



¿Tienes whatsapp?

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación son un avance fundamental que ha supuesto un cambio importante en la vida de la sociedad actual. Una de las principales formas de comunicación empleadas por los adolescentes son las aplicaciones de mensajería instantánea, como el whatsapp.

El creciente interés de los adolescentes por estas aplicaciones reside en la posibilidad de comunicarse de forma gratuita e instantánea con otras personas. En concreto, la mayoría de ellos utilizan estas aplicaciones para comunicarse con los amigos, los cuales cobran una especial importancia en esta etapa, pues les ayuda a construir su identidad como algo diferenciado de los padres y satisface la necesidad de sentirse per-

tenecientes al grupo de iguales.

No obstante, el uso inadecuado de estas tecnologías puede provocar resultados negativos. Uno de los problemas más frecuentes está relacionado con la inmediatez de la aplicación. De hecho, numerosos adolescentes se sienten obligados a contestar inmediatamente, verificar continuamente si les han escrito, controlar cuándo fue la última vez que se conectó su amigo, lo que puede afectar a su estado anímico si no se obtiene la respuesta deseada.

También puede afectar en su rendimiento escolar, el sueño, las relaciones interpersonales, o incluso verse involucrados en fenómenos como el *cyberbullying* o el *sexting*.

Es importante que los padres entiendan la importancia que tiene el

móvil para los adolescentes, ya que es un instrumento que forma parte de su mundo social. Por este motivo, los padres deben estar informados para poder hablar con ellos abiertamente de los beneficios y los riesgos de su uso.

Asimismo, se deben establecer unas reglas razonables, como marcar unos horarios, no permitir su uso mientras hacen los deberes o en las comidas familiares. No olvidemos que los adultos somos un modelo para los hijos y, por tanto, debemos ser los primeros en dar ejemplo.

Por último, hay que animarles a que se involucren en el mundo «cara a cara» compartiendo actividades con ellos, evitando así que el mundo virtual se convierta en una forma de evasión.



POR CRISTINA NORIEGA GARCÍA
PROFESORA DEL DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA
UNIVERSIDAD CEU SAN PABLO

