

Redes sociales y juventud

Uso problemático de medios interactivos (PIMU)



El equilibrio es clave. En un mundo de conexión constante, a veces necesitamos desconectarnos para reconectarnos.

~ Anónimo

Redes Sociales: Una Herramienta Poderosa

La Internet es una parte siempre presente de la vida de los jóvenes y las redes sociales han cambiado la forma en que interactuamos con el mundo que nos rodea. Las investigaciones han demostrado que las redes sociales pueden tener efectos positivos en el desarrollo social e intelectual de los jóvenes al brindarles oportunidades para descubrir nueva información, comunicarse con familiares y amigos (sin importar dónde se encuentren) y conectarse con otras personas que comparten sus intereses, y involucrarse con los problemas y hacer que sus voces se escuchen.

Muchos adolescentes también informan que las redes sociales les ayudan a obtener apoyo cuando lo necesitan. De hecho, según una encuesta del Pew Research Center realizada en 2022, entre adolescentes estadounidenses de 13 a 17 años, el 80% informó que las redes sociales los hacen sentir más conectados con lo que sucede en la vida de sus amigos. A pesar de esto, numerosos estudios han demostrado que existe un fuerte vínculo entre el uso elevado de las redes sociales y un mayor riesgo de depresión, ansiedad, soledad, así como daños a la confianza en sí mismos y la autoestima de algunos adolescentes.

Para muchos padres, las redes sociales son territorio desconocido y se preguntan si sus hijos deberían usarlas o no. Incluso los expertos apenas están empezando a comprender el impacto que tienen las redes sociales en los niños. La cantidad de tiempo que se pasa en las redes sociales y el contenido que se ve son dos factores importantes. Estar consciente tanto de los inconvenientes de las redes sociales como de los aspectos positivos es fundamental. Este boletín describirá la adicción a la Internet y a los videojuegos, llamada uso problemático de medios interactivos, cómo los padres pueden reconocer y abordar este problema, así como qué se puede hacer para evitar que eso ocurra.

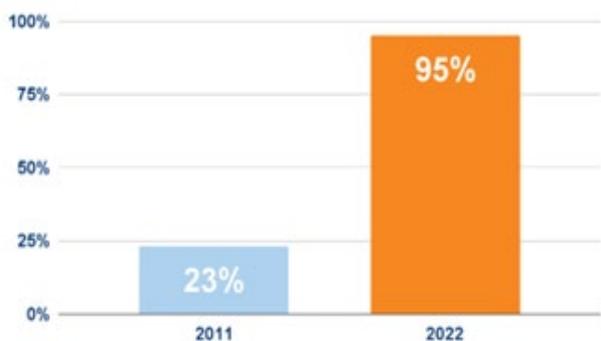
Uso Problemático de Medios Interactivos

Según “Common Sense Media”, los adolescentes pasan un promedio de siete horas y 22 minutos frente a las pantallas todos los días, y eso no incluye el tiempo en la computadora para las tareas escolares o en la casa. Cuando el uso típico de los medios se vuelve excesivo y causa problemas con la escuela, el sueño, la vida social o la salud física y mental, puede ser una señal de un problema subyacente.

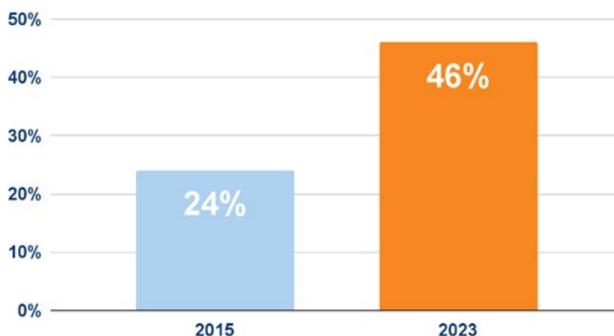
El uso problemático de medios interactivos (PIMU) es el uso excesivo de cualquier medio, a menudo denominado "adicción a Internet", "trastorno de los juegos de Internet", "adicción a los medios" y otros términos similares. Los medios incluyen navegar por Internet, redes sociales, aplicaciones móviles, videojuegos, música, televisión y películas. El uso problemático de los medios interactivos se caracteriza por una incapacidad progresiva para controlar, regular o limitar el comportamiento, a pesar de los efectos adversos que tiene sobre el individuo y su bienestar. PIMU comparte similitudes con los trastornos obsesivo-compulsivos.

