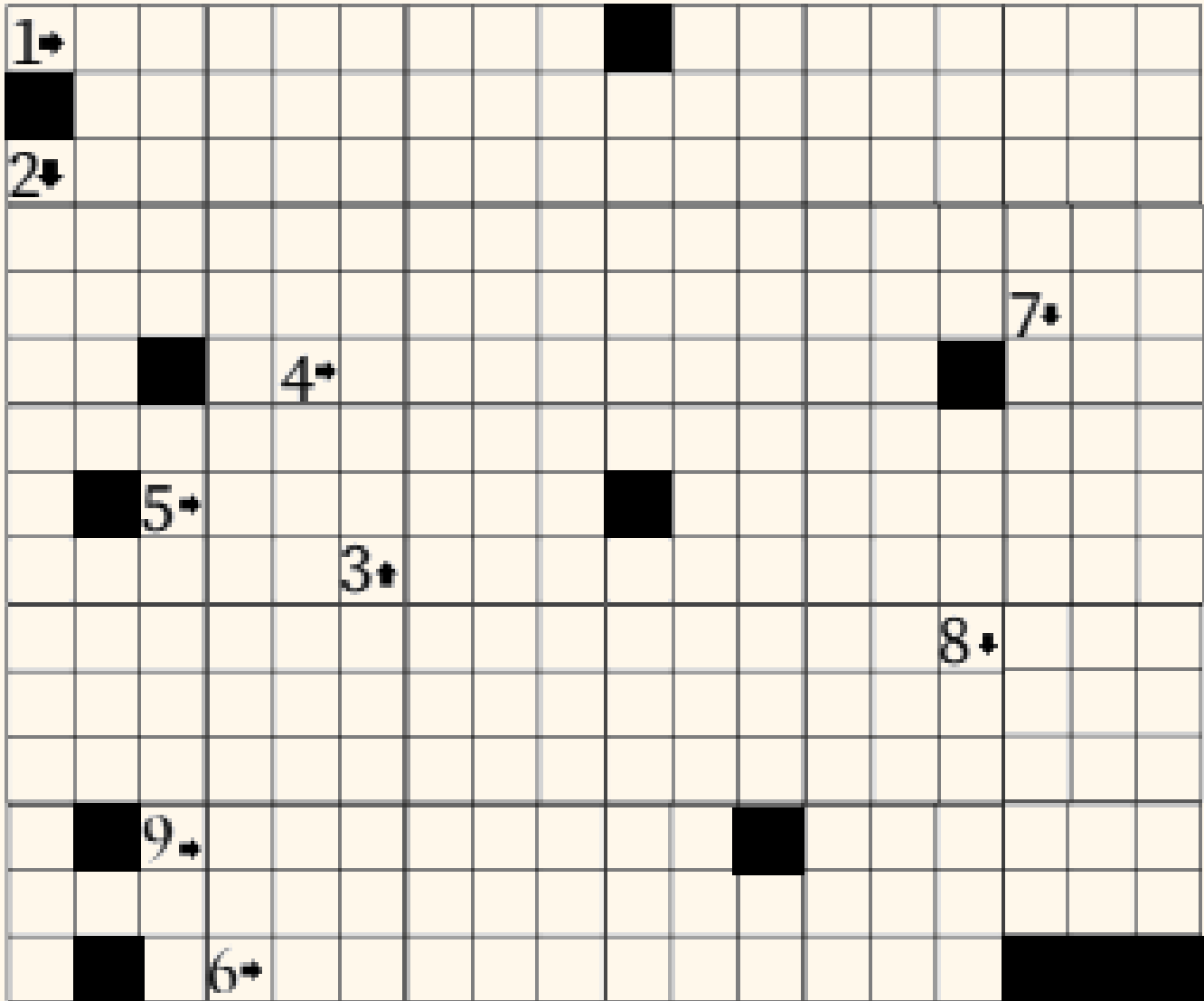
•cancelación

•dependencia



AUTODEFINIDOS

SALUD MENTAL



1. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

2. es una alteración del ánimo que se manifiesta mediante variaciones drástica en la energía, las emociones y la habilidad para desenvolverse en la vida diaria.

3. Estado ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable que desea.

4. Valoración generalmente positiva de sí mismo.

5. Choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente.

6. capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un gente perturbador o un estado o situación adversos.

