

Título: Impacto de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes.

Laura María Gómez Celis

Trabajo de Grado

Modalidad Diplomado - Comunicación Estratégica Digital

Universidad de Pamplona

Facultad de Artes y Humanidades

Programa de Comunicación Social, ampliación Cúcuta

2021

RESUMEN

El impacto de las redes sociales a raíz de la pandemia COVID 19 ha generado una crisis fuerte en la población de niños, niñas y adolescentes colombianos, los cuáles se han visto afectados en la salud mental y física, conllevando a problemas de comunicación, interacción social, formación de aprendizajes y fortalecimiento de capacidades y habilidades para la vida. Por lo anterior, se analizará en este ensayo tres posturas. La primera, lo que genera el uso y mal uso de las redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok, la segunda responde a cuáles son los riesgos que pueden correr y finalmente, cómo enfrentar los retos padres, niños, niñas y adolescentes para educarse y analizar la comunicación digital.

Palabras claves: Redes sociales, impacto, niñez, adolescencia, comunicación digital.

ABSTRACT

The impact of social networks as a result of the COVID 19 pandemic has generated a strong crisis in the population of Colombian children and adolescents, which have been affected in mental and physical health, leading to communication problems, social interaction, training of apprenticeships and strengthening of capacities and skills for life. Therefore, three positions will be analyzed in this essay. The first, which generates the use and misuse of social networks such as Facebook, Instagram and TikTok, the second responds to what are the risks that they can run and finally, how to face the challenges parents, children and adolescents to educate themselves and analyze digital communication.

Keywords: Social networks, impact, childhood, adolescence, digital communication.

Introducción

Los niños, niñas y adolescentes durante el proceso de formación del intelecto y reconocimiento de su entorno social logran consolidar un pensamiento crítico y reflexivo sobre lo que ocurre en la sociedad. En gran parte, esto se debe a su vinculación con esta y de la información que obtienen de la misma a través de la internet, donde navegan contenidos formativos e informativos. Sin embargo, uno de los grandes problemas latentes en la sociedad informática radica en el uso de las tecnologías y comunicaciones solo para el ocio hasta el punto de generar adicciones, sin un proceso de retroalimentación y constante divulgación de saberes y conocimientos.

Entre tanto las redes sociales son plataformas digitales que permite a las personas comunicarse entre sí por diferentes motivos, ya sea por amistad, parentesco o intereses compartidos. Redes como Facebook, Instagram y TikTok suben fotos y videos, mantienen chats en línea, descargas o solo tienen información social, esto hace que las personas, especialmente los jóvenes, no puedan controlar completamente sus actividades lo que los vuelve dependientes en estas redes.

“Un estudio realizado por la Chicago Booth School of Business señalaba, hace ya cinco años, que Facebook, Twitter y otras redes sociales tienen una capacidad de adicción mayor que la del tabaco o el alcohol porque, entre otras cosas, acceder a ellas es sencillo y gratuito.” (Adicción a las redes sociales: causas y síntomas principales, s.f)

LAS REDES SOCIALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

El 2019 tras la llegada del Covid-19 y su expansión de contagio por el mundo; NNA enfrentaron la situación más compleja: acceder al sistema educativo sin contar con internet. En el caso de la zona urbana, con la pandemia y las clases virtuales se creó un problema de salud mental por el estrés que generaban dichas actividades, y se acrecentó el uso de redes sociales (especialmente TikTok) y videojuegos por parte NNA, como también población adulta.

Henrietta Fore, directora ejecutiva de UNICEF, afirma que:

“Los últimos 18 meses han sido muy largos para todos nosotros, especialmente para los niños y niñas. Debido a los confinamientos nacionales y a las restricciones de movimiento relacionadas con la pandemia, los niños han perdido un tiempo valioso de sus vidas lejos de la familia, los amigos, las aulas y los lugares de recreo, que son muy importantes durante la infancia” (UNICEF, 2021)

Actualmente, las redes sociales son un punto hegemónico y de conexión para interactuar, emitir y compartir información sobre diversos temas. El problema para los NNA radica en la vulnerabilidad de sus derechos, y en la red navega información sobre sexualidad, delincuencia, violencia de género, crímenes y juegos que afectan la integridad propia de las personas. En palabras de Bustos (citada en Celaya 2008) afirma que:

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”. Eso da a entender que estará en exposición la información personal lo que causa que este latente la exhibición de imágenes y videos lo que genera un riesgo para los niños, adolescentes y adultos.

De las redes sociales se pueden decir qué, los niños entre los 10 y 14 años crean un perfil pueden acceder a estas plataformas sin ningún inconveniente, pero el verdadero problema empieza cuando aceptan extraños en su red social sin imaginar quienes están detrás de ellas. Esto se origina porque no hay ningún adulto que esté vigilando lo hacen con las herramientas digitales (smartphones, tablets, y computadores) que tienen a su alcance.

Los problemas de privacidad de las redes sociales radica en el mal uso de estas produciendo una etapa de "especial vulnerabilidad" donde la niñez y la adolescencia, donde agrava las situaciones personales y familiares iniciado por el ciberbullying o ciberacoso; estos representan el hostigamiento a través de insultos, amenazas, envío reiterado de correos o mensajes a quienes no desea recibirlos; también las humillaciones, la distribución de fotos

o videos inadecuadas, la suplantación de la identidad de una persona a través de tecnologías interactivas, básicamente Internet y la telefonía móvil.

“Un estudio de la universidad Eafit y Tigo-Una muestra que 20% de los menores de edad de entre 9 y 16 años deja de dormir por usar redes sociales.” (MinTic, 2018)

Por lo anterior, las plataformas digitales de mayor uso por parte de NNA son Facebook, Instagram y TikTok. El consumo de estos no es negativo del todo, si se sabe utilizar, la contraparte surge cuando el niño(a) o adolescente pierde la mirada a su proyecto de vida afectando su salud mental y física por estar conectados el mayor tiempo.

Es difícil negar las amplias ventajas de la internet y que a través de ella el mundo se ha reducido y cómo ésta ha permitido darle un giro radical en el manejo de la información, en la forma de disfrutar los contenidos para el entretenimiento, la comunicación de las personas y demás. No obstante, todas estas ventajas están sujetas a riesgos inherentes asociados de tal manera que las personas hacen uso de todas las herramientas en perjuicio de sí mismos y de los demás, entre las que cabe mencionar las siguientes:

El ciberbullying es uno de los temas latentes donde se generan opiniones, comentarios de personas, en algunos casos puede ser mal intencionada, y se pueden ir desencadenando acciones tales como: suplantaciones de las identidades de las personas, robo de contraseñas, con el propósito de obtener información de la víctima con la que pueda ser extorsionada.

Muchas veces suceden estos casos cuando las personas se dirigen a un café internet y accidentalmente dejan sus redes sociales abiertas (Facebook o Instagram) siendo estas las más vulnerables porque allí tenemos información importante y privada, dando paso a que los desconocidos tomen lo que está allí y chantajean o extorsionan a sus víctimas manifestándoles qué enviarán fotos o videos personales a sus amigos y familiares si no acceden a lo que ellos piden. Es importante que el afectado interponga la denuncia a tiempo en el lugar indicado para que así pueda frenar la situación en la que se encuentra, al igual que el apoyo de su entorno familiar, para que sepa que no se encuentra solo en este proceso; en otros casos, las personas atentan contra sus vidas, producto de la depresión o desesperación

al no encontrar una solución a este problema. Pero nosotros a veces somos los culpables por brindarles información de carácter personal a personas mal intencionadas de nuestras redes sociales, donde estas hacen uso indebido de dicha información, colocando en jaque nuestra integridad.

