



Redes sociales, salud mental y autoestima.

Cómo las redes sociales impactan en el desarrollo emocional de los niños, niñas y adolescentes.

Las redes sociales han constituido un gran avance para la humanidad. Nos permiten comunicarnos con otras personas de manera instantánea, ahorran tiempo cuando tenemos que reunirnos con otros y no podemos desplazarnos y permiten que muchas personas estén comunicadas a la vez, entre otras ventajas.

Pese a ello, es importante saber que las redes sociales no fueron creadas para seres en desarrollo como son nuestros hijos e hijas, sino que fueron inicialmente pensadas como una herramienta para optimizar el trabajo y las relaciones entre adultos. Sin embargo, su uso se extendió a edades para las que no fueron creadas, sin mayor evidencia de los efectos que esto tenía para el desarrollo psicológico de seres inmaduros.

Hoy se sabe mucho acerca del efecto que las redes sociales tienen en niños, niñas y adolescentes y, como padres, la primera medida a tomar al respecto es informarnos.

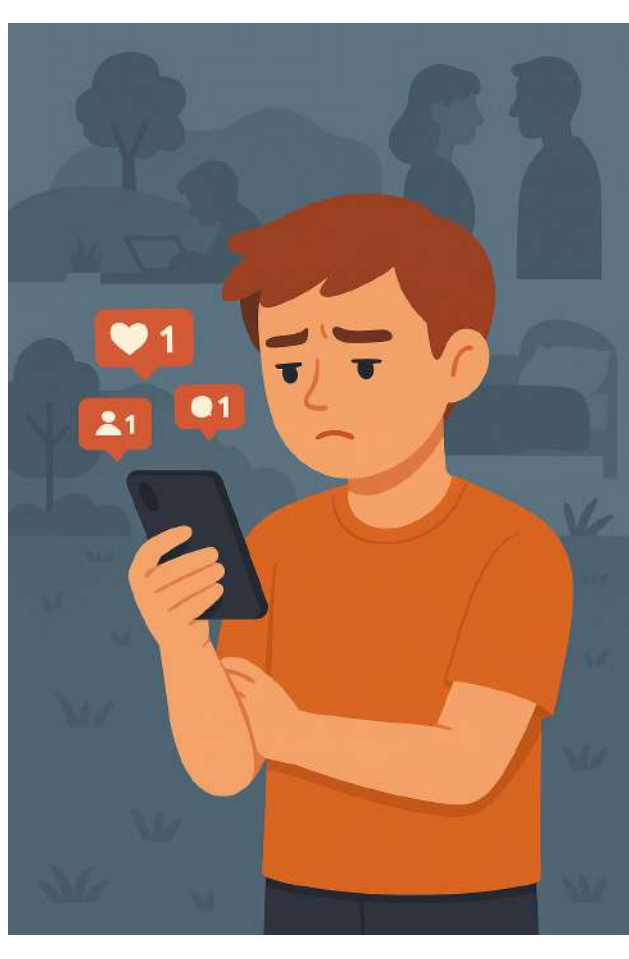
¿Qué debemos saber acerca del uso de redes sociales?

1) Las redes sociales debilitan el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

En primer lugar, debemos saber que las habilidades socioemocionales humanas tales como la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, cooperar, entre otras, necesitan del mundo real para desplegarse, activarse y emerger. Estas habilidades, fundamentales para consolidar buenas relaciones con otros, requieren de la interacción cara a cara. La capacidad empática disminuye significativamente cuando los niños, niñas y adolescentes se comunican mayoritariamente a través de redes sociales. Las conversaciones por texto y los emoticones no activan las partes del cerebro que se requieren para un adecuado desarrollo socioemocional.



2) Las redes sociales provocan la ansiedad de estar siempre conectados y disminuyen la capacidad atencional.



Las redes sociales provocan progresivamente una necesidad de estar continuamente consultando el celular para ver si llegó alguna notificación, si alguien respondió a mi historia o si me dieron like por la última foto que subí. Esto produce un efecto notorio en la capacidad atencional de todas las personas y especialmente de los seres inmaduros. La manera en que están diseñadas las aplicaciones de redes sociales llevan a capturar la atención, a que las personas pasen el mayor tiempo posible involucradas en estas, todo lo cual resta tiempo a otras actividades tales como el estudio, el sueño reparador, el contacto con la naturaleza, las relaciones familiares y sociales en el mundo real. En casos extremos, se llega a la adicción al celular que funciona como una adicción a cualquier droga.

