

# Apuntes de Bienestar



## Sobre esta serie

Nuestra serie de Apuntes de Bienestar Cognita analizará nueve temas relacionados con el bienestar de los jóvenes, ofreciendo una síntesis de las investigaciones publicadas en cada área, junto con consejos prácticos para padres. La preparación de este material ha sido solicitada a expertos de la University College London (UCL) quienes llevaron a cabo una revisión de la bibliografía existente de cada una de estas materias.

Este documento incluye la revisión de Kelly Dickson y James Thomas en el área de Redes Sociales y ofrece consejos prácticos para padres basados en la experiencia y expertiz del equipo de educación y bienestar de Cognita.

## Redes Sociales

Muchos niños y jóvenes aprenden a usar redes sociales desde temprana edad, creando sus propios perfiles y compartiendo videos personalizados, entre otros contenidos.

Si bien existe una indudable preocupación sobre el uso de las redes sociales de niños y jóvenes, éste es un aspecto inevitable de la vida de hoy. Incluso, puede ser hasta beneficioso. Esto es cuando se juntan a hablar y compartir experiencias, alentar y consolar, para manejar el estrés y la tensión de crecer. Es un medio de comunicación tan esencial como la interacción cara a cara.

**REDES SOCIALES** | TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS |  
SUEÑO | EL CEREBRO ADOLESCENTE | MINDFULNESS |  
RESILIENCIA | ESTRÉS Y PRESIÓN FRENTE A EXÁMENES |  
COMER | TRANSICIÓN ESCOLAR



# Lo que dice la evidencia

El rápido crecimiento del Ciber-acoso escolar es una preocupación real que concierne a los profesores y a las familias de igual manera. El ser difícil de detectar y más despiadado que el acoso tradicional ha tenido resultados devastadores para algunos niños y familias. Por este motivo el problema se encuentra con alta prioridad en la agenda de los gobiernos, mucho de los cuales están trabajando con gigantes de las redes sociales para poner medidas que protejan a los niños.

Debe ser tomada en consideración la cantidad de tiempo que los jóvenes pasan en redes sociales. Aún no hay estudios con evidencia empírica en este campo, por lo tanto, no es posible mostrar una relación directa entre el uso de las redes sociales y el deterioro de la salud. Sin embargo, si el uso de las redes sociales de su hijo hace que disminuya el tiempo en otras actividades beneficiosas tales como dormir y hacer ejercicio, puede significar que su salud mental y física se vean indirecta y negativamente impactadas.

Existe evidencia que dice que el uso activo de las redes sociales (por ejemplo, produciendo contenido o interactuando con un amigo o grupo) puede ser más positivos para las emociones de las personas que el uso pasivo (en donde usuarios consumen u observan contenido sin tener que interactuar con nadie). Sin embargo, es importante entender los riesgos para poder apoyar activamente y guiar a los niños en el uso de las redes sociales.

También hay evidencia convincente sobre cómo las redes sociales pueden beneficiar a las personas que ya se encuentran lidiando con problemáticas, ayudándolos a crear y acceder a comunidades online que les proporcionen una fuente de apoyo emocional. Navegar a través de sitios de apoyo debiese ser una parte fundamental para educar jóvenes que sean ciudadanos digitales responsables y confiados.



*"El uso de redes sociales de manera activa, en vez de pasiva, puede ser beneficioso"*

# Redes sociales: Lo bueno y lo malo

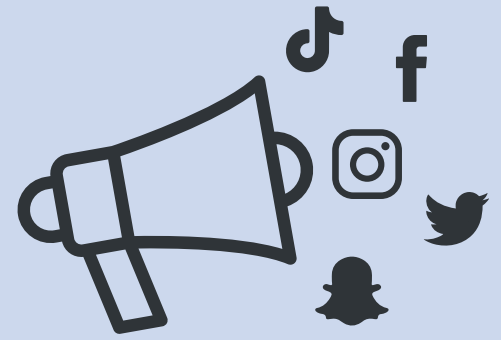
Las redes sociales ofrecen oportunidades a los niños y niñas de aprender y jugar. Para niños que están enfrentando algún problema, internet puede ser un lugar para expresar sus pensamientos y creencias, recibir apoyo y reducir el aislamiento. Sin embargo, estamos bien al preocuparnos sobre su uso.