Se debe analizar muy bien cuando se va a compartir datos personales debido a que casi todas las páginas lo solicita, donde estas permiten suministrar información para concursos, actualización de datos, creación de cuentas, etc., para esto, es necesario tener claro las políticas de privacidad y manejo de información. Cuando se publique una imagen en una red social, hay que tener presente que la posesión de ésta, por ser de dominio público, genera cualquier tipo de reacción. Por tal motivo se debe ser precavido, es recomendable editar de alguna manera lo que se va a publicar para no dar a conocer información personal y/o ubicación exacta.

Otro de los impactos negativos de las redes sociales que mencionaremos de manera general es el acoso sexual también conocido como grooming, este es un delito ocasionado cuando un adulto entra a redes sociales o chats haciéndose pasar por un adolescente tras un perfil falso (Facebook, Instagram o TikTok) lo cual les facilita conectarse con menores de edad, ganándose su confianza y así intentar perpetrar abusos sexuales o sextting. Las páginas web se han caracterizado por tener todo tipo de información, la cual, es de fácil accesibilidad para cualquier persona por lo que representa una amenaza tanto para los jóvenes como los adultos; donde se realizan averiguaciones tales como violencia explícita, pornográfica o apuestas en línea, las cuales, si no se tienen las debidas restricciones para el acceso a los menores de edad, esto podría genera un gran riesgo para ellos. Por eso, es necesario aplicar acciones como, filtrar el contenido de lo que verán los niños y los jóvenes, dando uso a las aplicaciones de controles parentales, estas pueden ser de acceso gratuito, puesto que las empresas proveedoras de internet cuentan con dichas medidas de seguridad.

Influencia e impacto dentro del hogar

Las redes sociales han llegado para quedarse, estas no pueden dejarse de lado o tomarse a la ligera. Además de las ventajas que trae consigo, la gran influencia e impacto en los jóvenes que ellas traen a gran escala. Quizás el aspecto más relevante es la constante prolongación de tiempo que pasan inmersos en las plataformas digitales. Los problemas empiezan cuando los niños y jóvenes desisten de vivir en el mundo real y comienzan a desenvolverse en sociedad digital a través de estas redes; lo que quiere decir que, no lo hacen por sus propios medios, en otras palabras, no entablan relaciones interpersonales con los que están en su entorno, como por ejemplo compañeros de colegio, universidad o trabajo no crean amistades con personas reales por el simple hecho de que estas les parecen aburridas, no les ven el interés como para tenerles la confianza de contarles que les pasa porque no les genera algún interés para hacerlo.

La ciberadicción comienza cuando el niño o el adolescente deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla con sus videojuegos o relaciones digitales donde ellos centrarán más su atención en los aparatos electrónicos que a las personas que los rodea. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana. Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a una determinada conducta experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden llevarla a cabo, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz). (Echeburúa & de Corral, 2010).

Ahora bien, los niños y jóvenes están más apegados los aparatos electrónicos, dando claras señales en las que dejan de lado el buen uso gramatical, comprensión lectora y comunicación intrapersonal, tal como lo dice la Dra. Catherine Steiner-Adair, psicóloga clínica y autora de *The Big Disconnect*:

“No hay duda de que los niños están perdiendo habilidades sociales muy críticas. De alguna manera, enviar mensajes de texto y comunicarse en línea no provoca una discapacidad de aprendizaje no verbal, pero sí 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”.

Esto se genera cuando los niños y jóvenes ven a sus “amigos digitales” escribiendo y redactando mensajes de una manera incorrecta, y es aquí cuando su dialecto, su forma de pensar se ve afectado, dando paso a que la comunicación verbal se vea troncada y la comunicación no verbal sale a flote.

Mientras los niños y los adolescentes estén con un aparato electrónico en la mano les será más difícil comunicarse con el entorno que los rodea, y aun así las relaciones interpersonales se les complicará con personas que son ajenas a ellos, ya que prefieren entablar relaciones o conversaciones virtuales con desconocidos que hablar con conocidos y de manera presencial. Es aquí cuando nos damos cuenta qué, el mal uso de los smartphones y demás les está afectando el intelecto psicosocial, y la manera en la que ellos se comunican.

Las redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok son una novedad de categoría natural que son compulsivamente las más utilizarlas y trae consigo problemas psicológicos abiertamente a modo de fracción de las nuevas formas de estar conectado con otros y un factor de socialización “indispensable”.

Facebook fue creado en el 2004, por Mark Zuckerber y sus compañeros de habitación cuando estaban en la Universidad de Harvard, la idea que ellos era crear una plataforma que fuera netamente educativa, posteriormente se habilitó también para otras universidades de educación superior como la Universidad de Stanford, Boston y en los colegios de la Ivy League. Durante el 2006 esta aplicación se habilitó para adolescentes de 13 años en adelante, pero no fue hasta el 2008 que la versión en español estaría disponible en los países de habla hispana.

Estas son algunas ventajas y desventajas de Facebook:

Ventajas:

- ✓ Puedes estar conectado con tus amigos, familiares o compañeros de trabajo por medio del chat. Este permite un contacto directo en cualquier momento del día,

aun cuando la otra persona no está conectada, porque el mensaje lo envías por este mismo sistema y listo.

- ✓ Te permite conocer todo lo que pasa en tu municipio o el departamento, gracias a que puedes enlazar noticias en tu muro y compartirlas con los demás. Lo mejor de esto es que ellos pueden comentarla y generar un debate de la información.
- ✓ Puedes encontrar amigos de tu infancia, con los que jugabas cuando eras niño, ingresas al buscador en la parte superior, escribes su nombre y listo, identifícalo.
- ✓ Aprovecha Facebook para enviar fotos, videos o documentos que seguro te servirán en el colegio, universidad u oficina. Adjúntalo en tu mensaje y hazlo llegar a tus compañeros.
- ✓ Es una gran herramienta para vender productos o crear tu propia empresa, por ejemplo, vende zapatos, ropa, productos de decoración y permite que los clientes se pongan en contacto contigo.
- ✓ Crea encuestas del tema que quieras y conoce la opinión de tus amigos o clientes de tu empresa. Es una gran herramienta para medir lo que tus contactos quieren.
- ✓ Facebook te da la posibilidad de dar a conocer ideologías o hechos de la actualidad que pueden resultar interesantes. Escribe tus propios pensamientos que seguro tus contactos se interesarán.

Desventajas:

- ✓ Una desventaja que puede ser visible en Facebook es la privacidad, ya que antes de crear tu perfil debes tener muy en cuenta que quieres que tus contactos vean de ti para no tener inconvenientes en un futuro.
- ✓ Volverse adicto a Facebook puede ser perjudicial para tu vida. Aunque suene fuerte muchas personas se vuelven dependientes de esta herramienta y su única visión del mundo es lo que nos cuenta esta red social. A la hora de conectarte debes tener un control del tiempo que pasas en él.

