

Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes

 childmind.org/article/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes

Rachel Ehmke is managing editor at the Child Mind Institute.

Muchos padres se preocupan por la forma en que la exposición a la tecnología podría afectar a los niños pequeños desde el punto de vista del desarrollo. Sabemos que nuestros niños en edad preescolar están adquiriendo nuevas habilidades sociales y cognitivas a un ritmo impresionante y no queremos que horas pegados a un iPad se lo impidan. Pero la adolescencia es un período igualmente importante y de rápido desarrollo, sin embargo, muy pocos de nosotros estamos prestando atención a cómo el uso de la tecnología de nuestros adolescentes— mucho más intenso e íntimo que el uso de un niño de 3 años jugando con el iPhone de papá— los está afectando. De hecho, a los expertos les preocupa que las redes sociales y los mensajes de texto, que se han vuelto tan esenciales para la vida adolescente, estén promoviendo la ansiedad y disminuyendo la autoestima.

Comunicación indirecta

Los adolescentes son maestros en mantenerse ocupados durante horas después de la escuela y hasta mucho después de la hora de acostarse. Cuando no están haciendo su tarea (y cuando la hacen) están en línea y en sus teléfonos, enviando mensajes de texto, compartiendo, provocando, desplazando el cursor de arriba hacia abajo, lo que sea. Por supuesto, antes de que todos tuvieran una cuenta de Instagram, los adolescentes también se mantenían ocupados, pero era más probable que hablaran por teléfono o en persona cuando salían al centro comercial. Aunque pudo haber parecido una gran cantidad de reuniones sin sentido, lo que estaban haciendo era experimentando, probando habilidades, teniendo éxito y fracasando en cientos de pequeñas interacciones en tiempo real, que los niños de hoy se están perdiendo. Por su parte, los adolescentes modernos están aprendiendo a comunicarse mayormente mientras miran una pantalla, no a otra persona.

[No hay duda de que los niños se están perdiendo habilidades sociales muy críticas.](#)
[Click To Facebook Share](#)[Click To Tweet](#)

“Como especie estamos muy en sintonía con la lectura de señales sociales”, dice la Dra. Catherine Steiner-Adair, psicóloga clínica y autora de *The Big Disconnect* (La Gran Desconexión). “No hay duda de que los niños se están perdiendo habilidades sociales muy críticas. De alguna manera, enviar mensajes de texto y comunicarse en línea no es como si creara una discapacidad de aprendizaje no verbal, sino que coloca a todos en un contexto de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso los tipos más pequeños de reacciones vocales se vuelven invisibles”.

Disminuyendo los riesgos

Ciertamente, hablar de forma indirecta crea una barrera para una comunicación clara, pero eso no es todo. Aprender a hacer amigos es una parte importante del crecimiento, y la amistad requiere una cierta cantidad de toma de riesgos. Esto es cierto para hacer un nuevo amigo y también es cierto para mantener amistades. Cuando hay problemas que hay que enfrentar, grandes o pequeños, se requiere valentía para ser honesto acerca de sus sentimientos y luego escuchar lo que la otra persona tiene para decir. Aprender a cruzar efectivamente estos puentes es parte de lo que hace que la amistad sea divertida, emocionante y también aterradora. “Parte de la autoestima saludable es saber cómo decir lo que piensa y siente, incluso cuando está en desacuerdo con otras personas o si se siente emocionalmente arriesgado”, señala la Dra. Steiner-Adair.

Pero cuando la amistad se lleva a cabo en línea y a través de textos, los niños lo hacen en un contexto despojado de muchos de los aspectos más personales y a veces intimidantes, de la comunicación. Es más fácil mantener la defensa en alto cuando estás enviando mensajes de texto, por lo que hay menos en juego. No estás escuchando o viendo el efecto que tus palabras están causando en la otra persona. Debido a que la conversación no está sucediendo en tiempo real, cada parte puede tomar más tiempo para considerar una respuesta. No es de extrañar que los niños digan que llamar a alguien por teléfono es “demasiado intenso”; requiere una comunicación más directa y si no está acostumbrado a eso, puede sentirse atemorizado.

Si los niños no practican lo suficiente relacionándose con otras personas y satisfaciendo sus necesidades en persona y en tiempo real, muchos de ellos crecerán hasta convertirse en adultos ansiosos acerca del medio principal de comunicación de nuestra especie: hablar. Y, por supuesto, las negociaciones sociales solo se vuelven más riesgosas a medida que la gente envejece y comienza a navegar en relaciones románticas y empleo.

