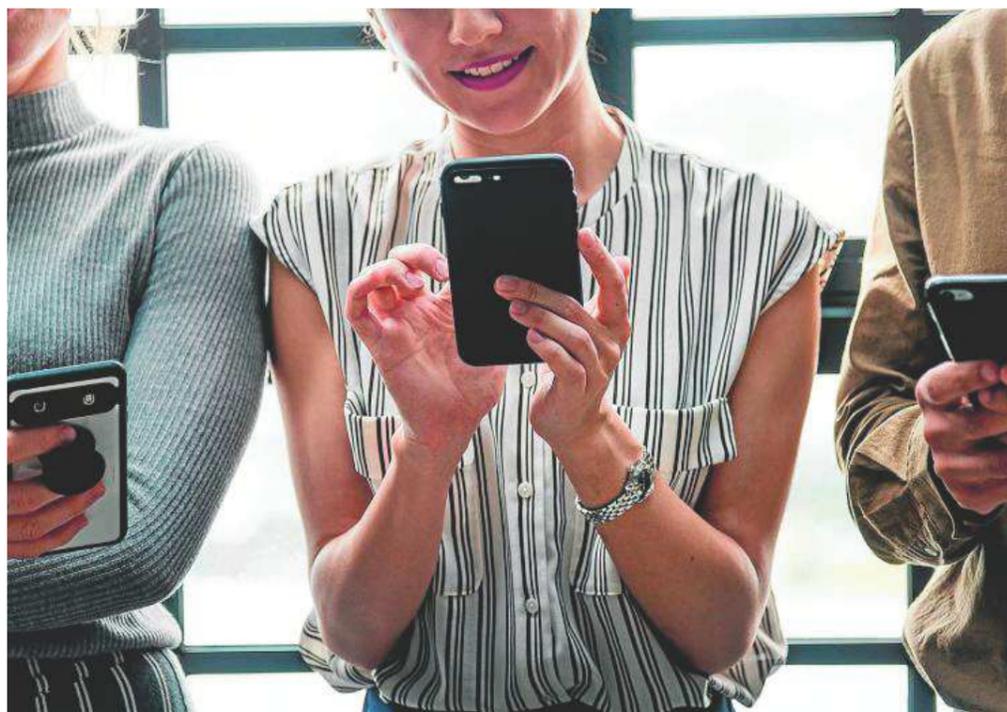


Instagram: la más nociva para los adolescentes

Es la red social preferida de más del 70% de los adolescentes de todo el mundo, la más adictiva, engancha en cuestión de días, y puede generar problemas de salud mental: angustia, ansiedad y depresión



Muchos adolescentes y jóvenes encuentran en estas redes sociales el refuerzo positivo que no tienen en su vida real. PXLHERE.COM

psicólogo- formar chicos y chicas maduros, razonables, capaces de elegir y tomar decisiones, aunque no sepan tantas matemáticas». Y es aquí donde interviene la educación emocional. «Pero necesitamos técnicas; hay un alto porcentaje de padres y docentes que no tienen la autoestima suficiente como para liderar a esos chicos y chicas», sentencia, e insiste en que, desde el punto de vista educativo, al sistema le falta valorar la importancia de la educación, que no de la enseñanza. «Los chavales seguros de sí mismos -argumenta-, con empatía, que se relacionan de forma positiva con los demás, no necesitan recurrir tanto a Instagram». Y este aspecto es tan importante que, «por primera vez -concluye Hué-, profesionales de la psicología están analizando el nivel de bienestar subjetivo (la felicidad) en los institutos».