- ✓ Hay que tener cuidado con los perfiles falsos, muchas personas los hacen con el objetivo de conocer información importante de ti para después robarte o extorsionarte. Puedes controlar esto no agregando personas desconocidas.
- ✓ Que te etiqueten en fotos las cuales tu no quieres mostrar es muy difícil de controlar, una forma de poder eliminarlas es denunciándolas, pero puede demorarse. Esta es una desventaja muy molesta.
- ✓ Esta red social trae juego en línea que se vuelven adictivos y en algunos casos para poder conseguir mejores objetos debes pagar. Debes tener cuidado y controlar tus emociones porque puedes terminar pagando mucho dinero por esto.
- ✓ Con esta información puedes tener más consciencia a la hora de ingresar a esta importante red social, presta atención a cómo usarla y seguro le sacarás un mayor provecho.

Instagram fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger, esta red social fue lanzada el 6 de octubre de 2010, donde esta aplicación ganó rápidamente popularidad entre los usuarios mundialmente llegando a más de 100 millones de usuarios en abril de 2012, más de 300 millones en diciembre del 2014 y en septiembre de 2020 ya contaba con más de 365 millones de seguidores en los dispositivos móviles.

Algunas ventajas y desventajas Instagram son:

Ventajas

- ✓ Masiva
- ✓ “Una imagen vale más que mil palabras”
- ✓ Ideal para tiendas virtuales
- ✓ Privacidad y seguridad
- ✓ Gratis
- ✓ Opciones para compartir
- ✓ Medio de comunicación

- ✓ Promueve las habilidades artísticas

Desventajas

- ✓ Diseñada para ser portátil
- ✓ No es compatible con todos los sistemas operativos
- ✓ Herramientas limitadas para la edición de imágenes
- ✓ Posibilidad de robo de imágenes
- ✓ La privacidad de las imágenes es colectiva, no individual
- ✓ Adictiva
- ✓ Falsa publicidad
- ✓ Depende de las imágenes

TikTok es una red social que se creó en China, cuyo nombre original es Douyin, y que su traducción al español es “sacudir la música”, esta aplicación se basa en clips musicales cortos. Fuera de del país asiático esta plataforma es más conocida como TikTok.

Con el lanzamiento de TikTok en septiembre de 2016, se conoce que ésta ganó popularidad rápidamente en los países asiáticos, América del Norte, Rusia, Turquía y en el resto del mundo. Pero, para octubre del 2020 esta ya contaba con más de 2 mil millones de descargas móviles en el mundo.

Para Matthew Brennan, especialista en tecnología china y autor de "Attention Factory" (Factoría de atención), en una entrevista a la BBC Mundo manifiesta que “TikTok es **uno de los algoritmos de recomendación más sofisticados** del mundo”.

Lo que quiere decir que esta es una aplicación con mayor adicción que las demás redes sociales que podemos ver en la internet, lo que significa que a partir de la descarga a un móvil y ver los videos y crear un perfil e interactuar con los que vemos en esta aplicación se empezarán a volver dependiente de la misma.

"En TikTok, **interactúas constantemente con la aplicación** e incluso si no lo haces, también estás dando información. Si no haces nada significa que has parado en un video y

lo estás viendo. Es un indicador muy fuerte de que lo que ves te parece interesante", dice Brennan.

Algunas ventajas y desventajas de TikTok son:

Ventajas

- ✓ Posibilidad de llegar a más de 500 millones de usuarios, sean o no seguidores.
- ✓ Su algoritmo es menos complejo, por lo que es más factible crecer orgánicamente y ganar mayor visibilidad.
- ✓ Cuenta con una gran cantidad de herramientas para editar videos de forma sencilla, rápida y atractiva.
- ✓ Posee una amplia biblioteca musical que permitirá que sus ideas cobren vida.
- ✓ La red social aún no ha sido masificada, por lo que los creadores tienen público al cual llegar sin problemas.
- ✓ Es posible hacer *lipsync* sin censura, realizar duetos con amigos o con nosotros mismos, crear videos animados y descargar videos publicados.
- ✓ Subir videos es completamente gratuito.
- ✓ Se puede monetizar.
- ✓ Los videos no incluyen marca de agua.
- ✓ No incluye publicidad.

Desventajas

- ✓ Sólo es posible postear contenido en formato video.
- ✓ El tiempo máximo de duración de los videos es de 60 segundos.
- ✓ La única opción de promoción es orgánica.
- ✓ La mayoría de los usuarios son jóvenes.

Los nativos digitales tienen mejor habilidad para tomar decisiones rápidas y el manejo de las plataformas digitales. Los aparatos digitales traen incluidos una opción donde la

comunidad con algún problema audiovisual, pueden activarla para que ellos tengan un mejor desenvolvimiento tecnológico sin necesidad de estar pidiendo ayuda a los demás.

Es necesario que, al comunicarse de manera digital, los adolescentes logren mantener la concentración en lo que quieren dar a conocer y lo que quieren transmitir siendo cuidadosos en los momentos de alta intensidad emocional, lo cual va ligado a su capacidad de reflexión, de control de impulsos y de postergación de la satisfacción inmediata de una necesidad. Los adultos deben tener claro que por medio de las redes sociales se pueden educar a los niños y adolescentes de una manera más creativa si necesidad de tornarse aburridas y saliéndose del tema.

Como Arab y Díaz (2015) manifiestan que:

“La masiva popularidad de la comunicación 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 víctima de ciberacoso. (p. 8)”

Desde hace más de dos décadas se ha venido hablando de la brecha digital en los niños y adolescentes, donde cada vez se hacen más populares estas plataformas, pero sin imaginar el peligro que corren estos por estar casi que 24/7 hablando con “amigos” que ni si siquiera conocen, muchos de esos “conocidos” son pedófilos, hackers, abusadores sexuales o invitos por no decir más, que solo buscan jóvenes vulnerables para envolverlos en sus redes maliciosas, también se esconden detrás de las pantallas frías personas con un prontuario bastante peligroso, y es aquí donde entra a jugar la astucia por parte de sus padres o familiares para no dejarlos caer en las garras de estos individuos tan temidos.

Se estima que un 6% de adictos a internet, consumen una gran cantidad de tiempo y el exceso de información produce sobrecarga, dificultando la discriminación de contenidos y el equilibrio en el tiempo utilizado. (Ayala, 2012)

La monotonía en las plataformas digitales trae consigo una mayor interacción entre personas, con una receptividad entre quienes utilizan estas aplicaciones, generalmente para quienes las utilizan donde se comunican con amigos o conocidos, esto quiere decir, que no sé está excluido de que nos encontremos con personas que jamás hemos visto y mucho menos hablado o interactuado con ellos.

Para Mark Kaplan, director ejecutivo y codirector de ChekMark, expresa para NotiPress que “hay una desventaja sustancial en el desarrollo de estas comunidades en línea. Mayormente impulsadas por un comportamiento que juzga, ataca, menosprecia y degrada personas, aunque también cuentan con la capacidad de promover interacciones, sentimientos y relaciones positivas”

Hay que dejar claro que las redes sociales no siempre son confiables, por qué siempre hay que tener muy presentes la confidencialidad de las mismas, por lo que estas son muy fáciles de suplantar o en el peor de los casos hackear los perfiles de los más vulnerables con el fin de extorsionarlos con dinero o chantajeándolos con publicar fotos íntimas si no acceden a la petición que ellos dicen.

No se puede dejar de lado la empatía, el respeto por los demás, no importa si son amigos o conocidos, por lo que nunca se sabe si podemos pasar por alguna situación similar por la que ellos pasaron.

