

Fortaleciendo el bienestar digital en adolescentes

escrito por Teresa Vázquez | 9 de diciembre de 2023



Consejos para hablar con adolescentes sobre las redes sociales y trampas mentales

Últimamente se habla mucho de los efectos negativos que las redes sociales pueden tener en la salud de los adolescentes y preadolescentes. Sin embargo, las investigadoras [Emily Weinstein](#) y [Carrie James](#) tienen un punto de vista “críticamente optimista” respecto a la tecnología. Son cofundadoras del nuevo *Center for Digital Thriving* que pertenece a la facultad de educación de Harvard. Son conscientes de los trucos persuasivos que hay en las aplicaciones de los *smartphones* y hacen que los usuarios estén enganchados durante el máximo tiempo posible mientras las empresas extraen datos personales para su beneficio.

No obstante, las investigadoras están convencidas de que educadores y familias juegan un rol importante empoderando a los y las jóvenes para navegar por las redes de forma

segura. Llevan años estudiando los [hábitos tecnológicos de los adolescentes](#). Recientemente, su equipo ha desarrollado prácticas basadas en evidencias científicas relevantes para “los puntos dolorosos”. Uno de estos puntos es que la tecnología puede agravar los patrones de pensamientos negativos, conocidos por los psicólogos como distorsiones cognitivas. Por ejemplo, en las conversaciones cara a cara hay expresiones faciales o señales auditivas (que ayudan a corregir malentendidos) de las que el mundo virtual carece. **Cualquier usuario de las tecnologías de la información y la comunicación ha experimentado alguna vez ese tipo de malentendidos que no se producirían de la misma manera en interacciones cara a cara.**

El equipo del *Center for Digital Thriving* ha identificado y publicado las [7 trampas mentales](#) (*thinking traps*) más comunes que ocurren entre muchos adolescentes. Algunos de estos pensamientos pueden contribuir a la ansiedad o sentimientos negativos. Las **trampas mentales son las siguientes:**

- **Leer la mente:** cuando asumes que sabes lo que la otra persona está pensando o sintiendo: *“Mi amiga no respondió a mi mensaje porque debe de estar enfadada conmigo.”*
- **Etiquetar:** Cuando usas etiquetas negativas para ti mismo o misma: *“Si esta foto no obtiene muchos «me gusta» significa que soy un fracasado.”*
- **Todo o nada:** Cuando haces generalizaciones y te vas a los extremos: “siempre...”, “nunca...”, “nadie...”, etc. *“Todo el mundo es más feliz que yo.”*
- **Personalizar:** Cuando la culpa la achacas a ti mismo o misma : *“Me distraigo con mi móvil porque no tengo autocontrol.”*
- **Filtro negativo:** Cuando pones el foco en lo negativo (ignorando lo positivo): *“No puedo parar de pensar en*

ese comentario negativo.”

- **Prediciendo el futuro:** cuando asumes que sabes qué ocurrirá y va a ser malo: *“He enviado el mensaje cuando estaba enfadada y ahora mi amiga no me volverá a hablar en la vida.”*
- **“Debería...”:** Cuando piensas que deberías o no deberías hacer o ser algo: *“No debería importarme cuántos «me gusta» tengo.”*

¿Cómo ayudar a los adolescentes a escapar de estas trampas mentales digitales?

1. **Enseñar a los adolescentes a identificar las trampas mentales, hablando explícitamente de ellas.**
2. **Ayudarles a desafiar las trampas mentales con sus propios pensamientos, para contrarrestarlas.** *¿Ese pensamiento es verdadero? ¿En qué me baso? Seguramente los que salen siempre felices en las redes sociales es porque están felices en ese momento y deciden publicarlo, y los malos momentos no los publican. Quizás están publicando sus mejores momentos. En las redes sociales nunca sabes toda la verdad.*
3. **Prueba una nueva dinámica en clase.** *Center for Digital Thriving*, junto con el centro *Common Sense Education* (sin ánimo de lucro), han desarrollado [actividades y dinámicas conjuntamente para los cursos de 6º de primaria hasta bachillerato](#) para reflexionar sobre sus experiencias en las que han influido estas trampas. Un ejemplo de dinámica: **votación con pegatinas**. Coloca un cartel con cada una de las trampas (que incluya el nombre de la trampa y la cita). Pones los carteles repartidos por el aula, y los alumnos y alumnas colocan pegatinas redondas o gomets en aquellos carteles que son más importantes para ellos. Luego realiza un debate para que

reflexionen sobre los resultados de los votos y cómo la tecnología puede modelar los pensamientos de las personas.

Estos recursos pueden ser de gran utilidad para prevenir importantes problemas que nuestros jóvenes, adolescentes e incluso niños y niñas ya están sufriendo al usar las tecnologías de la información y la comunicación. Hoy podemos compartir este artículo con aquellas personas que tienen en su familia o en su aula a chicos o chicas que usan las *apps* y redes sociales o que pronto empezarán a hacerlo.

[Texto basado en la [publicación de Harvard Graduate School of Education](#) de octubre de 2023]

[Imagen: [Freepik](#)]