



Parenting dilemmas, solved.

[Join for \\$3 per month](#)

[Consejos sobre medios y tecnología para tu familia](#)

Lo que los adolescentes piensan de sus vidas en las redes sociales

En nuestra investigación más reciente, los adolescentes dan sus opiniones sobre el ciberbullying y la distracción por el uso de la tecnología. También comparten buenas noticias sobre cómo las redes sociales los hacen sentir. By [Caroline Knorr](#) 7/9/2018

Categorías: [Ciberbullying](#), [Ciudadanía Digital](#), [Uso saludable de medios](#), [Redes sociales y adolescentes](#)

[View in English](#)

We use cookies and other technologies to analyze site traffic, understand patterns of use, and improve your browsing experience. [See our cookie policy](#)

[Accept cookies](#)





Lo que creemos que los adolescentes están haciendo y lo que realmente están haciendo pueden ser dos cosas completamente diferentes, especialmente cuando se trata de redes sociales. Un alumno de secundaria que parece estar aburrido, podría estar chateando sobre temas importantes con su nuevo mejor amigo en [Snapchat](#). Un gamer podría quejarse cuando le recortaste su tiempo en internet, pero al mismo tiempo podría sentirse secretamente aliviado. Otro adolescente que no parece adaptarse a la escuela, puede ser la estrella más popular de [YouTube](#). Para averiguar qué está sucediendo realmente en las vidas de los adolescentes en las redes sociales, Common Sense Media encuestó a más de 1100 adolescentes entre 13 y 17 años en su estudio más reciente, [Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences](#) (Redes sociales, vida social: los adolescentes revelan sus experiencias). El nuevo estudio actualiza [nuestra investigación de 2012](#) sobre los adolescentes y las redes sociales con sorprendentes nuevos hallazgos que abordan los temas que más preocupan a los padres, como el [ciberbullying](#), la depresión e incluso la popularidad en Facebook (les doy un adelanto: los adolescentes ya casi no usan esta red social).

Hoy en día, el 89 por ciento de los adolescentes tienen su propio teléfono inteligente (en comparación con el 41 por ciento en 2012). Ellos crecieron junto a [Instagram](#) y Snapchat, hacen sus tareas en Google Classroom, encuentran apoyo emocional en foros para adolescentes, comparten poesía en Tumblr, y es más probable que te envíen un mensaje de texto con el mensaje “Te quiero” antes de decírtelo en persona. Pero las preocupaciones sobre las consecuencias negativas de las

redes sociales han crecido junto con su popularidad entre los adolescentes. Informes sobre el suicidio de adolescentes, la adicción, el ciberbullying y el deterioro de las habilidades sociales han causado que muchas personas, desde padres hasta docentes y la industria tecnológica misma, consideren las redes sociales como posibles factores contribuyentes, si es que no son la causa misma, de estos problemas. Esta encuesta aclara algunas de esas preocupaciones y llama la atención sobre las razones por las cuales algunos niños se ven profundamente afectados por sus mundos digitales. Estas son algunas de las conclusiones principales del informe, lo que significan para ti y tu hijo, y lo que puedes hacer al respecto.

Los adolescentes:

No pueden parar. No quieren parar. El 70% de los adolescentes usan las redes sociales más de una vez al día (en comparación con el 34% en 2012). Curiosamente, la mayoría de los adolescentes piensan que las compañías de tecnología manipulan a los usuarios para que pasen más tiempo en sus dispositivos. Muchos de ellos también piensan que las redes sociales los distraen a ellos y a sus amigos.

- Lo que puedes hacer. Ellos saben que las redes sociales les quitan tiempo que podrían invertir en cosas importantes, pero les cuesta controlar su propio uso. Entonces, ¡ayúdalos! Anímalos a ser conscientes de cómo se sienten antes, durante y después de una sesión en las redes sociales. Si un amigo o tema determinado los molesta o los desanima, bloquea a esa persona o silencia el hilo. Rétalos a concentrarse y prestar atención a sus tareas, sin distraerse por períodos cada vez más largos (¡utiliza un cronómetro!).

Piensan que las redes sociales son positivas en su mayor parte. Muy pocos adolescentes dicen que usar las redes sociales tiene un efecto negativo en cómo se sienten acerca de sí mismos; muchos más dicen que tiene un efecto positivo. El veinticinco por ciento dice que las redes sociales los hacen sentir menos solos (en comparación con el 3 por ciento que dice que los hace sentir más solos); el 18 por ciento dice que los hace sentir mejor consigo mismos (en comparación con el 4 por ciento que dice que los hace sentir peor); y el 16 por ciento dice que los hace sentir menos deprimidos (en comparación con el 3 por ciento que dice que los hace sentir más deprimidos).

- Lo que puedes hacer. Es una buena noticia que los adolescentes piensen así, pero aún así es importante verificarlo. Hazles preguntas abiertas sobre sus vidas en las redes sociales: ¿qué está bien?; ¿Qué no es tan bueno? ¿Qué desearías cambiar? Y recuerda, las redes sociales son solo un factor que puede contribuir al bienestar general de los niños.

No hay término medio en el manejo de sus celulares y tablets. Muchos apagan, silencian o guardan

sus teléfonos en momentos importantes, como cuando se van a dormir, cenan con otros, visitan a la familia o hacen la tarea. Pero muchos otros no: un número significativo de adolescentes dice que “casi nunca” o “nunca” silencian o guardan sus dispositivos.

