



Tecnología



**María Campo  
Martínez**

Pedagoga

---

## Esta red social es es la que más se utiliza en la adolescencia

---

Los adolescentes se comunican a diario través de redes como Instagram. Por eso, es fundamental que les asesoremos sobre los riesgos para enseñarles a prevenirlos. No olvidemos que ellos, en última instancia, son quienes deciden y, por tanto, nuestro deber es orientarles para que sean conscientes de las consecuencias de un mal uso.

Actualmente, **Instagram** es la red social más utilizada por los adolescentes. Como bien sabemos esta red **permite compartir fotos y vídeos con amigos o con cualquier otro**

**seguidor** que puede ser un perfecto desconocido.

Lo que hace popular a Instagram, aunque Snapchat y Facebook también las incluyen, son las historias. Las historias son imágenes o vídeos efímeros **que pueden permanecer 24h en tu propio perfil o se pueden desvanecer en segundos**, sin dejar rastro, si se envían por mensaje directo (mensajes privados entre seguidores).

Instagram no es solo un almacén de imágenes y vídeos, es también **un punto de encuentro virtual entre jóvenes**, donde aparecen tendencias, siguen a influencers de moda y se crean estereotipos, no siempre positivos.

Esta red social está pensada para ser utilizada en el móvil, cosa que la convierte en una aplicación atractiva, de fácil uso y muy adictiva. Por consiguiente, son muchos los peligros a los que pueden enfrentarse los adolescentes dentro de Instagram aun cuando, la gran mayoría de ellos, no los percibe como tales.

Las familias tenemos la labor de educar a nuestros hijos para aprender a utilizar correctamente estas redes, instruirlos sobre lo que está bien y lo que está mal, ofrecerles la posibilidad de ser autónomos y responsables mientras la utilizan. No olvidemos que actualmente disponer de uno o más perfiles en Instagram, se ha convertido en una demanda social para los adolescentes y uno de los grandes peligros es que puedan llegar a obsesionarse con ello.

## **Peligros dentro de Instagram**

Como hemos mencionado, en Instagram no todo es ¿postureo? y ¿likes?, estamos ante una red social donde los jóvenes interactúan diariamente. Algunos de sus riesgos son:

Sobreexposición: el problema aparece cuando **los adolescentes sobreexponen su privacidad** proporcionando detalles innecesarios al resto de usuarios. En nuestro blog escribimos un post con 8 consejos que te ayudarán a evitar la sobreexposición de tus hijos en redes sociales. Adicción: esta red social tiene un uso muy simple y muy atractivo cosa que hace que los adolescentes se vuelvan adictos a ella. **Otro motivo que puede llevar a la adicción es la aceptación social**, el simple hecho de conseguir likes o comentarios puede convertir Instagram en algo adictivo. Cyberbullying: el hecho de no ¿existir normas? puede ser un riesgo. **Hay adolescentes que sufren Cyberbullying dentro de la aplicación** y es difícil detectarlo. Extraños en la red: el **mundo digital está lleno de desconocidos**, es muy difícil saber quién hay detrás de un perfil en Instagram o cualquier otra red social. Estereotipos: la mayoría de los adolescentes siguen a los ¿influencers? y ¿celebrities? de moda, **cuyas fotos están retocadas** y, se frustran al no tener esos ¿cuerpos de escándalo? o esa vida de ¿postureo?. Socialización: si a un adolescente le cuesta relacionarse, seguramente le será más fácil hacerlo por redes sociales. Este simple acto, **puede transformarse en una pérdida de habilidades para socializar en la vida real**.

## **Educar dentro de Instagram**

Para evitar todos estos riesgos, lo mejor que podemos hacer es educar a nuestros hijos para utilizar Instagram de una forma responsable. Dejamos a continuación cinco consejos para ello:

**Perfil privado.** Hay que concienciar a los adolescentes de la seguridad que proporciona el perfil privado. De esta manera se puede controlar quién son los usuarios que acceden al perfil personal y alejar a los desconocidos. **Historias para mejores amigos.** La plataforma de Instagram dispone de dos espacios diferenciados para compartir historias: ¿tus historias? o ¿mejores amigos?. Será interesante que nuestros hijos compartan sus historias cotidianas solo con quienes han designado ¿mejores amigos?, de esta manera resguardamos la información que se comparte con un grupo selectivo de seguidores de la cuenta. Será importante remarcar que podrán hacer uso de la opción ¿tus historias? cuando deseen compartir contenido que no esté vinculado con sus rutinas diarias.

**Charlas educativas.** Tener una charla educativa sobre la sobreexposición de la privacidad y los riesgos de compartir datos personales en la red. **No confiar en desconocidos.** Los adolescentes deben entender que es mejor tener un gran número de amigos que un gran número de seguidores. **Sentido común.** Utilizar el sentido común dentro de las redes sociales es algo primordial. Por ejemplo: no mandar fotografías ni datos personales a desconocidos. **Horarios.** Marcar unos horarios con nuestros hijos donde pueden utilizar las redes sociales. O en otro caso, definir en qué horarios NO se pueden utilizar las redes sociales (momentos de estudio, deberes, etc.)

EXPERTO:  
María Campo Martínez  
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.