Debido a que a los niños se les presenta la tecnología a una edad temprana para que puedan aprender a desarrollar las habilidades necesarias para navegar el mundo digital, parece inevitable que algunos tengan problemas para limitar su uso. Según “Pew Research”, el 97% de los adolescentes utilizan Internet a diario y el 51% de esos adolescentes admiten que utilizan demasiado las redes sociales.

Adolescentes que tienen acceso a teléfonos inteligentes (Smartphones)



Adolescentes que afirman utilizar la Internet casi constantemente



Factores de riesgo para el uso problemático de medios interactivos

Los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a PIMU porque las regiones del cerebro que envuelven la resistencia a la tentación y la gratificación (la corteza prefrontal) no están tan desarrolladas en niños y adolescentes como en los adultos, por lo que son mucho menos capaces de controlar sus impulsos. Además, el cerebro del adolescente está especialmente en sintonía con las conexiones sociales, y las redes sociales son una gran oportunidad para conectarse con otras personas.

Los hombres parecen experimentar tasas más altas de PIMU en comparación con las mujeres, y esto tiende a aumentar durante la adolescencia temprana, alcanzando su punto máximo alrededor de los 15 a 16 años. Los jóvenes de bajos ingresos y aquellos en hogares donde hay un padre solamente también experimentan tasas más altas de PIMU.

Además de la evidente fijación con los medios que utilizan pantallas (screen), los síntomas de PIMU incluyen una disminución de la higiene personal, un menor rendimiento escolar y un aislamiento social. Los conflictos familiares también pueden aumentar. Si cree que su hijo/a puede tener un problema con el uso excesivo de tecnología, comuníquese con su proveedor de atención primaria.

Cerebros de los adolescentes y los "Likes" ('Me Gusta')

Los mismos circuitos cerebrales que se activan al comer chocolate y ganar dinero se activan cuando los adolescentes ven una gran cantidad de "likes" ('me gusta') en sus propias fotos o en las fotos de sus compañeros en las redes sociales, según un estudio de la UCLA en el que los adolescentes se sometieron a resonancias magnéticas mientras veían fotos en Instagram. Los investigadores descubrieron que cuando los adolescentes creían que sus fotos habían recibido más "Likes" ('me gusta'), mostraban una mayor activación en el circuito de gratificación del cerebro. Entonces, los adolescentes que reciben "likes" ('me gusta') se sienten bien, incluso a nivel neuronal.

La relación entre las redes sociales y el sueño

Estudios en todo el mundo en más de 120,000 jóvenes entre 6 y 18 años que participan en cualquier tipo de red social han demostrado repetidamente una peor calidad y una menor cantidad de sueño. Para empezar, mirar las redes sociales requiere estar despierto. Además, la luz emitida por los dispositivos es suficiente para disminuir los niveles de melatonina, la hormona necesaria para estimular el inicio del sueño. El contenido en sí también es disruptivo porque el cerebro y el cuerpo son altamente estimulados por videojuegos de alto ritmo u otras imágenes de ritmo rápido. Ni siquiera los suplementos de melatonina pueden superar el poder altamente estimulante de los contenidos de la Internet y de la luz.

Múltiples organizaciones médicas y científicas profesionales han recomendado que los adolescentes duermen de ocho a 10 horas cada noche, pero sólo 1 de cada 5 estudiantes de escuela secundaria se acerca a eso. Algunas sugerencias sobre cómo ayudar a que su hijo/a duerma lo suficiente son:

- Priorizar el sueño de toda la familia
- Modele buenos hábitos de tiempo frente a la pantalla ('screen')
- Asegúrese de que los niños utilicen el "modo nocturno" en sus dispositivos para bloquear la luz azul después del atardecer.
- Apagar los dispositivos al menos 30 minutos antes de acostarse, excepto con las tareas.
- Asegúrese de que sus hijos desactiven las notificaciones por la noche.

Puede resultar útil saber cuántas horas duerme su hijo/a y cuál es la cantidad recomendada. Este es el enlace a las [recomendaciones para la hora de acostarse de la Academia Estadounidense de Pediatría sobre el sueño y dormir.](#)

El Dr. Michael Rich, director del Laboratorio de Bienestar Digital de Boston Children's Hospital, y su equipo acuñaron el término "Uso problemático de los Medios de Internet" y aconsejan evitar el uso de la palabra "adicción" porque "si la Internet se usa de manera efectiva y con límites, no es sólo útil sino también esencial para la vida cotidiana". Este término se ha vuelto más común en los últimos años.



