

Aprender a convivir con el móvil

Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil

la familia cuenta





la familia cuenta

Realiza:
Consejería de Políticas Sociales y Familia
Dirección General de la Familia y el Menor

En colaboración con:



Fundación Aprender a Mirar (FAAM).
Director General: Luis Boza Osuna.
Médico experto en salud cerebral en el mundo audiovisual.

Autor:
Domingo Malmierca.
Productor de TV. Filólogo. Master en Neuropsicología Clínica
Coordinado del Programa de Educación Audiovisual CONTRASTE

Co-autor de la redacción y selección de textos:
Marcos González. Productor Audiovisual.
Profesor de la Fundación Aprender a Mirar

Colaboradores en la redacción, lectura y selección de textos:
José Boza Osuna. Profesor de Secundaria y Bachillerato.
Presidente de ASUME ARAGÓN.

Juan Boza Samanes. Abogado experto en Nuevas Tecnologías.
Master en Neuropsicología Clínica

José M^a Adell. Orientador Familiar
Profesor de la Fundación Aprender a Mirar

Maquetación: Mar Pons

Edita: Dirección General de la Familia y el Menor -
Subdirección General de Infancia y Adolescencia
Imprime: BOCM
Tirada: 5.000 ejemplares
Edición: Diciembre 2018
Depósito legal: M-40933-2018
ISBN: 978-84-451-3760-4
Impreso en España-Printed in Spain



Aprender a convivir con el móvil

Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de la Familia y el Menor
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA

El móvil hoy es sinónimo de libertad y los hijos nos lo “exigen” cada día antes. Los adultos sabemos que, para los jóvenes, tener un móvil significa el paso de la niñez a la adolescencia. Pero aprender a usar el móvil no es tan fácil como ver la TV.

Es verdad que el **mal uso** de un “smartphone” puede generar conflictos familiares importantes. Además, hoy nos bombardean los artículos sobre los peligros que las pantallas pueden provocar en el comportamiento de nuestros hijos. Sería lógico pensar, ante tanta presión y controversia, que es mejor retrasar la llegada del móvil a la vida de un niño o una niña. Pero ellos, nuestros hijos y su entorno, no nos los van a poner fácil.



Nos hallamos ante un nuevo reto educativo

Un reto y una oportunidad: hay expertos que afirman que el **buen uso de los dispositivos digitales**, al favorecer nuestras posibilidades de conocimiento, provoca el crecimiento de las redes neuronales, la toma de decisiones, la memoria asociativa, y el desarrollo de nuevos hábitos. Posiblemente, decir que un smartphone nos puede volver más inteligentes no sea la expresión más correcta, pero seguramente sí nos puede ayudar a explotar mejor nuestra inteligencia. Tal y como suena.

Lo cierto es que nosotros mismos, víctimas de algunas de las consecuencias y riesgos del móvil, sabemos que también nos aporta beneficios, conocemos nuestro autocontrol, y pensamos que no solo se puede dominar la conducta, sino que podemos **enseñárselo a nuestros hijos**. Los autores de esta Guía, especialistas en orientación familiar y tecnologías, tras contrastar con otros expertos, podemos confirmar que **descubrir los buenos usos del móvil es fácil** y que los padres podemos **“enseñárselos”** a los hijos, sin tener porqué mitificar o divinizar las tecnologías.

Otra verdad: Las tecnoadicciones existen. La **Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS, CIE10** y la nueva **CIE11**, que se aprobará en 2022, han incluido la denominación de las “adicciones sin sustancia” como trastornos adictivos que provocan los videojuegos o la ciberludopatía. Pero no es cierto que exista, ni en España, ni en el mundo, una **pandemia** de provocada por el mal uso de los dispositivos tecnológicos. Por eso agradecemos a la **Dirección General de Familia y el Menor** la oportunidad de colaborar en la información y la formación de tantos padres y madres en este ámbito.

Si te preocupa el correcto crecimiento de tus hijos en el mundo actual, si te gustan los temas educativos, y si crees que **para educar hay que aprender**, te invitamos a acompañarnos en este prudente viaje para conocer el mundo digital, **sus buenos usos y sus riesgos**.

ÍNDICE:

0. Atención urgente	10
¿Hay una edad más adecuada para comprar el móvil a un hijo?...	10
¿Qué debo enseñar a mis hijos para usar bien el móvil?.....	11
¿Cómo afecta el móvil a nuestro cerebro?.....	12
¿Puede el móvil llegar a cambiar nuestra conducta?.....	13
¿Qué debo hacer si me siento algo “enganchado”?.....	14
¿El teléfono móvil puede provocar el cáncer?.....	15
¿Afecta al cerebro la luz azul de los móviles?.....	16
¿Cuáles son las principales medidas de seguridad?.....	17
¿Qué usos y juegos debo evitar en los primeros años?.....	18
¿Se ha investigado cuál es el mejor ejemplo de los padres?.....	19
¿Las multinacionales del sector nos manipulan?.....	20
¿Somos unos imprudentes “empantallados”?.....	21
1. Breve repaso a la historia del móvil	22
2. La vida con un teléfono móvil en la mano	24
Sí. El móvil puede plantear varios problemas.....	26
Las tecnopatías o tecnoadicciones existen.....	27
Contra alarmismo, información y formación.....	28
3. El móvil y nuestro cerebro	30
Los móviles y el cáncer.....	32
Lo que investigan ahora mismo los científicos	34
¿Puede el móvil provocar una adicción cerebral?.....	36
¿Por qué nos “engancha” el móvil tanto a todos?.....	38
Lo que “notamos” los adultos	40
Una herramienta para vivir la nueva vida	42
De los 3/4 a los 8/9 años, el móvil es un juguete	44
¿Engancha el móvil más al cerebro adolescente?	46
El móvil es una maravillosa fuente de conflictos	48
¿Qué pasa con el cerebro entre los 9 y los 13	50
4. Entonces... ¿le compramos el móvil?	54
¿Para qué quieren un móvil los jóvenes?	56
Ejercicio: ¿Motivos a favor y motivos en contra?	58
Resumen de las reflexiones de los padres	60
El problema no es el momento sino la oportunidad	62
5. Enseñar el buen uso: propiedad y gasto	64
El contrato que propone Janell Burley Hofmann	66
El primer móvil no tiene por qué tener Internet	68
Enseñales refranes: “El tiempo es oro”	70

6. Enseñar el buen uso: lugares y momentos	<u>72</u>
Pautas sobre momentos de uso	<u>72</u>
Pautas sobre lugares de uso	<u>73</u>
Pautas sobre la verdad y la mentira	<u>74</u>
7. Enseñar el buen uso: Los contenidos	<u>76</u>
Los contenidos y los tipos de madres	<u>76</u>
La mirada de papá	<u>78</u>
¿Control Parental?: Exigir sin miedo	<u>80</u>
Piensa en cómo es tu hijo: NO improvises	<u>84</u>
Si quieres educar, actualiza tu información	<u>86</u>
¿Cómo ayudarles eficazmente en su autocontrol?	<u>88</u>
El Informe Ditendria y el Barómetro de Google	<u>88</u>
8. Decálogos para el Autocontrol	<u>90</u>
8.1. Decálogo para el Autocontrol adulto	
Tu Autocontrol y el ejemplo inteligente que das	<u>90</u>
Test de Autocontrol adulto. Pregúntate y valora	<u>91</u>
8.2 Decálogo para el Autocontrol de tu hijo/a	
Ante de hablar, recuerda	<u>92</u>
Antes de darle el móvil, avísale, con toda claridad	<u>92</u>
Principios para enseñarla a dominar su Autocontrol	<u>93</u>
En positivo: enséñale a mirar, a luchar y disfrutar	<u>94</u>
Atención muy urgente	<u>96</u>
¿Cómo detectar la adicción al teléfono móvil?	<u>96</u>
¿Cuáles son los síntomas que pueden alertarte del exceso o de que estás en zona de riesgo?	<u>97</u>
¿Cuál es el perfil de la “nomofobia” o adicción al móvil?	<u>98</u>
Las preguntas más frecuentes en todos los Tests	<u>99</u>
Pasos para enseñar cómo evitar la adicción al móvil	<u>100</u>
Pasos para corregir la adicción al móvil	<u>101</u>
Epílogo	<u>102</u>

El reto que te propondremos al final

Nos gustaría que, al final de la lectura de esta guía, pienses qué puntos de cada Decálogo te pueden ayudar a mejorar a ti y qué puntos puedes enseñar a tus hijos. Es una propuesta para que puedas concretar. Te adelantamos que nuestra firme conclusión es que aprender y enseñar a convivir con un móvil, hoy, forma parte de la “paternidad responsable”: hay que hacerlo.

Atención urgente

¿Hay una edad más adecuada para comprar el móvil a un hijo?

Sí, la hay, pero – sorpresa – eres tú quien la debería determinar. Y deberías tener en cuenta que NO tiene que ver sólo con tu hijo, ni es fija. Si contrastas con otras opiniones, encontrarás a personas que creen que es mejor comprárselo pronto, “a los siete u ocho años”, porque quieren familiarizar a sus hijos con la tecnología o quieren poder encontrarlos si se pierden; otras familias opinarán, taxativamente, que, ante los riesgos conocidos, cuanto más tarde mejor y que nunca antes de los catorce; otras te dirán que todo depende de las características de cada hijo. Lo cierto es que, ese abanico de opiniones, seguramente, te moverá a pensar que es mejor decidir según tu propio criterio. Y esa es la prudente verdad. La decisión **depende de ti: pero sobre todo, porque depende de que tu estés decidido o decidida a dedicar tiempo a enseñar los buenos usos del móvil a cada uno de tus hijos.** Pero no lo retrases porque sí, por comodidad.

Esto es importante: la decisión **depende de tu tiempo y de tu disposición**. El móvil no es cualquier cosa y hay que saber explicar a los hijos los beneficios y los riesgos, que son muchos y que seguro que NO conoce. Y, además, dependerá del momento, de la edad y de la madurez de tu hijo. En los Capítulos 3 y 4 encontrarás más reflexiones sobre la edad ideal para comprar un móvil a tu hijo y la **prudencia que debemos tener al decidir**.



Atención urgente

¿Qué debo enseñar, principalmente, a mis hijos para que usen bien el móvil?

¡Qué importante es conocer la medida de todas las cosas! Todos los que hemos colaborado en la redacción de esta Guía hemos dedicado muchas horas de tiempo y contraste para consensuar un criterio que pudiera ser universal para las madres y los padres que la lean: **¿Cuál es la receta clave para conseguir que nuestra hija o nuestro hijo haga un buen uso del teléfono móvil?** Finalmente hemos decidido, conjuntamente con 3.500 jóvenes de toda España y 700 madres y padres, a los que hemos entrevistado, que el concepto clave es el **autocontrol**.

Para que nuestros hijos sepan **disfrutar de la tecnología y sus beneficios** debemos descubrirles el valor del autodominio desde pequeñitos. Se trata de enseñarles a **dominar su voluntad**, a decir que NO a algunos caprichos, explicarles lo que es un instinto, un deseo desordenado, la necesidad de actuar con medida y con buen entendimiento... ¿Te sorprende? El móvil, como tantas otras cosas, es un bien apetecible, como la comida, las ganas de aprender, la alegría, el amor, la diversión... Pero no es un invento malvado ni debería ser una desgracia para la juventud. El móvil es una magnífica oportunidad educativa, una herramienta de esfuerzo conjunto, un recurso que fomenta la comunicación con nuestros hijos, una excusa para la confianza... Los **Capítulos 5, 6 y 7** te resumen los buenos usos del móvil.



0

Atención urgente

¿Cómo afecta el móvil a nuestro cerebro?

Seguramente ya has oído o leído que al mirar el móvil, y centrar nuestra atención en la pantalla, se dispara siempre **la dopamina**.
¿Qué es?: un neurotransmisor de datos del cerebro.

Los dispositivos móviles afectan a nuestro cerebro porque siempre disparan nuestro circuito de recompensa cerebral. El **circuito de recompensa** se activa constantemente, de muchas formas, tanto para informarnos de las cosas que nos gustan como de las cosas que no nos gustan.

La acción de usar el móvil nos gusta a casi todos los humanos porque aumenta nuestras posibilidades de comunicación, nos aporta información rápida, entretenimiento, respuestas, contacto, etc. Activa y estimula nuestro deseo de aprender, de conocer, o hasta de ser más felices. Por eso la **dopamina**, una de las hormonas del sistema llamado “opioide” o del placer cerebral, “**tiñe químicamente esa acción**” y **aporta a esa actividad una sensación de placer**: nuestro cerebro intenta satisfacer dos instintos: la **curiosidad**, que nos impulsa a buscar, encontrar y aprender y el **placer**, que nos hace sentirnos contentos y satisfechos. El cerebro busca instintivamente que esa unión se repita y con el móvil lo tiene muy fácil. Un móvil permite hacer tantas cosas que, en definitiva, nos aporta felicidad y **nos lleva a desear que esa felicidad, tan simple y fácil, se repita.**



Atención urgente

¿El móvil puede cambiar nuestra conducta?

Sí. Las pantallas afectan a nuestra conducta: tanto a la conducta consciente como a la conducta inconsciente. Es muy importante saber que afectan a nuestra inteligencia y a nuestra conducta, nada más y nada menos, y es importante saber explicárselo a nuestros menores desde el principio. Pero seguramente no es necesario poner cara de susto ni explicárselo como un peligro “secreto, malvado y escondido”. Hay chavales que responden al alarmismo con mayor interés todavía...

El primer teléfono, como luego repasarás, nació para mejorar la comunicación entre un marido y su mujer enferma. A ese primer invento hoy tenemos que añadir tantos servicios que podemos decir que, en general, el móvil inteligente, “smartphone”, ha modificado nuestra forma de vivir y puede que hasta de “entender la propia existencia”:

- ▶ Queremos poder “hablar” con quien sea, cuando sea.
- ▶ Queremos “poseer” datos y respuestas inmediatamente.
- ▶ Tenemos en la mano siempre la capacidad de divertirnos.
- ▶ Queremos poder comprar “casi todo” por el teléfono.
- ▶ Nos hemos “acostumbrado” a guardar datos en el móvil.
- ▶ Nuestro cerebro ya casi “está dispuesto” a “esperar”.
- ▶ La vida “es más fácil” con el uso de un móvil.

Por eso **debemos saber explicar a nuestro hijo** que cuando tenga móvil, cambiarán sus relaciones con el tiempo, con la inmediatez, con su libertad, con su memoria, con la información, con las ganas de entretenerse, con la satisfacción por su autonomía, con su sentimiento de felicidad... Y también las relaciones sociales con sus amigos, con conocidos y desconocidos, con vendedores de servicios, anunciantes, etc. **La conducta de tu hijo, la relación con su entorno cambiará.** Igual que cuando lea libros o vea películas, series o dibujos. Aunque tu hijo insista en que ya sabe usar el móvil, te aseguramos que no sabe que va a afectar a “su vida”. No dejes de explicárselo.

Atención urgente

¿Qué debo hacer si me siento “enganchado”?

También en el ámbito de las recetas, trucos y otros remedios, la red está llena de artículos. Pero, si eres una persona adulta que actúa con criterio y medita sus decisiones, debes saber que el problema no es el móvil. El **dominio de la voluntad** es un hábito que se entrena, desde pequeño, antes de tener uso de razón:

En las frías tierras del Tibet, en los bosques de la India, entre las muchedumbres de China, entre los ríos de la Europa Cristiana, y en el desierto del Asia Mahometana, las madres y los padres han luchado porque sus hijos no fueran esclavos de los elementos materiales del mundo y han intentado que aprendieran a abstraer la mente, lejos del dominio de las pasiones y los intereses mundanos.¹

¿Cómo consigue uno dominar su voluntad? ¿Cómo aprende el cerebro los caminos del **autocontrol**? Simplemente, **a base de repeticiones**. O sea, usando bien el móvil, y recortando el uso excesivo, de mil maneras que te desgranaremos en **esta Guía**. En ella te proponemos diversas medidas concretas para evitar o cortar la dependencia: si quieres ser más hábil, pon las batallas lejos, venciendo en lo pequeño, para luego vencer en lo grande.

El subdirector de Ciencias de la Educación de la UOC, **Manuel Armayones**, analiza algunas estrategias que se pueden llevar a cabo para superar estos comportamientos². El autor deja claro que no son las nuevas tecnologías las que «enganchan» sino las personas que hacen un uso abusivo de ellas.

La **Dirección General de Familia** de la Comunidad de Madrid ofrece un **Servicio de Atención por Adicciones Tecnológicas**.

(1) *Ensayos críticos e históricos - 2*. John Henry Newman. Citando a H. Milman, en su Historia del Cristianismo. Ed. Encuentro, 2011. Pág. 164

(2) El Efecto Smartphone. Conectarse con sentido. Dr. Manuel Armayones. Editorial UOC: Manuales. 2016.

Atención urgente

¿El teléfono móvil puede provocar cáncer en nosotros o en nuestros hijos?

Un móvil es un dispositivo que emite ondas de radiofrecuencia electromagnéticas (RF). El uso de estas ondas y sus efectos son conocidos y están regulados. Pero es cierto que existe cierta inquietud sobre si los teléfonos móviles inteligentes podrían incrementar el riesgo de desarrollar cáncer en el cerebro. ¿Está justificada esa inquietud? Las ondas de RF se encuentran entre las ondas de radio FM y las microondas, y los expertos afirman que no son lo suficientemente fuertes como para causar cáncer ni dañar directamente el ADN en el interior de las células.

Todas las instituciones científicas mundiales relacionadas con este tema lo han constatado, aunque sea con un prudente lenguaje científico: **“No existe evidencia científica que demuestre que el uso de teléfonos inalámbricos pueda originar cáncer** o alguna otra variedad de problemas, incluyendo dolores de cabeza, mareos o pérdidas de la memoria. Pero es mejor no abusar de su uso, porque faltan estudios más concluyentes.”

Para disminuir nuestra exposición o la de nuestros hijos a las ondas de RF provenientes de los teléfonos móviles basta con usar un dispositivo “manos libres”, enviar textos en lugar de hablar por teléfono – y, lo más importante – **limitar el tiempo de uso**. En el **Capítulo 3** se citan las principales investigaciones al respecto.



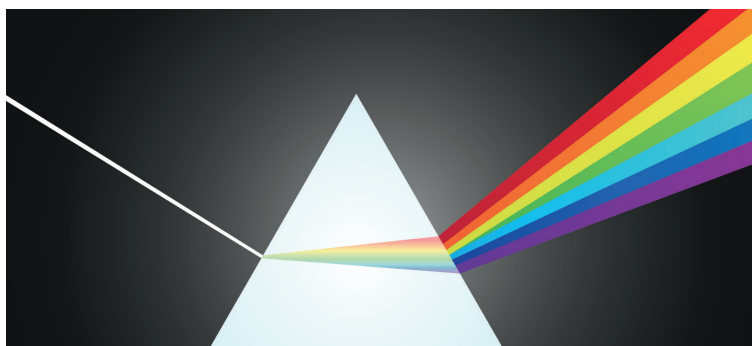
Atención urgente

¿Afecta al cerebro la luz azul de los móviles?

En la clase de Conocimiento del Medio, o de Ciencias Naturales, todos hemos estudiado que la luz está compuesta de un espectro de rayos de diferentes colores. Dentro del espectro de rayos azulados, existen diferentes tonos, y hemos oído o leído que la longitud de onda de la **luz azul-morada** o la **luz azul-turquesa** nos perjudican: parece ser que tienen más energía y pueden provocar fatiga y estrés visual. Esos tipos de luz son nocivos, como los de otras fuentes de luz artificial, y cansan nuestra vista. También la pantalla de la tablet o de un ordenador. Estas informaciones, que son ciertas, deben llevarnos a tomar ciertas precauciones, que son muy parecidas a las anteriores: **limitar el tiempo de uso y descansar con frecuencia.**

Aclaremos más exactamente que el exceso de luz azul-morada es la que hace algo de daño a la vista cuando se ilumina el móvil por la noche, pero la luz azul-turquesa es la que **activa nuestras neuronas** y puede provocar que tardemos algo más en dormirnos, si estamos un buen rato usando el móvil antes de acostarnos.

Los últimos modelos incluyen filtros de luz azul, para paliar algo el problema. Informa a tus hijos, con claridad, de que **el abuso, especialmente por la noche, es perjudicial y ayúdales a tomar medidas eficaces.** Como si fuera una estufa.



Atención urgente

¿Cuáles son las principales medidas de seguridad que debes enseñar a tus hijos?

En la bibliografía de la Guía citamos las fuentes consultadas en este área, pues en la red hay cientos de versiones; resumimos:

1. Usa un código de acceso seguro para bloquear la pantalla.
2. No introduzcas nunca tus datos de contacto ni confidenciales.
3. Tampoco introduzcas datos personales ni de localización
4. Actualiza el sistema operativo cuando sea necesario.
5. Haz al menos una copia de seguridad al mes.
5. Revisa los permisos al instalar y actualizar apps.
6. No guardes tus contraseñas en ciertas aplicaciones.
7. Revisa y controla tus archivos en la nube.
8. Evita conectarte a redes WiFi públicas abiertas.
9. Haz uso del protocolo **HTTPS** en tus compras.

¿Qué medidas de buen uso y educación debo tener en cuenta?

1. No uses el móvil cuando estés conversando con alguien.
2. Apágalo cuando estés haciendo algo. Que no te distraiga.
3. Hábitate a no responder por impulso: reflexiona antes.
4. Siempre que puedas, contesta, aunque sea con un mensaje.
5. El silencio puede ser malentendido: úsalo con cabeza.
6. Para conversaciones importantes, llama o queda en persona.
7. El móvil es muy bueno para dar recados.



Atención urgente

¿Qué usos y juegos debo evitar en los primeros años?

Por si acaso, te recordamos que en esta Guía nos centramos en lo que se refiere a la vida con un teléfono móvil. No lo hemos dicho hasta ahora, pero parece obvio que el móvil y su uso **no es recomendable para una persona que no tenga, como mínimo, lo que llamamos “uso de razón”**. El móvil no es un juguete.

