

España quiere prohibir las redes sociales hasta los 16 años

El contacto temprano con el mundo digital puede afectar negativamente al desarrollo de la identidad del chico/a

● En diciembre del año pasado, el Consejo de Ministros aprobó un informe encargado a un comité de expertos (educadores, pediatras y psicólogos infantiles y especialistas en protección de datos) sobre el impacto de las tecnologías

en los menores y que recomienda, entre otras medidas, el uso de móviles sin internet ni redes sociales para los adolescentes de entre 12 y 16 años, la restricción de dispositivos digitales para los niños de hasta seis años y poner coto al uso de las

pantallas en los colegios.

M^a Dolores Oñate, psicóloga y coordinadora del grupo de trabajo de Adicciones sin sustancia o comportamentales del Colegio de Psicología de la Región de Murcia, advierte que "hasta que la identidad no está mínimamente conformada, las redes sociales son un elemento de distorsión en la imagen de nosotros mismos. Hasta que la identidad no se conforme del todo, el adolescente no sabe quién es y va construyendo esa imagen con lo que la sociedad, sus padres, sus amigos, le devuelven. Las redes sociales solo te van a devolver el plano físico, y estamos sesgando una parte importantísima de la identidad, que es si soy gracioso, si soy buen compañero, si soy ocurrente, si soy responsable en el trabajo, si soy empático".

Además, la psicóloga advierte de que "construir la identidad en el plano físico también puede estar dis-

torsionada porque se basa a partir de unos 'likes', a partir de comparaciones con otras personas, quizá famosas, que quizá recurren a retocar fotos o a medicina estética".

APRENDER EN LA RED

Por otra parte, la comunicación que se produce en redes sociales difiere a la que se produce en el mundo real. "Tú no vas por la calle, te cruzas con una persona y le dices: 'estás gorda'. Y en redes sociales la gente se toma esa libertad. El factor anonimato y el que no haya una presencia física determina también la rudeza de la crítica. Se pierde esa empatía, la no presencialidad de las redes despersonaliza mucho la forma de comunicación", apunta M^a Dolores Oñate.

LEGISLACIÓN

Por estas consecuencias, la profesional de la psicología conviene, tal y como apunta el informe presentado por el Consejo de Ministros, que el uso de las redes sociales debe posponerse hasta, mínimo, los 16 años.

Pero, para que esto sea efectivo, no es suficiente con que los padres decidan no darle el móvil a su hijo, mientras todos sus compañeros sí tienen. De esta manera solo se conseguirá generar aislamiento en el menor, frustración y riesgo de que esconda algún dispositivo a sus padres y lo use sin supervisión.

Por ello, apunta M^a Dolores Oñate, "no podemos dejar



M^a Dolores Oñate, psicóloga.

solos a los padres, se tiene que recurrir a la legislación. Si somos conscientes de que el alcohol es perjudicial para la salud se legisla que antes de los 18 años no se permite el consumo de alcohol y está prohibida la venta. De la misma manera tenemos que recurrir a una legislación que proteja a los adolescentes, que no permita la creación de perfiles en redes sociales a personas de menos de 16 años”.

LA COMUNICACIÓN

Para transmitir esto a los jóvenes y que ellos participen en su cuidado, sabiendo a qué se debe la decisión de que no puedan usar las redes sociales hasta cierta edad, es fundamental la comunicación.

Del mismo modo, es necesario pensar que restringir este uso de las redes sociales y los móviles sí es posible y que existen alternativas: “Hemos tenido ahora la experiencia en los colegios, hemos quitado los móviles. Parecía que iba a cundir el pánico y no ha pasado nada. Los niños han dejado de ir al colegio con móviles y no pasa nada. De hecho, los profesores dicen ahora los niños interactúan entre ellos, se comen el bocadillo. Porque no se puede comer el bocadillo si estás con el móvil en la mano”, apunta la psicóloga.

DARLE EL MÓVIL

Por mucho que el momento en el que se entrega el primer móvil a un adolescente sea más tarde, termi-

Si se usan **las redes sociales más de 3 horas** al día con contenidos de belleza, imagen o deporte, la autoestima y la **autocompasión baja**

na por llegar.

