

Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos (autor Elias Arab)

(Capítulo 36, Libro Psicopatología Infantil y de la adolescencia, autores Carlos Almonte y Ma Elena Montt)

La revolución tecnológica tiene sus orígenes en el año 1969, con la creación de Internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, que ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos electrónicos, como computadores personales, teléfonos inteligentes y tablets, generando un intercambio global y expedito que plantea una modificación en los paradigmas de la comunicación. Los medios tradicionales han sido reemplazados por las nuevas tecnologías en múltiples áreas con múltiples beneficios, pero no exentos de riesgos para el neurodesarrollo (Araby Díaz, 2015). Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías y el Internet, incorporándolos en su vida, en sus comunicaciones y en sus vínculos (Guan, 2009). Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas (Christakis, 2011), creándose a partir de ello el concepto de conducta adictiva a Internet, el cual no logró consenso entre los expertos antes de la publicación del DSM-5 (Rey, 2010).

También hemos visto cómo han aumentado casos de victimización y acoso sexual a través de las redes sociales y la circulación de información falsa que se difunde a modo de viral, que resulta difícil de diferenciar verdadera, especialmente por niños y adolescentes. Promedio de tiempo de conexión a un dispositivo electrónico ha ido en aumento progresivo en todas las edades, cuando entre el grupo de 6 a 8 años de 6 horas diarias y entre los 12 y 18 años alcanza a 9 horas al día en promedio en Estados Unidos (www.commonssensemedia.org).

La actual generación de niños y adolescentes está creciendo en un mundo saturado de medios tecnológicos y está poco claro el impacto que puede llegar a tener en el desarrollo cerebral, especialmente en las áreas que involucran regiones asociadas con la interacción social, empatía y el desarrollo del proceso reflexivo. Especialmente los adolescentes son muy sensibles a la aceptación o rechazo que se produce en las redes sociales, la exposición prolonga a situaciones que generan alta reactividad emocional podrían llegar a alterar el desarrollo de los procesos reflexivos y a regulación emocional relacionándose con psicopatología de largo plazo, especialmente vinculado con síndrome de déficit atencional, trastornos depresivos e individuos que desarrollan baja capacidad empática (Media Use and Brain Development during Adolescence), (Crone, 2018).

En Chile, se han estado realizando estrategias tendientes a lograr acceso a Internet para todo el país, con el objeto de disminuir la brecha tecnológica que existe entre las diferentes regiones. Según datos extraídos de la prensa (www.criteria.cl), entre el 60% y el 70% de la población tiene acceso a Internet, lo que aumenta a más del 90% en comunas de mayores recursos económicos, dato que no hemos podido objetivar en revistas científicas. Otro factor importante a considerar es la brecha digital generacional, tanto niños como adolescentes son “nativos digitales” y muchas veces son ellos los que enseñan y educan a sus padres en esta área, lo que genera una alteración en las jerarquías familiares y deja a los menores en riesgo de uso y exposición, ya que los padres tienen pocas estrategias para una adecuada supervisión y monitoreo. Un estudio de Livingstone

(Livingstone Smith, 2014), evidenció que más del 30% de los menores de 18 años no tenía instrucciones para navegar seguro, más del 30% había visitado un sitio pornográfico de manera accidental, el 25% había recibido pornografía vía correo electrónico, entre el 40% y el 70% había entregado información personal vía Web, y cerca del 40% de los niños había aumentado su edad para chatear o para acceder a una cuenta de red social, muchas veces con la autorización de sus padres que validan conductas poco saludables. A partir de esto, es que resulta indispensable por parte de los adultos autoeducarse y aprender todo lo relativo a Internet, aparatos electrónicos, aplicaciones y redes sociales. Solo así se puede ejercer una adecuada educación, guía, monitoreo, acompañamiento y supervisión de los hijos en las diferentes etapas del desarrollo, pudiendo tomar decisiones adecuadas que favorezcan y no interfieran con el desarrollo (Mosso, 2008). También es fundamental que los adultos seamos conscientes de los modelos que transmitimos con el uso que damos a nuestros dispositivos electrónicos, usándolos en ocasiones en momentos de interacción con la familia, que puede generar pautas interaccionales disfuncionales, disminuyendo la comunicación no verbal, capacidad de escucha y empatía.

