Adolescentes y seguridad en internet: uso responsable de las nuevas tecnologías.

Manuel Galván – Psicólogo colaborador

Quiero que imagines esta situación:

Estamos navegando por una página para buscar una receta que te ha enseñado tu amigo Luis de unas croquetas riquísimas de boletus con queso. Entramos en los primeros resultados de nuestra búsqueda, pero no nos convencen, así que seguimos buscando. Pulsamos en un enlace que habla de esta receta en ¡sólo 5 minutos! y, encima, ¡sin engordar! y nos aparece el chat de Carlos, un supuesto economista que promete que, si le damos un solo euro para invertirlo, nos devolverá ¡UN MILLÓN DE EUROS EN CHIPCOINS! (que no sabemos bien que será, pero suena a que vamos a ser la pera de ricos). Pulsamos en el chat de Carlos (porque queremos ser millonarios, por supuesto) y se nos abre una página llamada "APUESTILOQUI", que nos asegura que es super fácil ganar dinero y, encima, ¡NOS DAN 10 EUROS PARA EMPEZAR A JUGAR! Claro, ¡vamos a probar! Entonces, decidimos abrir esa página y nos saltan tres páginas más, que dicen algo sobre una mujer casada aburrida, lo bien que quedan los injertos de pelo en Turquía y lo fácil que es tener citas de forma anónima (¡en solo 5 minutos!).

Hoy, día 9 de febrero, se celebra mundialmente el día del Internet Seguro, una propuesta de la Comisión Europea para concienciar sobre la seguridad de todas las personas, especialmente a menores y jóvenes, con respecto al uso adecuado de las nuevas tecnologías y el uso de internet, pero *¿sabemos a qué hacemos referencia cuando hablamos de la seguridad en internet?*

Las nuevas tecnologías han supuesto un avance a pasos agigantados de la forma de relacionarnos y comunicarnos con los demás. La tecnología, al igual que la sociedad, avanza para satisfacer nuestras demandas e, incluso, favorecen la creación de nuevas necesidades. Hoy en día, nos parece una locura salir de casa sin llevarnos el teléfono móvil (que ahora lo llaman "nomofobia") o pasar nuestro tiempo libre en ausencia total de las tecnologías. ¿Quién no emplea un momento de su día a día para ojear publicaciones, fotos y comentarios de las diferentes redes sociales, ver algún vídeo en las diferentes plataformas existentes, o, simplemente, para comunicarnos con las demás personas? Al igual que se han incorporado en nuestra vida, también lo han hecho en la vida de la mayoría de adolescentes, que nacen dentro de una "sociedad tecnológica".

Todos estos avances nos hacen plantearnos nuevos retos en nuestro papel como madres y padres en nuestra labor de la crianza. El impacto que ha supuesto la aparición de las nuevas tecnologías en los niños y las niñas se puede observar en sus nuevas formas de aprender, relacionarse y disfrutar. No cabe duda de que estos avances nos suponen fuertes beneficios a la hora de hacernos más fácil nuestro día a día, pero, es importante plantearse los posibles riesgos que conllevan las redes en menores.

¿Qué hace que pueda llegar a ser problemático el uso de internet?

En este apartado, podemos destacar tres factores:

- Accesibilidad: Prácticamente, la gran mayoría tienen posibilidad de acceso a internet. Móviles, tablets, ordenadores, … Con la facilidad para su uso, es más difícil controlarlo.
- Libertad: Es un campo tan inmensamente amplio que es difícil imaginar los límites de nuestras búsquedas. Podemos movernos con total albedrío por toda la red, saltando de un contenido a otro sin barreras.
- Anonimato: Es relativamente sencillo pasar desapercibido y ser "invisible" a nivel virtual o, incluso, inventar una identidad falsa o distorsionada.

¿Están nuestros hijos e hijas seguros en internet?

Pues sí, y no. Es difícil dar una única respuesta totalmente certera a este aspecto. Como todo en la

vida, “depende de cómo se mire”, o cómo lo abordemos.

