






LOS ADOLESCENTES Y LAS REDES SOCIALES

El grado de conocimiento es aún mayor: el 97% conoce Facebook y Twitter aunque no lleguen a usarlas y el 95% sabe de la existencia de Tuenti. Tuenti es la red favorita del 41% de los adolescentes, más popular que Facebook (34%) o Twitter (12%), a pesar de que en términos generales Tuenti ha experimentado un retroceso en el último año.

El móvil es utilizado por el 62% de los adolescentes para conectarse a las redes sociales. Entre los adultos el porcentaje es del 56%.

Las actividades de los adolescentes en las redes sociales las podemos clasificar en los siguientes grupos principales:

-  Comunicarse: enviar mensajes, chatear
-  Revisar la actividad de los contactos
-  Consumir contenidos: ver vídeos, oír música
-  Publicar contenidos
-  Jugar online



En menor medida, se utilizan las redes sociales para relacionarse con marcas comerciales, estudiar o comprar.

Los impactos psicológicos. De acuerdo al estudio “Dame un toque: como las redes sociales pueden tanto ayudar como perjudicar a nuestros niños” presentado hace algunos meses en la Convención Anual de la Asociación Americana de Psicología por Larry Rosen, científico de la Universidad de California,

tiene diferentes impactos psicológicos en los adolescentes.



El investigador señala que la “sobredosis de Facebook” conlleva al desarrollo de desórdenes psicológicos como conductas antisociales, tendencias a la agresividad y manías.

Identificó una asociación entre este uso excesivo y los niveles de alto ausentismo escolar, así como con desórdenes del sueño y síntomas de depresión y ansiedad.

El estudio de Rosen también apuntó al impacto que este uso puede tener en el aprendizaje. Los resultados de su experimento arrojaron la presencia de una disminución en la retención de lectura entre los adolescentes que tenían abierta su computadora con Facebook, en un periodo de estudio de 15 minutos.

Narcisismo. Rosen también señaló la existencia de una relación entre el uso de Facebook y el desarrollo de conductas narcisistas.

En esto coincidió un estudio realizado hace poco más de un año por Soraya Mehdizadeh, investigadora de la Universidad York en Canadá, en el cual se expresó que los jóvenes que tuvieron resultados más altos en las preguntas sobre narcisismo revisaban su cuenta en la red social de manera más frecuente durante el día, que el usuario promedio.

El estudio señalaba que esto se debía a que la red social provee las condiciones ideales para que un narcisista se fije constantemente en su apariencia y en la cantidad de amigos que tiene, convirtiendo este espacio en un vehículo de promoción y auto-admiración.

Autoestima. Algunos estudios señalan que este impacto no es del todo negativo, ya que incluso se habla de un incremento de la autoestima relacionada con el uso de las redes sociales.

En un estudio publicado por la revista “Ciberpsicología y conducta” se demostró que ver el perfil de Facebook nos ayuda a mejorar la percepción sobre nosotros mismos, ya que en esta red social nos mostramos y observamos bajo una luz positiva (subimos nuestras mejores fotos, nuestros mejores momentos y nuestras mejores expresiones).

No obstante, algunos estudios han señalado también que esto puede traer consigo una pérdida de la visión real sobre uno mismo (lo que denominan “la Ilusión de Facebook”) o bien sentimientos de envidia e inferioridad ante una “realidad disfrazada” que los demás presentan y que los hace ver mucho más felices de lo que son en realidad.

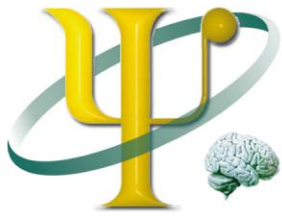
Empatía virtual. Rosen señala en este mismo estudio que hay algo sumamente positivo sobre Facebook: los adolescentes desarrollan algo que denominó “empatía virtual” donde experimentan verdaderas sensaciones de identificación y acompañamiento con sus contactos cuando estos atraviesan momentos buenos o malos.

Asimismo, en su estudio señala que Facebook constituirse en una maravillosa herramienta en el proceso de enseñanza-aprendizaje, si se desarrollaran los métodos y modelos adecuados para ello.



podría

Otros aspectos positivos. De igual manera, otras investigaciones han propuesto que Facebook y las demás redes sociales pueden ser una interesante y efectiva manera de ayudar a adolescentes introvertidos a la socialización. Según un estudio realizado por Intel, 25 por ciento de las personas dijeron que hablar a través de una red social refuerza su confianza y 33 por ciento señaló que de esta manera le resulta más fácil hablar con alguien por primera vez, 26 por ciento que les facilita hacer nuevos amigos y 83% que puede ser una gran herramienta para ayudar a la gente tímida a hacer nuevas amistades.



El equilibrio. Y la resolución a la que llegan la mayoría de los especialistas en la materia es que “desconectar” de las redes sociales a los adolescentes es una idea de realización prácticamente imposible. El mundo virtual se ha convertido parte de su vida. Lo que queda es fomentar el equilibrio entre el mundo real y el mundo virtual.

En un uso de las redes sociales que les permita mejorar y enriquecer sus relaciones “off line” y no que dependan totalmente de ellas para tener interacción social.

La comunicación se convierte en un canal necesario para fortalecer en ellos el uso apropiado del entorno virtual, así como para su protección ante los riesgos en el ciberespacio. En conclusión, promover (en todas las edades y no sólo entre los adolescentes) un balance saludable entre el mundo real y el mundo virtual, cada vez más grande.

Principales retos de las redes sociales: privacidad y convivencia.

