

¿Cómo influyen las redes sociales en los adolescentes?



Es importante promover un uso racional y coherente de la tecnología.

La tecnología es algo presente en nuestras vidas a diario, y no sólo eso, sino que además ha venido para quedarse, por lo que luchar contra ella no tiene demasiado sentido. Los niños y adolescentes actuales habéis crecido con las redes sociales y éstas forman parte de vuestras vidas, de vuestro hábitat natural, por lo que los adultos no tenemos otra alternativa, no luchar contra ella sino unirnos a ella.

Eso sí, es fundamental promover un uso racional y coherente, ya que un uso indebido de las redes sociales en la adolescencia conlleva una serie de riesgos que en algunos casos puede desencadenar conductas problemáticas, incluso adictivas. Hay que tener en cuenta que los primeros años de vida son claves en el desarrollo neurológico del cerebro, y este es mucho más vulnerable a cualquier tipo de estímulos, incluyendo los tecnológicos.

A día de hoy, los niños están continuamente adquiriendo nuevas habilidades sociales y cognitivas y la tecnología ha pasado a formar parte de este proceso de adquisición. Lo mismo ocurre con vosotros, los adolescentes, pero habría que tener en cuenta que en vuestro caso el uso tecnológico es mucho más intenso

que en la etapa anterior, incluso convirtiéndose en algo esencial en vuestras vidas y en las relaciones con los demás, por lo que la atención que hay que prestarle en esta etapa debería ser mucho mayor.

Es cierto que las nuevas formas de comunicarse a través de redes sociales fomentan nuevas maneras de interactuar con los iguales, pero también se está perdiendo el concepto de relacionarse con otras personas «cara a cara» y se está normalizando la interacción social a través de las pantallas.

Se están perdiendo habilidades sociales fundamentales para el desarrollo psicosocial y se están desarrollando contextos de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso reacciones vocales se están volviendo invisibles. Todo ello sin hacer referencia a los estados de ansiedad, problemas de autoestima, inseguridades, etc. que se esconden tras las pantallas y que pueden surgir cuando exponemos nuestra vida ante los demás y no obtenemos el reconocimiento o no alcanzamos el número de 'likes' que nos gustaría.

De esta forma, el hecho de que los niños se comuniquen más indirectamente a través de la tecnología, creando identidades en línea y

proyectando imágenes idealizadas, está creando una comunicación más cruel, insegura y con menos escrúpulos donde el ataque y la agresividad no tiene castigo, y es que muchos usuarios aprovechan el anonimato que dan las redes para agredir de alguna manera a los demás.

Consejos para las familias

Lo mejor que pueden hacer los progenitores en los casos de mal uso o abuso de las redes es reducir el consumo propio, dar ejemplo y reorganizar el tiempo en común para invertirlo en hacer cosas toda la familia. También sería interesante establecer zonas y horas sin tecnología, donde nadie usa el teléfono, ordenador, tabletas... y fortalecer el vínculo entre padres e hijos.

Siendo que la tecnología la tenemos al alcance de nuestra mano, los padres deberían ser los primeros que acompañen a los hijos en el mundo digital, generando siempre espacios de diálogo, confianza y comunicación, transmitiéndoles los beneficios del uso de las redes, pero también de todo lo que se esconde detrás, de forma que ante cualquier estímulo dudoso estén alerta y puedan contar con el apoyo de sus mayores. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

Veneno

La luna se asoma una vez más a mi ventana
Me susurra mientras el viento derrocha frío
Entre cascadas de mis cuencas y ciertas palabras sueltas
Testigo de mis lamentos, ella brillaba con más intensidad
Buscar afecto en algo que no mira hacia ti
Es como buscar el amor de la planta más venenosa
Y así, aunque sea en una mala prosa
Tiré miles de papeles tintados de rosas
Que prometían miles de cosas, que resonaban como eco
Pero nunca volvían si no habían dejado hueco
El mar se encontraba en calma, había aprendido
Amar no es del todo fácil, si solo dependes de un hilo.

Nana para no dormir

Do, re, mi, fa.
La música empieza a sonar.
Sol, si, la.
Los niños empiezan a chillar.
Mi, Do, fa.
No le oirás llegar.
Si, sol, re.
No intentes correr.
Re, mi, la.
Él está detrás.
Sol, fa, do.
Ya te atrapó.
Si, do, mi.
No podrás huir.
Re, mi, fa.
Sus dientes te querrá clavar.
Do, fa, si.
Prepárate a...