Protegir dels riscos de les xarxes socials: és possible

written by Guillermo Legorburo | 12 de June de 2024



La ***American Psychological Association*** **(APA) planteja en este article** claus des de les evidències per a aconseguir el que tots volem: maximitzar els **beneficis** que tenen les xarxes socials, evitant els possibles perjuís.

Partim d'una realitat a nivell biològic i personal: el desenvolupament del cervell a partir dels 10-13 anys, i fins aproximadament els 25, està relacionat amb la hipersensibilitat a la retroalimentació social, per això la busquen més. **Moltes xarxes socials marquen la majoria d'edat com a requisit mínim (no suficient) per al seu registre perquè estan realment construïdes per a persones adultes, amb una certa maduració psicològica**. Els «m'agrada» i el nombre de seguidors activen regions neuronals que desencadenen comportaments repetitius, per la qual cosa poden influir més en les actituds i comportaments dels joves que en els dels adults. En estes edats, el sistema cortical està en desenvolupament, i això els fa menys capaços de resistir impulsos i enfocar-se en tasques que requerixen concentració. El *scroll* infinit en les xarxes socials (el gest d'anar passant el contingut en la pantalla amb el dit per a veure el següent, i el següent, que mai acaba) i la falta de límits en el seu ús dificulten la seua capacitat per a desconnectar-se i poden portar a una **dependència clínica**. Les notificacions també agreugen

estos problemes.

Les solucions han de reflectir una major comprensió de la ciència. En primer lloc, l'ús que fan les i els joves de les xarxes socials varia considerablement. Alguns usos poden promoure un desenvolupament saludable i altres poden ser perjudicials. **L'ús de les xarxes socials no és intrínsecament beneficiós o perjudicial** per a les i els joves. **Els efectes de les xarxes socials depenen no sols del que els i les adolescents poden fer i vore en línia, sinó també de les fortaleses o vulnerabilitats preexistents dels adolescents i dels contextos en els quals creixen.**

Moltes persones joves són expertes a eludir les restriccions d'edat. A més, les propostes no mitiguen els danys per als qui superen el límit d'edat, i poden portar a la percepció que les xarxes socials són segures per a adolescents que superen el llindar d'edat, encara que els canvis neurològics continuen fins als 25 anys. A més, **limitar per complet l'accés als mitjans socials pot perjudicar als qui obtenen beneficis psicològics de les plataformes de mitjans socials**, com el suport de la comunitat i l'accés a recursos amb base científica, que afecten especialment les poblacions marginades.

Concedir (famílies i altres persones cuidadores) un major accés als comptes dels seus menors en les xarxes socials no resoldrà els riscos inherents a les pròpies plataformes. **Uns controls parentals més sòlids i fàcils d'usar ajudarien a alguns grups d'edat més joves, però com a única estratègia és insuficient.**

Tenint tot l'anterior en compte, estes són les recomanacions, basades en evidències científiques, del consell de salut de l'APA sobre l'ús dels xarxes socials en l'adolescència:

1. S’ha d’animar als i les joves perquè usen les seues xarxes socials com a mitjà per a crear oportunitats de suport social, companyia a distància i intimitat emocional que puguen promoure una socialització saludable.
2. L’ús, la funcionalitat i els permisos o consentiments de les xarxes socials han d’adaptar-se a les capacitats de desenvolupament de la joventut.
3. En els primers anys de l’adolescència (10 a 14 anys), es recomana que els i les joves utilitzen les xarxes socials sota la supervisió adulta (és a dir, revisant, debatent i assessorant sobre el contingut de les xarxes socials); l’autonomia pot augmentar gradualment a mesura que creixen i adquirixen competències digitals. No obstant això, la supervisió ha d’equilibrar-se amb les seues necessitats de privacitat.
4. S’ha de minimitzar, denunciar i eliminar l’exposició al ciberodi (*cyberhate*), així com a continguts amb comportaments il·legals o psicològicament inadaptats, inclosos els continguts que instruïsquen o animen a adoptar comportaments de risc per a la seua salut o la d’altres persones.
5. Les i els adolescents han de ser valorats de manera rutinària per a detectar signes d’un ús problemàtic de xarxes socials i altres recursos digitals que puguen perjudicar la seua capacitat per a participar en les funcions i rutines diàries, ja que poden presentar risc de danys psicològics més greus amb el temps.
6. L’ús ha de limitar-se perquè no interferisca amb el son i l’activitat física.
7. Han d’aprendre a no usar les xarxes socials per a comparar-se socialment amb altres.
8. L’ús hauria d’anar precedit d’una formació en

alfabetització digital per a garantir que els usuaris han desenvolupat competències i habilitats psicològicament informades que maximitzaran les possibilitats d'un ús equilibrat, segur i significatiu dels mitjans socials.

L'adolescència és un període crític per al desenvolupament d'habilitats relacionals més complexes, caracteritzades per la capacitat de formar relacions emocionalment íntimes. Els anys de l'adolescència han de proporcionar oportunitats per a practicar estes habilitats a través d'interaccions positives i de qualitat, de persona a persona o en xicotets grups. Les persones adultes que ens preocupem pel seu benestar podem utilitzar esta guia, comentar estos consells de l'APA entre nosaltres i, millor encara, organitzar espais on adolescents i joves puguen dialogar sobre estes claus entre ells i elles, fer les seues aportacions i expressar les seuespreocupacions proposant possibles solucions.

[Imatge: Pexels]