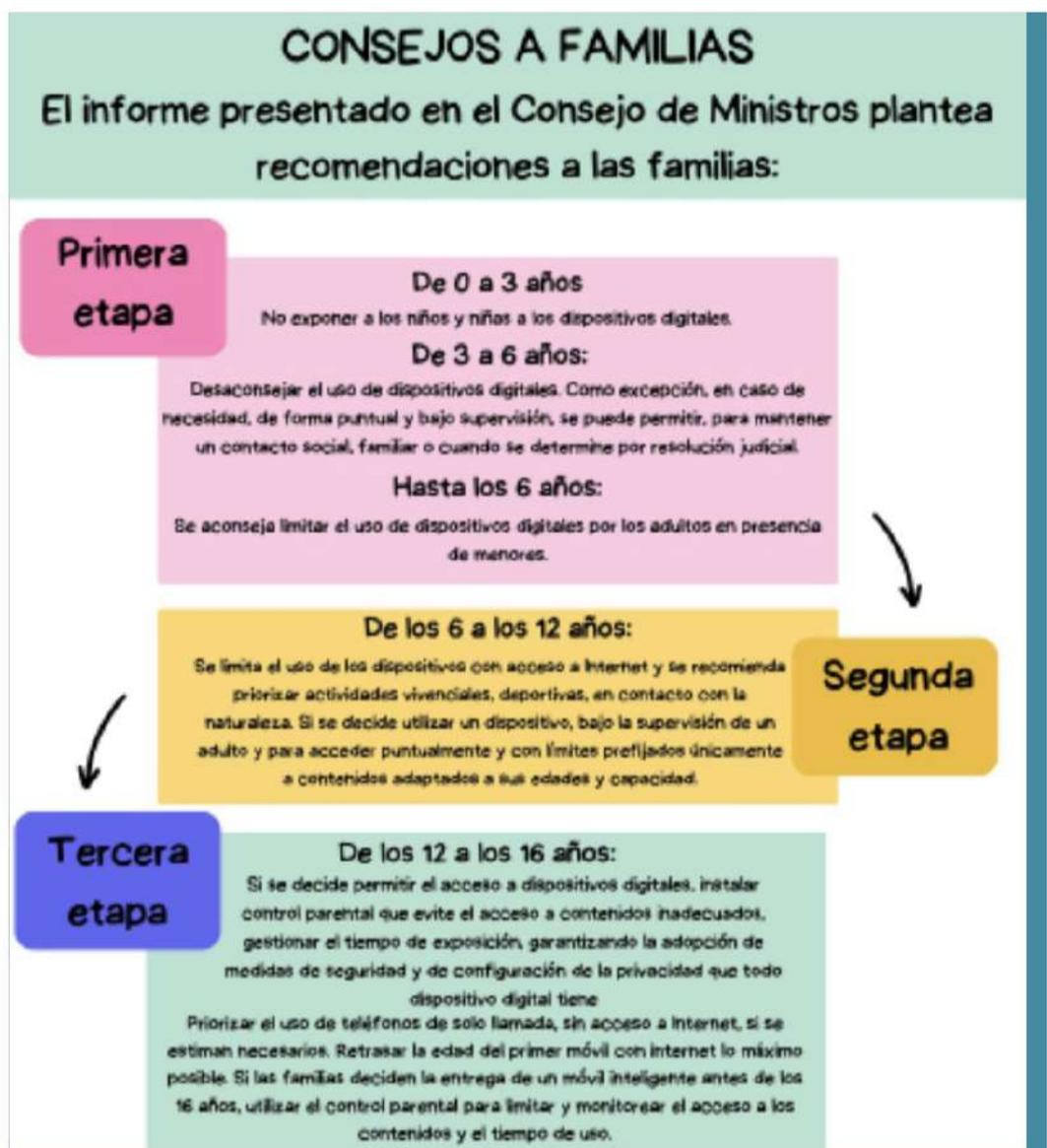
“Las redes sociales se concibieron para contactar. Y eso no está mal. Poder contactar entre ellos no está mal. El problema es cuando se convierte la red social en un escaparate de tu vida. Entonces sería

necesario hablar con los menores sobre qué exponen ellos, sobre el sentido que deben tener las redes sociales y darles un nuevo sentido”, aconseja la profesional de la psicología.

En el caso de la información que reciben los jóve-

nes desde las redes sociales, “sabemos que cuando se utilizan las redes sociales más de tres horas al día con contenidos de belleza, imagen, estética o deporte, el nivel de autoestima y de autocompasión baja. El ojo se adapta a la imagen perfecta y luego juzga críticamente o critica duramente la imagen real”, explica M^a Dolores Oñate.

Por estos motivos, “debemos tener claro que estas redes sociales tienen que tener, lo primero, una dosificación. Porque igual que



Infografía con los consejos para padres y madres sobre el uso de los móviles.

no es lo mismo tomarse una cerveza a los fines de semana que tomarse veinte, no es igual de perjudicial pasar un ratito y tener un rato de entretenimiento que volcar tu vida en eso. Y luego, regular los contenidos. Porque hay contenidos a los que pueden acceder y contenidos como la pornografía, que son muy, muy dañinos. Esto también debe estar regulado por una legislación", apunta la psicóloga.

LLEGAN LOS 18

Pasar de los 17 a los 18 años parece un gran salto cuando lo vives, pero no pasas de adolescente a adulto en el transcurso de 24 horas aunque sí dejas de estar

sometido a esta legislación que quiere controlar el uso de las redes sociales.

En este momento, "ellos van a recibir de las redes sociales unos valores que no son los que los padres tienen que inculcar. Por ello, los padres deben hacer una labor de contrarrestar. Y el diálogo con los hijos es fundamental. Pasar tiempo con ellos, contarles, educar en valores, enseñarles a hacer crítica, a flexibilizar, a dar segundas oportunidades, a opinar de forma asertiva".

Todo esto, además de influir en que los jóvenes no se vean tan afectados por lo que les llega de las redes sociales, también hará que se comuniquen mejor en estos entornos, reduciendo



los mensajes de odio, las críticas destructivas, el cyberbullying y otros escenarios cada vez más frecuen-

tes en redes sociales.

■ CANDELA ALTABLE
TORRES



Esta Navidad, veo, veo...
¡una vida sin gafas!
Ven a tu primera consulta gratis
y llévate un descuento de 300€
válido hasta el 30 de enero.

PROMO
-300€

Oferta válida para cirugía con láser Excimer



www.vistaircovision.com

Vista Ircovisión Cartagena
968 502 323
RES: 2010008

Vista Ircovisión Murcia
968 271 735
RES: 20200116