



El uso responsable de las redes sociales

Mayra López Lara*

La evolución de la sociedad ha sido un proceso de millones de años. Dicha evolución ha sido contemplada en diversas esferas como la social, económica, psicológica, fisiológica y tecnológica, entre otras, siendo esta última imprescindible para el ser humano en épocas contemporáneas.

Actualmente, la tecnología es considerada una herramienta imprescindible para el funcionamiento estructural del ser humano porque es utilizada para satisfacer necesidades esenciales.

Es bien sabido que existen dos tipos de tecnologías: dura y blanda. El uso de la tecnología dura tiene mayor auge. Dentro de ésta destacan las tecnologías de la informática y la comunicación, que engloban elementos como el teléfono, la televisión, la telefonía móvil, el internet y las redes sociales.

A través del uso de las tecnologías de la información y la comunicación, las personas encontraron una manera más de comunicarse, socializar, informarse y conocer un mundo en el que el ser humano abrió la posibilidad de incluirse, aunque sea de forma virtual.

Sin embargo, no debemos olvidar que el uso de herramientas tecnológicas como las redes sociales implica diversos riesgos para la vida privada, la intimidad, el buen nombre, el honor e, inclusive, la salud.

Por ello, niños y jóvenes conforman un grupo vulnerable ante este tipo de tecnologías, ya que pueden ser presa de problemas psicológicos debido a un tiempo prolongado en el uso de internet y de redes sociales, y a las características específicas de la etapa de desarrollo en que se encuentran.

Un infante que pasa más de dos horas diarias frente a una computadora tiene el riesgo de padecer patologías oculares, un decrecimiento en el desarrollo neurofisiológico, problemas de aprendizaje, inadecuado desarrollo de la personalidad y crear, poco a poco, tendencias a una adicción. Además, se convierte en presa fácil de pornografía infantil o intimidación cibernética, sin olvidar que está expuesto a imágenes y videos de violencia.

Además, los niños y niñas menores de 15 años podrían desarrollar, a largo plazo, tendencias a trastornos físicos y psicológicos, ya que el perfil de red social constituye una puerta que les permite obtener sensaciones, información y hasta afecto que no obtienen en su vida real y de interacción con sus familiares y allegados.

Por lo tanto, la Comisión Estatal de Derechos Humanos propone las siguientes acciones preventivas que los padres de familia deben emplear para hacer un uso responsable de las redes sociales:

- a) Ingresar a internet para aprender el funcionamiento básico de las redes sociales y así comprender la razón por la que las y los hijos le dan un constante uso. Sólo así será posible dialogar con ellos acerca del tema.
- b) Animar a los infantes a que hablen de sus inquietudes, dudas o preferencias en internet.
- c) Navegar por los sitios que visitan las y los niños y adolescentes a fin de buscar información relacionada con estas páginas.
- d) Establecer reglas claras sobre el uso de tecnologías e internet.
- e) Definir lugares y horarios en los que se puede utilizar la computadora o cualquier dispositivo móvil.

La recomendación más importante es convivir con tus hijos e hijas y no olvidar que cada momento de convivencia contribuye a que se sientan plenos y amados, además de que sirve para reforzar la comunicación y los lazos afectivos al interior de la familia.

** Psicóloga de la Comisión Estatal de Derechos Humanos*