

Usar las redes sociales de forma saludable significa encontrar el equilibrio

Por Teddi Nicolaus

Caras sonrientes. Corazones palpitantes. Dar un "Me gusta," comentar, compartir. ¿Algo de esto le #suenas @familiar?

Los estudios muestran que más de 3,600 millones de personas, o casi la mitad de la población mundial, usan las redes sociales. Ya sea que disfrute de las redes sociales o las desaprobe, estas tienen un papel importante en la manera de comunicarnos.

Según el Centro de Investigaciones Pew, alrededor del 72 por ciento de los estadounidenses usa las redes sociales para conectarse con amistades y familiares, leer noticias y simplemente entretenerse en general. Muchos de nosotros comenzamos y terminamos el día ojeando Facebook e Instagram en nuestros dispositivos, verificando quién compartió algo nuevo o a quién le gustan nuestras publicaciones y fotos.

Más allá de cómo usemos las redes sociales, es importante ser conscientes de sus efectos sobre la salud.

Algunos estudios muestran que el uso excesivo de las redes sociales puede aumentar el estrés, alterar el sueño, provocar un bajo rendimiento laboral o escolar, y desencadenar ansiedad y depresión. A ello se suma el fenómeno denominado en inglés "FOMO," o "miedo a perderse algo," que puede presentarse cuando las personas pasan demasiado tiempo mirando fotos de la supuesta vida "perfecta" de los demás y quizá sientan una puntada de envidia.

No obstante, las redes sociales pueden tener enormes beneficios, tal como también muestran muchos estudios, por ejemplo, ofrecer una vía para compartir información importante sobre temas educativos y de salud, celebrar acontecimientos que marcan un hito, lo cual nos permite sentirnos conectados con familiares y amigos, e incluso sirve como una mano amiga cuando nos sentimos solos.

Como ocurre con cualquier otra cosa, el equilibrio es fundamental, observa Gregory Scott Brown, MD, psiquiatra y autor.

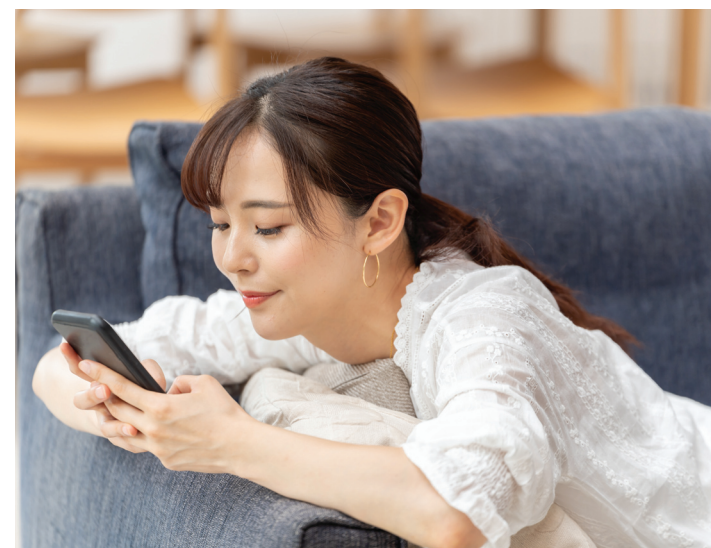
"Puede ser difícil encontrar el equilibrio entre el tiempo que uno debería pasar en las redes sociales y el tiempo que debería hacer otras cosas," admite Brown. "La pandemia empeoró la situación porque mucha gente estuvo trabajando desde su casa y eso le dio más oportunidades de sacar los teléfonos inteligentes y las tabletas, y navegar."

Brown afirma que encontrar el equilibrio adecuado tendrá que ser intencional. Por ejemplo, uno puede decidir cuándo va a usar las redes sociales y cuándo va a abstenerse.

"Puedes decidir que no vas a publicar los fines de semana o que no vas a publicar después de las 5 p.m.," dice. "Solo se trata de asegurarnos de mantener un nivel saludable de consumo de redes sociales y no sobrepasarnos."

Si le cuesta mantener ese equilibrio, por ejemplo, no puede sentarse durante una comida familiar sin revisar el teléfono celular para ver si hay actualizaciones, tomarse un descanso podría ser lo conveniente.

"A veces, poner en pausa la cuenta durante dos semanas o un mes es una buena estrategia," propone.



>> Para obtener más consejos sobre el uso saludable de las redes sociales para los niños, visite www.kidshealth.org

Consejos sobre el tiempo que los adolescentes pasan frente a la pantalla

¿Le preocupa que sus hijos estén pasando demasiado tiempo en las redes sociales? Probablemente sea así, tal como lo muestra una encuesta reciente de Common Sense Media. Según la encuesta, el uso de las redes sociales entre los niños alcanzó un máximo histórico, tal vez debido a la pandemia de COVID-19. Un hallazgo preocupante es que el uso de las redes sociales está aumentando entre los niños de 8 a 12 años, un grupo etario al que técnicamente no se le permite abrir una cuenta en las principales plataformas.

Según Diana Graber, MA, educadora especializada en alfabetización digital, la cantidad de tiempo que los niños pasan en las redes sociales es una de las principales preocupaciones de los padres. Las redes sociales están diseñadas para captar y mantener la atención, lo cual hace que el problema sea más difícil de combatir.

"Hay mucho de lo que llaman 'diseño adictivo' para que el usuario no se vaya," afirma Graber, cofundadora de CyberWise, que comparte recursos para ayudar a los jóvenes a usar la tecnología con inteligencia.

Entonces, si su hijo cumple 13 años e insiste en abrirse una cuenta en las redes sociales, ¿qué debe hacer?

"Cerciórese de abrir una para usted también, porque entonces entenderá qué está viendo y haciendo su hijo," aconseja Graber.

Algunos sitios, como TikTok, permiten a los padres vincular su cuenta a la de sus hijos y controlar lo que ellos hacen.

"Al igual que iría a la casa de un amigo para ver dónde pasan el rato, también debe conectarse a Internet para ver dónde pasan el rato, y así entender el entorno y con qué están lidiando," dice Graber.

Tómese unos minutos antes de publicar

Si bien los sitios y las plataformas pueden cambiar, las redes sociales no van a desaparecer. Graber ofrece estos consejos para mejorar la calidad de su experiencia ya sea que usted tenga 9 o 99 años.

◆ Dedique su tiempo a dar un "Me gusta" y seguir a las personas que admira y las publicaciones que son positivas.

◆ Sea amable. Recuerde que detrás de cada pantalla hay una persona real con sentimientos reales.

◆ Tenga en cuenta que cuando le da un "Me gusta" a algo, esto se asemeja a un voto, y está ayudando a que esa publicación llegue a más personas, así que use su voto con sabiduría.

◆ Entienda cómo funcionan las redes sociales. Los algoritmos están diseñados para ofrecerle contenidos similares a aquellos que ellos identifican como algo que a usted le gusta. Sea consciente de lo que ve y a lo que le pone "Me gusta" porque, sea lo que sea, recibirá más cantidad de ese material.

◆ Tenga presente que todo lo que publique estará en Internet para siempre y a la vista de todos, y que los desconocidos lo juzgarán por su reputación digital.

◆ Aproveche las herramientas que pueden ayudarle a administrar su tiempo y recordarle cuándo dejar el teléfono por un rato o alejarse de la computadora.



Las imágenes son cortesía de iStockphoto: persona con el pulgar en el teléfono, Wachiwit; iconos de las redes sociales, Extracoin; mujer dejando el teléfono por un rato, Daisy-Daisy; mujer mirando el teléfono mientras está en el sofá, Itakayuki.