

Fecha: 23/07/2021

Medio: El Mercurio

Supl.: El Mercurio - Salud & Bienestar

Tipo: Salud

Título: Así los adolescentes pueden lograr una relación más sana con las redes sociales

PARA EVITAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL:

Así los adolescentes pueden lograr una relación más sana con las redes sociales

Noruega creó una ley que obliga a los *influencers* a declarar cuando las fotos son retocadas, e Instagram añadió la opción de ocultar el número de "Me gusta". La idea es evitar la comparación entre los jóvenes. Pero, además, los expertos recomiendan que los padres se preocupen de dialogar con los hijos sobre lo que ven en plataformas como TikTok.

CONSTANZA MENARES

Acomienzos de este mes, Noruega hizo noticia por algo muy particular: en el país nórdico entró en vigor una nueva ley que "obliga" a las personas influyentes en redes sociales a declarar si sus fotos en los posts están retocadas. Así, quienes las vean pueden saber si gracias a herramientas digitales, como Photoshop o los filtros de las aplicaciones, su abdomen se ve más plano, la piel más tersa o los labios más voluminosos.

La idea, según reportan medios internacionales, como BBC y La Vanguardia, es un esfuerzo del go-

bierno "para reducir entre los jóvenes la presión por cómo luce su cuerpo", ya que con tanto filtro —muchos de ellos produciendo cambios imperceptibles a primera vista—, a veces se hace difícil distinguir qué es real y qué es fruto de la virtualidad y el talento en la edición.

Para disminuir este tipo de problemas, Instagram añadió la opción de ocultar el número de "Me gusta" de las publicaciones para que las personas no estén tan pendientes de las cifras y así ayudar a reducir la presión social y las comparaciones.

Miedo de quedar fuera

Otro problema que se ha visto en las redes sociales es algo que en Instagram, por ejemplo, ha comenzado a popularizarse con el término FOMO (de *Fear of Missing Out*, acrónimo en inglés de "miedo a perderse algo").

El síndrome corresponde a la

angustia que cada vez más sienten los usuarios al ver la vida "maravillosa" que publican otros y el temor que genera la sensación de estar perdiéndose alguna vivencia increíble o de tener una vida poco fabulosa en relación con los demás.

"Considerando todo lo que ha pasado con la pandemia, en términos de salud mental el efecto que ha tenido en adoles-

centes ha sido catastrófico. (Las diferentes restricciones) los han llevado a estar mucho más tiempo conectados a las redes sociales porque es una válvula de escape, ya que tienen menos espacios para salir y conectarse (en persona) con su grupo de amigos y de pares, justo en una etapa del desarrollo tan importante. Esto, me atrevería a decir, ha causado mucha angustia que genera dificultad en términos de autoestima, más estrés, sentirse más vulnerables y más frágiles porque comparan su vida con la vida de esas personas (que ven *online*) y sienten 'yo estoy mal'", afirma Fernanda

Flores, psicóloga infanto-juvenil de la Clínica Las Condes.

Sin prohibir

"Las redes sociales pueden mostrar solo una parte muy modificada de la realidad, cosas que solo tienen que ver con cierto tipo de imagen corporal o de actividades que parecen todo el tiempo placenteras. Esto puede darnos una visión muy sesgada de la vida de otras personas, ya que el modo de funcionamiento de estas plataformas es buscar publicaciones que obtengan rápidamente cierto número de *likes*. En edades vulnerables, como la adolescencia, esto podría condicionar la manera en que ellos se presentan ante los demás, orientándolos hacia actos más centrados en la imagen versus otras actividades que pueden ser integrales y considerar otros aspectos de la personalidad", dice Nicolás Libuy, psiquiatra de la Clínica Alemana.

Por su parte, Germán Morales, psicólogo y académico de la Escuela de Psicología de la U. Católica, advierte que, más que prohibirle a un adolescente que use su computador o celular pa-

La sociabilización en tiempos de pandemia ha sido mayoritariamente a través de redes sociales. Esto genera angustia y estrés en los jóvenes.



ra que no ingrese a internet —medida que, afirma, tiende a ser poco efectiva—, "los padres y madres deben dialogar más (con los hijos) para compartir y entregar criterios sobre lo que ven. Un diálogo propositivo, donde no solo se le pregunte qué visita (en línea), sino también una conversación acerca de cosas que los padres han visto en esos sitios e interpielen a los adolescentes para que les den una opinión al respecto y así ir comentando mutuamente".

Flores coincide con que la mejor opción para evitar problemas de esta índole no es prohibirles el acceso a la tecnología, sino que "limitar el acceso, con tiempos y ojalá bajo supervisión. Lo más relevante es la comunicación con ellos, que los padres puedan abrir el tema: si los papás también tienen Instagram pueden conversar sobre lo que ven, promover más la comunicación en familia".

Ahora, dado que hay un nivel mayor de vacunación, también es bueno favorecer un circuito pequeño de amistades presenciales, para que los adolescentes no sociabilicen solo a través de redes sociales", añade Morales.

AQUELLOS QUE PADECEN EL SÍNDROME FOMO

(por las siglas en inglés de "temor a estar perdiéndose de algo") sienten que el resto de personas que ven en Instagram o en TikTok están disfrutando experiencias emocionantes e interesantes que ellos se están perdiendo.

"Considerando todo lo que ha pasado con la pandemia, en términos de salud mental el efecto que ha tenido en adolescentes ha sido catastrófico".

Fernanda Flores, psicóloga infanto-juvenil de Clínica Las Condes