La masiva popularidad de la comunidad en línea entre los adolescentes ha provocado reacciones encontradas. Las preocupaciones se han focalizado en el desarrollo de relaciones superficiales con extraños, en el riesgo de adicción y en el aumento de la probabilidad de ser víctimas de ciberacoso. Desde otra perspectiva, se puede considerar a Internet como una oportunidad para mantener profundizar relaciones creadas de manera presencial, para explorar la propia identidad, para encontrar apoyo a problemas de desarrollo en temas sensibles y para el desarrollo de habilidades, entre otros.

El uso masivo de Internet por parte de los adolescentes y jóvenes nos lleva, entonces, a una reflexión sobre los vínculos y la necesidad de desarrollar un enfoque integrador que permita visualizar tanto los riesgos como las oportunidades de esta nueva forma de comunicarse en línea. Es fundamental determinar las horas que se están usando, ya que al aumentar el número de horas de conexión están disminuyendo horas en actividades que habitualmente son de alto valor para su desarrollo y se ha asociado con aumento de psicopatología y reducción del rendimiento académico (Romer y Moreno, 2017).

IDENTIDAD ADOLESCENTE Y REDES SOCIALES

La identidad es un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y su construcción finaliza con la configuración de una personalidad sólida y estable en el tiempo, que aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive. Los adolescentes se encuentran en un proceso que les permitirá acceder a una identidad personal sólida a un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser, y a un sentido de la intimidad. También forma parte de este proceso de construcción adolescente el desarrollo de la sexualidad. De acuerdo con el desarrollo cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el manejo de sus dispositivos electrónicos, tiempos de conexión a internet, videojuegos y de las redes sociales, que favorecerán dificultarán la construcción de su identidad. Entre las primeras están el autocontrol, la priorización por actividades saludables y la exploración de variadas alternativas sin conexión (*offline*). Entre las segundas encontramos el saltarse el control parental, la normalización y la legitimación del uso abusivo o perjudicial (Israelashvili y cols, 2011, www.eunetadb.eu).

Comunicación online y desarrollo psicosocial

Los medios digitales generan múltiples nuevos contextos para expresar y explorar aspectos de la identidad (Valkenburg y Peter, 2011). Los individuos actúan en distintos espacios generando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e Intrapersonales enriquecedoras o destructivas, según cómo se utilice la comunicación en línea (*online*) (tiempo de uso, tipo de grupo social virtual elegido, etc.). Las empresas proveedoras de las aplicaciones que permiten esta comunicación han ido progresivamente aumentando la edad de uso, recientemente la aplicación WhatsApp aumentó la edad de uso a 16 años dejando afuera de su política de uso a los menores de estas edades, probablemente por los riesgos a lo que se exponen.

En la adolescencia, el grupo de pares pasa a ser muy relevante en la construcción de la identidad y se transforma en un referente para ir modulando ciertos aspectos personales, dependiendo de la retroalimentación que se reciba. La retroalimentación (*feedback*) virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo nivel de empatía, con una utilización del “pensamiento hablado”, un lenguaje agresivo, ofensivo y descalificador, y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en el otro. Todo ello tiene consecuencias negativas en la construcción de la identidad de los jóvenes, especialmente cuando la difusión de contenidos negativos se propaga muy rápido, alcanzando niveles insospechados.

Otro elemento a considerar es la dificultad que tienen algunos adolescentes para diferenciar el contenido público del privado. No logran acceder a una conciencia que permita evitar exponerse o verse expuestos a situaciones que, en lo inmediato, les pueden generar altos niveles de estrés y daños importantes en la visión de sí mismos, con serios riesgos para su salud mental. También presentan muchas dificultades para lograr diferenciar contenidos que tengan un nivel de veracidad aceptable, de contenidos francamente falsos, siendo muchas veces la difusión de información errónea y con consecuencias negativas.

Sin embargo, también es posible transmitir a través de la Web, mensajes claros y seguros, produciéndose con ello oportunidades enriquecedoras para el propio desarrollo, pudiendo llegar a ser la comunicación online un referente importante en algunos tópicos.

Es necesario, al comunicarse en forma virtual, que los adolescentes logren releer lo que quieren transmitir y sean cuidadosos en los momentos de alta intensidad emocional, lo cual va ligado con la capacidad de reflexión, de control de impulso y de postergación de la satisfacción inmediata de una necesidad. Es por lo que resulta fundamental la guía y la educación puedan realizar los adultos significativos, tanto en la generación de filtros informáticos, como en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la red. Hemos visto como adolescentes tienden a desahogarse de manera poco adecuada en algún chat buscando contención emocional y recibiendo por la misma vía agresiones, lo que incrementa su angustia o rabia, llegando en momentos a desesperarse con consecuencias que pueden ser insospechadas, produciéndose escaladas simétricas entre un individuo y su grupo de pares.