Los canales de las redes sociales tales como Facebook, Snapchat, YouTube e Instagram, para mencionar algunos, pueden impactar negativamente en la salud mental de las personas. Esto es especialmente cierto para jóvenes que aún están buscando su lugar en el mundo, lo cual los puede hacer más susceptibles a emociones negativas, sentimientos de aislamiento y falta de autoestima.

Debemos estar atentos como adultos, pues en ocasiones, las redes sociales pueden gatillar ansiedad y sentimientos de envidia y celos. Entonces la respuesta a la pregunta ¿son las redes sociales buenas o malas para los niños? es relativa, depende de cada niño.

A menudo los problemas surgen cuando los niños usan los perfiles de redes sociales para proyectar una “imagen perfecta” de ellos mismos, particularmente con sitios focalizados en la imagen, como Instagram. Esto suma presión a la manera en que se ven a sí mismos en un momento en que están atravesando cambios intensos a nivel físico, emocional y psicológico. Intentando “pertenecer” a sitios en redes sociales, podrían terminar sintiéndose aislados.

En redes sociales, situaciones que de otra manera se resolverían por medio de discusiones, frecuentemente se empeoran cuando palabras duras o insultos quedan publicados en cosas de segundos, sin pensar en las consecuencias. La expectativa de que la vida es vivida a través de un lente ha robado a algunos adolescentes la habilidad de trabajar problemas o discrepar.



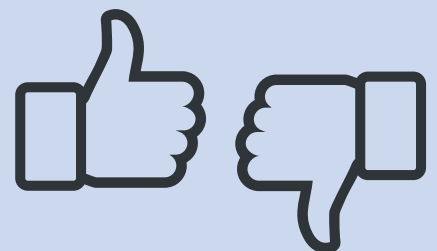
**72% de los jóvenes se sienten obligados a responder inmediatamente.**

Esto incluye mensajes de texto, publicaciones en las redes sociales y notificaciones.



**El uso de más de 3 horas al día en redes sociales está asociado a depresión**

Estudios muestran una correlación entre el tiempo utilizado y el aislamiento social.



**Incremento de dependencia de “me gusta” y comentarios**

Retroalimentación en los comentarios de redes sociales como manera de validación.

# Recomendaciones

La mayoría de los adolescentes usa o piensa en redes sociales tres horas o más al día. Esto cumple un rol en la formación de quiénes son, en lo que les preocupa, cómo se ven a sí mismos y cómo interactúan con otros.

Guía parental, apoyo y límites son, por lo tanto, fundamentales para asegurar que esta influencia sea positiva.



- 1 Discuta y acuerde límites de la edad apropiada para el uso de ciertas aplicaciones de redes sociales. Incluya límites de edad, privacidad de escenarios, publicación de imágenes y comentarios, y sea claro acerca de cómo se va a monitorear.

Common Sense Media tiene recursos útiles para padres. Para poder verlos, diríjase a [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org) y hacer clic en “aplicaciones de redes sociales que los padres debiesen saber”.

- 2 Evite ser constantemente negativo sobre las redes sociales o amenazar con prohibir su uso. Esto puede generar lejanía con su hijo, y no reconoce los aspectos positivos de las redes sociales.



- 3 Las redes sociales (y las pantallas en general) impactan negativamente a la hora de dormir. Los niños /jóvenes no debiesen pasar tiempo frente a la pantalla al menos una hora antes de acostarse, y los teléfonos deberían estar fuera del dormitorio toda la noche.
- 4 Esté atento y revise siempre el ánimo y conducta durante y después de que sus hijos usen las redes sociales. Si está preocupado, hable con ellos para asegurarse que no exista un problema, por ejemplo de acoso escolar o coerción.
- 5 Ayude a su hijo a comprender que su huella digital es permanente- lo que publiquen en las redes sociales ahora, será contenido al que podrán acceder por años.
- 6 Si su hijo recibe contenido perturbador, está descontento con una imagen que ha sido compartida de él o está preocupado sobre algo en la red, [www.childnet.com](http://www.childnet.com) es una organización internacional que proporciona ayuda y apoyo.

Por sobre todo, recuerde a sus hijos que si cometen un error en línea, usted estará ahí para apoyarlos - no importa qué.

Para más información visita [cognita.com/cognita-be-well](https://cognita.com/cognita-be-well)

## COGNITA

An inspiring world of education