



Imagen 28: Redes sociales

Fuente: <https://www.ceupe.com/>

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

Yamileth del Valle Rivas Carrasco

Resumen

Las redes sociales forman parte activa en la vida de los jóvenes. Este artículo de revisión tiene como propósito dar a conocer la influencia de las redes sociales en las relaciones que establecen los adolescentes y las implicaciones comunicativas. A través de una revisión documental se estudió redes sociales como: Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Snapchat, Youtube, Pinterest, Tumblr. Entre las conclusiones se encuentra que, la interacción desde las redes sociales en la relaciones de los adolescentes en algunos casos puede ser que se sientan más ansiosos y tengan una menor autoestima. También puede hacer que hablar en persona resulte más intimidante, la aceptación de los compañeros es extremadamente importante para los adolescentes. Por eso el control de los padres es sumamente importante, en ayudar mediante el establecimiento de un buen ejemplo de cómo utilizar la tecnología.

Palabras clave: Redes sociales, adolescencias, comunicativas.

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENTS

Abstract

Social networks are an active part in the lives of young people. The purpose of this essay is to publicize the influence of social networks in the relationships established by adolescents and the communicative implications. Through a documentary review, social networks such as: Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Snapchat, YouTube, Pinterest, Tumblr were studied. Among the conclusions is that the interaction from social networks in adolescent relationships in some cases may make them feel more anxious and have lower self-esteem. It can also make talking in person more intimidating. Peer acceptance is extremely important for teens. That is why parental control is extremely important, in helping by setting a good example of how to use technology.

Keywords: Social networks, adolescents, communicative.

Introducción

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) forman parte, cada vez más, de nuestras vidas y están presentes en nuestros hogares y en las aulas escolares. Estamos ante un fenómeno de creciente evolución que se ha visto incrementado en las últimas décadas a una velocidad vertiginosa, constituyéndose como uno de los fenómenos más característicos del escenario social actual.

Sabemos que los jóvenes utilizan los medios digitales para el establecimiento de relaciones sociales y para ocupar su tiempo de ocio (Buckingham, 2008; Bringué & Sádaba, 2009; Rubio, 2009, Sánchez & Fernández, 2010) destacan que sobre el acceso y uso de medios digitales por parte de los jóvenes, subrayan la necesidad de profundizar sobre la relación con el contexto familiar y sociocultural, con la finalidad de favorecer una educación en y para el uso y consumo de medios digitales. Además, suelen hacer uso de las TIC

de manera individual y dentro del hogar (Buckingham, 2007, 2008).

Hoy en día vivimos en una “sociedad red” (Castells, 2001) en la que todo está interconectado, nuestra realidad online y offline se entremezclan hasta concebirse como un todo. En esta realidad interconectada, las redes sociales forman parte de la vida adolescente y su uso está totalmente insertado en su día a día, siendo en algunas sociedades casi indispensables para interactuar y relacionarse con su grupo de pares.

Internet favorece un desarrollo espectacular de las redes interpersonales: Facebook (2013) cuenta con más de 1.000 millones de usuarios, en tan solo 24 horas se enviaron y recibieron a través de WhatsApp 4.000 millones de mensajes (Terra, 2014) y cada minuto se suben 100 horas de vídeo a YouTube (2014). Estos son algunos ejemplos que ponen en relieve cómo el uso de Internet está cobrando importancia en nuestras vidas.

El informe Sociedad de la Información (2013) menciona que el acceso al mundo cibernético ha evolucionado de tal forma que, aproximadamente, el 23% de las personas se conectan a través de una televisión, 63% a través de un ordenador, seguido de 74% que utilizan una portátil, el 81% utiliza las tabletas y, por último, el 83% lo hace a través de los teléfonos móviles. Para González-Jiménez (2013) y Romero & Díez, (2013) este aumento en el acceso a Internet a través de un teléfono móvil está causando cambios en el comportamiento y en la mentalidad de los ciudadanos, ya sea por las compras que hacen (de acuerdo con este estudio, el 25% de los usuarios hacen compras utilizando teléfonos móviles) o en el campo de las relaciones sociales para hacer amigos o citas.

Principalmente este acceso a Internet se lleva a cabo en esas tareas llamados micro-actividades, que se produce cuando tenemos tiempo "muerto" en nuestras manos, que usamos para acceder a Internet, por

ejemplo, cuando estamos en línea esperando para pagar en una tienda, esperando a un amigo, etc. Según Bernal & Angulo (2012) el uso y acceso de las redes sociales ha llegado a ser un nuevo entorno de socialización para los jóvenes, espacio para la construcción de la identidad social con sus iguales, a veces con ningún control o asesoramiento parental; aun conociéndose que la inmersión en las mismas es cada vez más prematura y por debajo de la edad mínima permitida.