TIPOS DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE REDES SOCIALES E INTERNET (CIBERCOMUNICACIÓN)

Para entender el concepto de cibercomunicación, los elementos asociados con él y con el cambio de paradigma en esta área, es necesario revisar antes algunas definiciones sobre el concepto clásico de comunicación: "La comunicación es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos. No solo se trata del influjo de un sujeto en otro, sino de la interacción. Para la comunicación se necesita como mínimo dos personas, cada una de la cuales actúa como sujeto" (Pichón y cois., 1985). Los teóricos de la comunicación plantean que " toda conducta y no solo el habla, es comunicación, y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan la conducta" (Watzlawick, 1993)- Encontramos aquí postulados básicos sobre la comunicación: "No se puede no comunicar, en toda comunicación existe un nivel de contenido y un nivel de relación, la naturaleza de una relación depende de la forma de puntuar o pautar las secuencias de comunicación que cada participante establece. En toda comunicación existe un nivel digital (símbolos lingüísticos o escritos) y un nivel analógico (conducta no verbal), todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o la diferencia (Watzlawick, 1993).

La cibercomunicación se define como "proceso de la comunicación mediatizada a través de Internet, y a través de las redes sociales en general. Nace dentro de un contexto cultural denominado cibercultura, que se define como "cultura nacida de la aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, en medios masivos como Internet. Cultura de polaridades, de opuestos, de ventajas y desventajas, de libertad absoluta, anonimato, ciberdelitos; constituida por ciberciudadanos con derechos y obligaciones" (Avogadro, 2012).

Según lo que hemos visto, se puede plantear que se transmite a través del ciberespacio y de las redes sociales en general, cumple con los criterios del concepto clásico de comunicación y de sus postulados, pero se agrega un elemento nuevo (objeto tecnológico) que ejerce una función de mediatizador entre las personas.

Algunas cifras importantes

En un estudio (Criterio Research, 2012) a través de entrevistas presenciales sobre usos y hábitos de los jóvenes chilenos en las redes sociales, que tomó una muestra de 400 alumnos entre 1ro y 4to medio (entre 14 y 18 años), de estrato socioeconómico ABC1, C2, C3 y D, en igual proporción, se llegó a las siguientes conclusiones:

- En cuanto a las solicitudes de amistad a desconocidos en la Web, el estudio da cuenta de que esta conducta de riesgo mantiene la tendencia a la baja respecto a análisis anteriores, que arrojaron que el 50% de los niños chateaba o se comunicaba vía correo electrónico con desconocidos. Esta encuesta establece que el 96% de los jóvenes entrevistados ha recibido solicitudes de amistad de desconocidos con amigos en común, y que el 63% las ha aceptado. Mientras el 74% ha recibido peticiones de desconocidos sin amigos en común, y el 22% las ha confirmado. Al contrario, el 53% ha solicitado amistad a desconocidos con amigos en común y el 15% lo ha hecho a completos desconocidos.
- Participar en redes sociales es el principal uso que los usuarios chilenos otorgan a Internet.
- Chile es líder en la región en los juegos Online y muestra el mayor crecimiento de WhatsApp en Latinoamérica y es el segundo país de la región en la utilización de email.

- Los usuarios Web chilenos registran altos índices de clickeos a sitios y tendencia a compartir contenidos (especialmente fotografías, a través de Facebook, Instagram, Flickr y Snapchat).
- Los adolescentes con bajo desarrollo de habilidades sociales offline tienen mayor probabilidad de presentar una ciberadicción (www.eunetadb.eu; Müller y cois., 2014)-

ASPECTOS NEGATIVOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

A partir de los estudios que muestran las altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes, se desprende la gran atracción que ellas ejercen en este grupo etario tan vulnerable por sus procesos neuropsicobiológicos y sociales, y se hace necesario revisar los efectos negativos que pueden producir estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente. El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales. Estudios han revelado falla en la toma de decisiones en los adictos a juegos *online*. Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el *feedback* frente a las decisiones (*Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics. Media violence. Committee on Public Education. Pediatrics, 2001*), no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje. En relación con el desarrollo de la personalidad, se ha visto que, a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción. El trastorno de personalidad límite aumenta el riesgo e ciberadicción (Müller y cois., 2014; Yao y cois., 2014, Dalbudak y cois., 2014).

En relación con los aspectos negativos del uso de redes sociales en particular, y de objetos tecnológicos en general, sabemos que la exposición a violencia en los medios de comunicación, Internet, videojuegos y redes sociales aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes en encuadres sociales inestructurados (Browne, 2005). Se produce, además, un alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía en usuarios de Internet (Wolak y cois., 2007) y existe una mayor exposición en individuos vulnerables con tendencia a la delincuencia, con depresión y/o que han sido victimizados (Bergquist y cois., 2009). Se genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas. Los videojuegos tienen la capacidad de inducir a corto plazo comportamientos violentos, neutrales y/o prosociales en los niños, independiente de variables temperamentales (especialmente en menores de 7 años). La evidencia es menos consistente cuando se considera a los adolescentes. El pronóstico a largo plazo para todas las edades es incierto.

Internet y las redes sociales pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, como exhibicionismo agresividad, engaño, etcéter.

A continuación, se abordará algunos de los peligros a lo que se puede quedar expuesto.

Grooming: Es un conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del/la joven a través de Internet (Klóess y cols, 2014), adquiriendo control y poder sobre él/ella con el fin último de abusar sexualmente de él/ella. Tiene distintas etapas:

- Amistad: el abusador se hace pasar por otro/a joven y se gana la confianza de la víctima, seduciéndola y obteniendo así sus datos personales (¿Qué edad tienes?, ¿con quién vives?, ¿Cuál es tu dirección?, ¿Qué hacen tus padres?, ¿en qué colegio estas?, etc)
- Engaño: el abusador finge estar enamorado de la víctima para conseguir que se desnude y realice actos de naturaleza sexual frente a la webcam, o le envíe fotografías de igual tipo.
- Chantaje: el abusador manipula a la víctima amenazándolo/a con que va a hacer público el material sexual, si no continúa enviándoselo. Las repercusiones del grooming en la víctima están asociadas con depresión, baja autoestima, desconfianza, cambios de humor repentinos y bruscos, bajo rendimiento académico, aislamiento, alteraciones del sueño y de la alimentación, ideas e intentos de suicidio (*Bennet, 2014; American Academy of Pediatrics Policy, 2010*)

Cyberbullying: La ciberviolencia o violencia virtual se refiere a la forma en que los medios de comunicación (Internet, telefonía móvil, sitios Web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. Los niños y jóvenes vinculados al fenómeno del matonaje escolar utilizan los medios de comunicación como otra forma de ejercer violencia hacia sus pares, especialmente desde el anonimato. Suele ser una extensión (virtual) del maltrato realizado presencialmente (*Abufheley Arab, 2008*). Implica un daño recurrente y repetitivo que tiene un impacto significativo en la o las víctimas.

Se puede manifestar de distintas formas: publicar en Internet una imagen, video, “ memes ”, datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien, hacerse pasar por otra persona, creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, etcétera. Es fundamental que los adolescentes que estén expuestos a este fenómeno logren pedir ayuda para poder generar un equipo de trabajo que investigue, detenga, sancione y repare (*Paul y cols., 2012*).

Las intervenciones deben estar dirigidas tanto a víctimas como a los agresores y a las familias involucradas.

Sexting: Es una práctica que consiste en compartir imágenes de tipo sexual, personales o de otros, por medio de teléfonos o Internet. El riesgo es que estas puedan ser publicadas y viralizadas sin permiso. Con ello la intimidación queda expuesta a la mirada pública, con todas las consecuencias a corto y largo plazo de ello (*Council on Communications and Media. American Academy of Pediatrics. Policy statement sexuality, contraception, and the media Pediatrics, 2010*). Cerca del 20% de los estudiantes reportó recibir mensajes sexuales y solo el 5% reportó haber enviado. Los estudiantes que reportaron haber recibido mensajes era más probable que tuvieran actividad sexual o la iniciaran más precozmente que los que no habían participado de estas dinámicas y mayor probabilidad de tener actividad sexual sin protección (*Rice y cols, 2014*)

Ciberadicción o conducta adictiva a Internet: Es definida como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal (*Spada 2014; Moreno y cols., 2011; Müller, 2014*). Autores sugieren que algunos jóvenes (entre el 10% y el 15% del total de usuarios) desarrollan conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias. Se generan

fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y se utilizan como método para escapar de la realidad. Involucra serias alteraciones sociales y familiares. Existen hallazgos neurobiológicos similares a los encontrados en otras adicciones, en especial la hiperactividad del circuito de la recompensa (Tejeiro Salguero y Morán, 2002).

