

Cómo la tecnología está cambiando las relaciones: Conexiones que te acercan más



EL UTILIZAR LA TECNOLOGÍA DEL MOMENTO puede ser un arma de doble filo en cuanto a las relaciones. Nos ayuda a todos a estar más conectados, pero también tiene el potencial de aislarnos más.

Los jóvenes de hoy en día nacieron en una era digital, y han desarrollado la habilidad de moverse indistintamente entre medios en Internet y los tradicionales. Los mundos virtuales son parte de su vida real, pero es importante asegurarse que el tiempo que pasan en la computadora esté balanceado con el tiempo dedicado a sus relaciones y actividades en el mundo real.

BUENAS NOTICIAS

⦿ **Frecuentemente, las buenas conexiones por Internet se traducen en buenas conexiones en el mundo real.**

La gran mayoría de la comunicación en salas de Chat, en sitios de redes sociales, ocurre entre gente joven que ya se conoce de antemano en lugar de hacerlo con desconocidos. Es una forma de reunirse, que no representa mayor peligro del que representaba reunirse en la tienda de la esquina de años atrás o hacerlo en el centro comercial de la actualidad. De hecho, los usuarios más frecuentes de las redes sociales en Internet, tienden a ser los más dinámicos en actividades tradicionales (Lenhart & Madden, 2007).

⦿ **Los jóvenes introvertidos obtienen mayor confianza y apoyo en Internet.**

Los adolescentes introvertidos y aquellos que son especialmente sensibles a signos de rechazo no verbal (reales o imaginarios) encuentran que la comunicación por Internet es menos intimidante. Para estos jóvenes, la investigación demuestra que las redes sociales en Internet les ha ayudado a desarrollar confianza y apoyo social (Ellison et al, 2006; Valkenburg et al, 2006). La expresión creativa personal a través de colocar música, gráficos, videos, poesía y bitácoras en sitios de redes sociales pueden equilibrar el campo de acción social, ayudando a que jóvenes de ideas similares se conozcan mejor entre sí y profundicen amistades genuinas fuera del ámbito de Internet.

⦿ **Los jóvenes conectados están mejor preparados para las profesiones actuales.**

En un mundo conectado, la fluidez entre las comunicaciones en Internet y tradicionales, será de mayor provecho para los niños y jóvenes que se embarquen en carreras futuras en donde grupos de personas trabajen de manera remota.

⦿ **Es más fácil el contacto con una mayor diversidad cultural.**

La comunicación entre compañeros de distintas culturas alrededor del mundo solía estar limitada a los amigos por correspondencia que tardaban semanas para recibir una carta. Ahora la gente se puede comunicar en tiempo real y estar informada sobre la vida de cada quien, con video, audio, mapas vía satélite y mensajes de texto. Una clase entera puede mantener contacto con otra de grado similar en otro país, conducido por el maestro o bibliotecario.

NOTICIAS AMBIVALENTES

⦿ **Revelando el alma.**

La gente tiende a revelar más información personal cuando no está cara a cara, y cuando siente la presencia de una audiencia que la respalda. Los jóvenes de hoy tienen un concepto de privacidad muy distinto al de las generaciones previas porque nacieron dentro de una cultura de exposición pública. Con frecuencia no les importa quién lea sus experiencias sustanciosas, emocionales y confusas en sus bitácoras (o diarios en Internet). Quizá hasta obtengan la satisfacción de que alguien lea sus palabras – ya que les hace sentirse más importantes, útiles e interesantes, cuando los demás comentan sobre sus confidencias. Es bueno sentir el apoyo e interés de los demás, pero los jóvenes pueden correr el riesgo de ser víctimas de predadores que abusan de las vulnerabilidades personales expuestas. Incluso si las entradas son limitadas a amigos por Internet, el revelar demasiado puede conducir a humillaciones en dichos sitios de Internet por parte de los compañeros.

🕒 **En busca de apoyo sentimental.**

Algunos niños con problemas emocionales han recibido una enorme ayuda como resultado de buscar apoyo de los demás en bitácoras, redes sociales y sitios Web de autoayuda. Pero el estigma permanece alrededor de algunos problemas mentales, físicos y sexuales. La vergüenza, negación o prejuicios sociales pueden dificultar que los jóvenes acudan a sus familias o recursos reales para recibir ayuda.