“Estos principios adaptados por grupos tiene poder de crear interacciones valiosas, además de reforzar la positividad dentro de las redes sociales y entre las personas. Así como tener una influencia positiva en la autoestima, ya que el comportamiento negativo ha sido dañino para la psique de millones de personas, haciendo que quienes se unen a las comunidades se sientan deprimidas, solas, ansiosas y enojadas” expresó el director de ChekMark.

No todo es malo en las redes sociales, siempre hay que ver el lado bueno de estas plataformas, como una publicación se puede volver viral, mostrando siempre el lado positivo de las cosas, esto pasa cuando la comunidad se une para ayudar a quienes lo necesiten. Así como estas plataformas pueden ayudar también pueden destruir a las personas con una pequeña difusión o circulación de algo mal intencionado dañando la reputación de alguien.

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, entre otros.

Estar perpetuamente verificando las actualizaciones de las redes sociales tiene consecuencias negativas tanto la poca urbanidad que prestamos en la lucha en la escuela, etc. Ciertamente no medimos el impacto que puede ocasionar el deslucimiento forzoso de los teléfonos o tabletas cantidad que los jóvenes acostumbran a usarlos y rebatir mensajes mientras manejan incompleto importar la aventura. Los usuarios compulsivos llegan a experimentar zarpa perjuicio de dicha en ven publicaciones de amigos de situaciones que no están adentro de lo que ellos pueden hacer. Desarrollan pezuña y zozobra al no estar activos en las redes sociales y de reverenciar estar enterados en cualquiera santiamén de lo que sucede. Esto es amigo a “como” se desprende de la conmoción en inglés de “fear of missing out” traducido como “cobardía a perderse”, es la desazón de que pica lo conmovedor o interesante puede suceder en alguno lugar en el que no se está.

Las redes sociales son estilos muy populares en la que todos queremos ceder a ellos y justamente para averiguar y conocer nuevos amigos. Definitivamente es el acceso más fácil de hacer amigos en la malla digital, por ende, cuando están en reunión los jóvenes les resulta más fácil y distraído interactuar por aparatos tecnológicos que entablar conversaciones con las personas que están a su alrededor. Es por eso qué, los adolescentes acostumbran a utilizar estas plataformas para expresar lo que quieren, lo que sienten, publicando su ubicación real, fotos y videos donde comentan estados, con quien están, esto me parece muy común pero el foco es la causa y que le resulta hacer algunas adolescentes y es acrecentar con fotografías con atuendo interior o con muy poca ropa para obtener “likes”, o reacciones de sus “amigos” para ganar así más popularidad. Pero esto se puede dar porque su autoestima es muy baja, por lo tanto, piensan que haciendo este tipo de publicaciones su autoestima subirá y por ende estará por las nubes. Distinto a lo que hacen otras adolescentes, en las que ellas suben fotos en las que salen y se ven bonitas, vestidas normales sin necesidad de estar mostrando demás y sin exponerse a los peligros de las redes sociales y sin hacerse las interesantes por evitar comentarios en doble sentido, mensajes indeseados y declinando solicitudes de extraños.

La adicción a las redes sociales se caracteriza por mantenerse conectado de forma repetitiva durante largos periodos de tiempo, lo cual es agradable al principio, pero se convierte en un hábito que genera necesidades incontrolables y se asocia a altos niveles de ansiedad.

Por otra parte, también podemos decir que la adicción a Internet y las redes sociales virtuales no están incluidas en los criterios de adicción de la quinta edición del diagnóstico y del manual estadístico de los trastornos mentales - DSM V por falta de evidencia científica, aunque cada vez más investigadores las ven como adicciones porque representan muchos de los indicadores prototípicos de otras adicciones. (Aparición de conflictos, uso prolongado, recaídas, etc) en la misma dirección que otras adicciones conductuales.

Mantenerse conectado a Internet para actividades como consultar una red social o chatear tiene el mismo efecto que una droga estimulante; los cambios fisiológicos que se originan en el cerebro implican el aumento de neurotransmisores como la dopamina ligados a la sensación de placer. El uso de estos medios puede alterar el estado de ánimo y la conciencia, por lo que sus reacciones pueden ser similares a las del consumo de diferentes estupefacientes tales como la marihuana, cocaína éxtasis entre otras ya que estas pueden provocar un "subidón".

En algunas ocasiones se ha sobrestimado la presencia de adicción a Internet y redes sociales y existen tasas de prevalencia desiguales en los diferentes estudios que existen, sin embargo, (Unicef, 2017) no se puede negar que un problema psicológico de carácter adictivo provoca un cambio de humor, síndrome de abstinencia y probabilidad de recaída, que está presente en este tipo de adicción. Aunque la gravedad de la adicción a Internet y las redes sociales es menor que la de la adicción a las drogas, sigue siendo un problema de adicción. Se estima que esta adicción afecta a alrededor del 5% de los adolescentes y se ha descrito como potencialmente más adictiva que el consumo de alcohol y cigarrillos (Jenner, 2015; Hofmann, Vohs, Baumeister, 2012).

Un aspecto predominante en la adicción a las redes es la comprobación compulsiva, definida como el "impulso para verificar mensajes y mantenerse actualizado", y que se relaciona con el fenómeno conocido como "miedo a perderse algo" o FOMO (Fear of Missing Out).

La salud mental es uno de los aspectos más importantes en la vida del ser humano, sin dejar de lado su salud física. Aun así, la relevancia y cuidado que se le da no es la misma. El campo de la salud mental no ha sido tan estudiado como el de la salud física, sin embargo, es gracias a las investigaciones y avances realizados en la salud física, dando paso todo lo que esto conlleva, tal como lo dice la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2004)

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Lo que quiere decir que, para poder hablar de salud en un estado completo, es necesario que se le dé la misma importancia a las áreas física, mental y social. En este mismo sentido la salud mental es definida por Hurrell (et al, s.f), como un:

“estado de bienestar psicológico y social total de un individuo en un entorno sociocultural dado, indicativo de estados de ánimo y afectos positivos (p. ej., placer, satisfacción y comodidad) o negativos (p. ej., ansiedad, estado de ánimo depresivo e insatisfacción)”.

Esto permite que las personas tengan mejor claridad de cómo puede afectar las plataformas digitales, dejando de lado la comunicación no verbal en el entorno que lo rodea, dando paso las comunicaciones interpersonales, ya sea en reuniones familiares, en el trabajo, colegio o universidad. Esto quiere decir como las personas reaccionan y se enfrentan a la vida, y como manejan y transmiten sus emociones.

Ahora bien, es importante mencionar que la salud mental puede verse afectada por distintos factores internos y externos como lo menciona Esteban et al. (2012):

Son condicionantes de la salud mental en general y en nuestro medio en particular: los factores genéticos, biológicos, el género, las experiencias personales, familiares, sociales o económicas, así como la pobreza. Factores que también la determinan son: el nivel educativo, el empleo o el entorno rural o urbano. Factores culturales y de estrés como la inmigración, los conflictos o los desastres sociales, la edad, las enfermedades físicas graves son otros agentes que establecen la salud mental de las personas.

Así mismo, otro de los factores que actualmente también puede afectar a la salud mental del nuevo contexto son las redes sociales, hacen parte de la cotidianidad de todas las

personas desde los niños hasta los adultos. Sin embargo, teniendo en cuenta que son NNA quienes son más vulnerables, se encuentran en etapas fundamentales del desarrollo, y son los que más están inmersos en el uso de estas.