UN POTENTE, RÁPIDO E IRREAL 'SUBIDÓN' DE AUTOESTIMA

La psicóloga clínica y doctora María González, miembro también de la AAPs, reconoce abiertamente que cada vez es más «antirredes sociales, sea la que sea»; y, con respecto a Instagram, opina que, además de una «bomba», es «un arma de doble filo». Los adolescentes cuelgan sus fotos y vídeos «para obtener refuerzos», porque tienen puntos de inseguridad, falta de autoestima y problemas para relacionarse, «lo que les lleva a estar buscando, constantemente, ese 'me gusta' y que cuantos más los vean, mejor». Tanto 'me gusta', «les produce un subidón tremendo y rápido de autoestima; pero, detrás, vienen la caída y la frustración, porque, a la hora de afrontar un problema real, a la hora de la verdad, no tienen a todos esos 'seguidores' dispuestos a ayudarles», explica González. Y, por supuesto, nunca van a conseguir ese cuerpo 10, que lucen sus 'influencers'. En otras palabras: que «ni acaban de comunicarse bien ni establecen relaciones reales», por lo que la psicóloga califica Instagram como una «gran farsa» muy peligrosa.

EL TRASTORNO DE AISLAMIENTO EXTREMO, OTRO PELIGRO

A los peligros sobradamente conocidos por todos -las redes sociales son el caldo de cultivo ideal para que germinen el ciberacoso, la suplantación de personalidad...-, María González añade otro igual o peor si cabe: «el aislamiento» y saca a colación el fenómeno de los 'hikikomori', que ya alarmó a la sociedad japonesa en la década de los 80: jóvenes que solo salen de su cuarto para ir al baño; que ni trabajan ni estudian ni se relacionan físicamente con nadie y que su único contacto con el mundo real es a través de un ordenador. «Ahora mismo -intenta no ser alarmista-, no es un problema

muy grave; pero podría llegar a serlo». Sobre todo, si tenemos en cuenta, como explica la psicóloga, que la edad de acceso a este tipo de redes se está adelantando muchísimo -hay niños que con 9 años ya llevan un smartphone- y que los menores no saben gestionar su uso, frenar; por lo que, los adultos, «debemos evitarlos o minimizarlos con unas sencillas pautas. «Es primordial tener un perfil privado para controlar qué personas pueden ver lo que 'suben' y hacerles entender que no pueden aceptar a cualquiera». Por supuesto, «debemos controlar las fotos que publican y explicarles qué tipo de imágenes no pueden subir, bajo ningún concepto, y por qué; así como aconsejarles que es mejor no utilizar la función que muestra la ubicación exacta de dónde se tomó la foto».

UNA RED SOCIAL TREMENDAMENTE ADICTIVA

En el fondo, como explica González, se trata de «una forma más que tienen los adolescentes de llamar la atención». Unas veces, «porque no se les hace caso a nivel externo -familia, colegio...-»; otras, «porque, realmente, tienen algún problema serio que no saben manejar y lo canalizan a través de las redes -mala relación con los padres, abusos, inseguridad, frustración...». Y, por si con esto no bastara, además, Instagram es una red social muy adictiva, «presenta un problema de enganche tremendo, incluso para los adultos, que acaba repercutiendo

en todas las áreas de la vida de los chavales: les quita tiempo de estudio, de relación con los amigos y la familia, les 'roba' el sueño...».

PAUTAS SENCILLAS PARA MINIMIZAR RIESGOS Y AUTOCRÍTICA

Aunque los riesgos son muchos, Noemí Gallego, miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, afirma que podemos evitarlos o minimizarlos con unas sencillas pautas. «Es primordial tener un perfil privado para controlar qué personas pueden ver lo que 'suben' y hacerles entender que no pueden aceptar a cualquiera». Por supuesto, «debemos controlar las fotos que publican y explicarles qué tipo de imágenes no pueden subir, bajo ningún concepto, y por qué; así como aconsejarles que es mejor no utilizar la función que muestra la ubicación exacta de dónde se tomó la foto».

Y algo de autocritica tampoco vendría mal, pues los adolescentes tan solo muestran en las redes la imagen que la sociedad actual les demanda: la de jóvenes, guapos y eternos triunfadores.

