# Proteger de los riesgos de las redes sociales: se puede

escrito por Guillermo Legorburo | 12 de junio de 2024



La ***American Psychological Association*** **(APA) plantea en este artículo** claves desde las evidencias para conseguir lo que todos queremos: maximizar los **beneficios** que tienen las redes sociales, evitando los posibles perjuicios.

Partimos de una realidad a nivel biológico y personal: el desarrollo del cerebro a partir de los 10-13 años, y hasta aproximadamente los 25, está relacionado con la hipersensibilidad a la retroalimentación social, por eso la buscan más. **Muchas redes sociales marcan la mayoría de edad como requisito mínimo (no suficiente) para su registro porque están realmente construidas para personas adultas, con cierta maduración psicológica**. Los «me gusta» y el número de seguidores activan regiones neuronales que desencadenan comportamientos repetitivos, por lo que pueden influir más en las actitudes y comportamientos de los jóvenes que en los de los adultos. En estas edades, el sistema cortical está en desarrollo, y eso les hace menos capaces de resistir impulsos y enfocarse en tareas que requieren concentración. El *scroll* infinito en las redes sociales (el gesto de ir pasando el contenido en la pantalla con el dedo para ver lo siguiente, y lo siguiente, que nunca acaba) y la falta de límites en su uso dificultan

su capacidad para desconectarse y pueden llevar a una **dependencia clínica**. Las notificaciones también agravan estos problemas.

Las soluciones deben reflejar una mayor comprensión de la ciencia. En primer lugar, el uso que hacen las y los jóvenes de las redes sociales varía considerablemente. Algunos usos pueden promover un desarrollo saludable y otros pueden ser perjudiciales. **El uso de las redes sociales no es intrínsecamente beneficioso o perjudicial** para las y los jóvenes. **Los efectos de las redes sociales dependen no solo de lo que los y las adolescentes pueden hacer y ver en línea, sino también de las fortalezas o vulnerabilidades preexistentes de los adolescentes y de los contextos en los que crecen.**

Muchas personas jóvenes son expertas en eludir las restricciones de edad. Además, las propuestas no mitigan los daños para los que superan el límite de edad, y pueden llevar a la percepción de que las redes sociales son seguras para adolescentes que superan el umbral de edad, aunque los cambios neurológicos continúan hasta los 25 años. Aparte, **limitar por completo el acceso a los medios sociales puede perjudicar a quienes obtienen beneficios psicológicos de las plataformas de medios sociales**, como el apoyo de la comunidad y el acceso a recursos con base científica, que afectan especialmente a las poblaciones marginadas.

Conceder (familias y otras personas cuidadoras) un mayor acceso a las cuentas de sus menores en las redes sociales no resolverá los riesgos inherentes a las propias plataformas. **Unos controles parentales más sólidos y fáciles de usar ayudarían a algunos grupos de edad más jóvenes, pero como única estrategia es insuficiente**.

**Teniendo todo lo anterior en cuenta, estas son las**

**recomendaciones, basadas en evidencias científicas, del consejo de salud de la APA sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia:**

1. Se debe animar a los y las jóvenes a que usen sus redes sociales como medio para crear oportunidades de apoyo social, compañía a distancia e intimidad emocional que puedan promover una socialización saludable.
2. El uso, la funcionalidad y los permisos o consentimientos de las redes sociales deben adaptarse a las capacidades de desarrollo de la juventud.
3. En los primeros años de la adolescencia (10 a 14 años), se recomienda que los y las jóvenes utilicen las redes sociales bajo la supervisión adulta (es decir, revisando, debatiendo y asesorando sobre el contenido de las redes sociales); la autonomía puede aumentar gradualmente a medida que crecen y adquieren competencias digitales. Sin embargo, la supervisión debe equilibrarse con sus necesidades de privacidad.
4. Se debe minimizar, denunciar y eliminar la exposición al ciberodio (*cyberhate*), así como a contenidos con comportamientos ilegales o psicológicamente inadaptados, incluidos los contenidos que instruyan o animen a adoptar comportamientos de riesgo para su salud o la de otras personas.
5. Las y los adolescentes deben ser valorados de forma rutinaria para detectar signos de un uso problemático de redes sociales y otros recursos digitales que puedan perjudicar su capacidad para participar en las funciones y rutinas diarias, ya que pueden presentar riesgo de daños psicológicos más graves con el tiempo.
6. El uso debe limitarse para que no interfiera con el sueño y la actividad física.
7. Deben aprender a no usar las redes sociales para

compararse socialmente con otras personas.

8. El uso debería ir precedido de una formación en alfabetización digital para garantizar que los usuarios han desarrollado competencias y habilidades psicológicamente informadas que maximizarán las posibilidades de un uso equilibrado, seguro y significativo de los medios sociales.

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de habilidades relacionales más complejas, caracterizadas por la capacidad de formar relaciones emocionalmente íntimas. Los años de la adolescencia deben proporcionar oportunidades para practicar estas habilidades a través de interacciones positivas y de calidad, de persona a persona o en pequeños grupos. Las persones adultas que nos preocupamos por su bienestar podemos utilizar esta guía, comentar estos consejos del APA entre nosotros y, mejor todavía, organizar espacios donde adolescentes y jóvenes puedan dialogar sobre estas claves entre ellos y ellas, hacer sus aportaciones y expresar sus preocupaciones proponiendo posibles soluciones.

**[Imagen: Pexels]**