De igual manera el tener acceso a las redes sociales exponen a los NNA a contenidos desagradables, ofensivos, que pueden llegar a herirlos donde se exponen a críticas y afecta su autoestima e incluso a producir en ellos problemas mentales, principalmente, en los adolescentes quienes se encuentran pasando por una gran serie de cambios físicos y cognitivos mientras están construyendo su autoconcepto.

En la autoestima hace referencia al concepto que tiene la persona de sí misma, en la cual persona identifica cualidades y rasgos que la hacen única, esto hace que la autoestima sea la base de la personalidad de una persona, y esto se va creando y fortaleciendo desde la infancia determinando el grado de estabilidad emocional y mental de la persona al llegar a la adultez. Pero cuando la autoestima es baja en una persona, esta permite que se desencadene en ella sensaciones de creerse inferior o menos a los demás, dolor físico, sensación de angustia, ansiedad, de culpa e impotencia, lo cual pueden ocasionar en el joven acciones tales como asilarse de la sociedad, dificultad para concentrarse en sus estudios, agresividad, depresión, anorexia y bulimia, drogadicción, entre otras.

Estos problemas se dan cuando la persona o las personas son introvertidas y no entablan conversaciones con los demás, pensando que todo lo que hagan o digan siempre será negativo, mientras que cuando la persona tiene la autoestima adecuada el joven tiene mejores actitudes que le permiten ser una persona abierta al cambio, poco influenciable, con criterios propios, comunicación positiva con el entorno, asumirá sus acciones con madurez y seguridad de sí mismo.

Las redes sociales, así como Internet en general, también pueden ser una herramienta útil para la búsqueda de información. Tal y como se menciona en el informe "Status of Mind" de la RSPH, las plataformas de medios sociales tienen el potencial de mejorar el conocimiento sobre la salud mental, a través del acceso a las experiencias de salud de otras personas y a la información especializada sobre la salud, además de facilitar campañas y promover eficazmente la autoexpresión.

Puesto que cuando la socialización se lleva a cabo por medio de las redes sociales, se hace obligatorio que las respuestas que se den sean perfectas, muy bien pensadas y aun así están sujetas a que se malinterpreten por parte de quien las recibe, no cuenta con el lenguaje corporal, tono de voz y expresiones faciales de quien emite la respuesta. Estas características son fundamentales en la comunicación y si se encuentran presentes en la socialización tradicional que realizan dos personas frente a frente, lo que hace que esta sea menos compleja que la socialización a través de las redes sociales.

Y es preciso este grado de complejidad el que afecta la salud mental en los menores de edad que al verse expuestos a estímulos pueden interpretarse como agresivos u ofensivos, experimenten altos niveles de estrés debido a una exposición prolongada de dicho estímulo puede producir en ellos diferentes problemas en salud mental como los mencionados por Mendoza (2016)

“Provoca estrés y ansiedad, además de afectar la concentración”

Por otro lado, existen jóvenes han conocido un mundo sin acceso a Internet y redes sociales. El uso diario a esta herramienta comunicativa ha aumentado rápidamente en la última década. Por lo que las redes sociales se han vuelto más populares y son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables.

En Colombia, según un estudio realizado por Tigo (empresa de telefonía), los niños, niñas y adolescentes entre 9 y 16 años, en promedio de uso del internet antes de la pandemia era alrededor de 3 horas 31 minutos, llegando incluso a las 5 horas en adolescentes de 16 años; Durante la pandemia, los niños y niñas pasaron a estar conectados 3 a 5 horas diarias, mientras que los adolescentes pasaron de 5 a 7 horas diarias conectados. (Revista Semana, 2021). Estos datos evidencian el exceso de consumo de medios tecnológicos por parte de la niñez y adolescencia. En Países asiáticos, el uso de herramientas tecnológicas y comunicativas es estrictamente relacionado en la formación académica y el fortalecimiento de idiomas, cultura, acontecimientos y otros datos relevantes en el mundo.

Por otro lado, esta problemática en nuestro entorno es un asunto que no pasa desapercibido ya que últimamente la población adolescente de la ciudad de San José de Cúcuta le da mal uso o no existe una cultura desde la escuela sobre el buen uso de las redes

sociales, esto genera varios problemas en la juventud de hoy en día como el ciberbullying, la prostitución y la incitación al consumo de sustancias psicoactivas, sobre todo mediante la red social Facebook, pues como lo menciona Ruiz (2016) los jóvenes se involucran con la drogadicción cuando son motivados por la curiosidad y por el anhelo de ser parte de un círculo social.

Es entonces que además de los aspectos negativos de las redes sociales también hay que hablar de los peligros que pueden encontrar los niños y adolescentes en el uso de esta como por ejemplos aquellos mensajes de odio y mensajes diversos, entre otros que pueden influenciar negativamente en la madurez de los niños y los jóvenes. En lo que se incluyen el acceso a la pornografía, mensajes racistas, xenofóbicos, sectarios, entre otros. Los de contacto están ligados a todos los medios de comunicación que existen hoy en día a través de las TIC, refiérase a mensajerías SMS, mensajería instantánea, chats, redes sociales, entre otros, están ligados al ciberbullying, acoso sexual, riesgos de privacidad, donde los datos y fotos personales pueden ser sustraídos. Lo último se liga al uso indebido de la información y fotos personales, uso de los datos para hacer seguimiento del comportamiento de los niños y adolescentes.

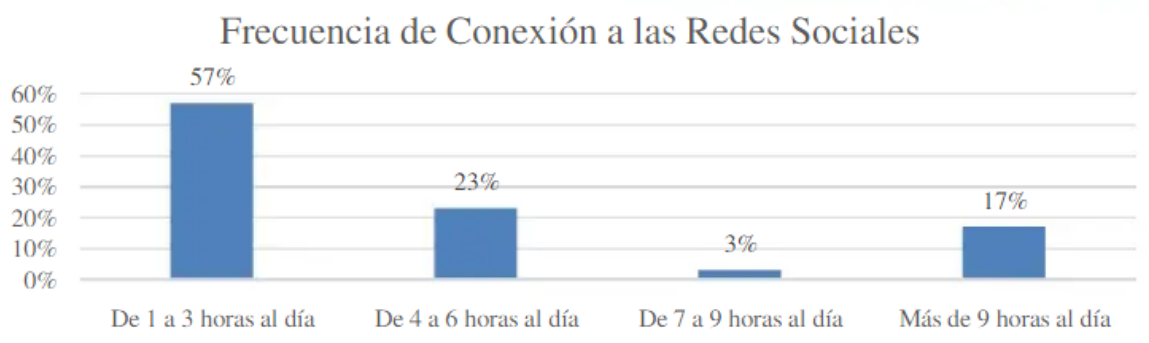


Figura. Frecuencia de conexión de los estudiantes de un colegio de Cúcuta. Año 2016.

Cabe agregar, que estos estudiantes se conectan a sus redes a través de teléfonos móviles de alta gama lo que hace más fácil y rápido el acceso a la web y como lo corrobora la encuesta aplicada realizan la conexión en cualquier momento del día. Lo que aumenta el nivel de padecer Nomofobia, enfermedad que los estudiantes afirman padecer y que para el psicólogo Tim Elmore en una publicación de la Revista PsychologyToday (2014), es aquel miedo a quedarse sin celular o dispositivo móvil, el cual se encuentra en un gran porcentaje entre los jóvenes de 12 y 17 años de edad y cada vez más sigue en aumento. Por ejemplo, las

personas prefieren ir al baño con sus dispositivos móviles, pues piensan que lo van a extraviar o que se quedarán sin conexión.