MALAS NOTICIAS

🕒 **Utilización de comunidades de Internet para apoyo patológico en lugar de terapéutico.**

El reverso de la autoayuda por Internet es el acceso a las comunidades que incitan y permiten comportamiento peligroso o enfermizo. Internet se ha convertido en refugio para estos jóvenes, que fácilmente pueden encontrar sitios especiales dedicados al fomento de trastornos alimenticios, automutilación y muchos otros problemas.

🕒 **Uso compulsivo de Internet.**

El uso excesivo de Internet puede crear un grave desequilibrio biológico en cualquier niño. Los jóvenes con síndromes de hiperactividad, pueden irónicamente enfocarse más fácilmente por períodos largos de tiempo debido al cambio continuo de estímulo que proporcionan los mismos en los juegos de computadora y otras actividades en Internet. Los jóvenes con trastornos obsesivo-compulsivos son muy vulnerables al uso excesivo de Internet. Los jóvenes con depresión pueden utilizar Internet para aislarse completamente de la familia. Los juegos de azar por Internet son particularmente propicios para el uso excesivo.

“Como padres, necesitamos aprender sobre el mundo cibernético de nuestro(a) hijo o hija y establecer una expectativa que estaremos evaluando con frecuencia. Necesitamos estar informados para poder guiarle”.

**DAVE DEFOREST-STALLS
BIG BROTHERS BIG SISTERS**

🕒 **Deshumanización del estatus al buscar la atención por índice y clasificación.**

Para aquellos con una autoestima frágil que miden su valía en base a quién conocen y cómo están clasificados, el Internet ofrece un valor superficial a través de medidas artificiales tales como el número de amigos en redes de Internet, número de accesos al perfil de un joven, índice en el sitio Web, video o foto y clasificación de popularidad. Los jóvenes (y adultos vulnerables) pueden basarse demasiado en conexiones superficiales para sentirse bien acerca de sí mismos.

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

1. Para que tu hijo o hija pueda acudir a ti cuando tenga problemas emocionales, es importante asumir una posición de no juzgar en el hogar. Tu voluntad de proporcionarle ayuda y apoyo, y los mejores recursos profesionales en lugar de castigarle por un problema fuera de control, tiene un valor incalculable. Muchos jóvenes se aíslan o buscan ayuda en fuentes potencialmente inadecuadas si consideran que sus padres no los apoyan.

2. Una de las mejores maneras para que los padres se den cuenta si su hijo o hija puede relacionarse cara a cara con los demás es pasando buenos momentos con sus hijos. Comer juntos cuando sea posible, participar en juegos y discutir los momentos positivos y negativos o dudas del día proporcionan una buena oportunidad. Percibe cambios en la disposición y el comportamiento de tu hijo o hija y lee nuestro capítulo titulado “Cómo comunicarse con adolescentes en maneras que cambien su comportamiento” que podrás descargar en dos partes.
3. Si los padres están preocupados de que sus hijos puedan perder su habilidad de leer gestos y mensajes no verbales, pueden encontrar una divertida prueba para comprobar la habilidad de leer la sinceridad de una sonrisa en www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/index.shtml. ¡Es sorprendente descubrir quien lo hace mejor!
4. Usa recursos de Internet para identificar y encontrar ayuda para el uso excesivo y compulsivo de la computadora. Una buena fuente es el “Centro para la Adicción de Internet” en <http://netaddiction.com/>
5. Educa a tu hijo o hija con valores que no se relacionen con el nivel económico ni el valor material. Alábalo(a) por sus esfuerzos al enfrentarse a un reto, por su generosidad con sus amistades, las contribuciones caritativas, y al correr el riesgo de cometer errores antes de perfeccionar algo.

REFERENCIAS

Ellison, N., Steinfie, C. y Lampe, C. *Spatially Bounded Online Social Networks and Social Capital: The Role of Facebook* (“Redes sociales espacialmente unidas y el capital social: el papel de la red social Facebook”). Trabajo presentado en la Conferencia Anual de la Asociación Internacional de Comunicación (ICA, por sus siglas en inglés), 19 al 23 de junio de 2006, Dresden, Alemania.

Lenhart, A., y Madden, M. *Teens, Privacy & Online Social Networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace* (“Adolescentes, privacidad y redes sociales en Internet: cómo controlan sus identidades e información personal en Internet los adolescentes en la era de MySpace”). *Pew Internet and American Life Project*. 18 de abril de 2007.

Valkenburg, P., Peter, J., y Schouten, A. (2006). *Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem* (“Sitios de redes de amigos y su relación con el bienestar y la autoestima social de los adolescentes”). *CyberPsychology & Behavior*. 9: 584-590