Algunos indicadores de ciberadicción son: el tiempo de uso en aumento, el rendimiento académico ha disminuido notablemente porque dedica demasiado tiempo a estar conectado, manifiesta una gran irritabilidad cuando alguien lo/a interrumpe, se ve ansioso/a, nervioso/a, deprimido/a, aburrido/a cuando no está conectado/a a Internet, deja de juntarse con sus amigos/as por estar frente a la pantalla, se queda hasta muy tarde en la noche navegando, chateando, etc., está pendiente a cada momento de sus mensajes, mira, en forma obsesiva, el doble check del WhatsApp, revisa el teléfono constantemente para ver si ha llegado un mensaje, presenta vibraciones fantasmas, habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar el teléfono. Un elemento clínico importante y fácil de evaluar es la intensidad de la reacción ante la suspensión del juego, teléfono u otro dispositivo. A mayor intensidad de la reacción, más probablemente estamos frente a una conducta adictiva.

ASPECTOS POSITIVOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

El uso controlado y supervisado de redes sociales muestra beneficios en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación (Bergquist y cols., 2009). Estos desarrollan mejores estrategias compensatorias que los que son rehabilitados tradicionalmente. Se ha demostrado que Internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, aumenta la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de trabajo perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de manera simultánea. Los nativos digitales tienen mejor habilidad para tomar decisiones rápidas. También se ha asociado con un mayor desarrollo de polo frontal, de la región temporal anterior, del cíngulo anterior y posterior y del hipocampo (Small y cols, 2009). También genera beneficios en discapacitados auditivos. El grado de atención que alcanzan los jugadores (gamers) permite utilizado distraerlos del dolor. En algunos reportes de casos se han utilizado consolas de videojuegos portátiles en pacientes oncológicos, quemados y con patología dermatológica (prurito). Presentan menos náuseas, menores presiones sistólicas y menos uso de analgésicos. Internet ha sido usado también en la rehabilitación de niños con parálisis cerebral distrofias musculares y trastornos de aprendizaje (Griffiths, 2005).

El uso de redes sociales muestra otros múltiples aspectos positivos: creación de blogs, videos y páginas Web que pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales), apoyo en logros académicos (el 84.% plantea que son útiles en tareas; el 81% plantea que son útiles en aprendizajes y el 68% ve una desventaja en esta área el no tener Internet).

ESTRATEGIAS DE SUPERVISIÓN Y CONTROL ADULTO

El 33,1% de los usuarios de redes sociales en América Latina son jóvenes entre 15 y 24 años, y el 48% del tiempo de navegación lo usan conectados a una red (ComScore, 2011, en Solis y cois., 2011). Ello se relaciona con la necesidad de los adolescentes y jóvenes de sentirse

partícipes de algo, de tener su propio sitio personal y de construir una red de amigos (Ministerio de Educación de la Nación, Argentina, 2010). Se buscan sentimientos de pertenencia y afiliación, información, identidad, valores, los que determinan la forma de relacionarse en las redes (www.me.gov.ar). En este contexto, se considera, además, el concepto de autoestima colectiva que surge como un elemento propio del conocimiento del adolescente y/o joven, de su participación en un grupo en particular y del valor que representa para él la pertenencia a un grupo (Collective self-esteem).

A estos deseos y necesidades se une el desarrollo cerebral incompleto del adolescente, todo lo cual lo hace vulnerable y lo predispone a conductas de riesgo.

A Partir de ello es que resulta indispensable por parte de un adulto cumplir con las funciones de supervisión a través de las siguientes intervenciones:

