



## *Uso y abuso de las redes sociales: Nuestro rol como padres*

---

*Como padres, sabemos que tenemos la responsabilidad de la formación integral de nuestros hijos. En las últimas décadas se han instaurado en nuestra vida diaria, el uso de las redes sociales, algo nuevo para nuestra generación pero algo habitual para nuestros hijos. De aquí surgen dudas como saber si estamos preparados para estos cambios y para orientarlos y guiarlos en su uso responsable.*

Las redes sociales nos facilitan la vida diaria porque nos permiten acceder de manera rápida a información necesaria y a la vez, nos permite estar conectados con personas que no frecuentamos día a día o que consideramos que pueden aportar algo en nuestras vidas, así no las conozcamos.

Sin embargo, en el uso cotidiano de éstas y al ser de tan fácil acceso, puede ocurrir que se pierda el control de éstas y que se produzca un abuso de las redes sociales, sin llegar a ser conscientes del tiempo que invertimos en ellas.

Algunas veces, esto puede provocar un alejamiento de la vida real e inducir a la ansiedad, afectar a la autoestima y hacer perder capacidad de autocontrol. Esto requiere un especial cuidado porque investigaciones recientes, por ejemplo, como la publicada en la revista *Psychological Reports: Disability and Trauma*, reveló que internet también puede activar las regiones del cerebro relacionadas con conductas compulsivas. Esto se explica porque con el celular se permite tener una conexión permanente con las redes sociales, lo cual ofrece, sin mucho esfuerzo, una recompensa inmediata. Esto hace que las conexiones neuronales se reestructuren y que haya un deseo de recibir de nuevo estos estímulos que generan placer. Los expertos de la Universidad de Bergen, en Noruega, declararon que estos mismos patrones cerebrales aparecieron en pacientes adictos al consumo de drogas. "Cerca del 70 por ciento de los usuarios de Facebook visita el sitio a diario y cuando deja de hacerlo siente ansiedad", señala el estudio.

La adolescencia se presenta como un grupo de riesgo en torno al uso de las TICs, ya que el acceso frecuente y no controlado está suponiendo, distracciones en otros espacios (estudios, deporte, ocio), falta de privacidad, uso indebido de datos, exceso de información, ideas erróneas (falsas fuentes), aislamiento social, poco desarrollo en otros aspectos hasta ahora fundamentales como las habilidades sociales y por su puesto adicciones (estrés y ansiedad al no usarla). En este sentido, **la comunidad educativa y la familia debe contribuir en la prevención de conductas de riesgo asociadas y a su vez fomentar buenos hábitos de uso de las TICs.**

Por esta razón es importante considerar algunos aspectos:

**1.** Controlar y supervisar el tiempo que nuestros hijos pasen frente a las redes sociales: poner horarios y límites de uso. Tener en cuenta si se puede usar durante los momentos de alimentación, o al levantarse por las mañanas, son reglas que deben ser puestas desde la familia y para todos los miembros de la familia.

**2.** Organización del espacio donde se podrá acceder a las redes sociales, si vamos a permitir que a través de la computadora o lap top, o del teléfono celular se haga uso de las mismas. Asimismo, si nuestro hijo podrá usarlo solo en su habitación o tendrá que hacerlo en la sala donde cualquier persona pueda pasar y observar lo que está accediendo. Una idea es realizar un "plan de hogar" donde entre todos los miembros se establezcan las responsabilidades que cada uno tendrá respecto a las tareas del hogar y se puede incluir el uso de redes sociales, qué va a estar permitido acceder y a qué edad y las normas de supervisión.

**3.** Dependiendo de la edad que tengan los hijos, se hace más pertinente el poder tener más o menos control, las relaciones entre padres e hijos estará marcada siempre por esta confianza que se debe ir trabajando poco a poco. La confianza siempre está marcada por una relación de necesidad-dependencia, es decir “lo que necesito” y de “quien dependo”. Por esta razón, al principio, cuando los hijos comienzan a tener y manejar estos dispositivos, es necesario que los padres estén más presentes y atentos al uso y acceso a la red (existen múltiples herramientas de control que van desde “el control parental” a apps dedicadas a la localización, control de uso, bloqueo de aplicaciones, etc.) y que a medida que vaya creciendo la confianza y asumiendo responsabilidades se les pueda dejar un uso más libre.

A pesar de que estas ideas vayan asentándose en la cultura familiar, en ocasiones es necesario que los padres estén atentos a determinados síntomas o conductas en relación al uso de las TICS. El abuso en determinadas ocasiones puede responder a situaciones que no se ven a simple vista: situaciones de infelicidad e insatisfacción, frustraciones, enfermedades, dificultades en afrontar retos vitales o tomas de decisiones difíciles. En estos casos el mundo virtual puede estar siendo una vía de escape, un mundo más fácil para evadirse, para encontrar nuevas sensaciones.

Si estos es así, se pueden estar generando conductas compulsivas y fuera de control, que pueden estar provocando síntomas físicos: molestias cervicales, dolores musculares, dolores de espalda, pérdida de visión... pero también psicológicos: impulsividad, faltas de regulación emocional, intolerancia, fatiga, insomnio, fatiga, disgustos, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, depresión, fobia social. En estos casos si ocurren durante un periodo largo y si desde la familia no se puede resolver es aconsejable acudir a profesionales que evalúen la situación y establezcan un tratamiento adecuado.

Las redes sociales son herramientas poderosas si se usan adecuadamente. Por eso es importante establecer límites, y nosotros como padres para lograrlo debemos aprender a utilizar los filtros de bloqueo que se ofrecen y tener una supervisión constante y real de los medios electrónicos que nuestros hijos utilizan. Debemos tener en consideración que muchos de los niños y adolescentes no son precavidos y abren un perfil sin leer las reglas de manejo de una cuenta y no se toman el tiempo para proteger su información y así evitar posible riesgos.

#### **Referencias:**

GHOSE, T. WHAT FACEBOOK ADDICTION LOOKS LIKE IN THE BRAIN (2015). Londres, Inglaterra. Recuperado de <https://www.livescience.com/49585-facebook-addiction-viewed-brain.html?cmpid=558994>

**Colegio Antares – CPAL. 2019**

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. Maria de los Angeles Del Castillo,  
Psic. Claudia Combe, Psic.