El Colegio de Psicólogos analiza una problemática en aumento

«El abuso de pantallas desarma la autoestima», alertan los docentes

Liliana Álvarez y Laura Mateos, educadoras en el IES Alfonso II de Oviedo y en El Piles de Gijón, reclaman más tiempo en familia y espacios de socialización para prevenir conductas autolíticas en los jóvenes

C. JIMÉNEZ
Oviedo

El uso excesivo de las pantallas, la falta de tiempo compartido en familia y la pérdida de espacios de relación están detrás de parte del deterioro del bienestar emocional de niños y adolescentes. «El abuso de las redes sociales desarma la autoestima», advierte Laura Mateos, coordinadora de Bienestar en el IES El Piles de Gijón. Mateos y Liliana Álvarez Blanco, jefa de Estudios del IES Alfonso II de Oviedo y vicepresidenta de la Asociación Asturiana por una Educación Basada en Evidencias, reclaman recuperar el tiempo de descanso, las relaciones personales y el sentimiento de comunidad como parte de la prevención de las conductas autolíticas.

Ambas participaron en la Jornada de Psicología Educativa organizada por el Colegio de Psicólogos, centrada en estas conductas . Álvarez insiste en que el papel de los colegios e institutos no debe limitarse a vigilar. Los pequeños éxitos y el reconocimiento ayudan, pero también es necesario fomentar interacciones. «La amistad es el escudo protector contra el acoso escolar, contra las conductas autolíticas, contra las depresiones y contra los males que tenemos hoy», afirma Álvarez. La profesora del IES El Piles pone el foco en el uso y el abuso de las redes sociales. Recuerda que desde los centros orientan a las familias sobre las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría, que sitúa en un máximo de dos horas el uso de pantallas para menores entre 12 y 17 años. Sin embargo, en muchos casos el tiempo real de conexión se prolonga durante toda la tarde y hasta la madrugada.

A ese problema se suma, según Mateos, una sociedad que no siempre atiende las necesidades de la infancia. «Hay agendas de menores de tres años que no las soporta un adulto», apunta. La falta de tiempo para criar «con calma» y las jornadas laborales hacen que muchos niños pasen buena parte del día fuera de casa. Álvarez añade otra realidad: «Hay muchos niños que están toda la tarde solos en casa con el móvil». Mateos recomienda reservar tiempo para descansar, estar en familia, pasear o jugar al aire libre, en lugar de llenar las horas con extraescolares o dispositivos. ■