



# REDES SOCIALES LIMITED

## PROPUESTA

### 1) Introducción:

Hace no tanto tiempo, las redes sociales e internet, no eran parte de nuestras vidas. Primero llegaron los correos electrónicos, luego los navegadores WEB, que nos hicieron más fácil la comunicación a grandes y cortas distancias. Estas herramientas hicieron más fácil, más veloz y eficiente, nuestras tareas en el trabajo, como en el estudio y en la vida personal. Luego aparecieron los celulares, que nos permitieron comunicarnos desde casi cualquier punto del planeta con cualquier persona, ya sea por un mensaje o una llamada. Hasta aquí, el impacto en nuestras vidas se tornaba altamente positivo. La suma de internet a los teléfonos celulares y las aplicaciones, han convertido en minicomputadoras nuestros teléfonos; tal es así que varios de ellos superan el precio de una notebook o pc de escritorio. Junto con las aplicaciones han aparecido las famosas redes sociales como Twitter, Facebook, Instagram y otras; que por un lado ayudan a democratizar la información, pero también tiene su lado oscuro: la adicción. En especial en lo más chicos, que pierden horas, en aplicaciones que no contribuyen a su crecimiento y aprendizaje, y para peor los altera psicológicamente.

### 2) Problema:

El uso de las redes sociales en los jóvenes y adolescentes se está volviendo cada vez más peligroso para su salud mental. La dependencia a estas afecta a alrededor del 5 por ciento de esta población y, de acuerdo con estudios, se ha vuelto más adictivas que los cigarrillos y el alcohol. Un reporte reciente de la Royal Society for Public Health (RSPH) del Reino Unido revela que Instagram y Snapchat son las redes sociales que más afectan el bienestar de sus usuarios.

También este estudio evidencia que los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes como Facebook, Twitter o Instagram tienen más probabilidades de



reportar mala salud mental, que para el estudio es la presencia de angustia psicológica (síntomas de ansiedad y depresión), pérdida de sueño, problemas de autoestima, ‘ciberbullying’ o acoso en las redes y síndrome de ‘fear of missing out’ (miedo a perderse de algo). “Al generar tanta dependencia a las redes sociales –explica Hernán Cubillos, especialista en psiquiatría de la Universidad Nacional– llega un punto en el que esta adicción se convierte en el 100 por ciento de tu vida, y **cuando algo negativo ocurre en las redes sociales, como no tener los suficientes ‘likes’ en una publicación, empiezan a generarse síntomas depresivos en los jóvenes**”.<sup>1</sup>

Todas estas horas que pierden, en especial los más jóvenes, se traduce en menos horas para estudiar, realizar deportes, sociabilizar, etc. El impacto es realmente negativo. Lo mismo podemos destacar para las personas adultas.

### 3) Propuesta:

Lo más preocupante, son los más chicos, ya que nacen con esta tecnología, y desde muy pequeños ya interactúan con las redes sociales, perdiendo varias horas diarias con un impacto negativo muy alto como indican los estudios que describimos anteriormente. Proponemos algunos puntos para disminuir estos efectos tanto en los adultos como en los niños:

#### Niños (hasta 18 años):

- Vender celulares exclusivamente para chicos, donde contenga un software especial que bloquee todas las redes sociales. Ellos podrán acceder sólo vía web desde una computadora personal. Con esta acción podremos evitar el ciberbullying, grandes pérdidas de horas frente a un celular, depresión, ansiedad; y también evitaremos futuros problemas en la salud mental. Esto implica un impacto negativo en las empresas que manejan dichas redes, pero la salud de los chicos es más importante.
- Abrir charlas y cursos, explicando el impacto negativo de tantas horas de las redes sociales como Instagram, Facebook, etc.; como así también explicar los efectos positivos que pueden tener, como la democratización de voces.
- Intentar que las redes sociales verifiquen la edad y la identidad a través de tarjetas de crédito

---

<sup>1</sup> Referencia : <http://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/instagram-y-otras-redes-que-afectan-salud-mental-de-los-jovenes-95196>

PAÍS: ARGENTINA  
REGIÓN: ARGENTINA  
NÚMERO: 0401



PARTIDO  
DE LA TIERRA

**Adultos (mayores de 18 años):**

- Alertar a través de las mismas redes sociales, canales televisivos y radiales, el impacto negativo que tienen cuando se las utiliza por varias horas diariamente. Algo similar a los avisos que contienen los paquetes de cigarrillos.
- Desarrollar aplicaciones que puedan alertar y/o controlar