- Retrasar el uso de aparatos electrónicos especialmente en niños y preadolescentes
- Bajar tiempo de uso de las redes sociales y de los objetos tecnológicos al mínimo: una o dos horas diarias por día (Strasburger, 2010).
- Ser modelos de un adecuado uso de las herramientas que proporciona internet.
- Definir como familia espacios libres de aparatos electrónicos, regla que debe ser respetada por todos.
- Educar en mecanismos de autorregulación, ayudando a equilibrar las actividades *online* con las actividades *offline*. Es importante estimular actividades que no involucren pantallas y que fomenten la comunicación directa y sin mediatizadores electrónicos.
- Hablar con el/la adolescente sobre el uso de Internet, mostrándole que se confía en sus criterios y en su “no ingenuidad”, que se tiene interés por lo que hace y que se respeta su conocimiento sobre la tecnología. No hay que olvidar los dos puntos fundamentales en la relación con él: el diálogo y la negociación, evitando acceder con actitud desconfiada y controladora para llegar a un acuerdo de uso seguro.
- Algunos dispositivos móviles permiten visualizar el tiempo de uso de cada aplicación en 24 horas y en 7 días por lo que es conveniente revisarlos y estar al tanto acerca de las horas de uso y en que están siendo usadas.
- Trabajar en la comprensión de las consecuencias de lo que se hace y/o se dice en la Web.
- Instruirse en el uso de Internet en general, y en el de todas las redes sociales en particular, conociendo la jerga que se utiliza en ellas, como requisito de la parentalidad moderna.
- Recibir y pagar las cuentas de los celulares de los hijos con el objetivo de tener la información de uso. Así esto serán más cuidadosos.
- Crear una lista de reglas (sitios a los que se puede acceder, tiempos de uso, horarios, contenidos). Los celulares en la noche se deben cargar fuera de la pieza.
- Ubicar los computadores en lugares comunes (salas de estar).
- Instalar herramientas de filtros de contenido (programa diseñados para controlar qué contenidos se permite mostrar en la Web), actualizándolos periódicamente esto, además de la supervisión.

- Controlar el historial de las páginas que se han usado en el computador. Si se ha vaciado el fichero, probablemente es por alguna razón. Los adolescentes deben saber que el historial del computador va a ser verificado recientemente, sí sabe que lo están controlando el adolescente se va a controlar solo Asegurarse que no haya contactos desconocidos en el mail y en la mensajería instantánea.
- Desconectar la red de wifi en la noche.
- Averiguar si en el colegio existe supervisión y programas de filtro de Internet.
- Explicarles a los hijos que la información contenida en celulares, computadores, etc, puede ser vista y mal usada por otros, si son robados o perdidos. Es importante transmitirles que es mejor que imágenes o información comprometedoras no exista.
- Si un adolescente tiene acceso a una página que no es aceptable, es importante que los padres no reaccionen de forma exagerada. Para resolver la situación, resulta necesario conversar sobre cómo se encontró la página y el tipo de información que se estaba buscando.
- Educar respecto a los riesgos asociados con el uso de las redes sociales.
- Ser consistentes con las consecuencias de un mal uso de las redes sociales.
- Frente a la transgresión de las normas establecidas pueden establecerse sanciones consistentes y aplicables. Uno de los principales temores de los adolescentes es perder la conectividad.
- Estar alertas a cualquier variación significativa en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente.

CONCLUSIONES

Dentro del contexto de un cambio paradigmático respecto al concepto de comunicación, en el cual el uso y abuso de las redes sociales tienen impactos positivos y/o negativos respectivamente en el desarrollo cognitivo, afectivo, social y de identidad en adolescentes y jóvenes, es que se hace necesaria la supervisión constante y sistemática de un adulto que guíe, eduque, module y controle el acceso a todas las herramientas tecnológicas que están ocupando gran parte del tiempo y del espacio "intrapésico" y "real" de personas en formación y desarrollo. Es indispensable que los adultos se autoeduquen y que estén constantemente adquiriendo conocimientos para poder supervisar a sus hijos en estas áreas, junto con ser un ejemplo del buen uso. La guía y la educación que puedan realizar los adultos significativos, tanto en la generación de filtros informáticos como en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la red, son aspectos indispensables que pueden llegar a determinar el cómo utilicen estas nuevas tecnologías y con ello, el impacto positivo o negativo que tengan. El conocimiento de los rasgos de personalidad de joven y adolescentes puede llegar a aportar una gran cantidad de información sobre el grado de probabilidad que estos tengan de usar en exceso las redes sociales e internet. Ello puede ser un elemento importantísimo en la planificación de intervenciones a nivel escolar y familiar.

El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional, hiperactividad, insomnio, disminución de horas de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales, entre otros. En relación con el desarrollo de personalidad se ha visto que, a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción.

El uso controlado y supervisado de redes sociales ha mostrado beneficios importantes en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación. También aparece asociado al desarrollo de sentimientos de competencia a la generación de elementos educativos, al reforzamiento de relaciones creadas offline, a la educación sexual, a la promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales) y al apoyo en áreas académicas, entre otras.

Vemos entonces los beneficios y riesgos que implica el uso de las nuevas tecnologías como mediatizadores de la comunicación y la importancia que tiene el manejo multidisciplinario (familia, colegio, profesionales de la salud) en la guía y supervisión de los adolescentes y jóvenes en esta área.