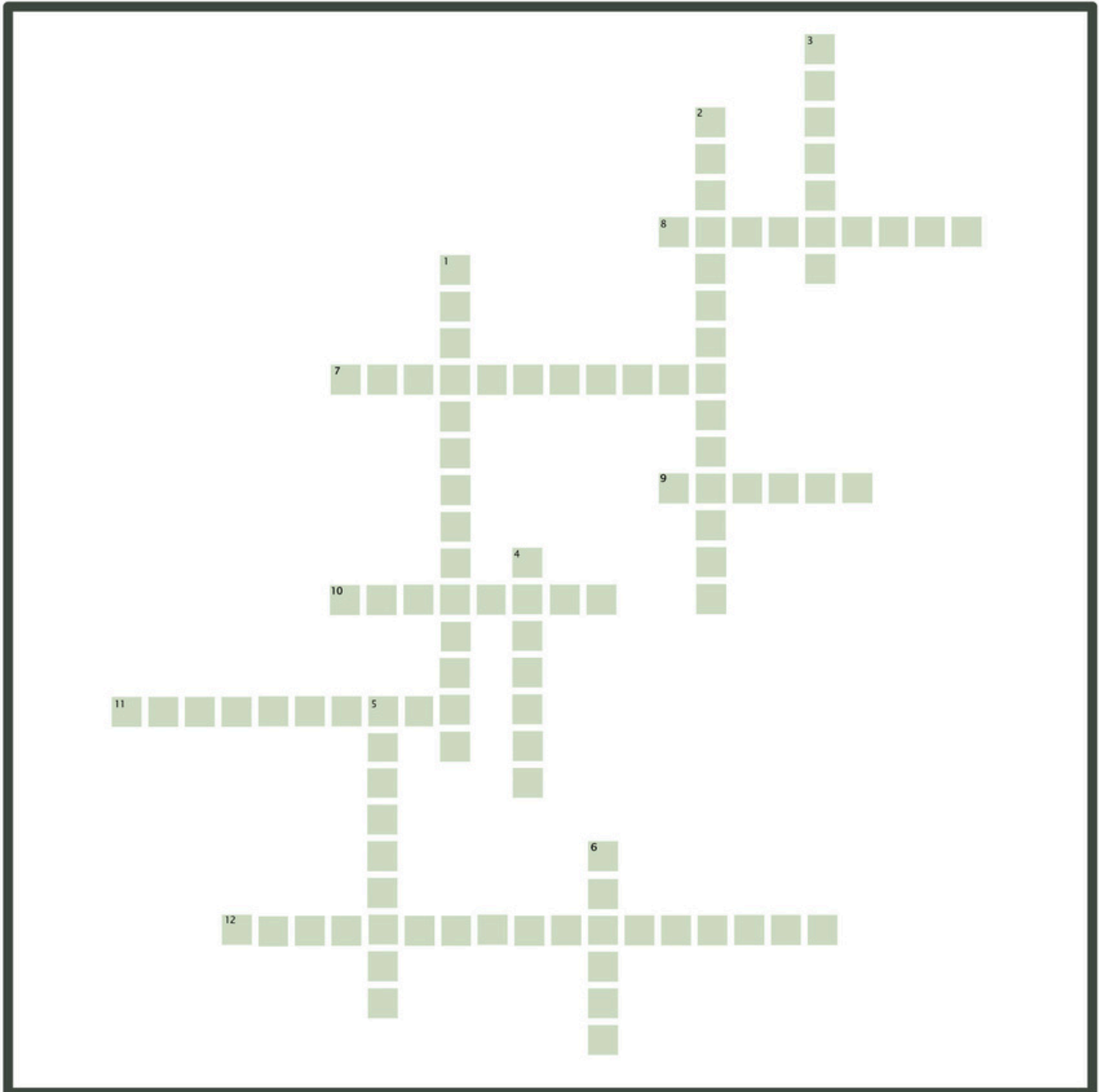
7. Especialista en psicología.

8. acción o omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.

9. síndrome caracterizado por una triateza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.



Mots-croisés (Crucigrama)



¡Acepta el reto! Encuentra las palabras ocultas en francés utilizando las pistas en español.

Vertical

1. Acción y efecto de entretener o entretenerse.
2. Plataformas digitales que permiten a los usuarios comunicarse e informarse.
3. Preocupación, tensión y estrés de usuarios por el miedo a perderse algo (FOMO).
4. Plataforma para subir, ver y compartir vídeos.
5. Red social y para compartir fotos y videos cortos.
6. Red social de microblogging donde se comparten "tweets" o "posts".