A pesar de todo, cuando compramos un móvil a un joven, conviene saber que, dentro de los contenidos básicos que lleva hoy incorporados cualquier teléfono inteligente, suelen estar ya instalados diversos juegos que, generalmente, se denominan **“juegos casual”**: Se trata de juegos de habilidad, con poco contenido, solitarios, etc. que se han diseñado para entretener al usuario en ratos breves. La mayoría de nosotros los hemos probado alguna vez y sabemos que “enganchan”. De hecho, en las entrevistas a jóvenes menores de 16 años, nos reconocen **que ese es un uso frecuente** que hacen del móvil... En este aspecto hay que estar alerta y avisarles de que pueden perder demasiado el tiempo con esos juegos y, sobre todo, explicarles que son **juegos adictivos**. Por eso hay que animarles a que “jueguen poco”. Avisarles y exigirles dominio de su tiempo.

En estas primeras recomendaciones urgentes, conviene siempre **insistir** en que nunca deben dar sus datos personales.



Atención urgente

¿Se ha investigado cuál es el mejor ejemplo que pueden dar los padres?

Sí. En la **Fundación Aprender a Mirar**, en los últimos tres años, todos los profesores hemos pedido a cientos de madres y padres, en encuestas online y presenciales, que nos ayudaran a pensar en las diversas formas que los padres tienen de dar ejemplo a sus hijos. **Aquí tienes las más repetidas**. Seguro que a ti se te ocurrirán muchas otras. Ya sabes, por experiencia, que **dar ejemplo es la mejor forma de enseñar**.

1. No usar nunca el móvil en comidas y cenas.
2. No permitir que interrumpa nuestras conversaciones.
3. Que vean que no miro los mensajes inmediatamente.
4. “Aparcar” el móvil, por la noche, fuera de la habitación.
5. No usarlo nunca, nunca, mientras conducimos.
6. Enviar nuestra localización sólo si es muy necesario.
7. No “alzar la voz” al hablar por el móvil.
8. Que vean que a veces lo dejamos en casa.
9. Que vean que no hablamos demasiado rato.
10. Que vean que usamos el móvil para dar recados “cortos”.

Finalmente, te copio una frase que me ha “prestado” mi amigo José M^a Adell, médico y profesor de la Fundación Aprender a Mirar. Una reflexión de esas, tipo Twitter, que creo que no tienen dueño: **“No se enseña lo que se sabe, ni lo que se dice, se enseña lo que se hace”**.



Atención urgente

¿Las multinacionales del sector nos manipulan?

Todas las empresas de todos los sectores, las grandes y las pequeñas, tienen unas normas legales que cumplir tanto desde el punto de vista de la calidad de sus productos y servicios como desde el punto de vista publicitario.

La **manipulación publicitaria** es una realidad con la que convivimos desde que el mundo es mundo, y somos muchos los que hemos luchado durante todos los años de nuestra actividad profesional para que la comunicación de las empresas fuese fiable y se correspondiera con la realidad. Evidentemente, decidir dónde está la frontera entre la creación de expectativas, la utilización de imágenes motivadoras o la exageración en las promesas publicitarias es difícil de establecer. **No es seguro que un refresco nos dé la felicidad.** Por eso existen leyes, normas en cada sector y códigos deontológicos. Y también existe la responsabilidad de cada consumidor a la hora de estar bien informado, consciente de que debe aplicar el sentido común y el juicio crítico ante la comunicación publicitaria.

Una vez recordados todos estos conceptos obvios, es necesario aprovechar esta plataforma para reclamar a las empresas del sector de telefonía móvil una mayor responsabilidad corporativa, especialmente en su comunicación: Quizás, como han hecho las empresas de tabaco, deberían avisar al consumidor de las consecuencias adictivas del exceso de uso del móvil. O, en determinadas plataformas, series y videojuegos, deberían avisar al consumidor, con sistemas automatizados, de que lleva demasiado tiempo mirando a la pantalla.

Y sobre todo, deberíamos exigirles, como en los sectores del alcohol y del tabaco, que hagan todo lo posible para impedir que los menores estén indefensos y salgan perjudicados por el uso inadecuado de sus productos.

Atención urgente

¿Somos unos imprudentes “empantallados”?

La verdad es que sorprende un poco cuando algunas personas bienintencionadas nos alertan de la “mitificación” de lo digital. Según ellos, no nos damos cuenta de que lo único que quieren “los malos” es vendernos sus productos, provocando graves problemas en nuestros hijos, nuestras familias y en la humanidad. ¿Esas son afirmaciones prudentes? Dicen que estamos “empantallados”, pero que no nos damos cuenta. Uff.

Para tranquilizar a estos “angustiados espíritus” deberíamos recordarles lo inútil del “escándalo insustancial”. No es una imprudencia vivir en este mundo, y luchar porque sea mejor.

“Algunos somos demasiado propensos a convertir los instrumentos tecnológicos en chivos expiatorios de los pecados de aquellos que los cometen. Los productos de la ciencia moderna no son en sí mismos buenos o malos; es el modo en que se usan lo que determina su valor”³

“Sabemos que estamos ante una cuestión seria, de la cual conocemos el principio pero no el final, y no vale repetir verdades comunes como si fueran dogmas, sin contraste ni verificación. Las pantallas pueden influir en nuestro comportamiento pero ¿depende de ellas que seamos felices o desgraciados?”⁴

Las pantallas y el vino: Hay que saber de vinos, reconocer los buenos caldos y disfrutar de sus beneficios. Hasta el Papa Francisco nos anima a hacer cosas buenas en Internet y las redes sociales⁵. Y, por supuesto, también habrá que ayudar a los “alcohólicos anónimos”. Todo ello vale la pena.

(3) Frase atribuida a **David Sarnoff**, Presidente de la RCA en 1955. “El Visionario de la Radio y la televisión ha muerto”. New York Times. December 13, 1971.

(4) **Cibernícolas**. Jesus J. de la Gándara. Plataforma Editorial. BCN, 2016.

(5) <https://thepopevideo.org/es/video/las-redes-sociales.html>

Breve repaso a la historia del móvil

Imagínate que algunos de los grandes descubrimientos de la historia los llevara a cabo tu hija o tu hijo... Tanto si fuera producto de su esfuerzo, como si hubiera tenido que ver con la suerte, seguro que te gustaría contarlo mil veces. Pero, en fin: si no te interesa esta breve historia, puedes saltarte esta introducción. Aunque no tenga que ver con tu hijo, que sepas que tiene su gracia.

Entre los descubrimientos o los inventos más importantes de la humanidad casi siempre aparecen el fuego, la rueda, la imprenta, la bombilla, el frigorífico y la penicilina. En esa lista se incluyen siempre las cosas que han mejorado más la vida del hombre: la salud, el progreso, la forma de movernos o **comunicarnos...**

¿Qué crees que sentiría, en 1854, la esposa de **Antonio Meucci**, ingeniero florentino que emigró a los Estados Unidos, cuando pudo hablar, enferma, desde su cama del segundo piso, con su marido, que trabajaba en la planta baja? Divertidos, llamaron a ese aparato con cables, el “teletróffoni”.

Años más tarde, en 1876, fue la sordera de su madre quien movió al hijo de un escocés que emigró a Canadá, **Alexander Graham Bell**, a trabajar en un aparato que patentó con el nombre de “teléfono”. Se ha debatido hasta el 2002, sobre si fue el italiano **Meucci** o el escocés **Bell**, el verdadero inventor del teléfono. O quizás fue otro ingeniero llamado **Elisha Gray**, que solicitó la patente de otro “teléfono” con micrófono líquido. En fin, así se escribe la historia: con sus luces y sombras.

En realidad, fue **Alexander Graham Bell** quien convirtió el teléfono en un medio de comunicación de masas con la fundación de la empresa Bell Telephone Company. Y fue Bell quien más tarde inventó el **fotófono**, el primer teléfono inalámbrico, su invento más importante, según sus propias palabras. Seguramente, si hoy pudiéramos saludar a su madre, le diríamos que su hijo inventó un aparato impresionante...

El fotófono permitía la transmisión de sonido a través de rayos de luz pero no acabó de funcionar por culpa de las interferencias meteorológicas; actualmente, en Edimburgo, el profesor **Harald Haas** ha tomado el relevo de **Bell**, con la tecnología Li-Fi, una alternativa al Wi-Fi, que permite comunicarse de manera inalámbrica a través de una luz LED. Puede que sea el futuro...

Pero la tecnología de los móviles que ha tenido éxito se basa en la radiofrecuencia, las ondas electromagnéticas y el sistema “celular”. El hombre que participó en el diseño y habló con el primer teléfono móvil celular fue **Martin Cooper**, con un modelo de Motorola que llamaron el **DynaTAC**.

Ahora parece ser que el smartphone del futuro no necesitará baterías y tendrá una ilimitada capacidad de almacenamiento. Nos comunicaremos con el teléfono por la voz, sin escribir nada, y conectará nuestro cerebro y nuestras órdenes con otras realidades virtuales y con otros aparatos.

Philippe Starck, uno de los diseñadores del “smartphone”, ha diseñado el ALO, que encaja de forma natural en la mano. No tiene pantalla ni superficies táctiles: toda la información se despliega por medio de hologramas, ya sea junto al mismo dispositivo o proyectadas en alguna otra superficie. Podremos ver vídeos, leer noticias y mensajes, y realizar cualquier actividad mediante imágenes holográficas en 3D, en el aire. Para su operación usaremos exclusivamente comandos de voz.

¿No te caen un poco bien todos estos inventores? Hay que reconocerles que han cambiado y mejorado nuestras vidas para siempre... Casi todos los españoles usamos ya un móvil y aunque todos sabemos que es una herramienta con riesgos, apreciamos los beneficios que os aporta.

Pero, una vez repasada de manera rápida esta historia, vamos a hablar de la historia de tus hijos. De cómo estos inventos pueden mejorar sus vidas. De cómo podrás explicar los éxitos de tus hijos, entre otras cosas, porque conseguiste que hicieran un buen uso de la tecnología.

La vida con un móvil en la mano

Si en los próximos días tienes ocasión de reunirte con un grupo de amigos te proponemos que suscites una votación: **¿qué invento tecnológico de los últimos dos siglos ha cambiado más profundamente la vida de todos los humanos?**

Pudiera ser el tren (1814-23), el coche (1832-39), el telégrafo (1833), la nevera (1834-76), la bombilla (1874-80), la televisión (1884-1925), el ordenador (1939), el microondas (1945), o pudiera ser Internet y las redes sociales (1970-1995), el teléfono (1854) o el teléfono móvil (1946-1973).

¿Qué invento ha cambiado más la vida de las personas?

No queremos influir en el debate con tus amigos, pero podríamos decir que, si se trata de “todos los humanos”, pudiera ser que gane la votación el teléfono móvil... ¿Y qué? ¿El móvil es malo o bueno? **No es tan simple. Lo que sucede es que este medio de comunicación, tan útil y revolucionario, plantea problemas. Sobre todo, porque parece que ese invento inalámbrico afecta a nuestro cerebro... ¿Esta frase es una exageración?**

El informático e investigador tecnológico Nicholas Negroponte ya nos recordaba, en 1995, con cierto sentido del humor:

Los humanos nos comunicamos, fundamentalmente, con la voz. Pero, en el futuro, hablaremos tanto o más con máquinas que con seres humanos. Lo que al parecer produce más reparo es hablar con objetos inanimados. Nos sentimos cómodos cuando hablamos con perros o canarios, pero no con pomos de puerta o farolas. Nos sentiríamos ridículos si le hablásemos a la tostadora, como cuando empezamos a hablar con el contestador automático.⁶

(6) *El mundo digital*. (Being Digital). Nicholas Negroponte. Ediciones B. BCN, 1995.

Fue **Negroponte**, el fundador del **MIT Media Lab** del Instituto Tecnológico de Massachusetts quien, hace más de 20 años, pronosticó que acabaríamos comunicándonos con las cosas por medio de nuestra voz. Señalaba que un teclado no es una “interfaz” ideal: hoy ya somos muchos los que no escribimos nuestros mensajes o correos electrónicos, sino que los dictamos a nuestro móvil o nuestro ordenador. Entre otras cosas porque, como también señalaba **Negroponte**,

el habla es un medio que a veces contiene sonidos y expresiones que no pueden encontrarse en un diccionario. No sólo es más amena que el texto en blanco y negro, sino que puede ganar significado a partir de los matices del tono, el volumen u otros elementos conversacionales. Y nos permite tener las manos libres...

Con un smartphone (teléfono inteligente), o con el futuro **ALO**, o con otros modelos próximos, nos comunicaremos, si así lo deseamos, exclusivamente con la voz, tanto con las personas como con las cosas. Pero nos pasarán más cosas...

Por si te has saltado la **Introducción**, repetiremos que el uso y acercamiento a la tecnología y sus herramientas nos parece algo lógico y natural. **Pero también debemos informarte de que un móvil puede plantear varios problemas.**



CONOCE A
ALO, EL
SMARTPHONE
DEL FUTURO

2

Sí. El móvil puede plantear varios problemas

Un móvil tipo “smartphone”, ese dispositivo que cabe en la palma de la mano y que nos ofrecen tantos servicios y oportunidades, puede hoy plantearnos problemas peores a los que nos planteaba el cine, la televisión, o la amistad de nuestro hijo con amigos inadecuados; con el móvil inteligente no sólo nos comunicamos con la voz o con mensajes. El móvil con Internet abre una ventana arriesgada para todos, pero más arriesgada para un menor o un adolescente: una ventana a cualquier contenido, una comunicación sin restricciones; el riesgo de que suplanten nuestra identidad; facilidad de contacto con personas desconocidas y poco aconsejables; fácil acceso a imágenes pornográficas o a programas para adultos; fácil acceso a libros inadecuados para su edad; la desgracia de que personas anónimas les engañen o acosen...

Como otros avances, la tecnología del teléfono móvil nos ofrece grandes oportunidades y tiene riesgos.

Son riesgos para nuestros hijos y también para nosotros mismos. Podríamos seguir con la relación de contenidos inadecuados o fraudulentos provocados por terceros, desde el exterior, junto con ese montón de palabras nuevas que han ido surgiendo alrededor de la vida digital: nomofobia, cyberbullying, sexting, grooming, sharenting, phishing...

Pero preferimos reflexionar enfocando estos temas de acuerdo con lo que nos dicta el sentido común sobre estas herramientas: los dispositivos digitales, y por tanto los móviles también, son, como tantos avances de la humanidad, el tren, el coche o el microondas, herramientas que pueden tener beneficios y riesgos para los humanos dependiendo principalmente de nuestro comportamiento, de nuestra inteligencia y buen uso: Si los usamos bien, nos darán grandes beneficios. **Si los usamos mal, nos arriesgaremos a sufrir consecuencias negativas y hasta peligrosas.** Desde el punto de vista educativo, nunca debemos permitir que nuestros hijos no conozcan esa dicotomía.

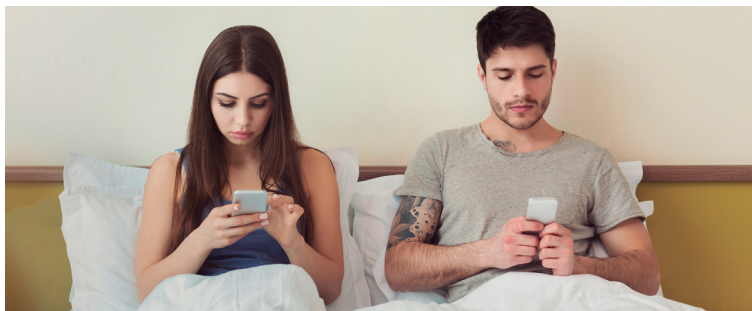
Las tecnopatías o tecnoadicciones existen

El **mal uso del teléfono móvil, en sí mismo**, como herramienta, ha provocado la aparición de algunos trastornos “nuevos”. Son **tecnopatías** o **tecnoadicciones** que se producen por un **uso continuado y obsesivo de los dispositivos digitales**. No se pueden considerar estrictamente “adicciones” pero sí **trastornos del comportamiento**, que dependen de nuestra voluntad y son el resultado de una conducta compulsiva.

Algunos nombres son: la nomofobia, (del anglicismo «no-mobile phobia»), define a la ansiedad que produce la ausencia de acceso al teléfono móvil. El **síndrome de la vibración fantasma** describe esa falsa vibración o sonido de un aviso inexistente. El **phubbing** o **FOMO** (acrónimo de ‘fear of missing out’) que consiste en la obsesión por consultar el móvil mientras mantenemos una conversación, por si nos estamos perdiendo algo. La **apnea del whatsapp** es la necesidad incesante de consultar esa aplicación. La **cibercondria** y el **cibermareo**...

Entonces... ¿es sólo un problema del exceso de uso?... ¡Ah, vale! Entonces parece fácil. Para evitar estos riesgos bastaría con usar menos el móvil. Sí, pero, como un psicólogo mejicano dice: “Ante los riesgos, protección”. Ante los riesgos lo principal es la información y la formación, sin prejuicios.

Por eso preferimos plantear una cuestión distinta: **¿Los riesgos se pueden evitar y educar mejor con información y formación? ¿El móvil es un problema o una oportunidad?**



Contra alarmismo, información y formación

Un autor de Blogs afirma que si haces una simple búsqueda en **Google** te darás cuenta de las contradicciones que hay sobre la adicción a la tecnología (al teléfono inteligente, los videojuegos, las redes sociales, etc...), llegando a preguntarse si existe, en realidad, la adicción a Internet. Otro profesor famoso afirma::

¿Adicción a internet? No existe. Es una total, absoluta y completa estupidez. Una idea simplista y reduccionista. Déjate de adicciones y de fantasmas, aprende a sacar partido de la tecnología, y enseña a tus hijos a que lo hagan también.

No me parece adecuado citar sus nombres ni sus artículos. Son opiniones poco serias, simplistas y reduccionistas, que, por su falta de fundamento, caen en los mismos errores que critican. Las contradicciones en Internet y los artículos alarmistas no significan que no exista una verdad contrastada. Y no hace falta viajar a Corea o a China, aunque ayuda, para **saber que Sí existen las tecnoadicciones y los tecnoadictos.**⁷

Estos autores quieren remarcar que la clave del buen uso de la tecnología está en dar una buena formación a los niños y adolescentes, en las familias y en los colegios. De acuerdo.

Pero no es verdad que la comunidad científica afirme que no se puede hablar de tecnoadicción, Precisamente hace muy poco que las autoridades y los expertos en España, (400 especialistas consultados) hablan ya de la existencia de las “**adicciones sin sustancia**”, que provocan el abuso de las nuevas tecnologías, el juego y los videojuegos. España se une al “top ten” de los países que incorporan todas las adicciones en una única **Estrategia**, aprobada por el Consejo de Ministros. Y el **CIE-10** y el **CIE-11** también las mencionan. Lo que no es necesario es exagerar en los datos o decir que no existen o que no tienen remedio.

(7) En la Bibliografía citamos los estudios más actuales realizados en el mundo sobre los efectos neurofisiológicos de las tecnoadicciones.

En este sentido el **Plan Nacional sobre Drogas** ha encargado a la **Fundación Aprender a Mirar** un trabajo piloto para impulsar las actividades de sensibilización en colegios de toda España.

Asimismo, la **Dirección General de Familia y el Menor**, de la **Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid** ha sido la primera institución en ofrecer un servicio de asistencia gratuita a menores de entre 12 y 17 años con problemas por su dependencia del teléfono y de la tecnología. El Gobierno regional ha detectado una bolsa de adolescentes que no se despega del aparato hasta el punto de convertirse en una obsesión. El objetivo es ofrecer, mediante técnicas de terapia grupal combinada con sesiones individuales de evaluación y atención específica, un servicio especializado de asesoramiento: «Intervención psicopedagógica y prevención a adolescentes con conductas de uso inadecuado, abuso y/o dependencia de las nuevas tecnologías, así como a sus familias». También se formará a profesionales que trabajan con niños y adolescentes.

El **Director General, D. Alberto Sanjuán**, que es quien nos ha encargado la redacción de estas Guías, explica:

Por conductas de uso inadecuado, abuso y/o dependencia de las nuevas tecnologías, entendemos aquellos hábitos y actitudes obsesivas en la interacción hombre-máquina, de carácter repetitivo que, aun resultando placenteras, al menos en sus primeras fases, generan un determinado grado de pérdida de control del sujeto que puede desencadenar en una situación de dependencia, trastorno o adicción.



El móvil y nuestro cerebro

En las cuestiones iniciales que hemos destacado habrás leído la pregunta sobre si el móvil puede afectar a nuestro cerebro y llegar a influir en nuestra conducta. **Pues sí. Te aseguramos nuevamente que sí.** Está comprobado que el móvil influye en nuestra atención, en nuestro ánimo, en nuestra memoria...

–¿Pero? –podrías preguntarnos– ¿hablamos del móvil como herramienta, como máquina, o de los contenidos del móvil?

No. No. Te estamos hablando del móvil como tal, como aparato.

–¿Quiere eso decir que el simple uso del teléfono móvil, independientemente del contenido o del tiempo empleado, tiene consecuencias? ¿Sólo ponerse el teléfono en la oreja? ¿Estáis seguros?... A ver, ¿qué consecuencias son? ¿Se las podemos enseñar a nuestros hijos? ¿Las podemos evitar?

Para respondernos a estas y otras cuestiones lo primero que deberíamos considerar es si nosotros mismos, como usuarios, hemos notado “cosas” en nuestro cerebro desde que usamos el móvil... ¿Nos notamos más inteligentes?⁸ ¿Notamos esa repentina torpeza para memorizar números de teléfono o para recordar nombres de calles? ¿Notamos que esa permanente disposición a buscar información o para atender a los mensajes, nos provoca una cierta ansiedad? ¿Es lógico pensar que esa sensación de dependencia también la sufrirá nuestro hijo...?