- Lo que puedes hacer. Si tu hijo adolescente es de los que pueden manejar correctamente su propio dispositivo, anímalo a que siga así. De lo contrario, establece normas específicas sobre el uso del celular para la casa. Establece tiempos (por ejemplo, mientras hace las tareas) y áreas específicas en los que no se puede usar el celular (como el dormitorio). Cenen algunas noches sin dispositivos en la mesa, y asegúrate de cumplir las normas tú también.

Usan más Snapchat e Instagram. En 2012, Facebook dominó por completo el uso de las redes sociales entre los adolescentes. Hoy, solo el 15 por ciento dice que es su sitio favorito (cuando a una niña de 16 años se le preguntó en una entrevista grupal (focus group) con quien se comunicaba en Facebook, ella respondió: “con mis abuelos”).

- Lo que puedes hacer. Familiarízate con las redes sociales favoritas de tu hijo leyendo reseñas o descargándolas tú mismo y jugando con ellas. Pídele a tu hijo que te acepte como amigo en la red social, pero no lo obligues si no desea hacerlo; en su lugar, tómate el tiempo de preguntarle periódicamente qué hay de nuevo en Snapchat e Instagram y comparte tus feeds (muros) con ellos.

Tienen menos pláticas en persona y prefieren los mensajes de texto. En 2012, aproximadamente la mitad de todos los adolescentes aún decían que su forma favorita de comunicarse con sus amigos era en persona; hoy menos de un tercio lo dice, pero más de la mitad de los adolescentes dicen que las redes sociales los alejan de las relaciones personales y hacen que presten menos atención a las personas con quienes están.

- Lo que puedes hacer. Aquí es donde se vuelve realmente importante que tú los orientes y les des un buen ejemplo del uso sensato de internet. Guarda tu propio teléfono (o mejor aún: ponlo en modo de “no molestar”) cuando estés con tus hijos. Anímalos a ser más conscientes de su uso del dispositivo, especialmente cuando se distraen y dejan de interactuar con los demás. Y si crees que necesitan un descanso, pídeles que se desconecten del teléfono por un tiempo.

Los adolescentes vulnerables necesitan apoyo adicional. Las redes sociales son significativamente más importantes en la vida de los adolescentes vulnerables (aquellos que se califican a sí mismos en un nivel bajo en una escala de bienestar socioemocional). Es más probable que este grupo diga que ha tenido una variedad de respuestas negativas a las redes sociales (como sentirse mal consigo mismo cuando nadie comenta o le da “me gusta” a sus publicaciones). Pero también es más probable

que digan que las redes sociales tienen un efecto más positivo que negativo sobre ellos.

- Lo que puedes hacer. Es posible que no sepas si tu adolescente es vulnerable. De hecho, puede que ni ellos mismos lo sepan. Debido a que los adolescentes vulnerables pueden tener más dificultades en todas las áreas sociales, utiliza tu intuición para profundizar más si sientes que algo está sucediendo. Ayúdalos a aprovechar lo bueno de las redes sociales y minimiza cualquier cosa que provoque una reacción negativa. Si tu hijo es creativo, apoya sus esfuerzos por compartir lo que hacen en línea, ya que los adolescentes vulnerables dicen que expresarse en las redes sociales es extremadamente importante.

Tienen más contacto con las expresiones de odio, mientras que el ciberbullying es menos común.

Solo el 13 por ciento de los adolescentes afirman haber sido víctimas de acoso cibernético, pero casi dos tercios dicen que a menudo se topan con expresiones odio (racistas, sexistas, homofóbicas u odio basado en la religión) en las redes sociales.

- Lo que puedes hacer. Habla con tu hijo sobre cómo ser parte de la fuerza del bien en internet. Explícale que [él/ella queda mal](#) si le da “me gusta”, comparte o apoya de cualquier manera las expresiones de odio, aunque parezcan una broma. Si tu hijo conoce a la persona que está esparciendo los mensajes de odio, entonces anímalo a que lo bloquee, reporte, o simplemente deje de seguirlo. Practica con tu hijo cómo expresar desacuerdo de forma respetuosa y constructiva. Anímalos a defender a las personas que han sido denigradas - sin entrar en una fea guerra de palabras.

Se expresan creativamente. Más de uno de cada cuatro adolescentes dice que las redes sociales son extremadamente o muy importantes para expresarse creativamente.

- Lo que puedes hacer. Apóyalo. Si bien existen algunos riesgos al poner sus dibujos, escritos, etc. en línea, es posible hacerlo de manera segura y, de hecho, puede ayudar a que las universidades, los empleadores y los mentores se fijen en el trabajo del adolescente. Ayúdalo a usar la configuración de privacidad en cualquier plataforma que elija para compartir lo que hacen para que no se exponga a posibles agresores. Aconséjalo sobre cómo aceptar comentarios y críticas de forma madura. Y averigua cómo debes proteger su propiedad intelectual. ¿Quién sabe? ¡Sus esfuerzos en línea en la adolescencia pueden dar sus frutos más tarde!

[Acerca de Caroline Knorr](#)

As Common Sense Media's parenting editor, Caroline helps parents make sense of what's going on in their kids' media lives. From games to cell phones to movies and more, if you're wondering "what's the right age for...?"... [Lee más](#)

Common Sense and other associated names and logos are trademarks of Common Sense Media, a 501(c)(3) nonprofit organization (FEIN: 41-2024986).