

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS SERES HUMANOS

La sociedad se ha visto impactada en cuando a la comunicación e interacción personal entre seres humanos, siendo de gran utilidad en aquellos que se encuentran separados por largas distancias, sin embargo, también son empleadas como herramientas de manipulación mediática que influye en los comportamientos, con mayor predominio en los NNA.

Aspectos negativos de las redes sociales:

- Desinformación "burbujas informativas": Las plataformas digitales se han convertido en un terreno fértil para la difusión de noticias falsas y teorías de conspiración, conflictos y agresión. Esta desinformación no solo confunde a la población, sino que también ha generado violencia. Impactando en la salud de la sociedad.
- Ciberacoso: Persecuciones, amenazas, difusión de rumores, mensajes hirientes, y la publicación de información personal o privada sin consentimiento.
- Comparación social que promueven estas plataformas aumenta la sensación de insatisfacción personal y la pérdida de autoestima.
- Impactos emocionales que causa efectos devastadores en la salud mental de las víctimas, incluyendo ansiedad, depresión y, en casos extremos, pensamientos suicidas.
- Incitación al odio y la violencia: Han fomentado discursos de odio y violencia que nuevamente inciden en la salud de la población.
- La Manipulación, que han promovido las redes sociales es un fenómeno preocupante que afecta la percepción de la realidad y las decisiones.
- Incitación a realizar actividades riesgosas como ingerir sustancias tóxicas o realizar acciones peligrosas, han llevado a intoxicaciones masivas y lesiones graves en Niños, Niñas y Adolescentes.

"Juntos por cada latido"

Centro Simón Bolívar, Edificio Sur, piso 9, Ofic. 921 El Silencio. Teléfono: 408.00.00 Ext. 22305
www.mpps.gob.ve

Consecuencias del mal uso de las Redes Sociales

- Aislamiento Social: Uso excesivo de dispositivos tecnológicos.
- Dependencia y Adicción: Especialmente en niños y adolescentes, el uso constante de videojuegos, redes sociales y dispositivos puede crear dependencia y afectar negativamente su desarrollo social y emocional.
- Distracciones y Procrastinación: La facilidad para acceder a entretenimiento digital puede llevar a la procrastinación en tareas escolares, laborales y responsabilidades domésticas.
- Seguridad y Privacidad: Hay riesgos asociados con la exposición en línea, como el ciberacoso, la suplantación de identidad y el acceso a contenido inapropiado, lo que puede afectar la seguridad y bienestar de los miembros de la familia.
- Impacto en la Salud: El uso prolongado de dispositivos puede llevar a problemas de salud como fatiga visual, problemas posturales, problemas psicológicos producto de la manipulación y falta de actividad física, contribuyendo a un estilo de vida más sedentario.

Aspectos Nocivos a la Salud de las Redes Sociales

- El sedentarismo relacionado con el uso prolongado de dispositivos electrónicos puede contribuir a la obesidad.
- Trastornos del sueño, donde principalmente, los adolescentes no se despegan de sus celulares, inclusive duermen con ellos, desconociendo los efectos negativos que produce la radiación de los mismos.
- **Electrosensibilidad** que se presenta con dolor de cabeza, cansancio o dificultad para dormir al estar cerca de aparatos eléctricos, antenas de telefonía, transformadores u otras fuentes de radiación.
- **Alteración de Patrón del Sueño**, Jugar videojuegos por la noche se asocia con más tiempo para conciliar el sueño, disminución del sueño total y cambios

“Juntos por cada latido”

Centro Simón Bolívar, Edificio Sur, piso 9, Ofic. 921 El Silencio. Teléfono: 408.00.00 Ext. 22305

www.mpps.gob.ve

arquitectónicos en el movimiento ocular rápido y el sueño de ondas lentas en los niños.