Related: [Mood Disorders and Teenage Girls](#)

Acoso cibernético y el síndrome del impostor

El otro gran peligro que proviene de que los niños se comuniquen más de forma indirecta es que se ha vuelto más fácil ser cruel. “Los niños envían todo tipo de mensajes que ni en un millón de años contemplarían decirle a nadie en la cara”, dice la Dra. Donna Wick, una psicóloga clínica y de desarrollo que dirige Mind to Mind Parent. Ella señala que esto parece ser especialmente cierto en el caso de las niñas, a quienes generalmente no les gusta estar en desacuerdo en la “vida real”.

“Esperas enseñarles que pueden estar en desacuerdo sin poner en peligro la relación, pero lo que las redes sociales les están enseñando a hacer es estar en desacuerdo de maneras más extremas que ponen en peligro la relación. Es exactamente lo que no quieres que

suceda”, dice ella.

La Dra. Steiner-Adair concuerda con que las niñas corren un riesgo especial. “Las niñas se socializan más para compararse con otras personas, en particular con otras niñas, para desarrollar sus identidades, por lo que las hace más vulnerables a la desventaja de todo esto”. Ella advierte que a menudo la falta de autoestima sólida es la culpable. “Olvidamos que la agresión relacional proviene de la inseguridad y de sentirse mal contigo mismo, y el deseo de derribar a otras personas para sentirse mejor”.

La aceptación entre sus iguales es importante para los adolescentes, y muchos de ellos se preocupan por su imagen tanto como un político que se postula para un cargo y para ellos puede sentirse tan serio. Agregue a eso el hecho de que los niños de hoy están obteniendo datos reales de encuestas sobre cuánto les gustan a las personas o sobre su apariencia, a través de cosas como “me gusta”. Es suficiente para que alguien no mire. ¿Quién no querría verse más chévere si puede? Entonces los niños pueden pasar horas podando sus identidades en línea, tratando de proyectar una imagen idealizada. Las adolescentes clasifican centenares de fotos, agonizando sobre cuáles publicar en línea. Los chicos compiten por la atención tratando de superar a los demás, empujando todo lo que pueden en la ya desinhibida atmósfera en línea. Los niños hacen pandillas unos contra otros.

Los adolescentes siempre han estado haciendo esto, pero con el advenimiento de las redes sociales se enfrentan a más oportunidades y más trampas que nunca. Cuando los niños se desplazan a través de sus muros en redes sociales y ven qué bien parecen todos, solo aumenta la presión. Estamos acostumbrados a preocuparnos por los ideales poco prácticos que los modelos de revistas retocados digitalmente le dan a nuestros hijos, pero ¿qué sucede cuando el chico de al lado también está retocado? Aún más confuso, ¿qué pasa cuando tu propio perfil no representa realmente a la persona que sientes que eres en tu interior?

“La adolescencia y en particular el principio de la década de los veinte, son los años en los que eres muy consciente de los contrastes entre quién pareces ser y quién crees que eres”, dice el Dr. Wick. “Es similar al ‘síndrome impostor’ en psicología. A medida que envejeces y adquieres más dominio, empiezas a darte cuenta de que en realidad eres bueno en algunas cosas y luego sientes que esa brecha, con suerte, se estrecha. ¡Pero imagine que su miedo más profundo y tenebroso es que no sea tan bueno como parece, y luego imagine que necesita verse tan bien todo el tiempo! Es agotador”.

Como explica la Dra. Steiner-Adair, “la autoestima proviene de la consolidación de lo que eres”. Cuantas más identidades tengas, y cuanto más tiempo pases haciéndote pasar por alguien que no eres, más difícil será sentirte bien acerca de ti mismo.

Relacionado: [13 maneras de mejorar la autoestima de su hija](#)

Acecho (y ser ignorado)

Otro gran cambio que ha llegado con la nueva tecnología, y especialmente con los teléfonos inteligentes, es que nunca estamos realmente solos. Los niños actualizan sus estados, comparten lo que están viendo, escuchando y leyendo, y tienen aplicaciones que les permiten a sus amigos conocer su ubicación específica en un mapa en todo momento. Incluso si una persona no está tratando de mantener a sus amigos actualizados, nunca estará fuera del alcance de un mensaje de texto. El resultado es que los niños se sienten hiperconectados entre sí. La conversación nunca debe detenerse y parece que siempre sucede algo nuevo.

“Independientemente de lo que pensemos sobre las ‘relaciones’ mantenidas y en algunos casos iniciadas en las redes sociales, los niños nunca obtienen un descanso de ellas”, señala el Dr. Wick. “Y eso, en sí mismo, puede producir ansiedad. Todos necesitan un respiro de las demandas de intimidad y conexión; tiempo a solas para reorganizarse, reponerse o simplemente relajarse. Cuando no tienes eso, es fácil convertirte en alguien emocionalmente agotado y terreno fértil para que la ansiedad se reproduzca”.