De los estudiantes a los que se les aplicó la encuesta el 55% manifiestan que navegan en internet de 1 a 2 horas diarias mientras que un 16% lo hace de 2 a 3 horas durante el día, seguido del 14% que pasa de 3 a 4 horas, mientras que el 10% de ellos pasa más de 6 horas diarias, lo que permite evidenciar que el 80% de los estudiantes navegan en internet más de 3 a 4 horas.

Otra herramienta de recolección de datos que se aplicó fue el grupo focal, se tomó una muestra de 5 estudiantes por cada edad, al inicio el grupo se mostró callado y poco participativo, pero en el momento en que avanzaron las preguntas y se generó debate aumentó el interés de los integrantes del grupo, lo que permitió analizar comportamiento, actitudes y expectativas que tienen los estudiantes en cuanto al uso de las Tecnologías de la Información y la comunicación

Un principio general para la niñez y adolescencia es la felicidad, aquella que permita mejorar su calidad de vida y oportunidades ante un mundo globalizado. La tecnología surgió como una necesidad humana de comunicación y educación, pero en la actualidad ha tomado diversos rumbos los cuales se enajenan ante su objetivo principal. Puesto que es un puente para romper las brechas sociales que existe entre países desarrollados y países en vía de desarrollo. Esta connotación del desarrollo social y humano permite reflexionar sobre la importancia del acceso a la sociedad de la información. Esta acción representa la creación de entornos personalizados para niños, niñas y adolescentes, reconociendo que todo tipo de persona con diversos fines pueden acceder a entornos digitales donde están presente los niños, niñas y adolescentes. Unicef (2017) expone que:

“Aun cuando las TIC han fomentado el intercambio de conocimientos y la colaboración, también han facilitado la producción, distribución y el intercambio de conocimientos y la colaboración, también han facilitado la producción, distribución y el intercambio de material sexualmente explícito y de otro contenido ilegal que se emplea para explotar y abusar de los niños” (Pág. 7)

En este acceso a la tecnología y la sociedad de la información hay unos riesgos exponenciales que fragmentan la construcción de entornos protectores y de bienestar para los

NNA. Además, el consumo por más de 12 horas de redes sociales, juegos, series, entre otros; afecta la salud mental de ellos y ellas, como de las personas que les rodean, dado que se evidencia una pérdida de exploración y socialización con el entorno social. El discurso moderno gira en torno sobre la apropiación o no de entornos digitales para menores de edad, donde constantemente son expuestos a riesgos y vulneraciones. Es menester aprovechar la tecnología para el desarrollo y bienestar de la niñez y adolescencia como la definición de oportunidades formativas y profesionales que traspasen fronteras y les alejen de vulneraciones como el maltrato infantil, la violencia sexual y de género.

Así mismo, cabe mencionar que los niños, niñas y adolescentes se encuentran en etapas del desarrollo en donde se están formando a través de los diferentes estímulos que reciben del entorno en el que se encuentran, y son estos estímulos los que les permiten adquirir las habilidades necesarias para lograr tener una adecuada interacción social. Esto incluye a las plataformas digitales junto con el internet, donde estos pueden aportar cosas positivas al desarrollo de dichas habilidades ya que mediante estas es posible interactuar con otras personas, tener acceso a diferentes puntos de vista y un sin número de información acerca de cualquier tema, frente a esto Arab y Diaz (2014) afirman que:

Los medios digitales generan múltiples nuevos contextos para expresar y explorar aspectos de la identidad. Los individuos actúan en distintos espacios, creando 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 online (tiempo de uso, tipo de grupo social virtual elegido, entre otros)

Lo cual permite inferir que el uso de las redes sociales que se ha vuelto muy popular sobre todo en adolescentes puede estar afectando su sano de desarrollo, teniendo en cuenta que esta se trata de una de las etapas más vulnerables, ya que durante la misma se está construyendo lo que se denomina identidad propia que es la manera en cómo cada individuo se auto percibe y se muestra ante los demás, lo cual está envuelto en los cambios físicos y cognitivos que se atraviesan durante esta etapa, los cuales hacen que se trate de un individuo muy susceptible a los estímulos que recibe del entorno que lo rodea.

Ante lo que Arab y Diaz (2014), expresan que:

“El 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”.

Los efectos colaterales que puede traer el feedback son mortales para quienes va dirigido el mensaje, sin imaginar lo que este le puede traer a quienes reciben el mensaje que enviaron anónimamente, no podemos jugar a ser el emisor sin saber cómo va a recibir el recado el receptor, puede que para muchos sea algo sin importancia, pero para otros si puede herir la susceptibilidad.

Lo que permite que contrario a lo que se espera que logre la interacción social en el desarrollo de la identidad y fortalecimiento de la misma a través de la adquisición de habilidades y capacidades para la vida, el adolescente se vea envuelto por un entorno que desvaloriza todo tipo de habilidades sociales y magnifica todo aquello que resulta negativo haciendo que se vea expuesto a diferentes tipos de vulneración de derechos y no sea capaz de identificar si se está exponiendo a una situación de la que puede salir perjudicado. Sin embargo, se hace imposible evitar que los NNA accedan a las redes sociales e internet por que como Chuquiana (2020), afirma que:

Las redes sociales han tomado un lugar fundamental dentro de la interrelación de las personas en la actualidad, donde cada grupo de amigos o familias tienen un grupo en una red social, todo esto relacionado con que las habilidades sociales se dan por la interrelación entre personas y a su vez con el desarrollo económico, social y cultural.

Lo que permite inferir que las redes sociales y el internet hacen parte integral de lo que es la interacción social en la actualidad, por lo que es importante que al hablar de bienestar social para los NNA se tenga en cuenta que es importante dar un buen uso a las redes sociales y enseñar a ser responsables con aquello que se comparte, pensando siempre en cómo se sentirán los demás con relación a lo que se publica y procurar compartir y replicar información que aporte cosas de valor a los demás.

Con respecto a esto Galdino y Reyes (2015), mencionan que hay personas que no se relacionan de forma constructiva con los demás debido a ciertas características particulares como: ser agresivos, permisivos, emitir información errada, no ser acertado en la expresión de sus sentimientos, etc., indicando que presenta un déficit en una o varias habilidades

sociales. El hecho de mantener sus relaciones de forma virtual hace posible que las personas no se interesen por mejorar esas habilidades que les dificulta su relación con el otro. En efecto, el uso excesivo de internet puede ayudar a generar nuevas dificultades para el respectivo desenvolvimiento de la vida cotidiana.

Las redes sociales son un medio de comunicación importante para las personas y también para las empresas en las cuales ellas promocionan su negocio ya que estamos abiertos a cualquier tipo de mercados que estén a la moda o a los que ya están posicionados. Éstas llegar a sus clientes de una manera estratégica colocando alguna publicación en sus redes sociales con diferentes tipos de promociones o actualizaciones.

Para Eriko Mafra, las redes sociales son espacios digitales donde personas y organizaciones interactúan forman grupos en las diferentes redes sociales teniendo una mayor comunicación entre sí.