La adolescencia es un proceso lleno de cambios físicos, psicológicos y sociales. Las relaciones entre iguales empiezan a tener un papel primordial en la vida de los niños y niñas y la adolescencia se convierte en el período en el que empieza a consolidarse su “identidad”. Las redes sociales suponen una prolongación de la identidad y resultan una fuente de socialización muy importante. Pero existen determinados riesgos que debemos evitar:

- “Ciberbullying” o acoso a través de internet: comentarios ofensivos, imágenes comprometidas, difusión de rumores, amenazas, …
- Aparición de desconocidos con intenciones de dudosa ética: como hablamos anteriormente, el anonimato es una de las, en este caso, desventajas del uso de internet. Es fácil crear una identidad falsa y pasar desapercibido.
- “Grooming” o engaño de adultos con intenciones sexuales con menores.
- Visionado de contenido no recomendado para menores: pornografía, violencia, blogs con ideas inadecuadas, …
- Engaños: al igual que los adultos podemos fijarnos en la publicidad (spam) y caer en ella, los niños pueden actuar de forma similar.
- Compartir información personal propia o de otras personas cercanas.
- Aislamiento social: la vida en internet puede convertirse en un refugio para aquellos adolescentes con dificultades en las relaciones sociales.

Pero ¡RESPIRA! No todo uso de internet es tan terrible ni tiene por qué pasar nada de lo que hemos hablado. Existen diversas estrategias de seguridad, como programas de protección de contenido inapropiado, para menores para evitar que estos fenómenos se den en casa, por ejemplo.

¿Qué podemos hacer nosotros para fomentar el uso adecuado?

En este apartado, trataremos de proporcionarte una serie de pautas para que podamos asegurar un uso correcto y saludable de las nuevas tecnologías y de Internet:

- Es recomendable instalar programas de protección de contenido para menores. En la mayoría de las aplicaciones ya se puede activar esta opción desde los ajustes de estas o desde los propios dispositivos electrónicos.
- Es importante la supervisión de los y las adultos/as mientras nuestras/os hijas/os hacen uso de estas. No debemos confiar todo a los programas de seguridad. Vigilar no es lo mismo que controlar.
- *“Lo bueno, si breve, dos veces bueno”*. Limitar el uso de las “pantallas” es primordial. No se aconseja más de dos horas de uso de las tecnologías a diario. Un uso muy continuado y abusivo puede llegar, incluso, a provocar adicción, ansiedad y otros problemas de salud.
- Es importante que demos ejemplo (¿con qué cara les decimos que dejen los móviles si nos pasamos el día con ellos en la mano?). El aprendizaje por observación supone un peso muy importante en su desarrollo.
- Debemos dar otras opciones de entretenimiento que no estén relacionadas con las pantallas, apostando siempre, en primer lugar, por actividades sociales y que impliquen cierta actividad física (dar un paseo, ir a hacer a algún deporte, salir con la bicicleta, …)
- Consolidar buenas relaciones y habilidades de comunicación en la familia. Debemos ser una fuente de confianza, es decir, dar pie a nuestros/as hijos/as a que puedan preguntarnos sobre el tema que ellos quieran. Es importante este aspecto ya que, por ejemplo, en el contexto sexual, la mayoría de los menores descubren la sexualidad a partir de determinadas páginas poco adecuadas que promueven estereotipos peligrosos y muy desajustados de cómo son o deberían ser las relaciones afectivo-sexuales.
- Promocionar la autonomía, pero siempre con reglas y límites. Para ello, podemos establecer un “contrato” de uso de tecnologías con los y las adolescentes.
- Enseñarles a usar las redes sociales. Esto implica que debemos estar actualizándonos de forma constante en esta materia para saber qué y cómo usan nuestros/as hijos/as sus dispositivos. Cuidado

con el uso de chats y páginas desaconsejadas y con usuarios desconocidos, sobre todo aquellos sin foto ni información personal.

- ¡Cuidado con los “challenges”!: son retos, la mayoría divertidos e inofensivos, que se difunden por internet y que suelen imitar. Lo normal es que no sean negativos y sean simples bailes o escenificaciones, pero siempre hay que tener cuidado con ellos.
- Reforzar la autoestima de nuestros/as hijos/as: muchos de los adolescentes emplean las redes sociales como refugio ante situaciones sociales presenciales.
- Establecer “momentos de desconexión”, es decir, momentos en los que está “prohibido” usar los dispositivos.

En definitiva, la aparición de las nuevas tecnologías y modos de comunicación han supuesto diversas ventajas y beneficios para la sociedad. Está en nuestra mano que, mediante un uso adecuado, sigan siendo positivas para nuestras vidas.

Si aun tienes dudas o consideras que necesitas una orientación más profunda e individualizada, puedes ponerte en contacto con nosotras.

<u>Referencias y materiales de consulta:</u>

García-Piña, C. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta pediátrica de México*, 29(5), 272-278.

Jiménez, A. (2011). Una perspectiva sobre los riesgos y usos de Internet en la adolescencia. Revista ICONO14 *Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 9(3), 410-425.

Prats, M, Torres-Rodríguez, A., Oberst, U. y Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (52), 111-124.