Horizontal

7. Enfermedad psicoemocional que provoca una necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.
8. Conexión, correspondencia, comunicación de alguien con otra persona.
9. Red social de origen chino para crear y compartir videos cortos.
10. Red social creada por Mark Zuckerberg.
11. Trastorno del estado de ánimo caracterizada por tristeza persistente.
12. Maltrato psicológico y humillación que sufre una persona a través de internet, redes sociales, etc.

ROBOTET 13

El passat divendres **17 d'abril de 2026** celebrarem al nostre centre la 13a edició del concurs de robòtica educativa ROBOTET, organitzat pel **Departament d'Informàtica** i amb la col·laboració d'organitzacions i empreses externes.

Enguany ens visitaren l'IES Bernat Guinovart d'Algemesí, l'IES Rascanya Antonio Cañuelo de València i l'IES l'Estació d'Ontinyent. Enhorabona a tots els participants per la seua formidable actuació. I moltes gràcies als **PAS, docents** del Botet i al nostre **alumnat** de CICLES FORMATIUS D'INFORMÀTICA que sempre ens ajuden amb l'organització i desenvolupament de l'event. Sense vosaltres no seria possible viure un dia tan especial al nostre centre.

M^a Paz Segura Valero i Daniel Díaz Muñoz (professors d'Informàtica)

A.F.A. IES JOSE RODRIGO BOTET



Des de l'AFA treballem per a la **millora de l'educació i aprenentatge** dels nostres fills i filles. Contribuïm, juntament amb la resta de la Comunitat Educativa, al fet que cada alumne/a reba una educació de qualitat, integral i inclusiva. Necessitem la col·laboració de totes les famílies per a portar endavant un projecte educatiu on prime la il·lusió i amb el que poder avançar per a millorar i augmentar la **motivació** en l'aprenentatge dels nostres fills i filles. És una **oportunitat** per a reunir-te amb altres pares, mares o tutors legals dels alumnes i alumnes per a participar i interviure en la presa de decisions, així com contribuir en la millora de l'educació. **Necessitem de tots i totes.**

LA INTERNACIONALIZACIÓN CONTINÚA: INTERCAMBIOS EUROPEOS EN 2025/2026



A pesar de las dificultades económicas, el centro mantiene su apuesta por los proyectos europeos gracias al esfuerzo conjunto de familias y profesorado.

El presente curso 2025/26 ha sido un año especialmente complejo en cuanto a movilidad internacional, debido a la falta de financiación externa. A diferencia de años anteriores, no se ha contado con los fondos habituales del programa Erasmus+. Sin embargo, desde la coordinación de proyectos europeos del centro, se ha hecho un esfuerzo por mantener viva esta importante línea de trabajo.

Gracias al apoyo del propio centro educativo y la colaboración de las familias, se han podido realizar dos **intercambios culturales** que han dado continuidad a nuestra larga trayectoria en programas Erasmus+.

El alumnado de 4º de ESO y 1º de Bachillerato ha participado en dos momentos clave: en marzo, viajaron a **Noruega** y en mayo, nuestro centro acogió a estudiantes de Noruega y Grecia,

Al rededor de **40 personas**, entre alumnos y profesores, han compartido experiencias inolvidables que han ido más allá del aula.

Estos intercambios han reforzado el **uso del inglés**, el **descubrimiento de otras culturas**, la **convivencia** con formas de vida diferentes y la participación en actividades educativas innovadoras. Además, estas iniciativas forman parte del **plan de innovación educativa del centro**, aportando una dimensión europea a la formación del alumnado.

Miramos con ilusión al curso 2026/27, con la esperanza de que un nuevo proyecto Erasmus+ nos permita seguir apostando por una **educación abierta, inclusiva y conectada con Europa.**

Manuel Giménez Lizandra (coordinador de Erasmus+)



I.E.S. José Rodrigo Botet

Carrer dels Sants Just i Pastor, n. 70

46940 - Manises (València)

Telèfon: 96 120 60 40

Correu: 46005132@edu.gva.es

<http://portal.edu.gva.es/iesrodrigobotet/>

Projecte "Reescrivim el temps"



GENERALITAT
VALENCIANA



Amb la col.laboració de la Conselleria d'Educació, Universitats i Ocupació