

Las nuevas formas de relacionarse de los y las adolescentes: redes sociales

Durante la adolescencia hay necesidad de relacionarse con los demás, de pertenecer a un grupo y de identificarse con sus iguales para autoafirmarse. Las redes sociales, son plataformas de Internet, compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas para satisfacer diferentes tipos de relaciones:

- Compartir información: hacer comentarios de experiencias personales, fotografías, vídeos...
- Comunicarse: dar opiniones, hacer comentarios, hablar e intercambiar información sobre intereses comunes.
- Reforzar vínculos anteriormente establecidos, hacer nuevas amistades o conocidos (incluso de otros países).
- Divertirse, entretenerse: jugar, escuchar música...
- Estudiar, informarse, formarse, ampliar conocimientos.
- Mostrar su creatividad: realización de blogs, enseñar las habilidades...

Son muchos los riesgos a los que se exponen las y los adolescentes. En las redes sociales, se añaden contactos no conocidos con demasiada naturalidad; tienen funciones automatizadas, y a veces no se es consciente de las consecuencias que puede tener un solo clic sobre un enlace; tienen funciones poco conocidas, atractivas y de consecuencias poco previsibles; la repercusión de lo publicado es muy rápida e intensa; tienen instrumentos muy potentes y eficaces que registran y almacenan demasiados datos; y la configuración de la privacidad de las cuentas no está clara. **Aunque el riesgo está en las herramientas, también en la forma de utilizarlas.**

Los padres y las madres, debemos:

- Conocer las redes sociales: qué son, para qué sirven y cómo hay que utilizarlas.
- Conocer cómo acceder a ellas, si no pedirles que nos enseñen.
- Acceder a Internet y buscar en páginas concretas sobre la seguridad y protección de datos.
- Interesarnos por sus amistades y sus intereses.
- Favorecer que las redes sociales, no sean la única manera de conseguir relacionarse con otras personas.
- Informales sobre los peligros del uso irresponsable.
- Tener confianza en ellos y ellas, una vez que nos hemos asegurado que hace un buen uso de las redes sociales.

- Controlar el uso: limitar las conexiones a un tiempo concreto, poner límites sobre a qué páginas pueden acceder...
- Potenciar otro tipo de ocio y actividades: deporte, música, teatro,...
- Asegurarse de que son cautelosos y cautelosas con sus datos personales y con su intimidad: que no den su dirección, su teléfono, que la imagen del perfil esté bien elegida, no colgar nada que no se quiera, en caso de colgar algo sobre otra persona pedir permiso antes, leerse las opciones de privacidad y bloqueo...
- Enseñarles a seleccionar la información válida de entre toda la que reciben o buscan (sentido crítico).
- Educarles en el respeto, seguridad, responsabilidad y sentido común.

Resumen

Las familias deben tener conocimiento sobre las nuevas tecnologías de la información y comunicación, para poder inculcar un uso responsable de éstas a sus hijos e hijas y evitar así los peligros a los que pueden estar expuestos si hacen un uso abusivo o no guardan unos mínimos de privacidad.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia