

# JÓVENES Y REDES SOCIALES

---



Para acudir a los Servicios Sociales es necesario pedir cita a través del teléfono 91 885 90 02 o vía e-mail: [asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org](mailto:asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org)



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



## 1. Introducción

Desde hace ya algunos años, vivimos en una sociedad en la que las nuevas tecnologías no sólo llegaron para quedarse, sino que además cambian y evolucionan a una velocidad que nos puede resultar abrumadora. Si a esto le sumamos que nuestros hijos e hijas han nacido y crecido en esta era, con internet "bajo el brazo", mostrando un dominio pleno de los distintos recursos y redes sociales que los actuales dispositivos electrónicos nos ofrecen, es normal que en numerosas ocasiones esta brecha digital nos haga sentirnos como madres y padres desbordadas y desorientadas, sin saber muy bien cómo actuar.

Si nos remontamos algunos años atrás, la mayoría recordaremos la llegada de internet a nuestras casas como una herramienta meramente informativa y de consulta a través de nuestro ordenador, ampliándose posteriormente a las áreas comunicativas y de ocio.

Sin embargo, la evolución y desarrollo de las nuevas tecnologías en los últimos años ha sido tal, que podemos tener acceso a Internet, Redes Sociales y Juegos, cuando queramos y dónde queramos, convirtiéndose en el acceso principal a cualquier tipo de información y contacto.

Del mismo modo, el uso de los diversos dispositivos electrónicos ha ido modificando los patrones conductuales de nuestra sociedad actual, siendo este cambio más llamativo entre adolescentes y jóvenes, que...

- Ya no quedan para jugar en la calle, ahora se conectan desde su casa para jugar todos y todas online.
- Ya no quedan para dar una vuelta por la ciudad, ahora se preparan elaborados bailes de TikTok para subirlos posteriormente.
- Ya no hablan mucho entre ellos y ellas, ahora se hacen "selfies" poniendo "caritas" para ver qué foto consigue más "likes"
- Ya no se conocen paseando por las calles del barrio o a través de amistades, ahora se contactan a través de Instagram.

Y si no tienes Instagram o TikTok, o no tienes la consola de moda y no juegas al Minecraft... es como si no existieras a nivel social.

Y es esta nueva forma de pertenencia e interacción social, junto a la inmediatez de respuesta de los recursos tecnológicos, así como el contenido tan llamativo y atractivo (directamente relacionado con el aumento de dopamina en nuestro cerebro, la llamada "hormona del placer"), los que han hecho que nuestros/as adolescentes "parezca" que ya no saben vivir sin su preciado móvil, llave directa al contexto tecnológico y mundo virtual.

## 2. Principales Redes Sociales

Seguramente que todas las redes sociales o “apps” de las que hacen uso y participan activamente nuestras hijas e hijos no te resultan desconocidas. Todas ellas, o muchas te resultarán familiares, incluso puede que tú también hagas uso de ellas.

Las principales redes sociales de las que la juventud hace uso hoy en día son las siguientes:

- **Instagram:** Es la red social por excelencia de los/las adolescentes. Además de subir fotos y vídeos de manera permanente o con duración de 24 horas, pueden consultar perfiles de todo el mundo y de cualquier temática, entablar conversaciones o compartir enlaces. Además de su potente carga visual, es una herramienta de socialización y comunicación más.
- **TikTok:** El funcionamiento y atractivo de esta app es prácticamente igual que Instagram, con la diferencia de que el contenido a subir son vídeos cortos editados. ¿Quién no ha visto a su hijo o hija practicar un baile una y otra vez para grabarlo y subirlo a esta red social?
- **Twitter:** Permite publicar mensajes expresando opiniones, ideas... de manera inmediata e interactuar con el resto de los usuarios y usuarias. Le hace especial el uso de hashtag que permite la interacción social incluso a nivel mundial (#twitter).
- **YouTube:** Quizás es una de las aplicaciones menos populares entre adolescentes, ya que su participación es más pasiva, actuando en la mayoría de los casos como personas meramente espectadoras. Sin embargo, algunos/as jóvenes (youtubers), se dedican incluso profesionalmente a crear contenido audiovisual y subirlo a sus canales de Youtube para difundirlo entre el público.
- **WhatsApp:** Aunque no está considerada como una red social en sí, su uso y funcionamiento es similar, por lo que no debemos bajar la guardia. Al igual que el resto de las redes sociales nos permite sociabilizar, comunicarnos y difundir contenido privado tanto visual como auditivo, con y sin consentimiento.