- **Lesiones musculoesqueléticas por movimientos repetitivos**, que son aquellas generadas por el uso constante de computadoras, tabletas, smartphones y celulares, las más conocidas son el síndrome del túnel carpiano, la tendinitis, dolores en cuello y espalda.
- **Nedritis palmar**, caracterizada por la inflamación, aparición de manchas rojas en las manos después de un uso muy reiterado de algunos dispositivos.
- **Tensión ocular**: se produce por permanecer más de ocho horas diarias frente a una pantalla, cansancio visual, ojos rojos o secos (síndrome de ojo seco), dolores de cabeza, cansancio visual, fotofobia, visión doble y borrosa.
- **Daños en la audición**: generados por el alto volumen y uso constante de audífonos, puede provocar hipoacusia y problemas en el equilibrio.
- **Desarrollo cognitivo**, el uso excesivo de la tecnología puede limitar las habilidades sociales y cognitivas. Los videojuegos, las redes sociales y otras formas de entretenimiento en línea pueden ser adictivos, lo que lleva a un uso compulsivo y dificultades para controlar el tiempo dedicado a la tecnología.
- Atención y concentración, la sobreexposición a pantallas afecta negativamente.
- **El cyberbullying**, la comparación social negativa y el exceso de exposición a contenido perturbador en línea pueden contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, así como el comportamiento adictivo hace ser muy sensible a las valoraciones de los demás y acrecienta sentimientos de inseguridad.
- **Nomofobia**, que es un término derivado de las palabras 'no', 'móvil' y 'fobia', describe la angustia causada por no tener acceso al celular, que puede variar desde una ligera sensación de incomodidad hasta un ataque grave de ansiedad.
- **Distracción**, con el uso constante de dispositivos electrónicos puede afectar la capacidad de atención y concentración de los niños y adolescentes, lo que dificulta su desempeño académico y su capacidad para completar tareas.

“Juntos por cada latido”

Centro Simón Bolívar, Edificio Sur, piso 9, Ofic. 921 El Silencio. Teléfono: 408.00.00 Ext. 22305
www.mpps.gob.ve

- **Ansiedad e irritabilidad, Síndrome de llamadas y vibración fantasma**, observado cuando el cerebro hace que el individuo piense que su celular está vibrando o sonando y el **Pánico** a que las máquinas fallen.
- **Trastorno de dependencia a internet**: vive con la necesidad de estar siempre conectado y produce disminución de la concentración, pérdida de memoria, impaciencia e irritación.
- **Empobrecimiento del lenguaje**, derivado del poco intercambio con otras personas de forma verbal y la reducción de la escritura a símbolos, frases entrecortadas e imágenes.
- **Efecto Google**, donde hay tendencia del cerebro a retener menos información porque sabe que las respuestas están al alcance de algunos clics.

COMO HACER FRENTE A LOS RETOS VIRALES

Estrategia 1: Educación y Conciencia

- Organizar sesiones informativas en escuelas y comunidades sobre los riesgos asociados con los retos virales.
- Crear folletos, videos y recursos en línea que expliquen los peligros de estos retos y cómo pueden afectar la salud física y mental.

Estrategia 2: Fomento de la Comunicación Abierta

- **Espacios de Diálogo**: Fortaleces los espacios diferenciados de adolescentes, donde se sientan cómodos hablando sobre lo que ven en línea. Esto puede incluir además grupos de discusión o foros en línea.
- **Talleres de Habilidades**: Ofrecer talleres que enseñen a los adolescentes a tomar decisiones informadas y a resistir la presión de grupo
- **Involucrar a los Padres**: Proporcionar a los padres herramientas y recursos para que puedan hablar con sus hijos sobre los retos virales y la importancia de la seguridad en línea.

Estrategia 3: Promoción de Actividades Alternativas

- **Eventos y Concursos**: Organizar actividades divertidas y seguras que puedan captar la atención de los adolescentes, como competencias deportivas, artísticas o tecnológicas.

“Juntos por cada latido”

Estrategia 4: Colaboración con Influencers y Creadores de Contenido

- **Campañas de Concienciación:** Trabajar con influencers para que promuevan mensajes positivos y seguros, desalentando la participación en retos peligrosos.
- **Contenido Positivo:** Incentivar a los creadores de contenido a desarrollar retos que sean divertidos y seguros, promoviendo valores como la amistad y la creatividad.

Estrategia 5: Monitoreo y Respuesta Rápida

- **Vigilancia de Redes Sociales:** Con los Ministerios responsables del proceso comunicacional se debe establecer un sistema para monitorear tendencias en redes sociales y detectar retos peligrosos rápidamente.
- **Intervención Temprana:** Si se identifica un reto viral potencialmente peligroso, actuar rápidamente para informar a la comunidad y proporcionar recursos de apoyo.

Estrategia 6: Evaluación y Ajuste del Plan

- **Revisión Periódica:** Evaluar la efectividad del plan cada seis meses y hacer ajustes según sea necesario, basándose en la retroalimentación de los adolescentes y la comunidad.

