

Actualment, internet està present en el dia a dia dels nostres infants. Més concretament, les xarxes socials s'han convertit en l'eina d'entreteniment més consumida per la població, ja que els joves les utilitzen diàriament per comunicar-se amb les seves amistats.



Darrere de cada aparell electrònic, hi ha una persona que actua a partir de les emocions i els sentiments que li provoquen els diferents esdeveniments que visualitza a les xarxes.

Quin adolescent no ha volgut ser alguna vegada “youtuber”? En el món digital, el consum de contingut dels anomenats “influencers” ha pres una especial importància pels nostres joves, convertint-se en els seus referents i, fins i tot, en una futura aspiració laboral.

El problema apareix quan aquests referents creen publicacions sobre una vida distorsionada de la realitat, més conegut com a “postureig”. Aquest mostra uns patrons de conducta i desenvolupa en el jovent el desig d'una vida utòpica, on tot està idealitzat.



És tanta la influència emocional de les xarxes que, sovint, l'autoestima i l'autoconcepte dels adolescents està directament relacionat amb la quantitat de “likes”, seguidors i comentaris que reben les seves publicacions. Psicològicament, vinculen l'acceptació social amb l'èxit a les seves xarxes socials. Aquest fet pot conduir a desenvolupar ansietat o a distorsionar la seva realitat

per aconseguir un perfil més influent.

Diversos estudis com Marino et al. (2018) constaten que l'ús abusiu d'internet pot generar modificacions en l'estat d'ànim, problemes conductuals, hiperactivitat, addicció per mantenir-se connectats i tendència a l'aïllament social.

Així doncs, es converteix en una necessitat donar estratègies als nostres infants que facilitin el reconeixement i la gestió emocional per evitar que les xarxes socials interfereixin en la seva vida personal i social.

A continuació, us deixem un vídeo de la psicòloga Silvia Álava per aprofundir sobre com poden influir les xarxes socials en l'autoconcepte dels adolescents.

<https://www.youtube.com/watch?v=NDiMQfVglpw>