La mayoría de los alumnos utilizan las redes sociales principalmente para divertirse y ponerse en contacto con sus amigos, también para conocer otros e intercambiar mensajes e imágenes, una actividad que realizan desde hace tiempo y que reconocen no quitar tiempo a otras actividades (Ballesta, Lozano y Cerezo, 2014).

El fenómeno de las redes sociales ha ocasionado un profundo impacto en la sociedad actual principalmente en las nuevas

generaciones, debido a que ha implantado un nuevo estilo de relacionarse entre los propios jóvenes. Esto ha llevado a que se adopte un modelo de comunicación virtual en el cual no es necesaria la presencia física, tanto del emisor como del receptor, sino que la comunicación se genera de manera virtual, a través de chats, videoconferencias, mensajes entre otros. Molina y Toledo (2014)

Durante el proceso de la transición psicológica y física que experimenta el adolescente, se expone a peligros que podrían relacionarse con ciertas conductas que pueden intervenir en el desarrollo de sus tareas diarias. Teniendo en cuenta, los desórdenes emocionales que se manifiestan durante esta etapa, en la que se podría ver comprometido el proyecto de vida, la salud y la supervivencia propia ante la adaptación social, bajo este contexto, se podría decir que todo lo que rodea al adolescente sea familia, los pares, las redes sociales, ejercen directamente influencias comportamentales, a raíz de los

distintos cambios sociales, ciertos estímulos y desafíos que desligan respuestas que son necesarias para su buen desarrollo social y personal, Ruiz-Corbella y De-Juanas Oliva (2013).



Imagen 29: Redes sociales

Fuente: www.departamentodemarketing.net

Familia, educación y redes sociales

Para empezar con esta contextualización es necesario conocer. ¿Que son las redes sociales? Bernete (2010), las describe como un nuevo fenómeno tecnológico y social denominado, “las redes sociales”, las cuales, según el autor, son definidas como formas de interacción social, como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contexto de complejidad. “Un sistema abierto y en

construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas” Gracia et al. (2002), sostienen que: las redes sociales son un fenómeno que se ha hecho indispensable en la vida de las personas; siendo estas utilizadas con gran frecuencia. Se definen como una colectividad virtual, en la que, los individuos tienen algo en común ya que comparten intereses, gustos, ideales y afinidad, permitiéndoles interactuar con otras personas, aunque no sean conocidas.

El papel de la familia cobra más importancia que nunca en este proceso de desarrollo social. Sin embargo, en muchas ocasiones, es el adolescente el que debe educarla en el manejo de las redes sociales Velasco (2004). Este es el motivo por el que la familia tampoco está sirviendo como revulsivo real a los riesgos inherentes a su uso y abuso.

Además, el rol de la familia en la vida del adolescente está en pleno proceso de reconstitución. Esto provoca un aumento de la

conflictividad en las relaciones familiares que es necesario aprender a resolver para poder volver a esa función protectora del desarrollo individual del adolescente.



Imagen 30: Influencias de las redes Sociales

Fuente: Revista Vive- Jóvenes influenciados por las redes sociales (2021).

La amistad se convierte en un eje esencial. Durante la adolescencia, se aprende a definir nuestro concepto de amistad como primera relación afectiva fuera del entorno familiar. Gracias a este vínculo se practica a resolver conflictos de forma constructiva.

De hecho, en muchas ocasiones los amigos son el espejo donde miramos la idoneidad de nuestras acciones y nuestra forma de ser. Como en cualquier tipo de relación, la

comunicación es clave para que esta funcione. Es fácil comprender que la comunicación en vivo y virtual son diferentes. En este sentido, las redes sociales han transformado por completo el concepto de amistad de nuestros adolescentes, perjudicando gravemente sus habilidades sociales y de comunicación.

Los canales de construcción de la amistad han cambiado. También la capacidad de mostrarse genuinamente en la relación se ha visto afectada por la expansión masiva de las redes sociales.

Mostraremos algunas ventajas y desventajas de las redes sociales, y cómo éstas pueden llegar a influir sobre su día a día:

Ventajas:

Usadas responsablemente, las redes sociales otorgan a nuestros hijos herramientas de convivencia útiles para reforzar la relación con sus amigos y compañeros.

Brindan información relevante para ellos y se mantienen al día en cosas que les interesan.

Pueden llegar a conocer a más personas con los mismos intereses que ellos y así mejorar sus habilidades sociales.