Puede que tu respuesta sea de este estilo:

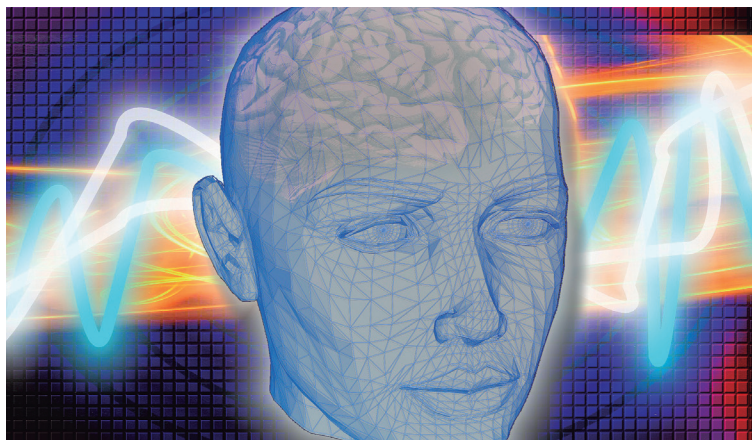
–Vale. Todo eso ya lo conozco y no lo veo tan grave... ¿Pero hay algo más? ¿Hay algo que no sepamos, porque las grandes compañías multinacionales nos lo ocultan, o porque los científicos todavía no lo han confirmado con certeza, como, por ejemplo, **la relación entre los móviles y el cáncer**? Ciertamente, leo tantas cosas en Internet y veo tantos videos alarmistas que ya no sé a qué atenerme...

(8) Broma que copiamos de las sesiones del Neuropsicólogo Álvaro Bilbao y que ya hemos citado en una Guía anterior.

Bien. Hablemos de eso. Lo primero que debemos recordar es que la **Asociación Española contra el Cáncer**⁹, o el **National Cancer Institute (NIH)**¹⁰ de Estados Unidos han afirmado que los teléfonos móviles **no producen lesiones malignas**. El último estudio internacional, INTERPHONE, coordinado por la **Dra. Elisabeth Cardis** para la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC), confirma que **“no se ha establecido una relación clara entre el uso del teléfono móvil y el cáncer cerebral”**.

Sin embargo, el **Dr. Stan Goldstein**, jefe clínico del **Bupa Health Insurance**, el grupo Sanitas en Australia, afirma:

*Estos estudios no modifican lo que ya sabíamos ni cambian los consejos para los usuarios. Sigue siendo razonable tomar precauciones: reducir la exposición directa mediante el uso de las opciones del altavoz o el “manos libres”. Los padres deberían animar a sus hijos a hacer lo propio, y limitar la exposición a menos de 30 minutos al día.*¹¹



(9) “Ante la falta de resultados concluyentes, la **AECC (España)** no puede alarmar ni magnificar teorías que no están fundamentadas en una buena base científica”. www.aecc.es/Comunicacion/nuestraopinion/Campoeselectromagneticos.

(10) “INTERPHONE: Teléfonos celulares y el riesgo de cáncer”. **Web del NIH**. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas/radiacion/telefonos-celulares>.

(11) Citado en “Relación entre el uso del móvil y el cáncer cerebral”. <http://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/prevencion-salud>.

3

Los móviles y el cáncer

Como siempre, sabiendo que esta Guía debe trasladar una información básica pero suficientemente completa sobre los temas que trata, resumiremos, brevemente pero con claridad, los datos más actualizados sobre este tema:

1 Por un lado las máximas autoridades internacionales declaran que podría haber algún riesgo de cáncer asociado con la energía de radiofrecuencia que emite un móvil, pero que la evidencia no es suficientemente sólida para considerarse causal y es necesario que se investigue todavía más. (Ver cuadro Página siguiente)

2 Las personas que estén preocupadas por la exposición a la energía de radiofrecuencia pueden limitar su exposición, incluso pueden usar auriculares o el manos libres.

3 Algunos científicos hablan de la necesidad de investigar por separado a los niños. Sus sistemas nerviosos están aún en formación y podrían ser más vulnerables a factores que pueden causar cáncer. Sus cabezas son más pequeñas y el campo de radiación de la radiofrecuencia emitida por el teléfono móvil afecta a una zona proporcionalmente mayor.

4 Hasta ahora, los datos de estudios en niños con cáncer no apoyan esta preocupación. El primer análisis publicado provino de un estudio de casos y controles a gran escala llamado CEFALO, el cual se llevó a cabo en Dinamarca, Suecia, Noruega y Suiza, y no encontró evidencias.

5 Investigadores del **Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental de España** están trabajando en otro estudio internacional de casos y controles que incluirá a 2.000 jóvenes —**Mobi-Kids**— (de 10 a 24 años) con tumores de cerebro diagnosticados recientemente y a 4.000 jóvenes sanos. Los resultados se conocerán pronto.

6 En 2010 se ha iniciado otro estudio a gran escala, denominado COSMOS, sobre el uso de los teléfonos por jóvenes de 18 años de edad que seguirán siendo observados durante 20 o 30 años..

7 Reducir la exposición a la energía de radiofrecuencia, especialmente la de los menores, las tres principales medidas preventivas recomendadas son:

- ▶ **Reservar el uso de los teléfonos móviles para conversaciones cortas.**
- ▶ **Usar preferentemente auriculares, que dejan las manos libres, para conseguir más distancia entre el teléfono y la cabeza. La exposición a la radiofrecuencia disminuye drásticamente cuando el teléfono se usa de este modo.**
- ▶ **Las personas que estén especialmente preocupadas por la exposición a la energía de radiofrecuencia pueden limitar el uso del teléfono móvil y ayudar a hacer lo propio, especialmente a sus hijos. Libertad.**

Cuadro de Clasificación de Productos Cancerígenos (NIH)

Grupo 1 Cancerígeno	Grupo 2A Probablemente Cancerígeno	Grupo 2B Posiblemente Cancerígeno	Grupo 3 No se clasifica	Grupo 4 Probablemente No Cancerígeno
Evidencia probada	Evidencia limitada Pruebas suficientes	Evidencia limitada Pruebas insuficientes	No hay suficiente información	Pruebas de que no está asociado
Amianto	Gases combustión	Café	Tinte pelo	
Arsénico	Peluquería (exposición/trabajo)	Campos de energía magnéticos de baja frecuencia	Ácido acrílico	
Benceno	Petróleo (exposición/trabajo)	Combustible diesel	Clorados en agua potable	
radiación iones	Lámparas bronceadoras	Bomberos (exposición/trabajo)	Luz fluorescente	
Tabaco			Mercurio	
Bebidas alcohólicas			Sacarinas	

Lo que investigan ahora mismo los científicos

Uno de los últimos estudios realizados en España a este respecto se ha publicado en la revista *Frontiers in Psychiatry*.¹²

La investigación ha desarrollado la primera **Escala de Craving de Adicción al Móvil**. Con esta nueva herramienta de evaluación clínica se puede cuantificar la urgencia situacional ante la imposibilidad de disponer de teléfono móvil en un momento dado y **planificar tratamientos de deshabitación**. El “Craving” podría definirse como el deseo irrefrenable e incontrolable que lleva al consumo de algo a pesar de sus efectos negativos y perjudiciales. Este descontrol impulsivo puede buscar gratificación (refuerzo positivo) o evolucionar hacia una compulsión cuyo objetivo sería la evitación del malestar (refuerzo negativo).¹³

Por supuesto, pensamos que es conveniente que el diagnóstico y tratamiento de la patología de una adicción sean realizados por un médico especialista. Pero la autoevaluación mediante encuestas publicadas en Internet o similares pueden ayudarnos a controlar los tiempos y hábitos de nuestros hijos; y hasta nos pueden ayudar a tomar medidas caseras. Aunque nunca conviene exagerar en estos temas, ni convienen los diagnósticos imprudentes. **Un mal hábito no es una patología**.

En España, diferentes investigaciones explican que los datos de uso problemático del móvil en España resultan bajos si se comparan con los que se han obtenido en los países orientales pero nos advierte que la incidencia es cada vez mayor entre jóvenes y adolescentes. Nos preguntamos constantemente cuándo es el momento de comprar el móvil a nuestros hijos, pero lo cierto es que en España es ya un hecho que toda la población lo usa y que hay que preparar a los jóvenes para su buen uso.

(12) Nota de Prensa de la UCM: “Una investigación liderada por la UCM diseña una herramienta útil para la evaluación y tratamiento de la Adicción al Móvil”. <https://www.ucm.es/investigacion-craving-movil-complutense>. Julio, 2017.

(13) Ibídem. Nota de Prensa de la UCM.

También nos aclaran los autores que, hasta el momento, la construcción de Escalas de Craving se había focalizado en el consumo de sustancias, prestando poca atención a las adicciones comportamentales. En su investigación afirman que detrás del uso excesivo del teléfono móvil existen reacciones cerebrales identificadas en otras adicciones reconocidas. Este hecho les lleva a considerar el uso compulsivo del teléfono móvil “**como una adicción del comportamiento**”¹⁴, algo similar a lo que dice el DSM V al respecto de la adicción a los Videojuegos.

¿Quizás se acerca el día en el que decidamos etiquetar el móvil con advertencias sanitarias e impedir su uso por parte de menores de edad? Pues no estaría tan mal.

Efectos del trastorno del comportamiento a causa del exceso de uso de móvil

- Alteraciones del estado de ánimo y del descanso.
- Angustia ante la carencia del móvil.
- El comportamiento adictivo puede afectar al usuario, que se vuelve muy susceptible, pendiente de los juicios y valoraciones de los demás, lo cual puede provocar graves sentimientos de inseguridad.
- Comportamiento compulsivo que afecta a la voluntad y debilita la toma de decisiones.
- Problemas de dependencia que afectan a la atención, la concentración y la motivación.
- En los casos más graves, el afectado puede llegar a robar y a mentir con tal de tener un móvil porque la adicción es capaz de anular nuestro autocontrol.

(14) “Development of a Mobile Phone addiction Craving Scale and its Validation in a Spanish Adult Population”. José de Sola, (UCM) Hernán Talledo, (U. San Ignacio de Lima) Fernando Rodríguez de Fonseca, (Hospital U. de Málaga) y Gabriel Rubio, (UCM y Hospital U. 12 de Octubre de Madrid). *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 8. Art. 11. Febrero de 2017.

3

¿Puede el móvil provocar una adicción cerebral?

El escritor “explorador del futuro” **Alvin Toffler**, reconocido antropólogo y sociólogo, por desgracia recientemente fallecido, publicó en 1970 la obra ***El Shock del futuro*** y describía así las consecuencias del acelerado cambio tecnológico:

La infoxicación, la sobrecarga informativa que provocará la tecnología, irá unida a un incremento de la ansiedad, de desorientación y confusión, causados en el individuo por el contacto con medios de comunicación distintos.¹⁵

Ese “shock” ¿afecta a nuestro cerebro sin darnos cuenta? ¿Qué otros aspectos menos conocidos debemos tener en cuenta al respecto del uso de los móviles y su relación con el cerebro?

Por muy alarmista que pueda parecer y siguiendo la reputada “psicología de adaptación” de **D. Miguel de Cervantes**, según la cual “el que está avisado está armado”, daremos un rápido repaso a la relación “comprobada” entre los móviles y nuestros cerebros, especialmente el de nuestros hijos. Pero, tranquilos: es todo tan sencillo de entender como cuando hablamos de temas de alimentación o de salud.

¿El usuario normal de un teléfono móvil se pone en peligro de adicción sin saberlo? Puede, pero en principio, no. Una adicción es una enfermedad grave, con repercusiones graves. Para llegar a eso antes se ha pasado por otros estadios dominables. Pero todos debemos conocer y dominar **el riesgo de establecer una relación de dependencia** o una compulsión. Los adultos podemos hacerlo mejor que los jóvenes. Por eso hoy, cuando aparecen artículos que hablan de los jóvenes adictos en tono “amarillista”, los científicos alertan de esa exageración.

El psicólogo **Eparquio Delgado**, coautor del libro ***Los nativos digitales no existen***, nos explica que no debemos convertir en patología lo que, en realidad, es un mal hábito.

(15) ***El Shock del futuro***. Alvin Toffler. (1970) PLAZA & JANÉS. Barcelona, 1973.

Para llevar adelante esta Guía divulgativa ha sido necesario leer y contrastar muchas publicaciones, investigaciones y opiniones. Pero, en estos temas, siempre conviene acudir a las fuentes oficiales:

El **CIE-10-ES**, que es la **Clasificación Internacional de Enfermedades** que publica, utiliza y comparte el Ministerio de Sanidad español, de acuerdo con las autoridades europeas y la OMS, y que sirve de guía principal en estas disciplinas, junto con el **DSM 5**, de la **Asociación Estadounidense de Psiquiatría**, que relaciona las enfermedades mentales, solo reconocen, en este ámbito, la **adicción a los videojuegos en Internet¹⁶ como un trastorno del comportamiento**, pero no así la excesiva dependencia del móvil, porque para ello el móvil debería presentar un **patrón de uso problemático, un síndrome de abstinencia y una tolerancia** que impulsa a usarlo cada vez más. Pero en general, en el tecnoadicto, solo se suele dar el exceso de uso, sin abstinencia ni tolerancia. **Aunque, como vimos en el Capítulo 2, esa situación está cambiando:**

Una adicción es algo muy serio, que causa un enorme trastorno en la vida de las personas que la sufren, y aquí parece que estamos equiparando la heroína al móvil. Si así fuera, habría que etiquetarlo con advertencias sanitarias e impedir su uso por parte de menores de edad, como hacemos con el alcohol o el tabaco.¹⁷



(16) Ver la Guía *Pasos para evitar la adicción a los Videojuegos*.

(17) *Los nativos digitales no existen*. E. Delgado y otros autores. DEUSTO. PAF, S.L.U. Grupo Planeta. Barcelona, 2017, Págs. 69 y ss.

3 ¿Por qué nos “engancha” el móvil tanto a todos?

Aunque ya hemos tratado este aspecto de la neuropsicología en guías anteriores, resumiremos aquí los motivos principales psicológicos y neurológicos que nos traslada la investigación. **Cientos de padres, madres, profesores y educadores que acuden a los talleres de los “Jueves en Familia” de la Comunidad de Madrid nos han confirmado que estas explicaciones les han servido de mucho.**

Naturalmente, en primer lugar, es evidente que usamos el móvil por el gran número de servicios que nos aporta y los múltiples usos que nos permite. Pero ¿por qué sentimos esa cierta dependencia, a veces irresistible?

El motivo psicológico principal, de fondo, es que **nuestro cerebro siempre busca la felicidad** y, junto a ella, la satisfacción de la inmediatez, el placer o la necesidad de la comunicación y de la información, del entretenimiento, de la novedad, del aprendizaje y hasta del aprovechamiento del tiempo. Todo eso, y algunas cosas más, nos las proporciona el móvil en breves segundos. Hasta aquí, sin exagerar, pues para todo hay detractores, casi todos solemos estar de acuerdo.

Pero hoy sabemos que las pantallas interactivas, tabletas, ordenador y móviles, disparan inmediatamente y en cada uso la secreción de hormonas como **el cortisol y la adrenalina para que centremos la atención en la pantalla, y disparan la dopamina y las endorfinas porque nos disponemos a hacer algo que nos gusta.**

La dopamina estimula los centros de placer del cerebro y nos confirma que lo que hacemos es agradable, pero además nos prepara y nos estimula para que busquemos incentivos nuevos: nos impulsa a aprender, nos mueve a buscar **y a repetir esa sensación placentera.** Es el sistema denominado “opioides” el que habla directamente a nuestros centros del placer. Casi todo lo que nos gusta hacer –comer, comprar, jugar– puede crear una dependencia. No hace falta ser médico para entenderlo.

El neurobiólogo **Gary Small**, Director del Instituto de Neurociencia de UCLA, lo explica mejor:

*El sistema de cableado del cerebro que controla la conducta implica a la dopamina y su influencia va desde un seductor impulso psicológico hasta **la auténtica adicción**. El mensajero cerebral de la dopamina modula toda actividad que conlleve recompensa, castigo o exploración. El estímulo de recompensa mental que proporciona el sistema de la dopamina **es una fuerza que también sienten los no adictos**. Cualquiera se engancha a la sensación de placer.¹⁸*

La satisfacción de conectar fácilmente con los amigos, la facilidad para “guardar” datos, el placer de aprender cosas nuevas, el gusto por contar cosas o enviar fotos, la expectativa de las respuestas, el contento por mantener nuestras relaciones sociales, la diversión y alegría, en definitiva, **la consecución de momentos de felicidad**, afecta a jóvenes y mayores de cualquier cultura. Todos estamos en peligro de “engancharnos” a las distintas aplicaciones de un móvil porque, en general, **el móvil nos hace más felices**. Nos gusta y queremos repetir.

El cerebro quiere repetir. Pero hay que saber que el exceso de dopamina hace que el cerebro quiera repetir esas acciones, aunque ya no sienta el placer original y aunque sea consciente de las consecuencias negativas.¹⁹

Esa es la diferencia entre adultos y jóvenes. El uso del móvil para los jóvenes, con **menor autocontrol**, puede ser el principio de un problema.



(18) *El cerebro digital*. Gary Small. (2008) URANO. Barcelona, 2009. P. 66

(19) *Ibidem*. Pág. 70

3

Lo que “notamos” los adultos

Antes de hacernos la pregunta fatal del Capítulo 3 sobre cuándo es el mejor momento para comprar el móvil a nuestro hijo, debemos reconocer que casi todos los usuarios de móviles notamos que sufrimos “ciertas compulsiones y dependencias”. Cada uno las suyas. Sea por lo que sea, todos contamos que tenemos dependencias. Pero NO parece que esta realidad nos cause graves miedos. Las reconocemos y seguimos usando el móvil, porque vivimos en este mundo...

Se publican constantemente estadísticas sobre nuestro usos y comportamientos y **sobre nuestras propias opiniones**. Actualmente, en Madrid, **casi un 47% de los jóvenes “cree” que es adicto al móvil** y, según lo que declaramos los adultos en las encuestas, **más de un 30% de la población consideramos que estamos en riesgo de adicción**.

Muchas personas reconocen su ansiedad al imaginar que su teléfono se queda sin batería, explican que vuelven a casa cuando descubren que se lo han olvidado o admiten su angustia cuando no pueden leer o contestar a los mensajes.

Junto a estos grupos de “pseudo-adictos”, **más de un 60% de los españoles afirman que saben que usan de modo abusivo el móvil** y que, aunque no tienen problemas para llegar a desconectarlo si conviene, reconocen cierta dependencia por motivos profesionales, personales o familiares. Y son muchos, muchos, los que confiesan “**estar enganchados**” a unas u otras aplicaciones, a juegos “casual”, a los mensajes, las noticias, etc.

Y **todos, todos, comentamos** la sorpresa que nos produce la invasión de estos dispositivos, nuestra preocupación sobre las consecuencias negativas del mal uso o del abuso, en los demás o en nosotros, y especialmente en lo que se refiere a los jóvenes, a nuestros hijos, y a su comportamiento. Pero no parece que esta situación **hasta ahora**, nos preocupe, aunque empezamos a descubrir que hay algunos comportamientos concretos, en el uso de nuestro móvil, que son más adictivos otros.

Se trata de una **sensación generalizada de crecimiento de la dependencia**, pero que es algo diferente si se trata de llamadas, de noticias, de mensajes, de hacer fotos o jugar a videojuegos.

Estamos hablando, por tanto, sin necesidad de confirmaciones médicas, de una herramienta que, tanto por sus servicios como por sus contenidos, notamos que afecta a nuestra cabeza, a nuestra voluntad, a nuestras emociones, nuestra atención o nuestro estrés, a nuestra concentración o nuestra tranquilidad. Todos notamos que, si no nos **autocontrolamos**, puede llegar a modificar nuestro ánimo y nuestras relaciones con los demás.

Esta reflexión no es una exageración tremendista o alarmista. Es una observación que, especialmente, en lo que se refiere a la educación de los hijos, nos debe mover a actuar como madres y padres responsables, de la misma manera que actuamos ante los excesos de velocidad de nuestros hijos conductores, ante los excesos con el alcohol, o ante la posible influencia de las ideologías radicales intolerantes...

¿Nos permites un tono algo más tajante en este momento?: Sí, el móvil tiene tales riesgos y posibles consecuencias negativas...

- ▶ **¿Estamos realmente convencidos de tomar medidas correctoras para usar bien, o mejor, el teléfono móvil?**
- ▶ **¿Cómo y cuándo podemos educar con inteligencia y con eficacia a los menores en este ámbito?**



Una herramienta para vivir la nueva vida

El bebe –él que todavía no sabía el nombre de las cosas– miró con curiosidad aquel aparato rectangular que tenían sus padres encima de la mesita del sofá y que miraban siempre con una gran concentración. A menudo se lo ponían delante de la cara, (...) le decían cosas divertidas que le hacían reír (...), miraban el aparato y luego le volvían a mirar a él, y le decían que era muy bonito, lindo y divertido...dulce como un bombón de chocolate. Y el bebé –que no sabía todavía ni que era bebe porque no sabía el nombre de casi nada– ahora que empezaba a coger cosas y casi a caminar..., deseaba más que nada en el mundo apoderarse de aquel aparato que tenían sus padres, y hacer lo que ellos hacían: ponérselo en la oreja, mirarlo y tocarlo, para ver todo lo que pasaba allí...²⁰

Hemos hablado con la autora, y ahora ya amiga, de este texto, Helena Guasch. Le hemos mencionado la próxima publicación de esta Guía, diciéndole que hay algunos fragmentos de su obra que nos gustaría citar completamente. Pero no nos caben. Mejor comprar su libro, que es fabuloso..

Hablemos de esa tonta dicotomía sobre si los niños de hoy son nativos digitales o no. Ya hemos visto que el cerebro de un niño de hoy no nace con “ceros y unos” incorporados. Pero lo que sí que es cierto es que si sus padres y sus hermanos se pasaran el día midiendo las cortinas y estuvieran constantemente montando una fiesta de risas al hacerlo, seguramente, en cuanto el bebé se echara a andar, lo primero que intentaría sería coger una cinta métrica y medir una cortina. Quizás se pueden encontrar mejores ejemplos para explicar lo que son las neuronas espejo y el aprendizaje por imitación. De acuerdo.

(20) Helena Guasch. Generación 4C. Medici. Omega BCN, S.L. 2018. Pág. 17 Hemos resumido, con algunas licencias de redacción, un texto más largo que ha escrito Helena Guasch, profesora del Consorci de Educació de Barcelona y autora del libro **Generación 4C**. Es un libro que te recomendamos que leas completo, tengan la edad que tengan tus hijos. Es muy certero, creativo, divertido y muy adecuado para “aprender a convivir” con nuestros hijos en el mundo digital.

