

EL PELIGRO DE LAS REDES SOCIALES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las redes sociales son parte de los hábitos cotidianos de navegación de gran cantidad de personas. Cualquier usuario de Internet hace uso de al menos una red social y muchos de ellos participan activamente en varias de ellas. Sin embargo, a partir de su uso, podemos vernos expuestos a un conjunto de amenazas informáticas, que pueden atentar contra su información, dinero o incluso con su propia integridad.

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, sin embargo, en algunas circunstancias, el uso inadecuado del internet y redes sociales podría afectar, en especial a niños y adolescentes, al convertirse en un fin y no en un medio.

Dependencia

La dependencia al Internet o a las redes sociales se evidencia cuando existe un uso excesivo asociado a una pérdida de control.

Aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho), y se producen consecuencias negativas en la vida cotidiana.

Características

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia.

Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta), pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos (el alivio de la tensión emocional, especialmente).

La ciberadicción se establece cuando el niño deja de verse con sus amigos y se permanece frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente presta más atención a su "Smartphone" que a sus padres o no cumple con sus tareas porque revisa obsesivamente sus redes sociales.

Hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones

Señales de alarma

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una adicción son las siguientes:

- Privarse del sueño (menos de 5 horas) para estar conectado a la red.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones con pares, el estudio, o el cuidado de la salud.
- Que las demás personas realicen comentarios acerca del uso excesivo de los dispositivos electrónicos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectando jugando en las redes.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir bienestar o euforia cuando se encuentra conectado.

Estrategias de prevención

Tanto los padres como profesores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone:

- Limitar el uso de aparatos y acordar las horas en que se podrá utilizar.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- Desarrollar actividades grupales.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la familia.

Recomendaciones

- El lugar donde se encuentran las computadoras debe ser cambiado si es que estos se encuentran en lugares comunes como la sala, el comedor o el dormitorio, ya que de este modo incentivan el uso de la red y el interés por conectarse.
- Establecer una comunicación abierta y efectiva con los hijos con la finalidad de crear un ambiente de confianza que les permita compartir sus experiencias en la red y aclarar sus dudas sobre la información adquirida.
- Establecer un horario para el uso del internet en relación a la edad del niño o adolescente.
- Mantener las computadoras en lugares visibles que permitan regular los tiempos de conexión
- Hacer uso de herramientas de seguridad como los filtros, motores de búsqueda y bloqueo de páginas en la computadora para controlar la información a la se accede.

Bibliografía

Odriozola, E. E., & de Corral Gargallo, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones: Revista de sociodrogalcohol, 22(2), 91-96. Recuperado el 27 de Junio del 2015 de: <http://www.adicciones.es/files/91-96%20editorial%20echeburua.pdf>

Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.