Identificando el problema

Nuestro mundo se caracteriza por un uso cada vez mayor de la tecnología que se ha integrado en todos los aspectos de nuestras vidas. Sin embargo, algunos jóvenes pasan del uso normal al uso problemático, lo que tiene un impacto negativo en la escuela, el trabajo, la familia y la vida social. Tres factores principales que indican PIMU son:



- **Obsesión:** revisar o querer revisar constantemente las redes sociales o estar en línea
- **Negligencia:** ignorar actividades que solía disfrutar, dejar que las calificaciones bajen, retirarse de actividades sociales
- **Falta de control:** no puede detener la actividad en línea o experimenta aislamiento cuando lo hace, perdiendo la noción de la cantidad de tiempo que pasa en línea

Hay buenas noticias. Los estudios de investigación que utilizaron resonancia magnética encontraron que, aunque los cerebros de los adolescentes que tenían PIMU mostraban deterioro en los centros de toma de decisiones, procesamiento y gratificación del cerebro, el daño se revirtió después de una abstinencia de uso digital. Dos semanas desconectados revirtieron las anomalías cerebrales.

Los adolescentes que están expuestos regularmente a imágenes de alcohol y drogas en las redes sociales son:

- **Tres** veces más probabilidades de consumir alcohol
- **Cuatro** veces más probabilidades de consumir marihuana



Ayos de Common Sense Media para familias con consejos y sugerencias sobre redes sociales, controles parentales, tiempo frente a la pantalla, seguridad en Internet y mucho más.

Qué pueden hacer los padres

La Dra. Amy Sass, MD, que se especializa en medicina para adolescentes, sugiere que los padres se hagan dos preguntas al evaluar si sus hijos están preparados para los medios. Primero, ¿se siente cómodo exponiendo a su hijo/a a una película, canción, juego o sitio web en particular sin monitorearlo o supervisarlos constantemente? Si no, entonces su hijo/a no está preparado. En segundo lugar, ¿se siente cómodo respondiendo las preguntas de su hijo/a sobre sexo, violencia, abuso, comportamiento autodestructivo o materialismo que esta exposición a los medios podría generar? Si no, entonces no estás listo. Cuando pueda responder "sí" a ambas preguntas, su hijo/a tiene la "edad adecuada" para regular lo que conlleva el contenido de estas preguntas.

Las sugerencias que puede darle a su hijo/a para ayudarlo a crear un equilibrio saludable de su tiempo en línea son:

- Dejar de seguir cuentas que lo hagan sentir infeliz.
- Asegurarse de pasar tiempo con amigos y familiares y de dormir lo suficiente.
- Utilizar las redes sociales para sentirse más conectado con las personas que le importan.
- Inspirarse creando arte, cocinando comida nueva o aprendiendo más sobre tu tema favorito.
- Tomar descansos y establecer horarios sin uso de pantalla ('screen') a la hora de comer, dormir y salir, y establecer límites de tiempo para ayudar a fomentar un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y fuera de línea.
- Descubrir lo que funciona para él/ella. Comunicarse con un adulto de confianza si necesita ayuda o algún consejo.

Recuérdale a su hijo/a que las redes sociales nunca podrán reemplazar el contacto real y en persona con los demás; este contacto desencadena las hormonas que alivian el estrés y le hacen sentir más feliz, más saludable y más positivo. La clave para usted como padre es establecer límites adecuados en torno al tiempo frente a la pantalla ('screen'), entender lo que hacen sus hijos en línea y sentirse seguro de que su hijo/a está participando en las tareas correctas de desarrollo, en línea o fuera de línea. Crea un espacio seguro para la comunicación, permitiendo que su hijo/a acuda a usted si surgen preguntas o inquietudes.

Otros Recursos

Academia Americana de Pediatría (AAP) - [Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#)

Boston Children - [Digital Wellness Lab](#)

Common Sense Media - [Parenting, Media, and Everything in Between](#)

Child Mind Institute - [Screen Time and Technology](#)

Instituto Pediátrico de Salud Mental - [Understanding Problematic Internet Use](#)

United Kingdom - [Internet Matters](#)



PREVENTION SERVICES
FEDERAL | PASIONATE | PROGRESSIVE

Visite nuestra página web de [Servicios de Prevención](#) para obtener recursos de prevención adicionales.