La interacción entre personas por Internet se creó a partir de los años 1970, con el envío del primer mensaje a través del correo electrónico. Desde entonces, la actividad digital ha estado en constantes cambios. Sin embargo, se puede decir que ahora la comunidad más accesibilidad a estas plataformas digitales.

Las redes sociales cada día ganan más seguidores, sobre todo en la comunidad donde los NNA son los más interesados. A continuación, están las principales ventajas:

1. Comunicación instantánea y sin fronteras
2. Denuncias sociales con alcance exponencial
3. Mayor visibilidad profesional
4. Potenciales conversiones
5. Espacio favorable para la atención al cliente
6. Más visibilidad para la marca

Al ser una herramienta tecnológica que sirve para la comunicación nos permite contactar a personas, familiares, artistas y amistades, así como participar con otras personas y compartir intereses y necesidades, los lugares públicos y privados pueden contar con su propia red social para el desarrollo de proyectos e intercambio de conocimiento.

Además, posibilita no sólo estar en contacto con tus amigos, sino que además puedes recuperar aquellos amigos del pasado (Colegio, Universidad, Trabajos anteriores, etc.). (Quintana, 2010).

Así como hay grandes ventajas para estas aplicaciones digitales, no podemos dejar de lado que también existen desventajas las cuales son:

1. Menor contacto presencial
2. Riesgos a la imagen personal
3. Peligros a la seguridad
4. Posibles crisis de imagen
5. Mezcla del perfil corporativo con el personal
6. Críticas negativas y trolls

COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA DIGITAL EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La comunicación digital en los niños y adolescentes es una clara realidad en la que a pesar de que hay múltiples debates y controversias por las diferentes problemáticas en las que se han visto envueltos. Ahora bien, el ser humano desde la creación tiene la necesidad de estar en constante comunicación, percibiendo y recibiendo la información que está en su entorno familiar y cotidiano. De hecho, sabemos que el ser un joven en estos tiempos ya es muy complicado, por las presiones a las que se enfrentan en la actualidad con la necesidad de estar conectados a las redes donde no cabe duda que, estas son extraordinarias para esta era digital.

En cuanto a la comunicación no verbal esta es una forma en la que los niños manifiestan sus emociones sin articular palabra alguna, esta es la manera en la que ellos “hablan”, es decir, por medio de señas, gestos o cierto tipo de sonidos con tal de expresar lo que desean; mientras que la comunicación verbal se obtiene a través de la interacción comunicativa donde

ellos manifiestan o dicen lo sienten, en otras palabras, el habla, el entorno que lo rodea, estimulando siempre su lenguaje y su comunicación con los demás.

Las familias por naturaleza son educadoras innatas donde se puede comprender desde las ciencias humanas como institución base de la sociedad. Gracias a este hábitat natural en el que las personas, cumplen una serie de roles relevantes tales como educación, solidaridad, generosidad, entre otras.

“La familia, al ser la educadora natural del ser humano, debe asumir, como en otros temas, la tarea de educar a sus hijos en los temas del uso seguro, responsable y constructivo de los entornos digitales” (Díaz, 2014).

La familia digital es aquella que convive con la brecha digital y tecnológica, donde si saben usarlas y sacar provecho a estos medios pueden crecer y fortalecer los lazos como una familia integra. Pero para ello deben buscar información, explorar y navegar en la internet permanentemente buscando buenos contenidos, donde estos se puedan analizar, ser críticos, y reflexivos para así transmitir los valores y criterios a los hijos alcanzando un nivel en el cual los aparatos y sus contenidos convirtiéndose en ayudas educomunicativas fortificando su confianza en el entorno familiar.

Generalmente, la familia es la guía base innata y la más importante en la formación educativa en los NNA ya que ésta empieza desde casa. En este punto los padres de familia se enfrentan a una era digital donde los niños y jóvenes conviven la mayor parte con esta brecha comunicativa a través de los aparatos tecnológicos, dando paso a que los adultos entren a jugar un papel clave en la vida sus hijos, con el fin de que ellos no se desvíen de lo que están haciendo o viendo por medio de los smartphones y demás.

Por otro lado, los padres en colaboración los colegios junto con sus maestros deben ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar y fortalecer sus habilidades de comunicación estando cara a cara con personas de su misma edad, fortaleciendo la confianza en sí mismos, e interactuando. Pero, no se puede dejar de lado que hoy día existen muchos riesgos los cuales no están solo en la calle, están con quienes menos se lo esperan, como, por ejemplo, el portero no importa si es el del conjunto residencial donde viven, el de la escuela o el de la universidad, así sea de confianza, y el menos importante el transporte público. Hoy, con toda certeza, podemos afirmar que, además de lo anteriormente mencionado, los menores de edad y los

jóvenes corren muchos riesgos en Internet y otros medios digitales, esos riesgos pueden estar en su misma casa, en la habitación o incluso en la palma de sus manos.

“Si un adolescente o niño da muestras de una dependencia de Internet o de las redes sociales, es importante ayudarlo en la solución de los problemas planteados como causa o consecuencia de la adicción y en el cambio del estilo de vida. A veces, el abuso de las redes sociales puede ser el humo (síntomas visibles) que anuncia la existencia de un fuego oculto (problemas no resueltos). Por ello, hay que abordar la dependencia con una perspectiva amplia y ofrecer las soluciones adecuadas en cada caso y en cada circunstancia”. (Jasso, López, Díaz, 2017).

Es fundamental buscar tácticas o estrategias novedosas para el desarrollo personal para que tengan siempre la visión al futuro y no quedarse estancado en el presente. Un ejemplo claro puede ser, la realización de diversas actividades al aire libre, hacer deporte, asistir a cursos, o desarrollar una habilidad o hobby, fortaleciendo siempre sus destrezas y no diciéndole cosas hirientes porque así nunca van a salir de su entorno, pensarán que nunca serán alguien en la vida. En estos casos, la dependencia a las redes sociales cada vez será menor una vez que te implicas en actividades que te ilusionan y una vez que comienzas a acostumbrarte a salir de vivienda sin llevar el teléfono a todos los sitios. En un primer instante, esto va a generar cierta ansiedad, no obstante, después lo vivirás como una emoción de independencia por el puro impacto del entrenamiento y la costumbre a la nueva situación. Hablamos de dejar atrás ciertos hábitos malignos para comenzar otros nuevos que son superiores o mejores para ti.

Es necesario explicarles tanto a los niños y niñas como a los adolescentes que el estar tanto tiempo en las plataformas digitales trae consigo problemas que a mediano y largo plazo son difíciles de salir, porque estas generan dependencia y al no tenerlas a la mano presentan síntomas tales como abstinencia, desespero por no saber que está pasando en las redes sociales, y menos lo que se está publicando en ellas.

Nunca nos damos cuenta de cuan grave pueda ser este problema hasta que le pasa a alguien cercano a nosotros, donde no sabemos cómo podemos ayudarlo a salir de este círculo vicioso llamado “redes sociales”.

CONCLUSIONES

Ante ello, lo primero que podemos decir es que se deben conocer muy bien los peligros a los que están expuestos los niños y adolescentes para después saber cómo protegerlos. En consecuencia, la participación de los padres de familia en la vida de sus hijos es muy importante, pues muchos imponen reglas acerca del uso que deberían hacer en el internet, pero por la rebeldía de la edad en la que están, ellos no son realmente conscientes de las amenazas que se encuentran en la red. Aquí los padres de familia son la primera barrera de protección de los niños, jóvenes y muchas veces los adultos. Es por lo que estas acciones se deben fortalecer con el dialogo y la interacción de los padres de familia con sus hijos para que siempre hagan el uso adecuado a las redes sociales y las nuevas tecnologías.