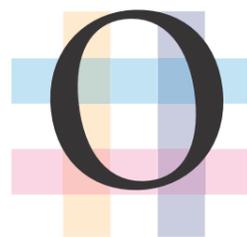
Por: Lucía Serrano



«Todavía no tienen asumido el concepto de riesgo»

«Necesitan mostrar una identidad diferenciada de la de sus padres»

«La edad de acceso a estas redes se está adelantando»



obsesionados, pendientes de arañar cuantos más 'me gusta' (los 'likes') mejor para lograr refuerzos que estimulen su maltrecha autoestima. Así transitan nuestros adolescentes por Instagram -61 millones de usuarios tienen entre 13 y 17 años-, la red social más nociva para su salud mental, según el estudio realizado, el año pasado, entre 1.479 jóvenes de 14 a 24 años, por la Royal Society for Public Health y la prestigiosa universidad británica de Cambridge. Por detrás, Snapchat, pisándole los talones, y acortando distancias: Facebook -aunque muchos adolescentes la consideran ya «más de padres»-. Unos padres cada vez más alarma-

dos por las fotos y vídeos que cuelgan sus hijos en esta red. Pero... ¿qué mueve a un adolescente a compartir, con cientos, con miles de personas y sin pudor alguno, sus acciones más cotidianas, sus deseos, necesidades e, incluso, su propio cuerpo, aunque sea para mostrar solo lo mejor de sí mismos: lo guapos, lo felices que son y lo bien que se lo pasan? ¿A quién imitan? y, lo peor, ¿a quién quieren engañar? ¿Conocen todos los riesgos a los que se exponen?

UNA PERSONALIDAD DIFERENTE A LA DE SUS PADRES

El psicólogo, pedagogo y doctor en Ciencias de la Educación Carlos Hué, miembro, además, de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (AAPs), asegura que los adolescentes necesitan mostrar su personalidad, «una personalidad diferenciada, sobre todo, de la de sus padres»; que tienen que construir su marca personal, su perfil, con el que mostrarse al mundo; «y lo más fácil -porque no les hemos dado herramientas para desarrollar sus valores personales- es mostrar lo que más les lla-

ma la atención, que, a esas edades, es su cuerpo». Como todos -ellos más-, los adolescentes necesitan su propia red de relaciones sociales, «identificarse dentro de un grupo -continúa Hué- y plegarse a los intereses de ese grupo». Y se muestran en actitudes provocativas, sobre todo las chicas, «que necesitan exhibirse en el mundo de los chicos», porque nuestra sociedad les está enseñando «que tienen que tener un chico que les haga caso. Y que, además, tiene que ser el «más malo». ¿Sus argumentos y estrategias para conseguirlo? «¡Pues las que les ofrecen los estereotipos que encuentran en la televisión y en la pornografía!», exclama el pedagogo.

LOS ADOLESCENTES NO TIENEN EL CONCEPTO DE RIESGO

Otro ingrediente más que se suma a este peligroso cóctel es que «los adolescentes no tienen asumido el concepto de riesgo; es la edad a la que hay que experimentarlo todo -añade Hué-. Y con 13, 14 o 15 años, piensan: 'a mí, eso, no me va a pasar'. Y qué mejor canal para mostrarse ante sus iguales que Insta-

gram, donde «no tengo que pensar, no tengo que escribir -en Twitter y en Facebook, sí-, porque, además -insiste-, la mayoría de nuestros adolescentes escribe muy mal y por eso no les gusta escribir».

A pesar de lo controvertido del tema, Carlos Hué defiende el uso del móvil y de las redes sociales en la escuela -por qué vamos a renunciar a las ventajas que nos ofrecen las Tecnologías de la Imagen y Comunicación (TIC)-, «pero siempre -matiza- dentro del currículum y de las actividades didácticas programadas que tienen que hacer en clase».

JÓVENES MADUROS, CAPACES DE TOMAR DECISIONES

Está claro que los adolescentes no son conscientes de que están dañando su salud mental y su propia imagen personal, sobre todo de cara a su futuro profesional, con determinadas actitudes en estas redes. Por eso, nuestro sistema educativo «tendría que tener en cuenta más a la persona que el 'trivium' o el 'quadrivium'». «Es mucho más importante -asevera el

Miríadax

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

M movistar | O | vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA