Regulación e impacto de las redes sociales en adolescentes: La discusión que sigue vigente

Expertos de la Universidad de O'Higgins destacan la importancia de regular y supervisar el uso de dispositivos y redes sociales por parte de los niños, promoviendo un uso saludable y educando con el ejemplo.

En las últimas semanas, el cirujano general de Estados Unidos, Vivek Murthy, máxima autoridad sanitaria del país, ha sugerido implementar advertencias sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental, similares a las que se encuentran en las cajetillas de cigarrillos y botellas de alcohol. Esta medida busca concientizar a los usuarios sobre los posibles riesgos que el uso excesivo de estas plataformas puede representar para los adolescentes.

En un artículo publicado en The New York Times, Murthy citó investigaciones que muestran que los **adolescentes que pasan más de tres horas diarias en redes sociales tienen el doble de riesgo de sufrir problemas de salud mental**, como ansiedad y depresión. Estos datos subrayan la importancia de regular el uso de redes sociales para proteger el bienestar emocional de los jóvenes.

Esta propuesta ha reavivado el debate sobre cómo manejar el uso de redes sociales entre los adolescentes. Aunque se recomienda limitar el tiempo de pantalla y retrasar el acceso a dispositivos personales hasta una edad más avanzada, muchos padres permiten que sus hijos usen estos dispositivos desde una edad temprana.

"Resulta relevante distinguir entre el uso de pantallas y

dispositivos tecnológicos, y el acceso y uso de las redes sociales. Si bien es recomendable postergar lo máximo posible la exposición a pantallas, no debemos dejar de considerar que el uso de dispositivos tecnológicos es sumamente necesario actualmente para niños, niñas y adolescentes, siendo herramientas que no solo buscan la recreación, sino también el acceso a información y el aprendizaje", señala el psicólogo y docente adjunto de la carrera de Psicología de la Universidad de O'Higgins (UOH), Nicolás González.

Por su parte, la terapeuta ocupacional y docente adjunta de la misma carrera de la UOH, Samanta Rolack, resalta la importancia de que los adultos sean conscientes de su comportamiento en el uso de pantallas, ya que los niños tienden a imitar lo que observan. "Si ven que sus adultos pasan una hora haciendo scroll, probablemente lo imiten. Si ven que juegan por más de tres horas videojuegos, también es probable que lo imiten. Si ven que sus padres insultan a otra persona en redes sociales, también es probable que lo imiten. Los niños aprenden del ejemplo", enfatizó.

Rolack añade: "si aprenden que pueden buscar contenido educativo, elegir algo para ver juntos y compartir, buscar tutoriales para aprender a hacer algún producto creativo o manualidad, y que hay un tiempo limitado para ver contenido, les estamos enseñando desde el ejemplo. Las pantallas en sí mismas no son malas, pero su uso indiscriminado y excesivo genera daño. Por ello, debería prevenirse ese uso excesivo mediante la enseñanza sana del uso de pantallas".

Las redes sociales

En Chile, esta situación también es preocupante. Según la Séptima Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes, realizada por Claro-VTR y la consultora Criteria, en enero pasado, la edad promedio a la que los niños reciben su primer teléfono es de 8,1 años. Además, el 33% de los menores de cinco años ya ha usado un teléfono, normalmente prestado por

sus padres como una forma de entretenimiento.

Estos datos resaltan la necesidad de establecer directrices claras para el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos por parte de los adolescentes. También subrayan la importancia de que los padres jueguen un papel activo en la supervisión y regulación del uso de la tecnología por parte de sus hijos, para asegurar un desarrollo saludable y equilibrado.

El docente Nicolás González es tajante sobre el uso de redes sociales: "su utilización no debe interferir con el funcionamiento general de los adolescentes ni comprometer sus horas de sueño. Por tanto, se deben asignar temporizadores de uso a las distintas aplicaciones y al dispositivo. Es fundamental tener conocimiento sobre las personas con quienes se mantiene contacto, el contenido de las publicaciones y los sitios que se visitan. Para ello, se debe acordar que el dispositivo podrá ser revisado en cualquier momento".

Por su parte, Samanta Rolack destaca la importancia de que el acompañamiento en el uso de pantallas por parte de los niños sea una responsabilidad compartida entre la familia, colegios, profesionales de la salud, medios de comunicación y la sociedad en general. "Hoy en día, es una tarea titánica para los padres limitar el acceso a pantallas cuando la gran mayoría de la sociedad no lo hace, y eso genera una disonancia en los niños que se preguntan '¿por qué Pedrito sí puede ver videos en la tarde y yo no?'. Debemos promover talleres y acciones de promoción que enseñen a nuestras familias cómo educar y acompañar el aprendizaje del uso de pantallas", señala Rolack.

El control parental en dispositivos móviles y televisores es una herramienta fundamental para ayudar a los padres a supervisar y regular el contenido al que sus hijos tienen acceso. Estas funciones permiten establecer límites de tiempo de uso, bloquear contenido inapropiado, restringir descargas

de aplicaciones no seguras y monitorear la actividad en línea de los niños.

Rolack no aconseja que niños pequeños tengan su propio celular ni que accedan a contenido sin supervisión. “Lo ideal es que se les enseñe gradualmente las habilidades necesarias para un uso saludable de pantallas y cómo interactuar en las redes basados en el respeto, pues una app de control parental no servirá de mucho si ellos no saben cómo gestionar el contenido inadecuado o responder a las agresiones a las que puedan estar expuestos”, subraya.

La gestión del uso de la tecnología puede resultar desafiante en situaciones donde es imprescindible para el trabajo y otras actividades cotidianas. Es fundamental promover la idea de desconexión saludable y no estar constantemente pendiente del celular.

Nicolás González enfatiza que es fundamental estar atentos a posibles señales de un uso problemático de las redes y dispositivos. “Si interfiere en el cumplimiento de la rutina diaria, si se prefiere la interacción digital por sobre la presencial, si interfiere en la calidad del sueño o si se observa que el cumplimiento de los tiempos de uso genera una desregulación desmedida. En dichos casos, la sugerencia es hablar abiertamente sobre lo que ocurre y buscar ayuda en caso de ser necesario”, concluye.