Se mantienen actualizados y garantizan su lugar en algunos círculos sociales.

Facilita la comunicación inmediata con familiares o amigos.

Es más fácil compartir lo que les gusta con sus seres queridos.

Como padres, podemos saber qué está pasando en sus vidas y conocer mejor sus intereses, y así mejorar el vínculo.

Desventajas:

Se han presentado casos, en especial en adolescentes, en que aparece el bullying a través de las redes sociales.

Muchas veces hay información falsa circulando en ellas.

Nuestros hijos pueden ser víctimas de conocer a personas que se hacen pasar por otras.

Está comprobado que un uso excesivo de ellas puede causar adicción. Hay adolescentes que pueden gastar hasta ocho horas en

ellas. Eso quiere decir que hay jóvenes que gastan hasta un tercio del día en plataformas sociales.

Hay ocasiones en que, dentro del aula de clases, los jóvenes prefieren chatear o navegar en sus smartphones, en lugar de poner atención.

A veces, la convivencia con tus hijos se ve afectada cuando intentas conversar con ellos, pero no dejan de ver su celular.

Como padres, podemos reaccionar de muchas maneras ante la influencia de las redes sociales en los jóvenes. Sin embargo, es importante aceptar que hoy forman parte importante de la vida social de nuestros hijos; hay que tener cuidado con nuestros pequeños para que las redes sociales no se conviertan en una adicción, y así poder actuar de manera concisa y puntual para que ellos sepan encontrar el correcto balance Bradshaw (2000).

Cómo puedes proteger a tus hijos adolescente

Hay pasos a seguir con que puedes alentar un uso responsable de

las redes sociales y limitar algunos de sus efectos negativos. Considera estos consejos:

Establece límites razonables. Habla con tu hija adolescente sobre cómo podría prevenir que las redes sociales interfieran con sus actividades, sueño, comidas o tareas escolares.

Fomenta una rutina nocturna en que se evite el uso de medios electrónicos y mantén los teléfonos celulares fuera de sus habitaciones. Da el ejemplo al seguir estas reglas tú mismo.

Revisa las cuentas de tu hija adolescente. Házle saber a tu hija que revisarás regularmente sus cuentas de redes sociales. Puedes intentar hacerlo una vez a la semana o más. Asegúrate de ser constante.

Explícale lo que no esté bien. Disuade a tu hija de chismear, difundir rumores, intimidar o dañar la reputación de alguien más, en línea o de otra manera. Habla con ella sobre lo que es adecuado y seguro compartir en las redes sociales.

Fomenta el contacto cara a cara con amigas. Esto es particularmente importante para las adolescentes vulnerables al trastorno de ansiedad social.

Habla sobre las redes sociales. Comenta tus propios hábitos en las redes sociales. Pregúntale a tu hija cómo está usando las redes sociales y cómo la hace sentir. Recuérdale que las redes sociales están llenas de construcciones poco realistas.

Reflexión qué deberían hacer los padres

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 revisamos con mucha frecuencia 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. Por la mañana, levántese media hora antes que sus hijos y revise su correo electrónico en ese momento. Y ninguno de ustedes debería usar teléfonos en el automóvil hacia o desde la escuela porque ese es un momento importante para hablar” Páramo (2009).

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.

En entrevista realizada por Rachel (2021) a psicólogo clínico “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 brindarles a sus hijos más información que usted y no tiene sus valores”, señala la Saavedra (2004) “No será sensible a la personalidad de su hijo y no responderá a sus preguntas de una manera apropiada para su etapa de desarrollo” (p.1).

Además, el Ruiz et al. (2010) 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 Tabera y Rodríguez (2010) 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 por confiar 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 los servicios en 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 voluntarios, 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.

Conclusión

A lo largo de este artículo hemos podido analizar la influencia de las

redes sociales dentro de la familia, la comunicación y las relaciones interpersonales de los adolescentes. Así, hemos podido ver que dentro de familia genera una leve desestabilización de las relaciones, debido principalmente, a que este tipo de redes genera un espacio donde se reúnen las nuevas generaciones, incrementando así el nivel de relación con personas de las mismas edades, que es lo que busca el joven.

Los adolescentes, por las características de la edad y los conflictos que atraviesan, necesitan crear un mundo personal y social en el que amigos y personas queridas compartan sus vidas. Las redes sociales, constituyen una opción para satisfacer estas necesidades lo cual ha llevado a que aumento cada día su adicción por participar en las opciones que estos entornos ofrecen.