La comunicación, el uso y abuso de las redes sociales se puede decir qué, el impacto, aunque es más positivo que negativo siempre debe estar bajo 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 el espacio real de los niños, niñas y jóvenes en formación y desarrollo.

En los últimos años, el impacto del uso excesivo de la tecnología ha sido demasiado grande, porque cualquiera, en este caso, los menores de edad, puede acceder sin ningún problema a estos medios sin ningún tipo de restricción, por lo que es bastante preocupante que los más pequeños de la casa estén entren a aplicaciones o páginas que no deberían estar mirando, es decir, la mayoría de los niños y jóvenes han tenido la curiosidad de acceder fácilmente a Internet enviando o viendo diferente tipo de contenido que se ve en las diferentes plataformas digitales. Muchas veces en su red comentan o publican información, fotos e información personal sin saber quiénes están allí y que sean “presas “fáciles para sus depredadores.

Por otra parte, los niños y adolescentes por las características que presentan de la edad y los conflictos que atraviesan tienden a crear un mundo personal y social en el que amigos y personas queridas forman parte de sus vidas. Es entonces que las redes sociales constituyen una opción para satisfacer estas necesidades de lo cual ha generado el aumento cada día de su adicción por participar en las opciones que estos entornos ofrecen.

Dentro de las posibilidades tecnológicas que brindan las redes sociales en la actualidad la convierten en una oportunidad para la formación de los niños y adolescentes, de otra forma es fundamental reconocer que están afectando el desarrollo de estos. Si bien esto favorece el proceso de formación de los niños y adolescentes que de alguna forma influyen de manera negativa en la salud mental y las actividades física y social, al dedicar varias horas para estar sentado, desplazando la realización de actividades físicas, académicas y sociales, para estar conectados en las redes sociales dejando de lado lo que verdaderamente les aporta a su vida personal y social.

No se puede dejar tampoco de lado que las plataformas digitales son iguales de adictivas a cualquier otra cosa que puede afectar nuestro diario vivir, estas también generan adicción por estar al día de lo que pasa en el mundo de la moda, donde por obtener likes hacemos lo que sea, hacer retos para venos cool y no quedarnos de los demás porque entonces seríamos unos loser y tener muchos “amigos” así jamás los hubiésemos visto en la vida, con esto se puede decir que las redes sociales tienen sus pro y sus contra.

REFERENCIAS

Aldana M, (2000). Reseña de ‘La era de la información, realidades y reflexiones sobre la globalización’ de Manuel Castells. Universidad de Guadalajara. México. Página web, Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/138/13861811.pdf>

Arab, E. A. y Diaz, A. G. (2014). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, Volumen 26, Issue 1, January–February 2015, Pages 7-13. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

Cómo combatir la adicción de las redes sociales, Adicción a las redes sociales causas y síntomas principales, página web, disponible en:

<https://www.iberdrola.com/compromiso-social/como-afectan-redes-sociales-jovenes>

Arab, L. E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7-13. doi: 10.1016/j.rmclc.2014.12.001

Así usan las redes sociales los niños y jóvenes en Colombia, página web, disponible en: <https://www.enticconfio.gov.co/Asi-usan-redes-sociales-los-ninos-y-jovenes-en-colombia>

Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes, página web, disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg, página web, disponible en:

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>

Kaplan, M. (21 de 06 de 2021). Por qué la interacción positiva de las redes sociales contribuye a una mejor autoestima. Obtenido de Notipress: <https://notipress.mx/negocios/por-que-interaccion-positiva-redes-sociales-contribuye-autoestima-7815>

Facebook, página web, Wikipedia, disponible en:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Facebook>

Tigo, página web, disponible en:
<https://www.edatel.com.co/component/content/article/167-comunicas/446-ventajas-y-desventajas-de-facebook>

Instagram, página web, Wikipedia, disponible en:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Instagram>

Las 8 ventajas y desventajas de Instagram más relevantes, página web, disponible en:
<https://www.lifeder.com/ventajas-desventajas-instagram/>

TikTok, de dónde viene y qué ofrece la red social de vídeos, página web, disponible en: <https://www.xataka.com/basics/que-tiktok-donde-viene-que-ofrece-red-social-videos>

TIK TOK: La nueva ALTERNATIVA para los CREADORES de CONTENIDO. Página web, disponible en: <https://mentediamante.com/blog/tik-tok-nueva-alternativa>

¿Cuánto duró el uso del internet en los niños por la pandemia? Página web, Artículo de la Revista Semana. Disponible en: <https://www.semana.com/educacion/articulo/cuanto-aumento-el-uso-de-internet-en-ninos-por-la-pandemia/202104/>

TikTok, "fue fabricado para ser adictivo" (y lo será aún más): el hombre que se adentró en sus entrañas, página web, disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55062723>

Chuquiana Chogllo, L. A. (2020). Relación entre las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes de 8vo de básica en una unidad educativa. (Tesis de pregrado). Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21446/1/T-UCE-0007-CPS-277.pdf>

Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi: 10.20882/adicciones.196

Ehmke, R. (S.F). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes: Los expertos dicen que los niños están creciendo con más ansiedad y menos autoestima. Página web, Child Mind Institute. Disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Estado Mundial De La Infancia (2017). Niños en un mundo digital. Página web, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/48611/file>

Esteban, M. M., Puerto, M. L., Fernandez Cordero, X., Jimenz Garcia, R., Gil de miguel, A. y Hernandez Barrera, V. (2012). Factores que determinan la mala salud mental en las personas de 16 a 64 años residentes en una gran ciudad. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, versión impresa ISSN 1137-6627. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272012000200005

Galdino, A. y Reyes Y. (2015). Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la fundación universitaria los libertadores de Bogotá. (Tesis de pregrado). Disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/580/GalindoRend%C3%B3n%20AndreaStefania.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hurrell, J. J., Murphy, L. R., Sauter, S. L. y Levi, L. (s.f). Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Capítulo 5: salud mental. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%A1tulo+5.+Salud+mental>

Jasso M.J, López R.F, Díaz L.R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de investigación Psicológica. Disponible en: http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRRR_Conducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf

Mendoza J. (2016). Consecuencias del uso excesivo de las redes sociales. Página web, fundación Victoria: un mejor futuro para los jóvenes. Disponible en: <https://www.fundacionvictoria.org.ni/consecuencias-del-uso-excesivo-de-las-redes-sociales/>

Creación de la cátedra Extraordinaria: "Comunicación digital en la infancia y la adolescencia", página web. Disponible en:

<https://inpa.info/comunicacion-digital-en-la-infancia-y-la-adolescencia>

Ventajas de las redes sociales: ¿qué posibilidades ofrecen estos medios a individuos y empresas?, página web, disponible en:

<https://rockcontent.com/es/blog/ventajas-de-las-redes-sociales/>

Díaz B, JC (2018) Los desafíos de la familia en la era digital. Página web, Revista Católica, disponible en:

<https://revistacatolica.cl/2018/10/los-desafios-de-la-familia-en-la-era-digital-juan-camilo-diaz-b/>