## 3. Factores de riesgo

- › Factores individuales:
  - Baja autoestima
  - Escasas habilidades sociales
  - Dificultades en el estilo comunicativo (baja asertividad)
  - Búsqueda continuada de sensaciones nuevas o placenteras
  - Baja tolerancia a la frustración
  - Baja motivación hacia estímulos o actividades externas
  - Bajo rendimiento académico
  
- › Factores socioambientales:
  - Alta deseabilidad social
  - Necesidad de aprobación por parte del grupo de iguales
  - Posibilidad de adoptar una personalidad de éxito detrás de la pantalla
  - Idealización de personajes públicos que viven de las redes sociales
  - Uso que hace de las redes sociales su grupo de referencia
  - Inmediatez en la comunicación con los demás
  
- › Factores familiares:
  - Estilo educativo familiar
  - Cohesión familiar débil
  - Ausencia de sentimiento de pertenencia
  - Carencia afectiva



## 4. ¿Cómo saber si mi hijo o mi hija tiene problemas?

Aunque nuestros hijos e hijas sean grandes consumidores de las redes sociales y pasen mucho tiempo en ellas, no quiere decir que se haya generado un problema real o adicción.

Sin embargo, no podemos bajar la guardia, hay que prestar atención a las siguientes señales que nos pueden indicar que nuestra hija o hijo tiene un problema con las redes sociales:

- Se siente molesto/a cuando no hace uso de las redes sociales, y un gran alivio cuando hace uso de ellas.
- No tiene control sobre el uso de las redes sociales.
- Parece que ha perdido el interés por todo lo demás, incluso por aquellas actividades que antes le motivaban.
- El uso que hace de las redes sociales interfiere en su vida familiar y social.
- Cuando le prohíbes o limitas el uso del móvil o Tablet, reacciona de manera desajustada, llegando incluso a agredir verbal y físicamente.
- Cada vez pasa más y más horas delante de la pantalla.
- Miente para poder utilizar dichos dispositivos tecnológicos.
- El rendimiento académico ha disminuido considerablemente.



## 5. ¿Qué puedo hacer?

- Ten una actitud crítica como padre o madre y da ejemplo a tus hijas e hijos. No les pidas u ordenes que pasen menos tiempo con el móvil mientras mantienes el tuyo en tu mano.
- Siéntate a su lado y configura su perfil con él/ella, explicando el contenido que es aceptable y adecuado y qué contenido no, así como las posibles consecuencias de un uso inadecuado, y el rastro que dejamos al acceder a los diversos dispositivos tecnológicos.
- Promueve el uso de perfiles privados; así como el respeto dentro de las redes sociales, evitando cualquier tipo de falta o insulto.
- Establece con tu hijo o hija un horario consensuado y aceptable para ambas partes, basado en tiempos de uso y de desconexión, favoreciendo la realización de otro tipo de actividades.
- Promueve la comunicación y actividades sociales en persona.
- Fomenta la comunicación con tu hijo/a, rompiendo la barrera del miedo que a veces les impide comunicar que algo desagradable o molesto ha sucedido dentro de las redes sociales.
- Supervisa el uso y actividad que tus hijas/os hacen de las distintas redes sociales, basándote en la confianza y respeto, nunca en el espionaje o duda.
- Establece normas y límites en cuanto al uso de las nuevas tecnologías, les aportará seguridad y se moverán con mayor tranquilidad y criterio por ese mundo.
- Habla con total naturalidad de los riesgos de un mal uso de las redes sociales y el acceso que puede tener todo el mundo al contenido que suben. Términos como FOMO (miedo a perderse algo en las redes sociales), sexting (envío de contenido de tipo sexual), grooming (acoso sexual a menores por parte de un adulto) y cyberbullying (acoso escolar a través de las redes sociales) no deberían de resultar extraños.
- Para tu seguridad y la de tus hijos/as, utiliza herramientas de control parental en caso de que fuera necesario.



## 6. ¿Dónde puedo solicitar ayuda?

- › Servicios Sociales de tu municipio.
  - Puedes pedir cita previa por teléfono 91 885 90 02 o por e-mail en [asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org](mailto:asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org)
  
- › Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid.
  - C/ Manuel de Falla, 7
  - 91 720 79 16
  - [adiccionestecnologicas@madrid.org](mailto:adiccionestecnologicas@madrid.org)
  
- › Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
  - C/ Cuesta de San Vicente, 4
  - 915 419 999
  - [www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

## 7. Recuerda

- La comunicación fluida y normalizada será el elemento clave para una buena educación respecto al uso de las redes sociales.
- Es importante entender que las redes sociales son para tu hijo/a una manera más de socializar e interactuar con los iguales, así como de ocio.
- Igual de importante es educar en un uso adecuado de las redes sociales como dar ejemplo con nuestro propio uso.
- Confía en el uso que hace tu hija/o de las redes sociales, marcando límites cuando sea necesario.
- Promueve la denuncia de contenidos inapropiados o dañinos.
- En caso de que fuera necesario, hay disponibles diversas herramientas de control parental.
- Protege la privacidad de tus hijos/as.

