



## Cómo las redes han cambiado los gustos estéticos de las menores de 20 años

El eterno debate sobre las redes vuelve a abrirse tras varios datos reveladores, confirmando así que el uso inadecuado de estas aplicaciones virtuales afecta a la autoestima, especialmente en el caso de las adolescentes. Sus propios creadores lo saben desde hace años. Recientemente salía a la luz un informe interno de Facebook en el que se reconocía cómo Instagram puede influir



negativamente en la autopercepción: "Estas comparaciones pueden cambiar la forma en que las mujeres jóvenes se ven y se describen a sí mismas", sostenía el escrito al que ha tenido acceso The Wall Street Journal. En concreto, "el 32% de las chicas adolescentes entrevistadas dijeron que cuando se sentían mal con sus cuerpos, Instagram las hacía sentir peor". (Fuente: Hola.com)

**Psico-Dato:** Debemos construir la cultura del amor propio y aceptación, y no la de la competencia y tiranía de la imagen falsa.

## No eres consciente de cómo afectan las redes sociales a tu salud mental

"Las redes sociales, además de estar influyendo en dar un exceso de importancia sobre la imagen física, están hechas para generar adicción" asegura la psicóloga Laura Palomares, directora de Avance Psicólogos. Esta adicción recae en la 'necesidad' de acumular 'likes' y reacciones ante las fotografías que se comparten. La dinámica, comenta la psicóloga, puede generar con el tiempo trastornos como depresión y ansiedad, además de verse afectada la autoestima. También las redes sociales instauran un ciberespacio, donde cada cual configura una 'identidad virtual', que puede ser muy lejana a la 'identidad real'. "Se comienza a vivir en un mundo paralelo y ficticio, pudiendo llegar a una desconexión con la realidad, con una derivada de posibles comportamientos antisociales", advierte la profesional. (Fuente abc.es)



**Psico-Dato:** Ayudemos a nuestros hijos a ser realistas y entender que el mundo virtual solo es un aspecto del mundo en que vivimos.

## ¿Deberías revisar el móvil a tu hijo adolescente?

Clos adolescentes viven con el teléfono en la mano; es su acceso a todo



lo que sucede, y en muchas ocasiones los padres no tienen control ni conocimiento sobre ello. ¿Es legítimo supervisarles el móvil?... El asunto no es menor. Para los adolescentes el móvil se ha convertido en el rey de los dispositivos electrónicos,

por encima, incluso, de la televisión. Cualquier contacto social, información, serie, opinión, les llega a través del teléfono. Es un mundo infinito sobre el que los padres quedan, con demasiada frecuencia, al margen.

Entre los 14 y los 15 años se produce esa socialización digital de los adolescentes, pero hasta en un 72% de los casos sigue habiendo control paterno en algún sentido. Sin embargo, a partir de los 16 años, los límites se hacen más laxos y el uso del móvil responde a una "confianza mutua" entre padres e hijos. (Datos del reciente estudio "El impacto de las pantallas en la vida familiar", de Apantallados y GAD3.)

"Al principio, el acompañamiento en el uso de pantallas siempre es mayor, y progresivamente se hace menos necesario. Por ejemplo, en controles parentales y filtros de contenidos, es aconsejable que los haya hasta los 10 años; a partir de esa edad la experiencia dice que poner límites frecuentemente impulsa a los menores a querer saltárselos", explica José Martín Aguado, experto en tecnología y educación, de Apantallados. (Fuente: Hola.com)

**Psico-Dato:** Los límites los ponemos los adultos, siempre hay que velar por la integridad psicológica de nuestros hijos.