Las redes sociales no han incorporado nuevos riesgos a quienes usamos Internet puesto que ésta ya era una Red Social. Sin embargo, sí se pueden destacar dos aportaciones de relevancia por parte de estos contextos online que pueden comprometer nuestro bienestar.

Pérdida de privacidad. Es un hecho constatado que las redes sociales, en cuanto que giran en torno a personas identificadas e identificables, han puesto en compromiso la privacidad de quienes las usamos. La merma de privacidad es un daño en sí mismo, efectivamente, una pérdida. Supone además un factor de riesgo o catalizador en otras circunstancias desagradables puesto que cuanto más se sepa de una persona, sin duda, más vulnerable es: pensemos en el acoso de un pederasta, en un caso de ciberbullying o en un traumático fin de una relación personal. Por otro lado, un efecto derivado y poco deseable relacionado con la pérdida de privacidad es una conformación de la identidad digital más compleja, compuesta de más informaciones, y más diferida, en tanto que depende en mayor medida de lo que las demás personas refieran respecto de uno. Mayor exigencia para la ciberconvivencia. Las redes sociales, suelo decir, son las “verbenas de Internet”.

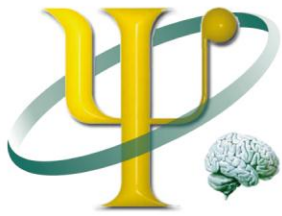
Disfrutamos pero todos estamos más juntos, rozamos más, incluso nos damos codazos o empujones sin pretenderlo, tropezando unos con otros. Esto genera, como en las verbenas, más amoríos y más peleas. El nivel de exigencia para la convivencia es elevado en las redes sociales porque, efectivamente, nos “socializan”, en muchas ocasiones de forma abusiva y sin que lo percibamos.



¿Cómo proteger la privacidad en las redes sociales? Seis claves para ayudar a los adolescentes. La protección de la privacidad en general y en las redes sociales en particular debe ser un tema relevante en la formación de los menores que, según los estudios, desde

los once años comienzan a coquetear con estos entornos. Para ello, se detallan seis acciones son las líneas a incentivar, las competencias y actitudes que en ellos debemos ser capaces de estimular:

1.- Conocer y configurar de manera detallada las opciones de privacidad. Se trata de un consejo clave pero, en general, mal asumido. Enseñar a configurar las opciones de privacidad es importante pero considero que lo fundamental es ayudar a conocer cómo funcionan y los efectos posibles de una mala configuración así como las limitaciones de estas opciones.



2.- **Identificar las funciones y los efectos de cada acción.** Es demasiado frecuente equivocarse y ubicar en lugar erróneo alguna información. Ya hace tiempo Facebook realizó cambios en este sentido avisando de forma gráfica sobre en qué lugares, de qué forma, se propagaría un determinado comentario. Además, aunque la acción ocasione el efecto buscado, con frecuencia se desconoce qué otras implicaciones o consecuencias tiene. Se trata de un terreno donde la iniciativa corre por cuenta de la red social. Lo mismo sucede en el proceso de alta, donde conviene señalar que las condiciones planteadas son de especial importancia y afectan a cómo y dónde pueden usarse nuestros datos, por lo que es preciso una detallada lectura.

3.- **Proteger los datos personales.** Se trata de datos esenciales y su especial relevancia debe ser puesta de manifiesto para dotarles de una especial protección. En esta labor nos amparan las leyes aunque, a pesar del gran camino andado, no siempre son eficientes o aplicables.

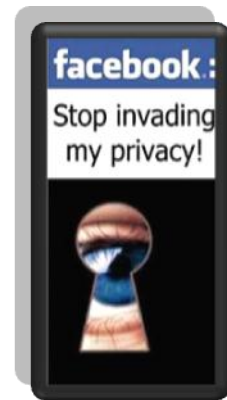
4.- **Proteger personalmente los datos.** Este es un aspecto clave. Los datos (imágenes, informaciones...) aunque en muy diferentes formas, suelen tener origen en uno mismo. Ése es el primer filtro. Parece evidente pero decimos demasiadas cosas de nosotros mismos sin reflexionar sobre su oportunidad en diferentes momentos o contextos.

5.- **Mantener una actitud proactiva en la defensa de los datos propios.** En las redes sociales son demasiado abundantes los datos que unas personas aportan sobre las demás y es, por desgracia y en especial en la adolescencia, muy común que lo hagan de manera inconsciente, negligente, compulsiva o incluso temeraria. Frente a esto se ha de mantener una **actitud proactiva** en defensa de la privacidad y ello supone tres acciones:

1. Informar a los demás sobre nuestro criterio al respecto.
2. Supervisar lo que se publica de nosotros.
3. Ejercer, si es preciso, nuestro derecho a eliminarlos.
4. El etiquetado en las fotografías es un ejemplo muy ilustrativo.

6.- Evaluar las actitudes y condiciones de privacidad de los contactos.

Los contactos, a quienes las redes sociales llaman “amigos”, son un factor clave en relación a la propia privacidad. Sin embargo, es sabido que los adolescentes pueden sumar con facilidad varios cientos de amigos que tendrán criterios al respecto desconocidos y dispares. Al margen de su actitud, más o menos considerada, es importante conocer las condiciones en las que usan las redes sociales. Estas condiciones hacen referencia a sus conocimientos y competencias y, en relación con éstas, a sus configuraciones de privacidad. Así, un contacto que pudiera ser considerado y respetuoso puede afectar de manera involuntaria nuestra privacidad con una configuración y/o acción inadecuada.



En la base de todo esto está la cultura de la privacidad: valorarla y aprender a cuidarla. En este sentido están haciendo una destacable labor las Agencias de Protección de Datos que, más allá de la protección de datos personales realizan campañas de concienciación al respecto.