



POR: EFE

Las redes sociales y los videojuegos afectan la salud mental desde la infancia.

Así lo revela el informe "Infancia, adolescencia y pantallas" elaborado por el Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia de la Universidad Miguel Hernández (UMH) junto con otros documentos recientes que abordan los problemas psicológicos en la infancia y la adolescencia. En lo referente al uso de las pantallas ha dado a conocer los hábitos de uso de las tecnologías y cuáles son los factores psicológicos que les afectan. Los datos revelan que el 56% de los adolescentes y el 50% de los niños utilizan las redes sociales como una estrategia para olvidar problemas.

Unas cifras que muestran que la adolescencia es una etapa en la que "se tiende a buscar más refugio" que durante la infancia en estas aplicaciones, aunque se trata de una estrategia "común" en ambos segmentos de edad.

El impacto de las redes sociales en niños y adolescentes también es elevado si se analiza en sentido amplio: el 93% usan redes sociales, siendo las más populares Youtube, WhatsApp, TikTok e Instagram.

UN OBSERVATORIO PARA LA SALUD MENTAL

"Estos datos suponen el inicio del Observatorio Español de la Salud Mental Infanto-Juvenil, una plataforma que recopila y lleva a la sociedad información actualizada sobre la salud mental de niños y adolescentes", según explica la catedrática de Tratamiento Psicológico Infantil de la UMH, Mireia Orgilés que incide en la idea de ir actualizando los datos con el paso del tiempo para que se puedan tener siempre a mano estadísticas recientes.

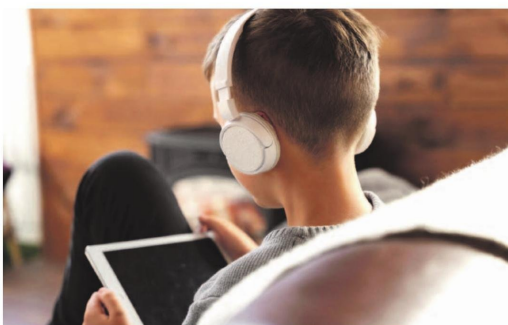
"Es evidente de que es una estrategia en la que tratan de regular sus emociones, pero de forma equívoca", valora Orgilés durante su exposición.

Además, el 67% de jóvenes de entre 9 y 16 años hace uso de las redes sociales diariamente, porcentaje que alcanza el 95% solo durante la etapa de la adolescencia. Por género, son las adolescentes y las niñas las que usan más este tipo de canales de comunicación (70% frente al 64%). Además, si se analiza el contenido

DESDE LA INFANCIA

Redes sociales y videojuegos afectan la salud mental

Niños y adolescentes hacen uso de las redes sociales como una vía de escape ante problemas personales, lo que indica el nefasto "papel emocional" que este tipo de plataformas ejercen en la gestión de las dificultades que pueden atravesar en esta etapa de la vida.



nado sentimientos de irritabilidad, ansiedad o tristeza en el 46%". Entre las conclusiones del trabajo, se subraya lo que ya sabemos: que un mayor uso de redes sociales y videojuegos está relacionado con un rendimiento más bajo en los estudios, algo que repercutirá en su

que se comparte, las chicas (62%) comparten selfies y fotos personales mucho más, casi el doble, que los chicos (38%).

Este último dato sugiere, según el estudio, "una mayor tendencia hacia la búsqueda de aprobación social entre ellas". Otra de las principales conclusiones del estudio es que casi el 60% de los niños y adolescentes no conoce en persona a los amigos o seguidores que tiene en redes sociales.

TELÉFONO MÓVIL A LOS 10 AÑOS

Siguiendo con el uso de las nuevas tecnologías, el estudio revela que la edad media de acceso a un teléfono móvil propio es a los 10 años, aunque la más frecuente es un año después, a los 11 y cuanto más se tarde, mejor.

De hecho, casi un 8% de los encuestados tuvo su primer smartphone a los 6 o 7 años, porcentaje que se eleva hasta el 15,6% si se tiene en cuenta también

el acceso a los 8 o 9 años. Sólo un 1,5% de jóvenes obtuvo su primer teléfono a partir de los 14 años de edad.

USO DE LOS VIDEOJUEGOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

El estudio también realiza un análisis sobre el uso de los videojuegos en estas edades. Como detalles relevantes se desprende que más de un 35% de los encuestados juega a diario, siendo ellos (52%) los que hacen un mayor uso de esta forma de entretenimiento que ellas (20%).

Además, el 63% afirma utilizar los videojuegos "para liberar un estado de ánimo negativo", es decir, como vía de escape de sentimientos como tristeza, ansiedad o culpabilidad.

Respecto al abuso de estos productos, el 53% de adolescentes encuestados afirma no haber podido controlar su uso pese a intentarlo, "lo que ha desencade-

niendo el bienestar futuro.

Mientras que el uso de las redes por parte de los niños se asocia con un incremento de síntomas de ansiedad, dificultades para el control de la ira o problemas de atención e hiperactividad, en jóvenes se relaciona con un aumento de los síntomas de ansiedad, depresión o problemas en el rendimiento escolar.

Ante estos resultados, el estudio plantea el hecho de que los padres conozcan los hábitos de consumo de sus hijos, que participen responsablemente, y les enseñen a manejar la información que circula en Internet.

También destaca la regulación del uso de estas herramientas con normas que tengan en cuenta desde el tipo de contenido hasta los horarios.

A ello se suma la importancia de promover actividades de ocio alternativas a las del mundo digital, entre las que se destacan los deportes, los juegos de mesa o la lectura.