El móvil es un elemento más del paisaje primigenio de un bebé, porque hoy casi todos los padres y madres llevan siempre el móvil encima a todas horas. (...) Saben, aunque nadie se lo haya enseñado, que el móvil es un aparato valioso que genera en los adultos unas grandes expectativas, que es personal e intransferible y, desde muy pequeños, aprenden que pueden hacer muchas cosas con él.²¹

Como siempre en estos textos dedicados a la familia debemos dividir el análisis por edades. Primero, los bebés. Más tarde hablaremos de los niños a partir de la llegada del uso de razón, y también del joven adolescente o de los preadolescentes.

Desde la primera Guía **“Aprender a convivir con las Pantallas”**, hemos insistido machaconamente en que, en el mundo del **niño de 0 a 3 años**, aunque es lógico que el bebé quiera explorar el móvil o la tablet, (lo que nos hace mucha gracia, sobre todo si intenta agrandar la foto de una revista con sus deditos) igual querrá explorar nuestras gafas o el mando de la tele. El mágico mundo virtual del móvil o de la TV no es necesario para un bebé. Más bien limita su creatividad, su relación con la realidad y con el tiempo. Un bebé debe mirar, tocar, escuchar, imaginar y montar, correr por los pasillos, construir y pintar. Pero la TV y las pantallas le asombran.

Los dibujos animados, en esos años, que son una niñera fácil y barata, le distraen y le gustan mucho, pero no debemos usarlos más que en caso de necesidad grave y de manera muy dosificada. En bebés de tres meses ya podemos comprobar el gran atractivo que tiene para ellos cualquier pantalla, la luz y el sonido, y el tirón que supone para su cerebro y su atención.

Debemos alejar al bebé de las pantallas, de todas ellas, porque sabemos que despiertan en él “gustos” fuertes, innecesarios todavía, y más bien contraproducentes.... por eso tampoco le metemos el dedo en la boca empapado en azúcar o dosificamos mucho todo lo que le puede perturbar su crecimiento natural.

(21) Helena Guasch. **Generación 4C**. Medici. Omega BCN, S.L.2018. Pág.55

De los 3/4 a los 8/9 años el móvil es un juguete

3

Volvemos a recordarte que la elaboración de esta Guía y las anteriores intenta resumirte una gran cantidad de documentación publicada en nuestro país y un gran número de investigaciones, todas ellas elaboradas en los últimos diez o quince años. Tiene que ser así, porque estamos hablando de realidades que no han existido antes y algunas cuestiones nos las hemos empezado a plantear en el último lustro.

Hay trabajos que destacan por su calidad, especialmente cuando abordan la difícil tarea de diferenciar estos temas por edades. Eso han tratado de hacer en la Federación Española de Sociología, al organizarse por medio de Grupos de Trabajo que abordan diversos temas: en el GT 3, que aborda la **Sociología de la Familia**, la profesora de la Universidad Camilo José Cela, **Pilar Antolínez**, es la autora, junto con Angel Rivero y Luis Torres (EUNCET Business School), co-autores, del estudio de caso realizado en un colegio de la zona Noroeste de Madrid donde se han llevado a cabo 14 entrevistas a padres/madres con hijos entre 8 y 15 años con teléfono móvil, 4 grupos de discusión con menores de esas edades y una encuesta a 379 menores.²² Recomendamos el estudio, En él se nos recuerda que un niño de entre 3 y 9 años lo que quiere permanentemente sólo es jugar.

Del juego infantil hemos hablado específicamente en la **Guía sobre los Videojuegos**, pero hay que tener en cuenta que la relación entre el juego real y los nuevos juegos virtuales, **empieza casi siempre con el móvil**, o con la tablet. De hecho los autores del estudio nos informan de que hasta los 11 y 12 años el primer motivo del deseo de móvil es jugar, antes que comunicarse con terceros. Lo veremos. En este punto, y también con la inestimable ayuda de Helena Guasch, **te informamos de que entre los 4 y los 9 años a nadie le parece que los niños “necesiten” un móvil, y mucho menos personal.**

(20) “El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares”. Pilar Antolínez, (UCJC) Ángel Rivero y Luis Torres. Federación Española de Sociología. GT - 3 . <http://www.fes-sociologia.com/. congress-papers/1462/>

Son muchos los frentes en la vida en los que se hace necesario un periodo de preparación o entrenamiento. Seguramente podríamos coincidir en que para alcanzar un buen uso de un móvil hay tiempo de sobra hasta los 9 o 10 años. Como dice nuestro título, hay que **“aprender a convivir con el móvil”**.

En todos esos años, una buena práctica que nos han trasladado muchas familias es el llamado **“móvil familiar”** que se adquiere en una casa, que no tiene conexión a internet y se utiliza por cualquiera de los hijos en función de las necesidades personales o familiares (desplazamientos, transportes públicos, excursiones, actividades extraescolares, etc.). Los hijos, al principio, pueden ser reacios a este sistema por mil motivos. Pero al menos consiguen poder jugar, a ratos, con el móvil, a juegos simples, con nuestro conocimiento.

Si bien es verdad que no es estrictamente necesario, y cada padre debe decidir con **prudencia** el momento adecuado, en determinadas familias optan por esta medida, que ayuda a explicar algunos riesgos que hay que ir enseñando a los hijos, y que permite la comunicación sobre muchos temas que pronto será necesario determinar y “autorizar”. Con el móvil familiar se desplaza la compra del móvil personal a un momento más adecuado. Es también un momento colectivo apropiado para que vayan conociendo los sistemas de contratación, las tarjetas de recarga, el coste de determinados servicios, etc. La tarjeta es una demanda utilizada por muchos hijos argumentando la economía familiar. “Tú me cargas una pequeña cantidad al mes y cuando yo la gaste ya no llamo hasta el próximo mes, pero puedo recibir llamadas y me podéis localizar”.

Es mejor un **móvil familiar con contrato** en esas edades, porque nos permite tener la información de los números a los que llaman, las horas en que lo hacen y la duración de las llamadas. Todo ello les acostumbra a que, al principio, tengamos y comentemos con ellos esa información, sobre todo para hablar de los usos correctos y ganarnos su confianza.

3

¿Engancha el móvil más al cerebro adolescente?²³

Sí. Sin lugar a dudas. Por muy preparado que veamos a nuestro hijo, el cerebro de un adolescente está en un momento de reorganización masiva y **vive un momento mucho más vulnerable que el de un preadolescente** o el de un adulto.

El cerebro está formado por millones de neuronas y entre ellas se producen trillones de conexiones. Cada vez que vemos, oímos o aprendemos algo nuevo se producen nuevas conexiones, lo que se conoce con el nombre de sinapsis. Sinapsis significa “enlace”. Cuanto más aprendes, más enlaces desarrollas. Al mismo tiempo, especialmente en la adolescencia, el cerebro libera, destruye o desconecta millones de neuronas sin información y fabrica diariamente nuevas neuronas que se enlazarán con las neuronas útiles de una forma más madura y más fuerte. Esta renovación hace que las conexiones que se queden sean más veloces y eficaces.

Se trata de la “**poda sináptica**”, el proceso de reducción y fortalecimiento de las sinapsis y de los grupos neuronales. De manera natural, un adolescente se caracteriza por:

- ▶ Aprendizaje rápido.
- ▶ Sensaciones de placer y frustración extremas.
- ▶ Alta capacidad de motivación por lo que le gusta.
- ▶ Alta capacidad de apatía ante lo que no le gusta.
- ▶ Débil y frágil capacidad de juicio.
- ▶ Insuficiente capacidad para planificar/organizar sus actos.
- ▶ Incapacidad para valorar las consecuencias de sus actos.

La poda sináptica adolescente explica tanto la impulsividad como la búsqueda de nuevas sensaciones, Por eso todo lo nuevo y lo excitante le afecta más y le mueve a llevar a cabo algunos comportamientos extremos y hasta de alto riesgo.

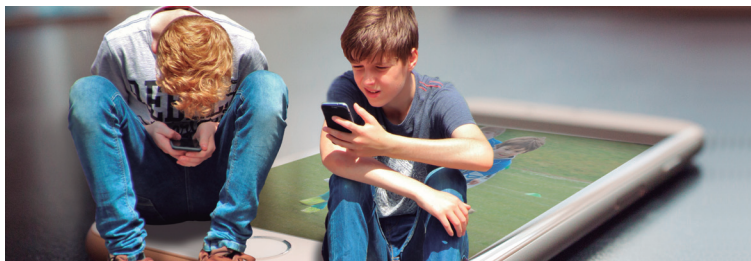
(23) El resumen de las características del cerebro adolescente se ha llevado a cabo consolidando nuestros datos y criterios con los de varios textos relevantes. Dada la amplitud de títulos, hemos preferido citarlos todos en la bibliografía final.

Para un adolescente actual poseer un móvil es tener una ventana abierta al mundo porque el móvil es algo más que un aparato para jugar o para comunicarse: es el elemento simbólico e iniciático con el que el niño entra en el mundo de la adolescencia y que le permite ser autónomo, libre.

El móvil es, sobre todo, una extensión de ellos mismos, de su manera de ser: Eligen el color y la funda con que los protegen, lo llevan siempre consigo en un lugar privilegiado y se vuelven locos si no encuentran o si se les requisa porque lo utilizan inapropiadamente en el instituto. Dentro del móvil se concentra todo su mundo: conversaciones, apps, fotografías, teléfonos y recuerdos, vídeos e historias; paisajes, deberes y la agenda de los exámenes... Sin móvil se sienten indefensos, solitarios en un mundo siempre conectado.²⁴

Es una etapa de contrastes: el adolescente duda sobre si se entiende a sí mismo y, a veces, no se acepta o no se gusta. Es un periodo frágil, de autoafirmación, que le hace depender mucho de su entorno, rechazando a los padres, y que le lleva a unirse más con amigos y conocidos. Por eso, en la adolescencia se produce, normalmente, una expansión en el ámbito de las relaciones personales y crece el interés por el “exterior”:

- ▶ Las relaciones sociales y la sexualidad.
- ▶ La novedad y, actualmente, la novedad tecnológica.
- ▶ Las actividades que producen una alta excitación.
- ▶ Los niveles bajos de esfuerzo para alcanzar éxito.
- ▶ La actividad física y las sensaciones fuertes.



(22) Helena Guasch. **Generación 4C**. Medici. Omega BCN, S.L.2018. Pág.74

3

El móvil es una maravillosa fuente de conflictos

Las **pantallas digitales**, con sus novedosas y divertidas herramientas de comunicación, juegos y entretenimiento, son rabiosamente útiles para las atrayentes relaciones con amigos. El móvil cumple una función importante en este proceso, pues amplía fácilmente las amistades, hasta el punto de que para los adolescentes el no tener móvil puede llegar a suponer una marginación. En general, no hay que matizar estas afirmaciones. Son así, aunque cada hijo adolescente es cada hijo adolescente. Y todos son distintos pero parecidos.

Por eso, aunque hay padres que aguantan hasta los 17 o 18 años, hoy, en casi todo el mundo, al menos el mundo occidental, el 99% de los adolescentes ya tiene móvil. Aunque nadie pone en duda que la adolescencia es el momento más inestable y revolucionario de la vida... ¿Sería hoy mejor la adolescencia sin un móvil? ¿Sería peor? ¿Mejor adelantarse que retrasarlo?

El móvil, en casi todas las edades jóvenes, pero especialmente en la adolescencia, es una **fuentes de conflictos**. Como herramienta para miles de actividades y como fuente de miles de contenidos, despierta permanentemente el interés de cualquier usuario. Pero los adolescentes hoy ya no pueden ni quieren vivir sin el móvil. Estar permanentemente conectado es un nuevo modo de vida, pero para ellos es la misma vida. Su relación social no puede existir sin enviar mensajes a su grupo constantemente, sus comunes, los únicos que les importa que vean sus fotos, los únicos con los que quieren intercambiar su intimidad o su ideas, sus historias y sus videos, sus críticas y sus preguntas. En su único mundo real, donde se vive con un móvil.

*Es un mundo instantáneo, veloz, donde lo más reciente se hace viejo en cuestión de segundos. Pueden salir de casa sin llaves y sin dinero, pero nunca saldrán de casa sin el móvil.*²⁵

(25) Helena Guasch. **Generación 4C**. Medici. Omega BCN, S.L.2018. Pág.80

Educar a nuestros hijos, esa maravillosa y fascinante aventura que, para la mayoría de las personas es una de las principales misiones de su vida, es una tarea que empieza desde que los concebimos. Ya sabemos que sus alegrías, sus sorpresas, su alimentación y su físico, sus disgustos y sus gustos empiezan a configurarse en el vientre de su madre, y algunos detalles vienen configurados gracias a nuestra aportación genética.

Hoy, en esa aventura de acompañarles en su vida, son cada vez más importantes los valores y las actitudes con las que empiezan a convivir desde pequeños. **Helena Guasch**, tan certera en sus ya citadas afirmaciones, dice que la adolescencia comienza en la niñez, porque todo lo que son o hacen nuestros hijos empieza en la infancia.

En cientos de artículos, noticias y conferencias, hoy se dice, como si de una gran reflexión o descubrimiento se tratara, que en el mundo actual no sabemos cuáles serán sus trabajos, sus modelos, sus costumbres o sus realizaciones en el futuro. Y nos preguntamos ¿Y qué? ¿Es que antes los padres sabíamos con certeza qué iba a ser de nuestros hijos? En fin...

El entorno, su mundo, ese mundo con móvil, será una influencia muy importante. Quizás definitiva. Por todo ello, hoy es más importante que nunca que la escuela, la familia, y el móvil no sean realidades antagónicas. Por eso, hoy es más importante que nunca **enseñar a nuestros hijos a convivir, y a convivir con un móvil.**



3 ¿Qué pasa con el cerebro entre los 9 y los 13? ²⁶

Veamos ahora la batalla anterior: la pre-adolescencia. Ellas (entre 9 y 12 años), y ellos (entre 10 y 13 años) son los protagonistas de la pubertad, los “medianos” empeñados en adelantar su crecimiento: se inicia la **búsqueda de nuevas experiencias y aumentan las conductas exploratorias**. Su corteza prefrontal, uso de razón, empieza a elaborar juicios a una velocidad insospechada. Y empieza ya la batalla del móvil: una batalla potenciada por la inestimable ayuda de nuestra sociedad consumista, en la que el marketing hace que el móvil se haya convertido en uno de los bienes más apreciados de los adolescentes y, por ende, de los preadolescentes.

En esta etapa, nuestros hijos, que, en general, ya todos tienen uso de razón, se hacen más conscientes de sus propios sentimientos y pensamientos. El hambre “intelectual” es inigualable. Los preadolescentes adquieren conocimientos sobre sí mismos que permanecerán el resto de la vida como el sentido de la responsabilidad, el sentido de la propia eficacia y el de pertenencia al grupo. Con todo, para el preadolescente, la vida no se centra todavía en sí mismo. No vive en el egocentrismo de la adolescencia sino que empieza a descubrir que debe pensar las cosas, sopesando todas las opciones y todos los puntos de vista. Está empezando a fijar ideas y **criterios propios**, con un esfuerzo intelectual y racional **mayor que el de un adolescente** y, por supuesto, con menor influencia de la parte hormonal y emocional.

Son muchos los psicólogos y educadores que afirman que durante la adolescencia, los padres debemos ejercer de “corteza prefrontal” de nuestros hijos, puesto que la suya no está en plenas facultades. **Pero no es esa la situación de nuestros batalladores hijos preadolescentes.**

(26) Igualmente que en el epígrafe anterior, el resumen de las características del cerebro preadolescente se ha llevado a cabo consolidando nuestros datos y criterios con los de varios textos muy relevantes. Dado el interés y la amplitud de títulos, hemos preferido citarlos juntos en la bibliografía final.

El cerebro de un preadolescente es todavía muy maleable y educable, mucho más que el de un adolescente. Es un buen momento para fijar un ambiente de confianza, flexibilidad y diálogo. Límites y normas son imprescindibles en esta etapa.

El preadolescente empieza a desarrollar **el sentido de la responsabilidad y la justicia**: actuar de acuerdo con lo que decimos y hacemos, pensar en los demás. Todo se puede y se debe analizar. El **sentido de la propia eficacia** lo desarrollará a medida que se enfrente a nuevas tareas. Por eso hay que hablarle de la perseverancia y del valor del esfuerzo. El **sentido de pertenencia al grupo** se desarrollará en esta etapa gracias al colegio y al comienzo de las pandillas. Las evaluaciones que hace su grupo de él empiezan a influir en **el concepto que tiene de sí mismo**.

Nos ayuda otra vez Helena Guasch:

En este momento se inicia un cambio significativo de hábitos en las relaciones sociales y en el ámbito escolar porque los niños empiezan a hacer deberes o a buscar información (...) en Internet. (...) Hoy los niños y los jóvenes optan por la optimización de recursos, igual que los adultos. (...) Por eso acuden a buscar la información en los tutoriales colgados en You Tube.²⁷



(27) Helena Guasch. **Generación 4C**. Medici. Omega BCN, S.L.2018. Pág.62

3

Los niños de estas edades lo quieren saber todo y necesitan explicaciones satisfactorias a todos sus “porqués”. El papel de los padres es enseñarles a emplear la razón para prever las consecuencias, positivas o negativas, de sus propias acciones, de las que deben ser responsables. Es el momento propicio para transmitir valores como el respeto, la verdad, la generosidad, el aprovechamiento del tiempo, la intimidad, el pudor, el valor del trabajo, la entrega, la resiliencia, la perseverancia, el autocontrol.

¿La compra del móvil puede ser un buen momento para hablar de todo ello? ¿A los 10 ó a los 12? ¿Un móvil con Internet? ¿El móvil va a ser un problema o una oportunidad?

La paternidad responsable presiona. Sabemos que el entorno influye y queremos “modelar” los hábitos de nuestros hijos. Conocer qué mensajes y modelos les llegan a través de las pantallas, saber en qué canales se mueven. Somos muy conscientes de la influencia del mundo publicitario televisivo, que ahora es digital y les llega con mayor fuerza y hasta con mayor velocidad y habilidad en tantos contenidos que ven en su móvil.

Navegar con libertad exige saber navegar con seguridad, tener criterio para evitar manipulaciones, y saber que hay cientos de **influencers** que “convivirán” con nuestros hijos, muchos de ellos de manera desinteresada y divertida y muchos otros con intenciones, como mínimo publicitarias, y en algunos casos, con malvadas intenciones de diverso grado.

¿Y todo eso, se lo vamos a facilitar, comprándoles un móvil?

Quizás la pregunta que sabes que debes hacerte, pero que no te atreves a hacerte, es otra: ¿Cómo voy a preparar a mi hijo para convivir con el mundo actual? ¿Cuándo voy a preparar a mi hijo a convivir en el mundo actual? ¿Voy a retrasar cuanto pueda las malas influencias? ¿Cómo lo haré? ¿Le voy a obligar a que retrase sus ganas de crecer? ¿Voy intentar evitar el momento en el que empiece a crearme conflictos y a hacerme preguntas? ¿Voy a intentar que viva en una burbuja? ¿Me adelanto o llego tarde?

Algunos padres católicos dicen que a los hijos hay que descubrirles quiénes son los Reyes Magos antes de que hagan la Primera Comuni3n. Para que distingan lo mágico y lo ficticio de lo milagroso. Comulgar es un acto de Fe en Dios. No es magia. Esta opinable y respetable decisi3n llama a la prudencia.

Los educadores especializados en afectividad y sexualidad recomiendan que los conceptos relativos a las relaciones sexuales, la fecundaci3n, el sentimiento amoroso y su relaci3n con la parte f3sica de nuestro cuerpo, etc. etc. deben ser explicados a los j3venes en cuanto tengan uso de raz3n y capacidad para entender que hacer el amor, tener hijos o relacionarse con la pareja de manera placentera son decisiones que toma cada uno con libertad y responsabilidad, y no deben ser consecuencia del azar o de la mera improvisaci3n instintiva.

Podr3amos citar otros momentos decisivos de la vida, en los que los humanos consideramos que estamos ante un momento singular. Pues bien: comprar a un hijo un tel3fono m3vil, como ya hemos repetido en diversas ocasiones, no es un acto irrelevante, como comprar un peine o una colonia. Es mucho m3s importante que comprarle un libro o una bicicleta.

El m3vil es un aparato mágico que le dar3 independenciam de sus padres, un aparato que le mover3 a sentirse mayor. Un instrumento de libertad.²⁸



(28) Helena Guasch. **Generaci3n 4C**. Medici. Omega BCN, S.L.2018. P3g.67

4 Entonces... ¿le compramos el móvil?

Este verano hemos tenido ocasión de hacer esta pregunta informal a varios grupos de jóvenes y padres en sus campamentos veraniegos: “**¿Hay una edad adecuada para comprar un móvil a un hijo?**”

El 90% – siempre hay un grupito discordante de un 10% – de los jóvenes de entre 15 y 16 años nos han dicho que ellos **no le comprarán el móvil a su hijo hasta los 12 ó 13 años**. Al ver nuestra sonrisa, la mayoría reconocen que dieron la lata a sus padres para que les compraran el móvil desde los 9 o los 10 años. Algunos lo consiguieron, otros, no. Pero ahora dicen que con sus hijos serán más duros...

También, a lo largo de todo el año, hemos realizado la misma pregunta a varios cientos de padres de toda España que participan en las Escuelas de Familia o en sesiones en colegios. Aunque podríamos decir que el 50% opina que los 12 ó 13 años son la edad preferida, destaca un grupo de un 30% que dicen que no y que intentarán retrasarlo, y destaca otro grupo de otro 20% que se manifiesta indeciso...

Pero destacaremos la intervención de un padre de unos 30 años, de Madrid que refleja bien lo que otros muchos pueden pensar. Se levantó, en uno de los talleres, y nos dijo:

En el año 2017, ahora que mi hijo puede tener una forma inmediata de avisarme si se ha perdido, o que puedo llamarle o enviarle un mensaje ante cualquier urgencia... ¿Nos estáis diciendo que nos privemos de ese avance tecnológico? ¿Nos estáis diciendo que es tan peligroso el móvil que debemos retrasar la compra hasta los 14 ó los 15 años, para que luego veamos que montones de padres se lo compran como regalo de la Primera Comuni3n? ¿Vuestro consejo es que lo retrasemos porque pueden caer en la adicci3n? Y ¿no os parece que puede ser una mejor estrategia que nos ayudéis a enseñarles a evitar que caigan en esos trastornos?