De igual modo, es sorprendentemente fácil sentirse solo en medio de toda esa hiperconexión. Por un lado, ahora los niños saben con certeza deprimente cuando se les ignora. Todos tenemos teléfonos y todos respondemos a las cosas con bastante rapidez, de modo que cuando esperas una respuesta que no llega, el silencio puede ser ensordecedor. El tratamiento silencioso puede ser un insulto estratégico o simplemente el desafortunado efecto secundario de una relación adolescente en línea que comienza intensamente, pero luego se desvanece.

“En los viejos tiempos, cuando un niño iba a romper contigo tenía que tener una conversación contigo. O al menos tenía que llamar”, dice el Dr. Wick. “En estos días, podría desaparecer de tu pantalla y podrías nunca llegar a tener la conversación sobre... ¿Qué hice?”. Con frecuencia los niños quedan imaginándose lo peor de sí mismos.

Get our email?

Join our list and be among the first to know when we publish new articles. Get useful news and insights right in your inbox.

Pero incluso cuando la conversación no termina, estar en constante estado de alerta puede provocar ansiedad. Podemos sentir que estamos siendo dejados de lado y nosotros mismos hacer de lado a los demás, y nuestra necesidad humana de comunicarnos también se delega de manera efectiva de ese modo.

¿Qué deberían hacer los padres?

Ambos expertos entrevistados para este artículo coincidieron en que lo mejor que pueden hacer los padres para minimizar los riesgos asociados con la tecnología es reducir primero su propio consumo. Depende de los padres dar un buen ejemplo de cómo se ve el uso saludable de la computadora. La mayoría de nosotros revisa demasiado nuestros teléfonos o nuestro correo electrónico, ya sea por interés real o por el hábito nervioso. Los niños deberían estar acostumbrados a ver nuestras caras, no nuestras cabezas inclinadas sobre una pantalla. Establezca zonas libres de tecnología en la casa y horas sin tecnología, en las que nadie usa el teléfono, incluidos mamá y papá. “No entre por la puerta después del trabajo en medio de una conversación”, aconseja la Dra. Steiner-Adair. “No camine por la puerta después del trabajo, diga ‘hola’ rápidamente y luego ‘simplemente revise su correo electrónico’. Por la mañana, levántese media hora antes que sus hijos y revise su correo electrónico en ese momento. Préstele toda su atención hasta que salgan por la puerta. Y ninguno de ustedes debería usar teléfonos en el automóvil hacia o desde la escuela porque ese es un momento importante para hablar”.

Limitar la cantidad de tiempo que pasa enchufado a las computadoras no sólo proporciona un contrapunto saludable para el mundo obsesionado con la tecnología, sino que también fortalece el vínculo entre padres e hijos y hace que los niños se sientan más seguros. Los niños necesitan saber que usted está disponible para ayudarlos con sus problemas, hablar sobre su día o para darles una perspectiva realista.

“Son los mini momentos de desconexión, cuando los padres están demasiado concentrados en sus propios dispositivos y pantallas, que diluyen la relación entre padres e hijos”, advierte la Dra. Steiner-Adair. Y cuando los niños comiencen a recurrir a Internet en busca de ayuda o para procesar lo que ocurra durante el día, es posible que no les guste lo que sucede. “La tecnología puede brindarle a sus hijos más información que usted y no tiene sus valores”, señala la Dra. Steiner-Adair. “No será sensible a la personalidad de su hijo y no responderá a sus preguntas de una manera apropiada para su etapa de desarrollo”.

Además, el Dr. Wick aconseja retrasar la edad del primer uso tanto como sea posible. “Utilizo aquí el mismo consejo que uso cuando hablo de niños y alcohol: trate de llegar lo más lejos posible sin nada”. Si su hijo está en Facebook, la Dra. Wick dice que usted debe ser el amigo de su hijo y monitorear su página. Pero ella aconseja no revisar mensajes de texto a menos que haya motivos de preocupación. “Si tienes una razón para estar preocupado, entonces está bien, pero será una buena razón”. Veo padres que simplemente espían a sus hijos. Los padres deben comenzar confiando en sus hijos. No darle a su hijo el beneficio de la duda es increíblemente perjudicial para la relación. Tienes que sentir que tus padres piensan que eres un buen muchacho”.

Fuera de línea, el mejor consejo para ayudar a los niños a desarrollar una autoestima saludable es involucrarlos en algo que les interese. Puede ser deportes o música o desarmar computadoras o ser voluntario, cualquier cosa que despierte interés y les dé

confianza. Cuando los niños aprenden a sentirse bien acerca de lo que pueden hacer en lugar de como se ven y lo que poseen, son más felices y están mejor preparados para el éxito en la vida real. Que la mayoría de estas actividades también involucren pasar tiempo interactuando con sus compañeros cara a cara es sólo el merengue sobre el pastel.