Las posibilidades tecnológicas que brindan las redes sociales en la actualidad la convierten en una oportunidad para la formación y desarrollo de los adolescentes, sin embargo, es necesario reconocer que

éstas también están afectando el desarrollo de los estudiantes. Estos si bien favorecen el proceso de formación del adolescente, influyen de manera negativa en la actividad física y social, al dedicar varias horas a estar sentado, desplazando la realización de actividades físicas, académicas y sociales, para estar conectados en las redes sociales.

Las relaciones entre la utilización de las redes sociales y la actividad física, son negativas pues el adolescente dedica más de cinco horas diarias a estar conectado, duermen menos pues las horas que dedican a esta actividad están en la tarde noche, durante la jornada escolar, en recesos y otras actividades, aprovechan para satisfacer lo que ya se reconoce como una adicción y que puede devenir en trastornos de comportamiento y problemas de salud.

Aunque directivos educativos, docentes, padres, orientadores y psicólogos, familiares y amistades, conocen esta situación, no se ha encontrado una solución eficaz a este escenario. Entre ellos permanece la

creencia de que la virtualidad es la cultura del siglo XXI. No obstante, la reflexión que en tono al tema se realizó durante la investigación realizada, comienza a vislumbrar la necesidad de innovar en la búsqueda de estrategias o metodologías que aporten al necesario equilibrio entre redes sociales y actividad física en la vida de los adolescentes.

Referencias

- Ballesta, J., Lozano, J y Cerezo, M. (2014). **El uso y consumo de TIC en el alumnado autóctono y extranjero de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia**. *Revista de Educación a Distancia*, 41. Número especial "Interculturalidad en el nuevo paradigma educativo". Recuperado 20/10/2014 de http://www.um.es/ead/Red_U/m4/
- Bernal, C. y Angulo, F. (2012). **Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales**. *Comunicar*, 20 (40), 25-30.
- Bernete, F. (2010). **Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de los jóvenes**. *Revista de estudios de juventud*, N° 88, pp. 97-114.
- Bradshaw, J. (2000). **La familia**. México: Selector.
- Bringué, X y Sádaba, C. (2009). **La Generación interactiva en España. Niños y adolescentes ante las pantallas**. Madrid: Ariel-Fundación Telefónica.
- Buckingham, D. (2007). **Digital Media Literacies: Rethinking media education in the age of the Internet. Research in Comparative and International Education**, 2(1), 43-55. DOI: <http://dx.doi.org/10.2304/rcie.2007.2.1.43>
- Buckingham, D. (2008). **Digital culture, Media education and the Place of Schooling**. Recuperado 10/09/2011 de: www.childrenyouthandmediacentre.co.uk
- Castells, M. (2001). **Internet y la Sociedad Red**. Barcelona: Ed. Alianza.
- González-Jiménez, A.J. (2013) **Aprendizaje-Servicio. Educar en las competencias emocionales mediante el Mobile Learning**. En Soriano-Ayala, E. (Ed.) *Interculturalidad y Neocomunicación* (161- 181). Madrid: La Muralla.
- Gracia, M; Vigo, M; Fernández, M^a José; Marcó, M. (2002). **Problemas Conductuales Relacionados Con El Uso De Internet: Un Estudio Exploratorio**". España. *Anales de psicología*, vol. 18, pág: 273-292.
- Molina G, Toledo, R. (2014). **Las Redes Sociales Y Su Influencia En El Comportamiento De Los Adolescentes**" Ecuador.
- Páramo, M. (2009). **Adolescencia y psicoterapia: análisis de significados a través de grupos de discusión**. Salamanca: Universidad de Salamanca.

- Rachel E. (2021). **Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes.** Rachel Ehmke, editora del Child Mind Institute.
- Romero, F. y Diez, F. (2013) **El Observatorio de las redes sociales.** *Índice Revista de Estadística y Sociedad*, 55, 24-26.
- Ruiz, R., Lucena, V., Pino, M., y Herruzo, J. (2010). **Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios.** *Revista socidrogalcohol*, 301-309.
- Ruiz-Corbella Marta; De-Juanas Oliva, Ángel (2013). **“Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia”.** España. *Revista semestral del departamento de educación. Facultad de filosofía y letras: pág 95-113.*
- Saavedra, M. (2004). **Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor.** México DF: PAX.
- Tabera, M., & Rodríguez, M. (2010). **Intervención con familias y atención a menores.** México DF: EDITEX.
- Velasco, L. (2004). **Desarrollo biopsicosocial del adolescente: tareas, metas y ogros.** En A. Monroy, *Salud Y Sexualidad En La Adolescencia Y Juventud.* México DF: PAX