El silencio se cortaba. Efectivamente, según nuestro criterio, había mucho de razonable en esa intervención. Sin duda.

Sobre todo, ese padre tenía razón, porque no hay recetas ni existen normas paternas universales en estos y en otros temas familiares. Cada madre y cada padre son los responsables de la educación de sus hijos, son los que mejor les conocen, y son los que deben tomar estas y otras decisiones de acuerdo con su única y personal responsabilidad. Pero también tenía razón, porque la propia tecnología de 2017 es la que nos aporta posibles soluciones a cada uno de los problemas. **Actualmente, todavía existen móviles con los que solo se puede llamar o poner mensajes. Y nada más. Sin posibilidad de conectarse a Internet, sin juegos, ni redes, ni aplicaciones...** Puede ser un primer paso. Podríamos llamarlo “el móvil para emergencias”, el móvil “sin patas”, o el “pre-móvil”.

En otras familias, esta situación se soluciona prestándole al hijo el móvil del padre o de la madre cuando sale a jugar o cuando se queda solo... o cuando lo consideran necesario. Hay padres que opinan que cuanto antes entre en contacto con estas herramientas, antes espabilará. Y hay quien opina que la mejor manera de enseñarles a usar el móvil es que sientan en su bolsillo el impacto del precio de la compra y de los consumos...

Y todos quieren lo mejor para sus hijos...

¿Es razonable esta diversidad, con todo lo que hemos visto en el capítulo anterior? ¿No deberían tener todos los padres más en cuenta los riesgos y los peligros conocidos?



¿Para qué quieren un móvil los jóvenes?

Antes de seguir, consideramos conveniente insistir en que, según nuestro criterio, no se pueden dar recetas universales en estos temas, pues cada hijo es cada hijo, y son sus padres los responsables de tomar las decisiones sobre su educación. Pero eso es demasiado obvio y entonces no haría falta una Guía.

Por eso, para ayudaros en vuestra toma de decisiones, puede interesaros el resumen de las entrevistas que hemos realizado a más de 3.300 jóvenes de toda España, de entre 10 y 16 años, de 150 colegios diferentes²⁹ y que además hemos podido contrastar con otros estudios del mismo tipo de los últimos cinco años³⁰.

Los motivos de los jóvenes de entre 10 y 16 años

MOTIVOS	10-11 años	12-13 años	14-16 años
Porque mis amigos lo tienen	10%	15%	20%
Porque soy mayor para tenerlo	10%	7%	3%
Para jugar	40%	15%	10%
Para hablar con mis amigos	20%	40%	65%
Emergencias y avisos familia	20%	20%	15%

(29) Encuesta anónima realizada en 2016-2017 por la Fundación Aprender a Mirar, mediante la herramienta Google Forms, dentro de su **Programa de Educación Audiovisual**, desarrollado en 150 centros educativos de toda España.

(30) Sobre las motivaciones de uso del móvil por parte de los jóvenes se pueden también consultar:

- **Consumer Barometer 2017**. Insights desde España Google Spain.
- **Informe Ditendria 2017. Mobile en España y en el Mundo**. Ditendria. Digital Marketing Trends. Grupo TATUM.
- "Los smartphones no van a volver idiotas a tus hijos". Olivia Solon. Mosaic-science.com
- Informe y Encuesta: "El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares". Pilar Antolínez. Ángel Rivero. Luis Torres. Federación Española de Sociología. G3 - Sociología de la Familia, 2013.
- "Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia" Mariano Chóliz, Verónica Villanueva y Mari Carmen Chóliz. Dpto. de Psicología Básica. Universidad de Valencia. 2009.

Éstas son, muy resumidas, las principales razones que aducen nuestros hijos a la hora de pedirnos el móvil. Pero siempre hay sorpresas: habrá alguna o alguno que será más original; también lo piden los de 8 y 9 años, y algunos de los motivos varían significativamente en el caso de que sean niñas o niños. Añade las singularidades de los tuyos...

Ahora te resumimos las preguntas que, normalmente, todos los padres nos hacemos ante esta situación:

- ▶ ¿Pero realmente lo necesita?
- ▶ ¿Será una buena decisión?
- ▶ ¿Lo usará para eso que dice?
- ▶ ¿Será más positivo que negativo?
- ▶ ¿Tengo otras alternativas?
- ▶ ¿Me traerá más problemas que beneficios?
- ▶ ¿Le abriré la puerta a algunas posibles adicciones?

Este resumen lo hemos podido llevar a cabo tras realizar una especie de “consolidación de balances” de las encuestas y los informes mencionados, que agrupan las opiniones de más de 12.300 padres y madres de toda España.

Pero, a pesar de la “fuerza” de las estadísticas, es preferible que vosotros mismos personalicéis vuestras preguntas: quizás os gustaría añadir alguna preocupación más. Las cuestiones económicas, por ejemplo.



4

Ejercicio: ¿Motivos a favor y motivos en contra?

Si se enfoca desde el lado positivo, suponemos que te alegrará saber que eres una madre o un padre normal, que tiene una preocupación normal. Aunque hayas coincidido en la mayoría de las dudas y preguntas anteriores, te queremos trasladar las reflexiones de un informe excelente que han llevado a cabo, en un colegio del Noroeste de Madrid, varios especialistas de la Federación Española de Sociología . Te gustará.

Ante la cuestión de cuándo comprar el móvil, o cosas parecidas, a un hijo, los padres nos movemos en un marco de dicotomías, motivaciones y resistencias: riesgos, problemas y oportunidades.

No: Para que sigan dependiendo de nosotros

Sí: Comenzaremos a darles un poco de autonomía.

No: Les protegemos por miedo a riesgos conocidos.

Sí: Superamos miedos y les enseñamos a usar su libertad.

No: Evitamos la posibilidad del consumo irresponsable.

Sí: Enseñamos la importancia del consumo responsable.

No: Es una amenaza para la salud de los hijos: adicción.

Sí: Le mostramos un peligro potencial en su maduración.

No: Inseguridad al abrir la vía a contactos fuera de control.

Sí: Oportunidad de mayor contacto y comunicación con hijos.

No: Mantenemos nuestra seguridad y evitamos riesgos.

Sí: Aceptamos riesgos y trabajamos todas las oportunidades.

Dicen los autores del Informe: *“El uso del móvil, para algunos, se asocia al riesgo de un consumo irresponsable, un uso compulsivo e irracional, cercano a una adicción. El discurso de los padres acerca del móvil llega a veces a inscribirse en el campo semántico de las drogodependencias”*³¹.

(31 Informe y Encuesta: “El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares”. M^a del Pilar Antolínez (UCJS). Ángel Rivero (UAH). Luis Torres (EUN-CET). Federación Española de Sociología. G3 Sociología de la Familia, 2013.

Esta última reflexión nos lleva a pensar en nuestra propia experiencia juvenil: ¿qué pasa en los humanos, especialmente en los jóvenes, cuando se nos avisa de un riesgo, o de algo que solo pueden usar o ver los adultos...? Evidentemente, la dicotomía de comprar el móvil o no, nos provoca un discurso en tensión. ¿Pero lo compararemos con la drogadicción? ¿Estamos seguros de que trasladar esa tensión a nuestro hijo será el mejor discurso educativo?

Volvamos al cerebro de preadolescentes y adolescentes, y quizás, también al nuestro: ¿qué tienen la aventura, la búsqueda de nuevas experiencias, la novedad, que nos atraen como un imán aunque seamos conscientes de que existe cierto riesgo?

¿Qué hormonas se disparan ante el riesgo y la aventura?

La adrenalina y las endorfinas. Dos hormonas con funciones diferentes pero que si se juntan producen una mezcla explosiva. Con la adrenalina se nos dilatan las vías respiratorias y las arterias para que llegue más sangre oxigenada a nuestros músculos. Somos más rápidos, disminuye nuestra capacidad para sentir dolor y nos sentimos fuertes y eufóricos. Antes y después del subidón de adrenalina nuestro cuerpo también libera dopamina y endorfinas: las hormonas del placer y la felicidad. Ya sabemos que su función es hacer que nos sintamos a gusto y felices. Y sabemos que aunque sus primeros efectos son positivos, a veces, las acciones que provocan su liberación, se pueden convertir en acciones adictivas.

¿No nos recuerda este párrafo a todo lo que hemos leído y aprendido sobre el contacto del móvil con nuestro cerebro?



4

Resumen de las reflexiones de los padres

No

- 1.- Los padres reconocemos que este tema provoca gran tensión con los hijos: tanto por las demandas de los más jóvenes como por la presión de muchas escuelas que introducen las tabletas en la clase.
- 2.- Los padres estamos muy preocupados por la fuerza con que nuestros hijos se sienten atraídos por los móviles.
- 3.- Estamos preocupados por el riesgo de dependencia y la confirmación de que el móvil afecta al cerebro.
- 4.- Sabemos que un exceso de dedicación a videojuegos, redes y tecnología puede perjudicar a sus habilidades sociales.
- 5.- Los padres estamos preocupados porque el móvil y sus rápidas respuestas puede perjudicar la creatividad y el esfuerzo de nuestros hijos por pensar por sí mismos.

Sí

- 1.- Los padres vemos algunos beneficios y oportunidades: una oportunidad de demostrar nuestra confianza, una oportunidad de hablar con ellos sobre su edad, su cerebro, su proceso de maduración, su responsabilidad. Facilitamos un mayor contacto y seguridad familiar; la oportunidad de que accedan a muchas cosas buenas; la oportunidad de que dispongan de aplicaciones y servicios adecuados; la oportunidad de que tengan juegos menos costosos que otros juguetes; la oportunidad para facilitar el contacto con sus amigos...
- 2.- El retraso en la compra también puede tener efectos negativos: tensión, desconfianza, desunión, decepción...
- 3.- Los padres sabemos que la mejor manera de ayudarles es con nuestro ejemplo. Nos verán usar bien el teléfono móvil.

¿Añadimos más? ¿Lo ponemos todo en una balanza? Junto a estas dicotómicas conclusiones hemos seleccionado algunos fragmentos de textos de dos autores que nos merecen una gran consideración, y que recomendamos leer completos:

Teléfonos y primeras comuniones: ¿Debe tener móvil un niño de 10 años? Borja Aduara. El País. 20.05. 2016.

Muchos expertos recomiendan no dar a los hijos un móvil inteligente (con acceso a Internet) hasta los 14 años. Pero me parece que ésa no es una postura realista. Otros hemos logrado aguantar hasta los 12 años, con ocasión del paso de Primaria a Secundaria, como si se tratara de un rito iniciático a la pubertad. Pero es cierto que el deseo y la presión de los hijos para tenerlo se adelanta cada vez más. Parece que en principio, un niño de 10 años no necesita un móvil, precisamente, porque no tiene un problema de movilidad. Por lo tanto, la pregunta no es si un niño de 10 años debe tener un móvil, sino a qué servicios puede acceder desde el móvil y si están preparados para ellos o si pueden resultar perjudiciales para sus estudios y para su desarrollo personal. Por eso, antes de regalarle un móvil a un niño o una niña de 10 años convendría hacer una especie de preparación o de “catequesis digital” o negociar con ellos un contrato.

¡Quítale el móvil al niño! Álvaro Bilbao. El País. 25.06.2017.

Los padres pasan menos tiempo con los hijos y esto parece interferir en el desarrollo de habilidades como el autocontrol. Hoy, los dispositivos móviles se utilizan para distraer al niño cuando se tiene que concentrar en terminar una papilla. Para entretener al niño cuando tiene que esperar en el pediatra. Para despistar al niño cuando tiene que ponerse el pijama. Con este tipo de estrategias parece sensato que el cerebro aprenda que cada vez que tiene que esforzarse, concentrarse o esperar quieto..., tiene permiso para distraerse. Sin lugar a dudas estamos educando niños menos pacientes, menos atentos y con menor capacidad de esfuerzo, reflejo de una generación de padres menos pacientes y que damos menos valor a hacer las cosas despacio.

4

El problema no es el momento sino la oportunidad

Naturalmente, ya has deducido que no vamos a fijar la edad concreta más adecuada para comprar el móvil. Ya hemos mencionado los principales aspectos negativos y positivos que tiene esa decisión y mantenemos nuestro criterio de que son cada madre y cada padre quienes deben consensuar su decisión y apear con las consecuencias. También hemos recordado que el ejemplo que demos a nuestros hijos será importante para que adquieran sentido de la responsabilidad. Evidentemente, cada uno debe hacerse algunas preguntas sobre su hijo o hija:

- ▶ ¿Ayuda en casa?
- ▶ ¿Es responsable en sus encargos?
- ▶ ¿Cuáles son sus resultados académicos?
- ▶ ¿Conozco sus amistades fuera de las pantallas?
- ▶ ¿Se mueve, sale fuera de casa?

Pero hay un aspecto “tremendo” en el que hay reflexionar siempre antes tomar la decisión final: debemos pensar que el momento oportuno tiene más que ver con **nuestro comportamiento y nuestros compromisos** que con la edad y el carácter de nuestros hijos. Cuando hacemos repaso de los riesgos y oportunidades parece que olvidemos que, en esta historia, **¡los adultos somos nosotros!**

Cuando enseñamos a nuestro hijo o hija a conducir ¿lo hacemos de manera mecánica o aprovechamos para hablarle de la seguridad, de la necesidad de estar concentrado, de que debe contar con los demás conductores...? Es de suponer que le animamos a conocer bien las infracciones y las multas por las que le pueden quitar puntos... Naturalmente, contamos con la ayuda del profesor de la autoescuela. Pero ¿no nos vamos a conducir a una zona deshabitada para verle y aprovechamos para trasladarle todos los buenos usos que somos capaces?

Pregúntate: ¿cuándo conduces delante de tu hijo de 18 años, aprovechas la oportunidad para que te vea conducir bien?

¿Te parece una utopía que seas el mejor ejemplo de tu hijo, tanto **en la conducción como en el buen uso del móvil?**³²

Los hijos no son tontos y son conscientes del valor de la oportunidad: igual que están dispuestos a comprometerse en cuidar la seguridad a cambio de que les enseñemos a conducir... seguro que también nos prometerán su autocontrol a cambio de tener móvil.

En definitiva, se trata de educarles en **el buen uso de su libertad**. Cada padre y cada madre deberán consensuar el momento. Pero no depende tanto de la edad de nuestro hijo, como de nuestra disposición para aprovechar la oportunidad.

Puedes optar por un discurso defensivo, para luego, cuando claudiques, pasar a un discurso justificatorio. Puedes optar por un discurso atemperado, que seguramente aceptará porque se fía de ti, de tus consejos y de tu ejemplo: calcular la precocidad de su autonomía, las oportunidades y **el tiempo que deberás dedicarle**, y aprovechar “su victoria” para ganar su confianza.

La posibilidad de que nuestro hijo, sea preadolescente o adolescente, se ejercite en su **autocontrol** es una de las mejores oportunidades y ayudas que le podemos ofrecer. Pero, en fin, **tú decides entre prudencia y oportunidad**.



(32) Por si no te has parado a leer las páginas iniciales de Atención Urgente, en la página 19 tienes seleccionadas las principales sugerencias de cientos de padres sobre cómo dar ejemplo a los hijos en el buen uso del móvil.

5

Enseñar el buen uso: propiedad y gasto

En fin. Vuestro hijo, sea la edad que sea a la que hayáis decidido comprárselo, permitido que se lo regalen, o aunque se lo haya comprado él mismo... **ya tiene móvil.**

Hablaremos ahora, en primer lugar, del teléfono móvil en manos de **una persona menor de edad**: ayudados por el gran número de testimonios, investigaciones, encuestas y entrevistas, hemos podido recapitular un criterio en el que la mayoría de científicos y educadores coinciden: **ese hecho NO es algo irrelevante.**

Esperamos, por tanto, que tú también coincidas en que, sea en el momento que sea, deberemos establecer un plan de trabajo, de objetivos o de normas para nuestros hijos menores. Luego hablaremos de nosotros y de “nuestros usos y ejemplos”. Quizás el término Plan de Trabajo o Normas no te parezca el más adecuado: quédate, entonces, con la idea de que **NO** debes improvisar.

Siguiendo un ejemplo que ya hemos mencionado, de la misma manera que cuando le das las llaves de casa por primera vez o cuando un hijo se saca el carnet de conducir, es lógico establecer unas pautas de actuación, acordar diversos detalles etc., etc., igualmente debemos hacer con un menor, y con su móvil. Aunque se lo haya pagado él mismo con sus ahorros.

El móvil es una herramienta que exige acuerdos, pautas, normas guías, modelos, cánones... Hay quien recomienda que se establezca, y hasta se escriba, un **contrato** entre padres e hijos: hay varios tipos de contratos que se han hecho famosos. En España, la Policía Nacional fue una de las primeras instituciones en proponerlo, y es muy recomendable.³³

Como puedes comprobar, el hecho de comprar un móvil a tu hijo depende sobre todo de que tú tengas tiempo para enseñarle todo lo que debe tener en cuenta.

(33) @policia. www.policianacional.es. Consejos al ciudadano.

Otro posible contrato que se hizo famoso es el que propuso una madre, escritora, colaboradora en el medio **The Huffington Post**. El único matiz que hacemos a ese texto es el que aparece en el punto 1, sobre la propiedad del móvil: según nuestro criterio, en el caso de una persona menor de edad, el móvil es de los padres, siempre. **Aunque se lo haya pagado él con sus ahorros** hay que saber explicarle que al ser un menor, las cosas que se refieren a determinadas “propiedades” son así. Los padres se lo ceden o le permiten usarlo, por ejemplo, a través de un contrato. El acompañamiento y la supervisión paterna es una realidad que el menor debe aceptar en cualquier escenario que sus padres le indiquen. Cualquier otro escenario pensamos que es un error.

El contrato de **Janell Burley** tiene la frescura de una madre exigente pero cordial y se presenta como una propuesta que puede basarse en un acuerdo mutuo, una negociación pero no un consenso, pues, insistimos: estamos hablando de un menor.

En cualquier caso, aquellos aspectos que consideremos no negociables, es importante que sepamos argumentar el por qué y, por supuesto, ser el mejor ejemplo. Y siempre: sentido común.



El contrato que propone Janell Burley Hofmann

- 1.- **El teléfono es mío. Yo lo he comprado. Yo lo he pagado. Te lo estoy prestando.** ¿A que soy estupenda?
- 2.- **Siempre sabré la contraseña.**
- 3.- Si suena el teléfono, contesta. Es un teléfono. Di hola, sé educado. **No ignores nunca una llamada si la pantalla dice “Mamá” o “Papá”.** Nunca.
- 4.- Entrega el teléfono a tu padre o tu madre sin falta a las XX en días de colegio y a las XX en fin de semana. Permanecerá apagado durante la noche y lo volveremos a encender a las XX de la mañana. Si es un momento en el que no llamarías a nadie al teléfono fijo no llares ni envíes un mensaje. **Haz caso a tu instinto y respeta a otras familias como nos gusta que nos respeten a nosotros.**
- 5.- El teléfono no va al colegio contigo. **Habla en persona con la gente a la que envías mensajes.** Aprender a hacerlo **te vendrá bien en la vida.** Sobre las excursiones y las actividades extraescolares tendremos que hablar.
- 6.- Si se cae al váter, se cae al suelo y se destroza o desaparece, **tú serás responsable de lo que cueste arreglarlo o sustituirlo.** Corta el césped de algún jardín, cuida niños, ahorra dinero de cumpleaños. Algo pasará, así que **debes estar preparado.**
- 7.- **No emplees esta tecnología para mentir, burlarte de otro ser humano ni engañarle.** No participes en conversaciones que hieran a otros. Sé un buen amigo antes que nada.
- 8.- **No digas nada, ni por mensaje, ni por correo electrónico, ni por teléfono, que no dirías en persona.**
- 9.- **No digas nada, ni por mensaje, ni por correo electrónico, ni por teléfono, que no dirías en voz alta con sus padres presentes.** Censúrate.

- 10.- Nada de porno.** Busca en internet información que no te importe compartir conmigo. Si tienes alguna pregunta sobre algo, hazla a una persona; preferiblemente a tu padre o a mí.
- 11.-Apágalo, siléncialo o guárdalo en público:** en un restaurante, el cine o cuando estés hablando alguien. No eres un maleducado; no permitas que el móvil te cambie.
- 12.- No envíes ni recibas fotos de tus partes íntimas ni de las de otra persona.** No te rías. Algún día tendrás la tentación de hacerlo, a pesar de tu gran inteligencia. Es peligroso y podría arruinar tu vida. Es una mala idea, siempre. El ciberespacio es más poderoso que tú. Y es difícil conseguir que desaparezca algo de este tipo, incluida una mala reputación.
- 13.- No hagas millones de fotos y vídeos. No es necesario documentarlo todo. Vive tus experiencias.** Quedarán almacenadas en tu memoria para toda la eternidad.
- 14.- Deja el teléfono en casa a veces y quédate tranquilo con la decisión.** No está vivo ni es una prolongación tuya. Aprende a vivir sin él y vence el miedo a perderte algo.
- 15.- Descárgate música que sea nueva, o clásica, o distinta a la de los millones de chicos como tú que escuchan exactamente las mismas cosas.** Tu generación tiene la mayor facilidad de acceso a la música que ha existido jamás. Aprovecha ese don. Amplía tus horizontes.
- 16.- Juega a un juego de palabras o de preguntas de vez en cuando.**
- 17.- Mantén los ojos abiertos. Mira el mundo a tu alrededor. Asómate a una ventana. Escucha a los pájaros. Sal a pasear. Pregúntate cosas sin necesidad de buscarlas en Google.**
- 18.- Meterás la pata.** Te confiscaré el teléfono. Nos sentaremos a hablar sobre ello. **Volveremos a empezar.** Tú y yo estamos aprendiendo sin cesar. Estoy de tu parte. **Estamos juntos en esto.**

El primer móvil no tiene por qué tener Internet

Si recordamos el Cuadro sobre los motivos que aducen nuestros sobre la “urgente” necesidad” de móvil, veremos que destacan las motivaciones lúdicas y la comparación social, pero no una necesidad social. Esa realidad está dentro de las “urgencias” de pre-adolescentes y adolescentes en muchos otros ámbitos. Y en esto, como esos otros ámbitos, la clave está en “ganarles” con sentido común, sentido de la realidad y sentido del humor. El adulto eres tú.

Los menores dicen que, sobre todo, lo quieren para jugar... Esa es una de las primeras contradicciones que hay que hacerles entender. El móvil para los más jóvenes, esos a los que en España les compran el móvil al hacer la “primera comunión”..., es un juguete. Y ese es precisamente el uso más negativo que pueden dar a un móvil a esa edad, precisamente por la gran dependencia que provocan los “juegos casual”, ya explicada.

Felizmente, algunas marcas están volviendo a sacar móviles que sólo permiten la comunicación con voz y con mensajes, y nada más. Pero, a pesar de todo, los primeros usos del móvil, le guste a nuestro hijo o no, van a tener que estar pautados. Y ese es precisamente un maravilloso motivo de relación y de comunicación entre padres e hijos: **llegar a acuerdos**. Seremos nosotros mismos quienes le haremos reconocer que, en realidad, sabemos que quiere el móvil por más motivos que sólo “jugar”:

- ▶ El móvil te pone en contacto con amigos
- ▶ Puedes enviar y recibir mensajes
- ▶ Conseguirás algo de tu ansiada autonomía
- ▶ Te dará identidad y prestigio: el móvil aporta estatus
- ▶ Podrás estar siempre comunicado con nosotros

Estos primeros usos, naturalmente, no satisfacen del todo a un adolescente. Quizás por eso, la mayoría de padres hoy compran el móvil a sus hijos **antes**. Y así empiezan el diálogo. Sigamos...

En este capítulo dedicado a “los primeros usos y las primeras conversaciones y pautas sobre el móvil” es bueno hablar de los primeros mensajes, de la diferencia entre **el lenguaje hablado y escrito** y, sobre todo, de los grandes malentendidos que produce un mensaje mal escrito o mal transmitido.

En los Talleres Interactivos que realizamos con miles de jóvenes en toda España hemos puesto en práctica una dinámica muy interesante: redactamos juntos diversos tipos de mensajes o conversaciones con los diversos servicios de mensajería. Los chicos realizan la lectura de los mensajes empleando tonos distintos: gestualizando o exagerando las frases, pronunciando las frases de manera neutra o sin emoción o hasta empleando el tono contrario al que la frase debería tener. El ejercicio, que seguramente también es empleado por los profesores de lengua o de ciencias sociales, enseña de manera práctica la necesidad de escribir mensajes “cuidando el sentido”. Les sirve para saber usar mejor el móvil, pero también les ayuda a mejorar la empatía en sus relaciones, tan importante para su vida futura y profesional, en la que el lenguaje gestual tiene tanta o más importancia que el lenguaje hablado.

Una de las profesoras de una Escuela de Familia de Madrid les cuenta siempre a los asistentes:

Gracias al malentendido de un mensaje escrito estuve a punto de dejar a mi novio. Menos mal que le llamé, quedamos, y lo hablamos cara a cara...



Enséñales refranes: “El tiempo es oro”

Gracias a nuestra experiencia en la relación con tantas familias, sabemos que hasta en los entornos más adinerados, los padres suelen preocuparse de hacer que los hijos descubran y aquilaten el valor del dinero. Tanto es así que hasta un preadolescente sabe que lo que es gratis... vale poco. El valor del dinero, del esfuerzo por conseguirlo y no derrocharlo, etc. es un valor educativo de gran relevancia en la sociedad de consumo en la que vivimos inmersos.

El control del dinero, generalmente, es formalmente aceptado por los menores que, en general, entienden el sentido del criterio de control de gasto establecido por los padres. Dado que son éstos quienes pagan, los menores comprenden que tienen todo el derecho a vigilar los costes derivados del uso del teléfono móvil. Se trata de una regla de juego perfectamente asimilada: “el que paga manda”. En consecuencia, los menores van a aprender enseguida a cuantificar los costes asociados al móvil (en mayor medida incluso que los padres)³⁴.

La verdad, sin embargo, es que en la actualidad el negocio de las compañías telefónica ha evolucionado de tal manera, que **lo que menos dinero cuesta, al usar el móvil, es precisamente el hablar por teléfono**. Y esa nueva realidad, un joven no la aprende por ciencia infusa, por muy nativo digital que sea...

Los micropagos de los microjuegos, los pagos de las aplicaciones, las pequeñas compras online, la compra de billetes y los costes de gestión, el envío de datos de vídeo y de música fuera de tarifa, la tarifa plana no tan plana, el coste de extras inesperados... Los jóvenes tienen que aprender a gestionar el tema del dinero. Y todo lo que irán inventando los dueños de las redes sociales, de los nuevos servicios, etc. etc.

(34) Informe y Encuesta: “El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares”. M^a del Pilar Antolínez (UCJS). Ángel Rivero (UAH). Luis Torres (EUN-CET). Federación Española de Sociología. G3 Sociología de la Familia, 2013.

Si has llegado hasta aquí en la lectura de esta Guía, **te alegrará saber que has usado bien el tiempo**. Porque precisamente ahora, podemos trasladarte una reflexión que os ayudará mucho, mucho, a ti y a tus hijos. Es la medida de prevención más útil que traslada cualquier experto: **el control del tiempo es el secreto para erradicar de sus vidas las tecnoadicciones**.

Lo vamos a resumir con ese refrán castellano que seguramente habrás repetido alguna vez a tus hijos: **“El tiempo es oro”**³⁵. Porque el valor del dinero al lado del valor del tiempo es muy inferior. Y si te hacen caso a la hora de controlar el dinero, te será más fácil ayudarles a controlar “el tiempo”.

El tiempo, ese tema por el que se discute con frecuencia con la pareja y con los hijos, es un bien que tienes que defender. Y si lo haces bien, y logras que la utilización excesiva del móvil sea considerada perjudicial por tus propios hijos, habrás ganado, casi del todo, **la batalla del móvil**. El uso innecesario e irresponsable es el que se puede transformar en compulsivo, el que puede ser el primer síntoma de la dependencia del móvil. Si defiendes a capa y espada el buen uso del tiempo, en las conversaciones, en los juegos, en los mensajes, en los envíos, habrás puesto el primer freno a las posibles “patologías del mal uso del móvil”.



(35) El refranero del **Centro Virtual Cervantes**, que siempre sugerimos como lectura frecuente, explica que las ideas clave de esta frase proverbial de tradición oral son: Tiempo – Esfuerzo – Beneficio.

Enseñar el buen uso: momento y lugar

Pautas sobre momentos de uso (cuándo y cuánto)

Aunque sabemos que ya lo habrás pensado, queremos comentar contigo que debes tener en cuenta con frecuencia que el teléfono móvil se impone a las familias por la presión de la sociedad de consumo. En la vida de los jóvenes especialmente, el hecho de estar “conectado” se ha convertido en una necesidad que los adultos sabemos que no es real. Se trata de una necesidad creada y artificial que hay que trasladar a los hijos, para que vivan la realidad tal y como es y no cómo nos la quieren vender.

Por tanto, lo primero que deben ver y que deben experimentar, es que no pasa nada, en determinados momentos por **tener el teléfono apagado**. Es más. Se trata de una “terapia” muy adecuada cuando vemos que nuestro hijo empieza a estar obsesionado. Algunos autores hablan de la “dieta digital”: durante las comidas, en los momentos de estudio, en los momentos de lectura, en determinados encuentros familiares, antes de irse a dormir... Elige ese ingrediente de “su dieta” y enséñale a tener dominio y control. Y que conozca tu dieta.

Hacer que los hijos descubran que en este ámbito, y en muchos otros, existen **momentos adecuados de uso** es un gran acierto. Pronto van a querer vivir otras experiencias y otros momentos... Por eso, enseñar “el momento del móvil” es una oportunidad ideal para que nuestros hijos aprendan desde muy jóvenes que a lo largo de la vida habrá muchos momentos en los que no podrán hacer lo que quieren o lo que más les apetece, porque no pueden o porque no deben. Este sentido del orden y de la oportunidad es una escuela de vida en la que el móvil puede convertirse en una herramienta estupenda, sin necesidad de grandes tragedias, discusiones o de complicados argumentos.

La **ansiedad del momento** que “sufre” siempre el adolescente podemos ayudarle a aprender a matizarla con “la tontería” de “en la comida no se habla por teléfono”. ¿No te parece fácil?

Pautas sobre lugares de uso

Los **lugares sin cobertura**, aunque sean ficticios o pactados, son otro campo educativo. Hasta puedes jugar “al escondite” con un preadolescente que aún no está “enrabietado” con su vida... “*¡Te recuerdo que en el baño no hay cobertura!*” le dice una madre a su hija en una comedia televisiva. ¡Qué manera más amable, irónicamente divertida, de recordar a nuestra hija que las largas conversaciones en el baño hay que evitarlas!

El **parkings de móviles** ha sido otra “divertida” experiencia que muchos padres han comprobado con éxito: todos “jugamos” a aparcar el móvil en una zona especial. Es una manera gráfica de demostrar que puede haber tiempos y lugares de desconexión. ¿No tenéis en casa un lugar para las llaves? Pues es lo mismo. En los talleres de la Fundación Aprender a Mirar hablamos con frecuencia del **parking** y les insistimos sobre la conveniencia de que no tengan el móvil en la habitación por la noche, por lo inadecuado de su uso nocturno y por lo perjudicial de recibir ondas magnéticas tan cerca del cerebro durante toda la noche.

En los **videos-entrevista** que hacemos al finalizar los talleres, muchos nos dicen que “les parece la mejor idea”.



6 Pautas sobre la verdad y la mentira en el móvil

Son miles, o más bien millones, las parejas que manifiestan que la virtud más importante para ellos, en sus relaciones amorosas, es la **sinceridad**. Todas las religiones y todos los manuales de ética y de moral condenan la mentira, porque es una grave falta de honestidad y de confianza.

Sin embargo, últimamente, los estudiosos del comportamiento humano nos explican que “la mentira tiene sus razones” y hasta hay psicólogos de familia que hablan de la “mentira piadosa” como una falsa mentira, pues los padres, en su labor educativa deben recurrir en muchas ocasiones a las mentiras piadosas con sus hijos para **evitarles algún sufrimiento innecesario**, para hacerles la vida más mágica y la infancia más feliz. También muchas veces evitan con ellas explicaciones y situaciones complejas. Esa costumbre o esas “tretas”, normalmente y gracias a Dios, cambian con el tiempo y el sentido común.

La realidad diaria y el crecimiento de los hijos es una senda en la que los padres tiene que prevenir las recomendaciones y las pautas que van siendo necesarias para que sus hijos crezcan con inteligencia, honestidad, sabiduría, principios éticos, y sobre acumulen buenos hábitos y virtudes clásicas y modernas.

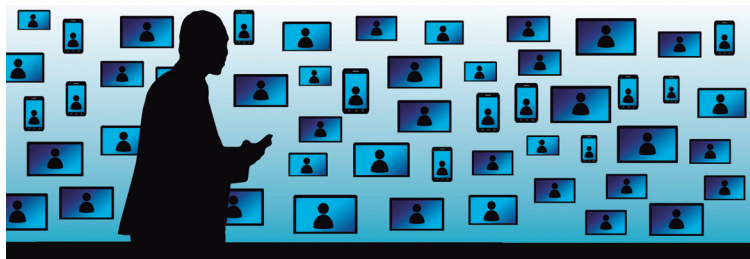
Por eso los nuevos padres deben asumir que en los esquemas mentales de sus hijos, a partir del momento en el que tienen móvil, la vida se desarrolla dentro de la conectividad permanente que les permite ese dispositivo, Muchos de nosotros no sabemos “prescindir del móvil a ratos”. Pues nuestros hijos todavía menos. Y en esa nueva manera de vivir, una de las confrontaciones que se dan entre la vida real y la vida virtual, es el tratamiento de la verdad y la mentira. Porque con el móvil, en muchos aspectos de nuestra realidad cotidiana es muy fácil mentir. Y aunque al principio se trate de mentiras piadosas, el camino de la mentira es un camino muy pegajoso, que provoca verdaderos problemas de convivencia familiares, entre las parejas, de los hijos con los padres y de los padres con los hijos.

Ya hemos citado anteriormente al Dr. **Jesús J. de la Gándara**, especialista en Psiquiatría y salud mental. En su libro **Cibernícolas** hace un inteligente e interesantísimo repaso de los “**vicios y virtudes de la vida veloz**”. Es otro texto que os recomendamos a todos, porque no tiene desperdicio. En ese repaso, lúcido, ameno y hasta divertido, incluye el criterio de **veracidad** en la nueva virtud que él denomina “**teleempatía**”:

El móvil y las redes sociales te dan la oportunidad de mostrarte y ocultarte a un tiempo, de disimular defectos o simular virtudes, de adoptar una doble personalidad. (...) Debemos recordar que los dispositivos digitales nos aportan nuevas responsabilidades morales y éticas, y ser conscientes que nuestro compromiso moral no se extingue por el hecho de que el móvil nos facilite una doble vida o un anonimato cobarde³⁵.

El móvil te debe ayudar a hablar con tu hijo de la verdad y la mentira. No desaproveches esa oportunidad.

En las sesiones que organiza la **Dirección General de Familia**, intentamos enfocar los problemas que nos plantea la educación con **la mayor dosis de sentido del humor posible**. Es un ejercicio que nos enseñó el tristemente fallecido periodista **Carles Capdevila**. Te recomendamos que veas la ponencia que pronunció en la Jornada Gestionando Hijos: “**Educar con humor es posible**”. Casi siempre hemos acabado riéndonos a carcajadas de lo que hemos dado en llamar los “padres talibanes” y las “madres preocuponas”.



(36) **Cibernícolas. Vicios y virtudes de la vida veloz**. Jesús J. de la Gándara. Plataforma Editorial. Barcelona. 2016.

Enseñar el buen uso: los contenidos

Los contenidos y los tipos de madres

Para abordar este último tema, **que es el más importante y más difícil de esta Guía** debes definir **tu perfil** antes. Se trata de que te “adhieras”, más o menos, a alguno de los principales tipos de madres o padres que existen en el mundo. La clasificación de tipos, como verás... es de lo más “particular”, casi divertida³⁷.

Identificate, por favor; averigua **quién eres tú**, aunque sea en algún grado. Así te será más fácil **descubrir cómo vas a actuar en la tarea de ayudar a tu hija o tu hijo** para impedir el daño que le puede provocar ver determinados contenidos inadecuados.

Si eres madre, en la educación de tus hijas e hijos, eres una...

Madre afectuosa: lo primero para ella es el cariño a sus hijos. Siempre está atenta a sus necesidades y les quiere ayudar, aunque, a veces, tenga que emplear su autoridad y exigencia.

Madre perfeccionista: quiere lo mejor para sus hijos, pero con un afán excesivo. Trata de sacar lo mejor de sus hijos pero es demasiado exigente y no concibe el fracaso. No sabe estimular a los hijos a vencer las dificultades del proceso.

Madre controladora: está obsesionada por el control. Para asegurar el bienestar debe controlarlo todo y anticiparse. No confía. No sabe establecer un trato basado en la confianza.

Madre cómplice: quiere ser la mejor amiga de sus hijos. Pero olvida que debe un modelo motivador. A veces, con la mejor intención de ser «simbiótica», se convierte en un “parásito”.

(37) La relación de tipos se ha elaborado contando con la colaboración de varios orientadores familiares de la Comunidad de Madrid y mezclando los textos de varios expertos, cuyas obras se citan en la bibliografía.

Madre que compite: tiene una obsesión con los resultados de sus hijos, la juventud, la belleza, las calificaciones y la preparación. Odia las adversidades y no acepta las diferencias. Ha de luchar para evitar la envidia y el espíritu de competición

Madre posesiva: necesita a sus hijos y, todo lo que les pasa, siente que le pasa a ella. No existen límites entre sí misma y sus hijos. Le cuesta reconocer la libertad, especialmente de sus hijas, y lucha porque hagan y vivan como ella quiere que vivan.

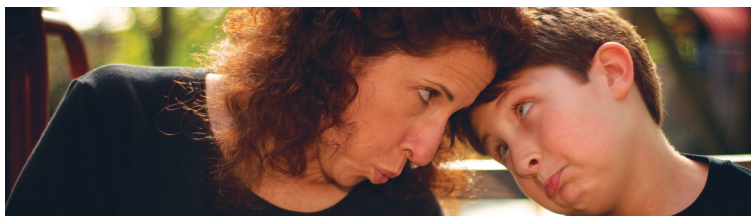
Madre impulsiva: el estado de ánimo prima sobre la reflexión. Excesivamente emocional, a veces alegre, a veces enojada. La ansiedad le impide ser estable y ver lo que su hijo necesita.

Madre sobreprotectora: no es capaz de ver a sus hijos como individuos separados. Son madres que exageran en el cuidado y protección de sus hijos y les privan de la posibilidad de tener autonomía y un desarrollo independiente. Son temerosas.

Madre hipercrítica: pretende que su hijo sea el mejor en todo; que sea inteligente, atleta, que tenga buenos modales: o sea, buscan la perfección en sus hijos. Pero les critican, en todo momento, provocando en los hijos gran ansiedad e inseguridad.

Madre ausente: delega la maternidad y la responsabilidad de criar a sus hijos en otras personas: padres, abuelos, guarderías. Ausencia física o emocional, que se escuda en la falta de tiempo.

Madre completa: persona emocionalmente equilibrada, que no mezcla sus circunstancias emocionales con su maternidad y está comprometida con la crianza y formación de sus hijas e hijos, con un gran respeto por su libertad y su personalidad, independientemente de sus responsabilidades fuera del hogar.



La mirada de papá

Así se titula el libro de **Tomás Malmierca**³⁸ en el que habla de las diez claves para los padres de hoy. Con su ayuda y la de otros expertos hemos “clasificado” a los tipos de padres. Te recordamos que se trata de **descubrir cómo eres para saber cómo vas a actuar en la tarea de ayudar a tu hija o tu hijo** para impedir el daño que le puede provocar ver determinados contenidos inadecuados.

En la educación de tus hijas e hijos, eres un padre...

Padre autoritario: tiene un alto grado de control y de exigencia pero no muestra calidez afectiva y tiene una pobre comunicación con sus hijos. Mezcla rigor y frialdad. Intenta controlar y evaluar el comportamiento del niño de acuerdo con sus propias normas. Da mucha importancia a la obediencia y a la autoridad.

Padre responsable y democrático: mezcla de rigor y ternura. Tiene una buena comunicación, es cariñoso y tiene un grado de control y exigencia alto. Es consciente de que tiene más poder en la relación, que controla los recursos y tiene más experiencia, pero respeta a su hijo. Ejerce un control razonable y educativo, haciéndoles entender la necesidad de la disciplina. Espera siempre que su hijo se porte bien y le anima a desarrollar su autonomía de manera responsable.

Padre permisivo: cariñoso, cálido y con buena comunicación con sus hijos pero poco exigente y con poco control sobre ellos. Se basa en la laxitud y ternura. Suele dejar que el niño actúe de forma libre y le permite decidir sobre las normas familiares. Tiene pocas expectativas en que su hijo sea maduro y logre sus metas.

Padre negligente o indiferente: posee un nivel bajo de control, exigencia, afecto y comunicación. Este caso es común en familias desestructuradas. Laxitud y frialdad. Son padres que no controlan. Tienen bajas expectativas y son afectivamente fríos.

(38) *La mirada de papá*. Tomás Malmierca. Ediciones Palabra, 2016.

En el caso particular de los padres, los expertos nos trasladan que el padre más eficaz es el que sabe dosificar cinco elementos:

1. **El grado de control mezclado con real confianza.**
2. **La comunicación: hablar y escuchar. Motivar.**
3. **La exigencia adaptada al grado de madurez.**
4. **La capacidad para expresar afecto y cariño.**
5. **La propuesta de modelos, ejemplos y retos asumibles.**

Quizás sea algo llamativo que en la bibliografía sobre madres y padres estén mucho más desarrollados los perfiles maternos. Pero ese no es el tema de hoy. Ahora se trata de que, con la ayuda de estas descripciones y elementos pienses en quién eres y cómo puedes conseguir mejores resultados educativos.

Queremos volver a incidir en un enfoque particular de la acción educativa: cuando se trata de educar a menores, no podemos olvidar que **los adultos somos nosotros**. Tenemos que flexibilizar la mirada, respetar sus intereses, habilidades y limitaciones, tomando cada logro como un motivo de celebración, cada fracaso como una oportunidad para aprender a hacer las cosas de una manera diferente: Ellos no saben. Nosotros sí. Por eso, recuerda que **“educar es enseñar, no corregir”**.



¿Control Parental?: Exigir sin miedo

El control parental, sea del tipo que sea, es esencial en la educación de los hijos, especialmente **hasta que tengan uso de razón**. Es evidente que, antes de ese momento, NO es conveniente la “libertad” del uso de pantallas³⁹. Desde muy pequeñito todo bebé que se precie nos repite con frecuencia: “Ya lo hago yo”; “Yo como solo”; “Me lo pongo yo, que ya soy mayor”... Es una preciosa batalla de reafirmación que nuestros hijos van librando con nosotros desde sus primeros meses. Y nosotros vamos dosificando su régimen de libertad: desde dejarle coger la cuchara de la papilla, pasando por el mando de la tele hasta el volante del coche. Y siempre, o casi siempre, lo hacemos encantados, divertidos con su afán de dominio y autocontrol. Y con mucha frecuencia vamos enseñándole los límites de su autonomía y su libertad.

Esa “batalla” que va configurando los límites de la conducta en su cerebro, es muy buena, en el ámbito de la tecnología. Aquí, no sólo es posible poner puertas al campo, sino que muchas veces es necesario. Por ello, informáticos y desarrolladores, han pensado en nosotros y han desarrollado sistemas que permiten limitar, supervisar o controlar la actividad de los menores con las pantallas. Se trata de programas o aplicaciones que podemos instalar en los móviles de nuestros menores: de forma automática impediremos que hagan ciertas cosas en la red, además de limitar lo que la red puede hacer a nuestros menores.

Programas de bloqueo: Programas que limitan el acceso a ciertos sitios, pueden ser programas de lista negra, que implica que podemos seleccionar a qué aplicaciones o direcciones web no puede accederse desde un ordenador o un móvil, o de lista blanca, que implica que puedes seleccionar aquellos sitios o aplicaciones a los que se puede acceder, sin que sea posible acceder a ninguno más. Algunos programas permiten ambas posibilidades. Son los que se suelen usar cuando el usuario es un menor de 7/8 años y no hay que avisarle de su existencia.

(39) Ver la Guía “Aprender a convivir con las pantallas”. De 0 a 10 años.

Para los hijos que ya tienen uso de razón, recomendamos que **el control parental sea consensuado y con pleno conocimiento del menor**. Este detalle nos ayudará, seguro, a iniciar una conversación que durará varios años, con sinceridad y confianza.

Programas de seguimiento: Programas de ordenador que puedes instalar en tu ordenador y en el móvil de tus hijos, y que permiten comprobar la actividad de los hijos en la red, como las páginas web que ha visitado, el tiempo que ha estado en Facebook o el uso de los videojuegos, internet, youtube...

Programas de control remoto: aplicaciones y programas que te permiten controlar de forma remota lo que puede o no puede hacer un ordenador o un móvil, como activar o desactivar internet, consumir más o menos megas, o incluso apagarlo y encenderlo a distancia.

Programas de control temporal: son aplicaciones que permiten seleccionar los horarios de uso de un móvil.

Las opciones son variadas, pero lo mejor de todo es que estas herramientas se han diseñado para personas que no tiene mucha experiencia con las “nuevas tecnologías”. Son sencillas de utilizar y tienen páginas web oficiales con soporte técnico. Si quieres aprender a usar una... ¡puedes buscarla en YouTube!

Consejos a la hora de usar el Control Parental:

- ▶ **No te obsesiones**. Estas herramientas sirven para llegar a donde no podemos, pero no para controlarlo todo. Deben ser una ayuda pero no deben sustituir nunca a la educación.
- ▶ **Úsalo sólo cuándo sea necesario y explica por qué**. No invadas la privacidad de los menores. Deben saber que respetas y valoras su intimidad y la de sus amigos.
- ▶ **Pregunta a un experto**. No tengas miedo de no entender, hay muchísima información a tu alcance, en la web, y fuera de ella, entre los profesores y educadores que te rodean.

7

Una película americana, de 2014, denominada **Hombres, mujeres y niños**, dirigida y guionizada por Jason Reitman y Erin Wilson, aborda varias historias en las que se nos presentan algunos efectos de Internet. Muestra cómo la red ha cambiado la forma de relacionarnos: pornografía, blogs y redes sociales que provocan **“nuevos conflictos familiares”**. En el film hay historias y perfiles más o menos logrados. Uno de ellos es la figura de la **“madre controladora”**, que se mete en el ordenador de su hija para vigilarla y ver qué hace en la red. Utilizamos esta historia en algunos de nuestros talleres para las familias y, en general, todos rechazan ese perfil y afirman que una madre controladora no tiene futuro: nunca conseguirá la confianza de sus hijos.

En uno de esos Talleres, **un padre viudo con dos hijas adolescentes**, decía que les habíamos puesto una trampa pues, en realidad, aunque ni la hija ni la madre actúan correctamente, la que sale peor parada es la madre. Y nos comentaba a todos su gran preocupación **“maternal”** por sus hijas, en un mundo **“tan complicado”**, afirmando que hay que controlarles como sea.

No hay que ser viudo, ni tener hijos adolescentes, para saber que el entorno actual no es fácil para educar a los hijos y que los contenidos a los que pueden tener acceso en el móvil pueden ser muy desaconsejables.

Por eso no tememos afirmar que, en lo que se refiere a los contenidos, hay que exigir sin miedo. **La educación no es contraria a la autoridad.**

Otro cantar es cómo hacerlo: quizás te guste más la palabra **“pautas”** que la palabra **“normas”** o **“control”**. Se trata de educar a nuestros hijos, para que crezcan con criterios y convicciones éticas, que respeten la igualdad de derechos y deberes de todas las personas, que rechacen los abusos, que vivan en libertad, que no traten a otras personas como **“objetos”** de placer, que no permitan el maltrato de los menores, de las mujeres o de las personas más débiles o necesitadas de ayuda, que no se enganchen con contenidos adictivos...

No es necesario hacer aquí una enumeración exhaustiva de los principios éticos y morales que deberían regir nuestras vidas. Pero, en realidad, el control o el autocontrol de los contenidos tienen que ver directamente con todo ello.

Hoy, en la televisión, en el cine, en YouTube, en miles de web, o sea, en toda la red, y por tanto en el móvil o en la tablet, impera el derecho a la libertad de expresión junto a un confuso concepto de “**autoregulación del productor**”. Y como es así, todo padre y madre debe estar especialmente atento a lo que dicen y producen los demás. Quizás lo que producen los demás no coincide con lo que te gustaría que tus hijos vean, igual que pueden no gustarte todos los amigos que trae a casa. Entonces, ¿te vas quedar parado?

En este tema solo tú eres el primer responsable de lo que quieres para sus hijos. ¿Quién le influye?

En esta Guía para familias tenemos la obligación de recordarte que hay consenso científico en afirmar que **el entorno, los amigos, los contenidos, etc.** configuran el 40% o el 50% del cableado cerebral de tus hijos: o sea, más o menos, un 40% o 50% de su carácter, su visión del mundo, y su sentido de la vida.

Los estudiosos del neuromarketing y de la neuropsicología te diremos, además, que en el mundo audiovisual, “**todo se pega**”.

Tú puedes, debes, ser **el mayor influencer**, para ellos.



7

Piensa en cómo es tu hijo. NO improvises

Suponemos que, al menos en la sociedad occidental, la mayoría de nosotros hemos “sufrido” el control de nuestros padres al ver la televisión, los dos rombos..., la calificación por edades, el horario infantil, la prohibición de ver las películas para adultos... Es por tanto relativamente fácil recordar cómo reaccionábamos a la exigencia de nuestros padres cuando “nos mandaban a la cama” o nos apagaban la televisión para que no viéramos determinados programas. No conozco a casi nadie que le haya traumatizado esa “autoridad”. Aunque sí conozco a alguno que ha discutido mucho y que no tiene un buen recuerdo del tema...

Ya hemos visto que el primer factor que influye en una eficaz labor educativa es **cómo seas tú**. Ahora, si quieres tener buenos resultados cuando hables con tus hijos sobre los contenidos adecuados e inadecuados, deberías dedicar un segundo a descubrir **cómo es tu hijo o tu hija**:

- ▶ ¿Tiene una buena comprensión y acepta las normas sociales gracias a la disciplina razonada?
- ▶ ¿Suele aceptar la responsabilidad de sus actos y sabe actuar con independencia? ¿Manifiesta cierto autocontrol?
- ▶ ¿Es estable, independiente y con seguridad en su carácter? ¿Podrá superar el rechazo de algún amigo?
- ▶ ¿Detectas demasiada inseguridad emocional? ¿Busca constantemente la aceptación de las demás personas?
- ▶ ¿Notas que tiene falta de competencia social y que es raro que tenga iniciativa? ¿Es débil en sus decisiones?
- ▶ ¿Tiende a mostrar rasgos inmaduros? ¿Controla sus impulsos y caprichos? ¿Le cuesta respetar las normas?

En definitiva: ¿Es tu hijo demasiado influenciable? ¿Ha aprendido a tener juicio crítico ante lo que ve y lo que oye?

Para mantenerte firme ante las manipulaciones emocionales de los hijos, que todos conocemos porque todos las hemos puesto en práctica, es necesario que confíes en ti mismo y estés seguro de tus convicciones. Es necesario que estés convencido de que estás haciendo bien a tu hija o a tu hijo. Sin esa convicción, cederás a la presión emocional, a sus demandas y a la preocupación de que te rechacen por tu firmeza. Debes perder el miedo, especialmente, ante contenidos que tú piensas que pueden hacer daño a tu hijo.

¿Controladores? ¿Permisivos? ¿Democráticos? ¿Autoritarios? ¿Modernos? ¿Sobreprotectores? ¿Impulsivos? ¿Tradicionales? No se trata de etiquetarnos con calificativos positivos o negativos, de manera simplista. Los padres somos, debemos ser, **educadores responsables**. Eso es lo que cambia el mundo, el entorno de cada familia, y el entorno en general.

¿Cómo hacemos entonces, dependiendo de cómo seamos, o de cómo sea nuestro hijo? ¿Cómo intervenimos sobre los contenidos del móvil de manera eficaz?

En los talleres de la Comunidad de Madrid todos los orientadores invitados insisten siempre, cada uno a su manera, en tres grandes herramientas educativas: **la ternura, la exigencia y la comunicación**. **Sin ternura**, el niño crecerá en un ambiente duro, con miedos y rigideces. **Sin exigencia**, el niño no aprenderá a conducir su conducta de forma adecuada, no sabrá hasta dónde puede llegar. Finalmente, **sin comunicación** no se establecerá una vinculación afectiva, sana y sostenible en el tiempo: **en familia, de todo se puede hablar**.



7

Si quieres educar, actualiza tu información

Para terminar, tras reflexionar juntos sobre las posibles maneras de ser y de actuar de las madres, los padres, las hijas y los hijos hablaremos directamente de los contenidos en sí mismos.

Ante los contenidos no se puede ser ignorante, o perezoso, o excusarse en la falta de tiempo, o decir que uno ya lo sabe todo. Nuestros menores, nuestros jóvenes, nuestros hijos, se merecen que nos esforcemos por estar al día en la información sobre todos los contenidos de la red, sobre todo lo que tienen al alcance de la palma de su mano. ¿Es imposible? Pues en realidad no tanto.

Primero, tienes que establecer unas pautas genéricas:

- ▶ El posible contrato con tu hijo sobre el móvil.
- ▶ Las horas, momentos y lugares de uso.
- ▶ Los contactos que puede incorporar.
- ▶ Las aplicaciones que se puede bajar.
- ▶ El control parental que usaremos juntos.
- ▶ El uso de contraseñas.
- ▶ El uso de juegos con sus normas de tiempo.

Si todo esto está estipulado ya solo te queda conversar con él sobre los contenidos adecuados e inadecuados, con toda claridad. Por supuesto, explícales que determinados contenidos son adictivos, que afectan al cerebro y a su voluntad, que modifican su comportamiento, etc. etc. Todo lo que ya sabes...

Inmediatamente debes comentar cuáles son los elementos sobre los que él mismo debe discernir acerca de la conveniencia o no: violencia, pornografía, acciones exageradas, humor, excitación, maltrato de personas, respeto a la familia, amor y pasión, ira, etc.

El “autocontrol” es un valor que las hijas y los hijos preadolescentes y adolescentes admiran, porque significa “ser mayor”. Aprovéchate y educales.

¿Y cómo puedo discernir acerca de la conveniencia o no de que vean algo, de que vale la pena impedirselo, etc.? También variará bastante según la edad del menor, ¿no?

Así es. Por eso no nos cansaremos nunca de repetir que tienes mucha ayuda a tu alrededor. Además de las Guías de la Comunidad de Madrid, son muchas las herramientas que tenemos a nuestra disposición en todo lo que se refiere a los contenidos, las calificaciones por edad, los valores y contravalores que aparecen en la película, la serie de tv o el videojuego. Son fuentes de información elaboradas con ecuanimidad y con un gran esfuerzo, para que sirvan a todos los públicos y, especialmente, a los lectores que desean información.

La Guía del espectador más completa de todas, en España, es la web **contraste.info** y su App **CONTRASTE**, que actualiza diariamente la información el análisis y la valoración de los estrenos de cine, televisión, videojuegos e Internet.

Hay otras revistas informativas sobre la programación, que añaden comentarios para aficionados o sobre la calificación de edades, como la **Guía del Ocio**, **Fotogramas**, **Teleprograma**, **Supertele** o **Decine21**. Otras tienen más en cuenta la información que puede interesar a los padres, como **Ser Padres** o **Hacer Familia** y, por supuesto, muy diversas webs como **saposyprincesas**, **guíainfantil**, o **icmedia**. y hasta una web de reclamaciones y denuncias denominada **tvinfancia.es**.

7

¿Cómo ayudarles eficazmente en su autocontrol?

Has llegado a los textos más importantes de esta Guía. Es verdad, que **seas como seas tú**, no puedes estar en todo, ni puedes “vigilarle, ni “espíar” todo lo que ve... Y sea como sea tu hijo, querrá jugar con el móvil, usarlo mucho rato, lo excitante le atraerá, y lo prohibido puede que más...

Entonces, los que decimos que hay que potenciar el autocontrol, a partir de los 7 ó los 9 años, ¿vivimos en una nube utópica?. Pues no. **Y con la ayuda de los Decálogos del Capítulo 8, esperamos que puedas conseguir ser eficaz.**

Pero antes, vamos a mostrarte unos pocos datos sobre los contenidos que los jóvenes dicen que más ven, para que sepas los usos y contenidos que ellos deben autocontrolar.

Volvemos a la **Encuesta sobre usos y consumos** realizada durante dos años en 150 colegios españoles, que han respondido más de 15.000 jóvenes de entre 12 y 17 años. Los jóvenes han tenido acceso al cuestionario en su colegio o en su casa, y han respondido libremente y de manera anónima. Hemos contrastado los datos con otros dos Informes realizados por empresas de gran reconocimiento⁴⁰: **El Informe Ditendria 2017** y el **Barómetro Google 2017**. Los datos sobre lo que los jóvenes hacen más frecuentemente con el móvil son:

- 1º- Ver vídeos.
- 2º- Hablar con los amigos por WhatsApp.
- 3º- Jugar en el móvil.
- 4º- Hacer fotos y vídeos y enviarlos por las redes.
- 5º- Acceder a las redes sociales: Nº 1 – Instagram.
- 6º- Enviar y responder a correos electrónicos.
- 7º- Buscar contenidos en los Buscadores de Internet.
- 8º- Utilizar las herramientas de Geolocalización.
- 9º- Leer noticias de actualidad.
- 10º- Comprar productos o servicios.

(40) Ambos Informes son referenciados en detalle en la Bibliografía.

No tenemos datos de los jóvenes que hacen **apuestas online** o que ven **pornografía** pero el 60% de los encuestados dicen que tiene amigos que están muy enganchados al juego y el 45% dicen que tienen amigos adictos a la ciberpornografía. ¿Pero de qué nos sirve conocer estas estadísticas? ¿Podemos incidir en esos usos, esos hábitos y, sobre todo, en los contenidos?

*No son pocos los que opinan que la era actual, con sus vicios de consumismo, posesionismo, info saturación y apresuramiento, genera ansiedad y depresión (...) Pero la buena noticia es que el futuro que nos espera es mejor que el pasado. (...) Los avances y la tecnología pueden inducir cambios drásticos en nuestras vidas y generar una especie de vértigo en la incertidumbre. Pero lo único peligroso es que perdamos el control y caigamos en la dependencia y en la adicción. Mantener el control salvó a Mandela. Saber y enseñar a nuestros qué deben hacer en cada momento, cómo elegir inteligentemente entre las innumerables opciones, es educarles en la libertad, que no es más que la **autonomía personal responsable**⁴¹.*

Los datos nos ayudan a espabilar. A saber qué debemos hacer para ser eficaces en la educación de nuestros hijos. Ya habíamos mencionado antes este concepto pero antes de pasar al decálogo final, hemos querido insistir en ello: **Dales ejemplo con tu autocontrol y háblales del necesario autocontrol. No es una utopía y es el mejor de los consejos.**



(41) *Cibernícolos. Vicios y virtudes de la vida veloz.* Jesús J. de la Gándara. Plataforma Editorial. Barcelona. 2016.

8

Decálogo para el Autocontrol**Tu autocontrol y el ejemplo inteligente que das**

- 1** Si tu hijo ve que estás viendo un vídeo en el móvil, intenta que “siempre” lo pueda ver contigo. Evita los vídeos inadecuados, y disfruta y comenta los buenos audiovisuales con tus hijos.
- 2** No uses el móvil nunca mientras conduces, ni en comidas o cenas. Sé tajante. No uses tampoco el WhatsApp. Que vean que no respondes a los mensajes compulsivamente.
- 3** No permitas que una llamada interrumpa tu conversación con un hijo. Te respetará todavía más si lo haces.
- 4** Que vean que usas o confirmas tu localización sólo si es muy necesario. Y que no das tus datos personales a desconocidos, ni aceptas contactos con extraños.
- 5** Permite que te enseñen cosas sobre sus redes sociales, disfruta con ellos y vive esa vida: de todo se puede hablar. Habla de las fotos, los selfies y las imágenes inapropiadas.
- 6** Busca y consulta con ellos cosas en el móvil y enséñales a ser eficaces, a no irse por las ramas, a descubrir los buenos precios, a descubrir las fuentes de confianza.
- 7** “Aparca” el móvil, por la noche, fuera de la habitación.
- 8** Según la edad, evita que te vea jugar a juegos en el móvil. Enséñale otras formas de descansar o de hacer “cosas”.
- 9** Comenta las noticias que lees, las Apps que usas, las compras que haces, y las Apps que no recomiendas.
- 10** Comenta siempre, insiste, en que el móvil tiene riesgos si lo usas mal, convive con tus hijos hablando de lo que haces con el móvil y de lo que no hay que hacer con el móvil. Descúbrela Netiqueta y los abusos del anonimato.

Test de Autocontrol Adulto: Pregúntate y valora

El porqué de la necesidad

- Profesión
- Comunicación
- Cotilleo
- Curiosidad
- Diversión

El porqué de las ganas de mirarlo

- Profesión
- Comunicación
- Cotilleo
- Curiosidad
- Diversión

El porqué de la Ansiedad

- Inquietud dinero
- Desconfianza amorosa
- Amor dependiente
- Aburrimiento
- Sensación de soledad

Por qué me cuesta tanto no mirarlo

- Necesidad
- Curiosidad
- Impaciencia

Por qué no soy capaz de dosificarlo

- Inquietud dinero
- Desconfianza amorosa
- Amor dependiente
- Aburrimiento
- Sensación de soledad

Nota: Encontrarás en la red diversas herramientas para ayudarte a controlar tu propio uso del tiempo con el móvil.

Decálogo para el Autocontrol de tu hijo/a

Antes de hablar, recuerda:

Los adultos debemos tener en cuenta que los jóvenes usan el móvil con intereses y prioridades distintas:

- 1º - Pasárselo bien.
- 2º - Ver vídeos divertidos, musicales o interesantes.
- 3º - Hablar y estar en contacto con sus amigos.
- 4º - No perderse nada de lo que está de moda.
- 5º - Enviar fotos y vídeos para “compartir” la vida.

Antes de darle el móvil, avísale, con toda claridad:

- ▶ Este aparato puede llevarnos a discutir y provocar tensiones, porque te queremos defender de malos hábitos o de malas influencias.
- ▶ Puede haber momentos en que no estemos de acuerdo con lo que haces con el móvil: te lo diremos.
- ▶ Desde esta ventana tendrás acceso a lecturas, imágenes y contenidos que no son para adecuados para ti, por tu edad o por tus valores. No dejes que te hagan daño.
- ▶ Puede que te encuentres con personas que te quieren engañar.
- ▶ Tienes que evitar las mentiras y el abuso del anonimato.
- ▶ Tienes que aprender a mirar todo con juicio crítico para defender tu libertad y tu personalidad.
- ▶ Ayúdanos desde el primer día. Convive con nosotros.

Principios para enseñarle autocontrol

- 1** Debes saber que a todos nos gustan las pantallas, porque disparan las hormonas del placer en el cerebro. Se disparan siempre que lo usamos. No es “magia”. Es química.
- 2** Las hormonas del placer se disparan cuando algo nos gusta: divertirnos, comunicarnos, aprender, jugar, satisfacer nuestra curiosidad, recibir mensajes, hablar, etc. Y siempre queremos repetir esa sensación.
- 3** Usar o tener un móvil es importante: tiene que llevarte a usar bien tu libertad y a ser responsable de tus decisiones.
- 4** Deberás decidir constantemente sobre los lugares y los momentos adecuados de uso.
- 5** No digas nada, ni por mensaje, ni por correo electrónico, ni por teléfono, que no dirías en persona. No eres un maleducado; no permitas que el móvil te cambie.
- 6** El anonimato del móvil puede ayudar a mentir. Es un riesgo que debes evitar para no estropear tu conducta.
- 7** Decide cuándo vale pena hacer fotos y vídeos. No es necesario documentarlo todo. Atiende a tus experiencias.
- 8** Deja el teléfono en casa a veces y quédate tranquilo con la decisión. Aprende a vivir sin él y vence el miedo a perderte algo. El móvil te ayudará a dominar tu voluntad.
- 9** Jugar, de vez en cuando, tiene que servir para descansar. Si dedicas excesivo tiempo, se convertirá en una esclavitud.
- 10** Puede que cometas errores: aprende de tus errores para no repetirlos. Todos tenemos que aprender siempre.

Estoy de tu parte. Estamos juntos en esto.

En positivo: enséñale a mirar, a luchar y disfrutar

En este largo repaso de tantas verdades, opiniones y criterios, nos hemos dejado muchas consideraciones en el tintero. Son tantos los testimonios, textos, y reflexiones que nos trasladan tantas personas... No caben en una Guía tan breve. Pero hay algunos que los hemos reservado para el final, porque sirven de colofón y todos están muy bien escritos. Y cuando nos encargaron este trabajo nos pidieron que hiciéramos un buen resumen de lo mejor que encontrásemos:

La mayoría de los hijos no consideran que sus padres sean expertos en tecnología y por lo tanto no reconocen la capacidad que éstos pueden tener para orientarles o asesorarles sobre los usos más o menos correctos y los riesgos. Confían más en la opinión de sus compañeros, y exploran juntos los nuevos usos y posibilidades. Sabiendo esto: ¿Vas a renunciar al reto de acompañar a tus hijos en la etapa de prueba-error que están viviendo? ¿No crees que tú puedas influir en la tecnología y hacer que mejore la vida de tu hijo con un móvil?⁴²

Estamos programados para ser libres⁴³

El problema es que antes le preguntabas a una madre qué esperaba de su hijo y te hacía una hoja de ruta con claridad. A partir de los años 80 las madres solo te dicen una cosa: «quiero que sea feliz». Pero nadie nos dice por dónde tenemos que ir para alcanzar la felicidad, no hay hoja de ruta que te diga cómo ser feliz y es la sociedad de consumo la que nos lo está marcando. Ahora la felicidad depende de un iPhone. Y hay que saber explicar a nuestro hijo que un móvil solo es un instrumento que sirve si se usa bien.⁴⁴

(42) **Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes.** Genís Roca. (Coord.) Guía para educar saludablemente. Hospital Sant Joan de Déu. FAROS, 2015.