3) Afecta la autoestima

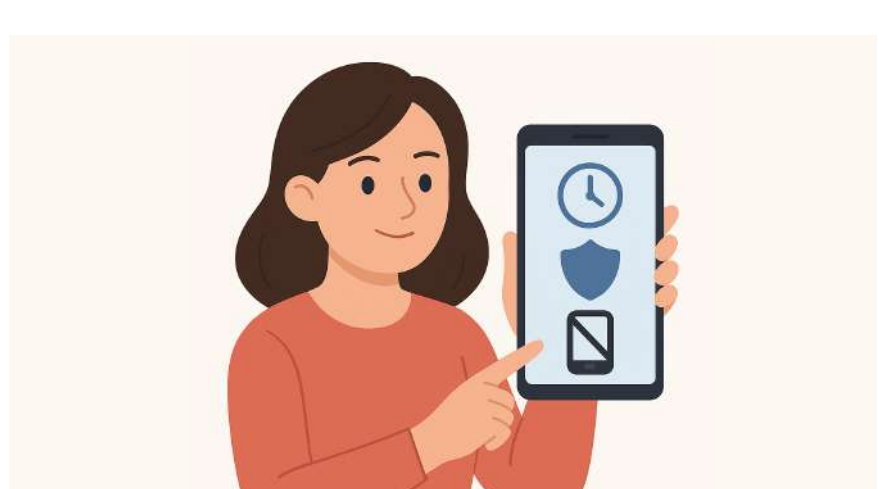
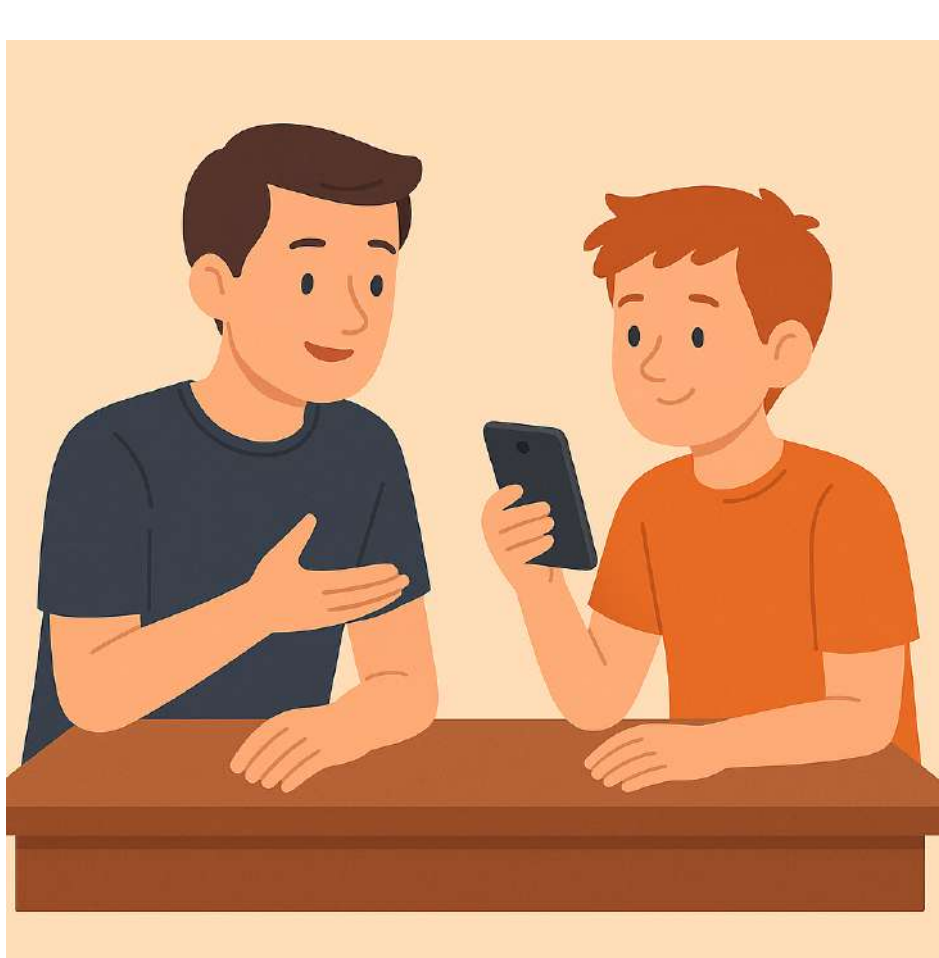
Desde la pubertad en adelante, los chicos y chicas empiezan una etapa en la que se empiezan a preocupar de cómo se ven, cómo los perciben los demás, lo cual los lleva a generar inseguridades importantes hasta que logran afirmar su identidad. Ahora bien, las redes sociales en las que todo el mundo sube las mejores fotos (pasadas por filtros, por cierto), los mejores momentos, les hacen sentir que sus cuerpos y sus vidas son siempre peores que las de los demás. Los púberes y adolescentes se comparan continuamente con otros y cuando lo hacen en redes sociales, salen mal parados, afectando la autoestima. Según Jonathan Haidt, psicólogo social norteamericano, el traslado de la vida social del mundo real al mundo virtual es la principal razón del tsunami de enfermedades mentales de los adolescentes (aumento de trastornos ansiosos y depresión). Paradójicamente, las redes sociales les hacen sentir más solos y más inseguros, pese a que puedan estar conectados con muchas personas.



¿Qué debemos hacer como padres, madres, adultos a cargo?

1) Los expertos en estas temáticas han sido muy claros acerca de la necesidad de restringir el uso de redes sociales en niños, niñas y adolescentes hasta los 16 años, porque esa es la edad en que el cerebro adolescente puede tener mayor juicio crítico para gestionar la capacidad de dejarse llevar por los comentarios de otros y ver atacado su propio valer, ya que hay una identidad más constituida.

2) Si usted de todas maneras, por las razones que tenga, decide entregar un smartphone a un adolescente de menor edad, debiera hacerlo con una conversación de compromiso en la que debiese alertar a su hijo acerca de las redes sociales y el efecto que estas pueden tener, comprometiendo formas y tiempo de uso. Si su preocupación es que quede aislado, porque sus compañeros están en redes sociales, le comento que en varios colegios los apoderados han empezado a hacer acuerdos de uso y restricción de los celulares, de manera que sus hijos, como grupo, empiecen a relacionarse más en el mundo real.



3) Si su hijo o hija tiene un celular conectado a redes sociales, ejerza activamente el cuidado usando controles parentales, estableciendo horas de desconexión de celulares (horas de comida, horas antes del sueño), restringiendo el número de horas que sus hijos e hijas usan el celular y modele la relación con el celular, dejándolo de lado en pro de las relaciones familiares y la conversación cara a cara.

4) Lo más importante y central es que usted como padre, madre o cuidador esté atento/a a la manera como su hijo o hija se relaciona con otros, incentive el encuentro en el mundo real, actividades off - line tales como caminatas, visitas a parques, deportes y actividades físicas, contacto con la naturaleza, lectura de libros, juegos de mesa y vida familiar.



4) Lo más importante y central es que usted como padre, madre o cuidador esté atento/a a la manera como su hijo o hija se relaciona con otros, incentive el encuentro en el mundo real, actividades off - line tales como caminatas, visitas a parques, deportes y actividades físicas, contacto con la naturaleza, lectura de libros, juegos de mesa y vida familiar.

4) Lo más importante y central es que usted como padre, madre o cuidador esté atento/a a la manera como su hijo o hija se relaciona con otros, incentive el encuentro en el mundo real, actividades off - line tales como caminatas, visitas a parques, deportes y actividades físicas, contacto con la naturaleza, lectura de libros, juegos de mesa y vida familiar.



Frases claves

- Las redes sociales no fueron creadas para ser usadas por niños, niñas y adolescentes y son nocivas para su desarrollo emocional.
- Los niños necesitan opciones fuera de las redes sociales para relacionarse.
 - El cuidado de los padres y madres es fundamental para dar opciones, guía y límites al uso de redes sociales.