Este plan busca no solo prevenir la participación en retos virales, sino también empoderar a los adolescentes para que tomen decisiones seguras y saludables. ¡Espero que te sea útil! Si necesitas más detalles o ideas, no dudes en preguntar.

Consideraciones a Implementar para la Regulación del Tiempo en pantalla de niños, niñas, adolescentes y adultos

- 1) Ruta Materna: Inicia la concientización a la madre, padres y representantes.
- 2) Ruta de tención segura en Salud Mental: Campañas de concientización a escala nacional.
- 3) Ruta de atención a niños, niñas y adolescentes: Desarrollo pleno de las orientaciones y guías constante con la articulación de las redes de atención comunal, especializada y hospitalaria. Charlas, conversatorios, y actividades formativas.
- 4) Salud va a la escuela: Desarrollo pleno de las orientaciones y guías.
- 5) Barrio Adentro: Concientización desde la Familia con programa de trabajo semanal. Abordaje Familia y Comunidad.

“Juntos por cada latido”

Líneas orientadoras en el marco de la concientización

1. Menores de 18 meses: Promover que se evite por completo la exposición a pantallas, excepto para video llamadas con familiares.
2. Niños de 18 a 24 meses: Se puede estimular el primer uso de la tecnología, elegir programas de alta calidad y supervisar su uso junto con los padres.
3. Niños de 2 a 5 años: Limitar el tiempo de pantalla a 1 hora por día con programas de alta calidad y supervisión de un adulto de manera constante. Clasificación de lo que se verá.
4. Niños de 6 a 12 años: Establecer límites de tiempo de pantalla coherentes y equilibrarlos con actividades físicas y sociales. Fomentar al menos 1 hora de actividad física diaria.
5. Adolescentes de 13 a 18 años: Ayudarlos a comprender la importancia del equilibrio y establecer límites razonables para el uso de pantallas, priorizando el sueño, la actividad física y las interacciones sociales. Se recomienda un máximo de 2 horas diarias fuera del horario escolar.
6. Adultos: No hay un límite de tiempo establecido, pero se recomienda ser consciente del tiempo que se pasa frente a las pantallas y equilibrarlo con actividades saludables.

Recomendaciones adicionales para un uso saludable de las pantallas en el marco de la concientización que debe desarrollar el sector salud en enlace con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades como cimiento:

- Orientar para establecer horarios y zonas libres de tecnología: Designar momentos específicos del día, como las comidas o antes de dormir, y espacios de la casa, como los dormitorios, donde no se utilicen dispositivos electrónicos.
- Fomentar actividades alternativas: Promover actividades como juegos al aire libre, lectura, deportes, hobbies y actividades sociales que no involucren pantallas. Dar el ejemplo: Los adultos deben ser un modelo a seguir y limitar su propio tiempo de pantalla.

“Juntos por cada latido”

Centro Simón Bolívar, Edificio Sur, piso 9, Ofic. 921 El Silencio. Teléfono: 408.00.00 Ext. 22305
www.mpps.gob.ve

- Orientar la utilización de herramientas de control parental: Existen aplicaciones y configuraciones que permiten controlar y limitar el tiempo de uso de dispositivos y aplicaciones.
- Orientar en la importancia de priorizar el sueño: Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse, ya que la luz azul que emiten puede interferir con el sueño.
- Educar sobre los riesgos: Hablar con los niños y adolescentes sobre los posibles efectos negativos del tiempo excesivo frente a la pantalla, como problemas de sueño, obesidad, problemas de atención, ansiedad y depresión.

Ratificar los beneficios de limitar el tiempo de pantalla, entre los cuales se pueden mencionar:

- Mejor calidad de sueño: Un menor uso de pantallas antes de dormir mejora la calidad del sueño.
- Mayor actividad física: Al reducir el tiempo frente a las pantallas, se fomenta la participación en actividades físicas y deportivas.
- Mejor rendimiento académico: Un equilibrio entre el tiempo de pantalla y el estudio mejora la concentración y el rendimiento escolar.
- Mejores habilidades sociales: Fomenta la interacción cara a cara y el desarrollo de habilidades sociales.
- Mejor salud mental: Reduce el riesgo de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

Es importante recordar que cada niño y adolescente es diferente, por lo que es fundamental adaptar las pautas de tiempo de pantalla a sus necesidades individuales.

El objetivo principal es promover un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades importantes para su desarrollo físico, mental y social.

“Juntos por cada latido”