(43) Eslogan publicitario actual de un refresco en la televisión.

(44) Entrevista a Alexandre Díaz Caballero. Psiquiatra de la Universidad de Orense. <https://www.lavozdegalicia.es>. 30 jul. 2018

No dejes de leer esta cita. Es de un libro muy recomendable.

A un niño de cuatro años no podemos enseñarle a manejar el correo electrónico o a darse de alta en una red social, pero si podemos adiestrarlo para que lea sus primeras letras, utilice un videojuego, explicándole, con claridad, con argumentos apropiados para su edad y circunstancias cómo debe conducirse ante la tecnología.

Básicamente la labor de la familia que educa a un niño en este ámbito se centra en la iniciación, orientación, seguimiento, y acompañamiento en el uso y consumo de la tecnología, consensuado en el entorno familiar. Con naturalidad, como si se tratara de la cuchara, del tenedor o de la forma correcta de cruzar la calle. Lo contrario sería renunciar a un aspecto que hoy es clave en la educación.⁴⁵

Y por último, como si de la guinda del postre se tratara, te copiamos una de las mejores reflexiones que hemos leído últimamente y que, no por muy común, es menos verdad:

Para enseñar a dominar el buen uso del teléfono debemos recordar a los jóvenes y no tan jóvenes que antes de realizar una llamada o enviar un mensaje, es aconsejable pararse y pensar si es conveniente hacerlo, o si es una pérdida de tiempo, dinero o incluso, si estamos interrumpiendo el tiempo de estudio o trabajo de un amigo o el tiempo propio.

Cuando seamos capaces de activar o desactivar el móvil según la circunstancia donde nos encontremos, seremos consumidores maduros y responsables, dueños de nuestro tiempo, leales a nuestras amistades y personas realmente comunicativas.⁴⁶

(45) **Familias digitales**. Alfredo Abad Domingo. Colección Hacer Familia. Ediciones Palabra. 2015.

(46) **La familia y las múltiples pantallas. ¿Es posible convivir?** Luis Boza. Fundación Maria teresa Rodó. Barcelona, 2013.

Atención muy urgente

Tras la lectura de la Guía, puede que pienses que tú mismo, o que alguno de tus hijos, o algún familiar, sufre un trastorno del comportamiento que no quieren o no saben reconocer.

¿Cómo detectar la adicción al teléfono móvil?

Volvamos rápidamente a intentar tener en cuenta la situación que pretendemos evitar: un **trastorno del comportamiento**, que puede llegar a convertirse en una patología. ¿Cómo se detecta?

La primera señal es social: debemos saber reconocer si el comportamiento que observamos afecta y compromete las relaciones sociales. Si produce tensiones o enfrentamientos. Y, por supuesto si aparece la agresividad. Eso es determinante

La segunda señal es física: distracciones, pérdida de atención de concentración, porque no queremos salir de casa o nos fastidia interrumpir nuestra dedicación al móvil para hacer otras

La tercer señal es psicológica, porque cambia la manera en la que deseamos ocupar nuestro tiempo, no queremos que nos interrumpen en nuestro juego o en nuestro envío de mensajes, fotos o comunicaciones. No sabemos estar sin el móvil y no soportamos el aburrimiento. El teléfono ocupa cada segundo que tenemos libre.

Ante esta situación, **debemos pedir AYUDA** y no pensar que se puede arreglar con el tiempo.

Las señales del estrés, la irritabilidad, cansancio, alteraciones del sueño y alteraciones emocionales son evidentes. Pero hay una señal muy fácil de detectar que va a ser un indicativo para plantearnos el pedir ayuda de forma inmediata: **si no podemos soportar estar sin el móvil o nos sentimos tristes o ansiosos: Hay que acudir a un especialista.**

Atención muy urgente

¿Cuáles son los síntomas que pueden alertarte del exceso o de que estás en zona de riesgo?

Lo primero que debes tener en cuenta, si te preocupa hacer las cosas bien, de verdad, es que la ansiedad no es buena compañera. Ni para detectar una enfermedad, ni para descartarla. Ya has leído, al principio, que, médicamente, no está reconocida la enfermedad de la adicción al móvil. Tranquilidad.

La ansiedad es un recurso del cerebro que puede estar perfectamente justificado en muchas ocasiones, como el miedo, la impaciencia, la preocupación por la incertidumbre... Son reacciones que debemos aprender a usar y a dominar. Eso no quiere decir que no puedas o debas preocuparte si descubres que, precisamente, el uso del móvil te provoca cierta ansiedad.

La diferencia está en saber reconocer cómo responde nuestro cerebro a las diferentes situaciones. Hay muchos momentos en los que necesitamos estar pendientes del móvil, por mil motivos. El perfil de una persona que se “empieza a enganchar” al móvil se detecta cuando se descubre a sí misma en estas situaciones:

- ▶ Quiero estar cerca del móvil siempre, por si acaso.
- ▶ Reviso frecuentemente los mensajes, por si acaso.
- ▶ Me enfado porque me llegan pocos mensajes.
- ▶ Me llevo el móvil a la cama, sin necesidad.
- ▶ Cuando no tengo móvil, me siento mal, me falta algo.

Como en todos los temas, en Internet puedes encontrar y cumplimentar decenas de tests sobre el tema, que se auto-denominan “**Test de Adicción**”. No es una denominación adecuada, pero al menos asegúrate de si, al final, tras proponerte esa investigación, los autores te aclaran: “**Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico. En caso de duda, acuda al especialista**”. Es una buena señal.

Atención muy urgente

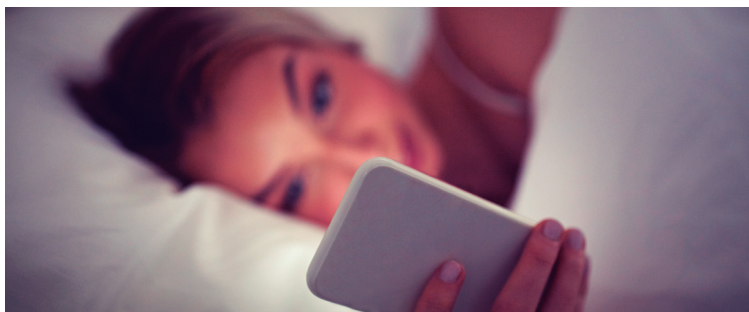
¿Cuál es el verdadero perfil de la “nomofobia” o la llamada adicción al móvil?

¿Cuál es la diferencia que hay entre el “activismo”, la ansiedad, la dependencia innecesaria, las obsesiones o manías, y la **nomofobia** o la “denominada” **adicción al móvil**?

El perfil de una persona con un **trastorno de comportamiento** por culpa del móvil se empieza describiendo así:

- ▶ Dependencia manifiesta: tengo que tener cerca el móvil.
- ▶ Miedo grave a salir de casa sin el móvil.
- ▶ Irritabilidad grave ante la imposibilidad de hablar.
- ▶ Dependencia anímica de la llegada de mensajes.
- ▶ Ansiedad, estrés y sudoración si el móvil no funciona.
- ▶ Cansancio físico ante la abstinencia prolongada.
- ▶ Angustia y falta de control cuando se queda sin batería.

Dependiendo del grado de dependencia, y hasta de las razones, estas reacciones podrían seguir entendiéndose como simples manías, **trastornos del comportamiento** o podrían llegar a diagnosticarse como una adicción si se tratase de una **dependencia patológica**. Este caso cada vez está mejor “definido por los expertos”. Si te preocupa el tema obsesivamente, o aunque sea sólo un poco, deberías visitar al médico o al psicólogo.



Atención muy urgente

Las preguntas más frecuentes, en todos los tests, nos pueden ayudar a revisar comportamientos...

- ▶ ¿Me siento incómodo si no tengo acceso constante a mi móvil?
- ▶ ¿Si no puedo acceder a las noticias me pongo nervioso?
- ▶ ¿Me asusta la posibilidad de quedarme sin batería?
- ▶ ¿Compruebo siempre si hay cobertura o si tengo de red wifi?
- ▶ ¿Si no pudiera utilizar mi móvil, tendría miedo de perderme?
- ▶ ¿Si apago el móvil un rato, siento luego la urgente necesidad de comprobar si hay nuevos mensajes?
- ▶ ¿Si no tengo mi teléfono, siento una ansiedad creciente?
- ▶ ¿No me permito salir sin el móvil, pues necesito saber todo lo que ocurre en las redes sociales en las que participo?
- ▶ ¿Me siento raro si salgo sin mi teléfono?
- ▶ ¿Si no tengo a mano mi móvil me pongo de mal humor?
- ▶ ¿El tiempo que dedico al móvil me provoca que me olvide de realizar tareas importantes?
- ▶ ¿He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en los mensajes de mi móvil?
- ▶ ¿Uso frecuentemente el móvil cuando debería estar durmiendo?
- ▶ ¿He usado el móvil en momentos en que era peligroso? (conduciendo, cruzando una calle)
- ▶ ¿El móvil me ha creado problemas en una relación?
- ▶ ¿He seguido usando el móvil incluso cuando alguien me ha pedido que lo dejara?
- ▶ ¿Me enfado si me dicen que deje el móvil?

Atención muy urgente

Pasos para enseñar cómo evitar la adicción o para evitar tu propia adicción

1º - Dominar la actitud: El primer ejercicio que debemos hacer cuando queremos evitar el peligro es luchar en temas pequeños:

- ▶ Tarda voluntariamente en mirar o leer un mensaje.
- ▶ Apaga el móvil en determinados ratos.
- ▶ Déjalo, queriendo, en la habitación o en el “parking”.

2º - Ser más breve en llamadas y mensajes: Como antes nos decían los mayores, el teléfono está para dar recados. Es un gran ejemplo para los menores. Si tienes que hablar mucho rato, por razones importantes o graves, intenta que no sea “siempre”.

3º - Desconéctate, públicamente: Que tus hijos vean claramente y “efectivamente” que apagas el móvil en momentos concretos.

4º - Prográmate y dilo: Prográmate un orden mínimo en tu trabajo y en tu ocio, evitando las distracciones de las APPS. Que el móvil no cambie tus decisiones. Y cuéntales tu plan.

5º - Elimina tonos y desactiva notificaciones: Te ayuda a evitar distracciones innecesarias y te acostumbra a no estar pendiente permanentemente de los avisos. Mejorarás tu eficacia y ejemplo.

6º - Despeja el escritorio de tu móvil de Apps con contenidos excesivamente atractivos. Tus aficiones o juegos favoritos, mejor que estén en una segunda pantalla.

7º - Ejercítate en el dominio de la curiosidad. Y explícaselo.

Atención muy urgente

Y sin dejar de repetir que el mejor tratamiento es acudir a un especialista, también podemos resumirte varias actuaciones correctoras que nos han trasladado los expertos.⁴⁷

Pasos para corregir la adicción al teléfono móvil

1º - Desintoxicación: Mínimo 3 semanas. El comportamiento patológico se evidencia en el estado de ánimo: depresión, mal humor, irritabilidad, ansiedad y, en algunos casos, el malestar provoca temblores. Son los efectos que sufre el cuerpo cuando deja de recibir la estimulación hormonal cerebral a la que se ha acostumbrado. La adicción sin sustancia también es química.

2º - Ejercicio para el cambio de intereses y ocupación mental: Se debe trabajar en el desarrollo de habilidades básicas, como el deporte, especialmente el tenis, el bricolaje o la cocina. También deberían participar en sesiones de terapia, entrenarse físicamente y participar en muchas actividades al aire libre.

3º - Análisis de las causas y ejercicios de autoestima: Los pacientes necesitan analizar cada situación y revisar su relación e inserción, revisando los caminos de la motivación en el trato.

Una empresa del sector⁴⁸ ha publicado en Agosto de 2018 que el perfil más habitual, entre los españoles que “juegan” con el móvil compulsivamente, es el de una mujer de entre 35 y 44 años con hijos, tanto urbanas como rurales, con capacidad adquisitiva o con pocos recursos. Pero cualquier persona con un móvil inteligente puede desarrollar una conducta adictiva. **Por tanto, harás bien en regalar esta Guía a tus amigos.**

(47) La Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid ofrece el **Servicio de Atención de Adicciones Tecnológicas**, que colabora en los estudios de la **Fundación Aprender a Mirar** y del **Instituto de Neuropsicología y Psicopedagogía Aplicadas** de Madrid.

(48) **Telecoming.com** es un operador de telecomunicaciones especializado en el desarrollo de tecnologías de pago y en la distribución de contenidos de entretenimiento para móviles.

Epílogo

En un collage de “noticias” que incluíamos al principio, aparecían titulares como estos:

“¡Alerta! ¡Peligro!: El móvil afecta a nuestro cerebro...”

“Más de la mitad de los jóvenes tiene una dependencia grave y patológica del móvil”.

“El teléfono móvil es gravemente perjudicial para las personas”

“¡Nuestros hijos están empantallados!”

Hemos hablado en varios momentos, a lo largo de este trabajo, de la necesaria prudencia en nuestras afirmaciones y decisiones. Esperamos que la mayoría de los lectores entiendan esa prudencia.

Pero son muchos los que no miden, los que exageran, publican noticias falsas o cambian la realidad, con la alarma en el cuerpo. No entendemos con qué interés, se escandalizan ante el desarrollo de la tecnología y quieren retrasarla o desprestigiarla. Quizás por comodidad, quizás por miedo a lo desconocido, quizás para vender más periódicos, quizás por falta de medida y de información contrastada. Quizás porque preferirían otro tipo de desarrollo... En cualquier caso, son titulares tristes, que no parecen querer ayudar a las personas sino simplemente provocar o preocupar.

En otras ocasiones, cuando algunos afirmamos que hay que educar en el uso de las pantallas a todos los jóvenes, aunque repetamos que debe hacerse de manera proporcionada a su edad, parece que no queremos tener en cuenta la necesidad de prevenir las consecuencias negativas y nos insisten en que, aunque intentan no ser alarmistas, la realidad (que es tan tozuda) se encarga de recordarnos con datos y evidencias que los continuos cambios del mundo tecnológico que se producen cada día, nos llevan a improvisar en algo tan sagrado como es la educación de los menores.

Epílogo

Parece bastante evidente, a luz del texto que ahora terminamos, que no tenemos ninguna intención de improvisar. Y todos deberíamos ser muy conscientes de que es necesario dedicar el tiempo oportuno a cada tema, sin precipitación pero sin llegar tarde, sin prisa, pero sin pausa. La educación de nuestros menores es el mayor privilegio que ha puesto la vida en nuestras manos y vale mucho la pena dedicar tiempo a ello. Con prudencia y con estudio, con reflexión y con creatividad. Pero sin miedo. Sin miedo a la vida y sin miedo a “los malos”.

Los telediarios nos han acostumbrado al escándalo, al miedo y a las profecías del desastre. Nosotros, sin embargo, con nuestro esfuerzo educativo y nuestro tiempo bien utilizado, seguro que podemos conseguir que nuestros hijos hagan muchas cosas buenas con sus futuros móviles y con sus pantallas inteligentes. Muchas más cosas buenas que malas.

Justo antes de terminar este trabajo de redacción, un amigo me ha enviado la entrevista que ha realizado Borja Hermoso, el 6 de Agosto de 2018 en El País, a **D. Leopoldo Abadía**, ese abuelo con 50 nietos que tanto nos ha enseñado a muchos de nosotros, en sus escritos y en la TV, especialmente sobre economía y sobre el sentido común...

Hablando de lo políticamente correcto y del qué dirán, de las personas sensatas y de los muchos insensatos que corren por el mundo, el entrevistador exclama:

¿Entonces esto se hunde?

No. No. Nunca se hunde. Siempre salimos adelante. Y además, –responde Leopoldo, haciendo referencia a su blog– ¡Es la hora de los sensatos!

Bibliografía consultada y recomendada

Generación 4C. Helena Guasch. Medici. Omega BCN, S.L. 2018.

Consumer Barometer 2017. Insights desde España. Google

Informe Ditendria 2017. Mobile en España y en el Mundo. Ditendria. Digital Marketing Trends. Grupo TATUM. 2017.

Los nativos digitales no existen. E. Delgado y otros autores. Deusto. PAPP, S.L.U. Grupo Planeta. Barcelona, 2017

Cibernícolos: Vicios y virtudes de la vida veloz. Jesús J. de la Gándara. Plataforma. 2016

La mirada de papá. Tomás Malmierca. Hacer familia. Palabra, 2016.

Familias Digitales. Alfredo Abad. Hacer familia. Palabra, 2015.

Atención, mamás y papás: Internet, redes sociales y móviles. Ángel Pablo Avilés y Kepa Paul Larrañaga
Fundación Aranzadi Lex Nova. 2015

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Genís Roca. (Coord.) Hospital Sant Joan de Déu. FAROS, 2015

Cuida tu cerebro... y mejora tu vida. Álvaro Bilbao. Plataforma Editorial, 2013.

La familia y las múltiples pantallas. ¿Es posible convivir? Luis Boza. Fundación Maria Teresa Rodó. Barcelona, 2013.

Los menores y el mercado de las pantallas. José Tolsa. Foro Generaciones Interactivas. 2012

La adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Enrique Echeburúa, E. Becoña y F. J. Labrador. Pirámide, 2010.

El cerebro digital. Gary Small (2008)
URANO. Barcelona, 2009.

Bibliografía consultada y citada

Demencia Digital. Manfred Spitzer. Ediciones B. 2013.

El cerebro de los niños explicado a los padres.

Álvaro Bilbao. Plataforma Editorial, 2013

Cómo aprende el cerebro: las claves para la educación.

Sarah-Jayne Blakemore y Uta Frith Ariel. 2012.

Enseñar a nativos digitales. Marc Prensky.

Ediciones SM, 2011

Internet en la vida de nuestros hijos.

Fernando García F. Foro Generaciones Interactivas. 2010.

Neurociencia y educación. Tomás Ortiz.

Alianza Editorial, 2009

Cómo usar las nuevas tecnologías en la familia.

Marianela Jáudenes. Palabra, 2006

Aprendizaje: neurociencia y la escuela de la vida.

Manfred Spitzer. Omega, 2005.

Teaching with the Brain in Mind. Eric Jensen.

ASCD. Virginia. (USA) 2005. Versión inicial

Inteligencia emocional. David Coleman.

Ed. Kairós, 1996

El mundo digital (Being Digital). Nicholas Negroponte.

Ediciones B. BCN, 1995.

El Shock del futuro. Alvin Toffler. (1970)

PLAZA & JANÉS. Barcelona, 1973.

Artículos y webs consultadas y citadas

Informe y Encuesta: **“El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares”**. M^a del Pilar Antolínez (UCJS). Ángel Rivero (UAH). Luis Torres (EUNCET). **Federación Española de Sociología**. G3 Sociología de la Familia, 2013.

“The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies”

Salanova, Llorens y Cifre, 2013.

“Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia”

Mariano Chóliz, Verónica Villanueva y Mari Carmen Chóliz.

Dpto. de Psicología Básica. Universidad de Valencia. 2009.

<https://www.aecc.es/Comunicacion>

“INTERPHONE: Teléfonos celulares y el riesgo de cáncer”. **Web del NIH**.

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas/radiacion/telefonos-celulares>.

“Relación entre el uso del móvil y el cáncer cerebral”

<http://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/prevencion-salud>.

“Development of a Mobile Phone addiction Craving Scale and its Validation in a Spanish Adult Population”

José de Sola, (UCM) Hernán Talledo, (U. San Ignacio de Lima)

Fernando Rodríguez de Fonseca, (Hospital U. de Málaga)

Gabriel Rubio, (UCM y Hospital U. 12 de Octubre de Madrid).

Frontiers in Psychiatry.

“Los smartphones no van a volver idiotas a tus hijos”.

Olivia Solon. Mosaicscience.com

“Tipos de Padres”.

Antonio Pérez leal. Cofundador de www.nuecesyneuronas.com.

Sección Adolescencia

Tormenta cerebral. Dan Siegel. Alba Editorial. 2014

Adolescentes manual de instrucciones. Fernando Alberca. Espasa. 2012

“Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos”.

F. Labrador, A. Requesens y M. Helguera. Fundación Gaudium. 2010

¡Socorro!, tengo un hijo adolescente. J. y R. Bayard. Temas de Hoy. 2006

“Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana”.

Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.

Sección Preadolescencia

Guía del padre para el éxito de su hijo.

Suzanne Barchers. Teacher Created Materials. Oceanus Drive, Huntington. 2013.

“Longitudinal sleep EEG trajectories indicate complex patterns of adolescent brain maturation”. I. Feinberg, I. G. Campbell.

Regulatory, Integrative and Comparative Physiology. 2012.

Como proteger a los preadolescentes de una vida con riesgos.

Jorge Llanes. Editorial Pax México, 2002

Una guía práctica para afrontar el reto de la educación en familia relacionada con el uso del móvil y sus consecuencias.

¿Cómo afecta el móvil al cerebro? ¿Qué cosas hemos de saber sobre su influencia en los más jóvenes? o ¿Cómo convivir con las tecnologías sacándoles el mejor provecho? Son solo algunas de las cuestiones sobre las que reflexionamos en estas páginas.

¿Necesita más información?



Dirección General de la Familia y el Menor

Nuestra web: www.comunidad.madrid

Visítanos en: [atención a la infancia y adolescencia](#)

 116111 (Niños y adolescentes)

 917260101 (Adultos)

 dgfm@madrid.com



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de la Familia y el Menor
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA