

# INTERNET Y LAS REDES SOCIALES

## EL PAPEL DE LOS PADRES

*Germán Castellano Barca*

*Pediatra*

*Presidente de la Sociedad Española*

*de Medicina de la Adolescencia y del*

*Comité de Adolescencia de la Asociación*

*Latino Americana de Pediatría*

## INTRODUCCIÓN

**Los niños y adolescentes se sienten fascinados por la tecnología que además refuerza su identidad sintiendo el impulso de comprar lo último que aparezca, como afirma el psicólogo E García, ya que supone un papel integrador en su grupo de amigos al igual que un cigarrillo o una prenda deportiva. En resumen nuestros jóvenes están plenamente integrados en la llamada Infomanía y pertenecen a la **generación I** de Internet, o de usuarios de lo que P. Castells llama "Botellón electrónico". **Roberto Feltreno afirma: "las nuevas tecnologías y formas de comunicación masivas dibujan una nueva realidad sostenida en herramientas como Facebook o Tuenti.No es ni bueno ni malo, todo depende del uso que se haga de ellas".****

El mundo actual no se concibe ni sería posible sin Internet hasta el punto de que en las tres últimas décadas la humanidad ha producido más información que en los cinco mil años anteriores. Es evidente que Internet es una herramienta maravillosa que requiere un aprendizaje no solo para el manejo técnico y ético, también para evitar problemas derivados de un mal uso.

Lamentablemente a través de Internet ha llegado el Ciberacoso, el Cyberbullying (acoso entre escolares o compañeros de trabajo), el Ciberacoso sexual y el llamado Grooming (acoso realizado por pedófilos utilizando Internet con fines sexuales), o el Sexting (envío de fotografías comprometedoras).

Recordemos finalmente que la adolescencia en si es un riesgo en el que a veces se asumen comportamientos y conductas comprometidas y peligrosas, y que esa actitud se debe a que la maduración cerebral casi definitiva se produce a los 20-22 años.

## ALGUNOS DATOS

Los adultos pueden ser considerados como **inmigrantes digitales**, han accedido a las nuevas tecnologías cuando había abandonado su infancia e incluso la adolescencia pero han sabido incorporarse al mundo tecnológico, al mundo actual. En contraposición la población infantil maneja el ordenador desde los primeros años constituyéndose en auténticos expertos, son considerados **nativos digitales**. Los datos siguientes se refieren a la llamada "habitación tecno" en la que viven nuestros hijos y a los elementos electrónicos de que disponen:

38% TV  
46% Videoconsola  
25% Internet  
17% DVD  
17% Ordenador portátil  
36% Equipo de música

Referimos algunos datos de una encuesta reciente realizada por José Nicasio Gutiérrez y Germán Castellano en alumnos de 12 a 17 años, y que es representativa estadísticamente en una ciudad de 60.000 habitantes. Esos datos a nuestro juicio son extrapolables, y algunos preocupantes:

47,4% tienen ordenador en habitación  
De lunes a viernes el 27,7% dedican una hora al ordenador, 10,1% dos horas y el 31% más de tres horas.  
84,2% no tienen filtro para impedir la entrada a páginas inadecuadas  
El 12,8% se conectan con desconocidos de una a más de tres veces  
El 11,1% reciben propuestas de tipo sexual entre una y más de tres veces  
El 20,9% continuaron la conversación

Concluimos el apartado con estas cifras: el 73,8% de los hogares en Cantabria dispone de ordenador. Esa cifra asciende al 96% en el caso de los hogares con cuatro miembros, según datos de la “Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnología de la Información y Comunicación en los hogares 2011”.  
En 2010 circularon por el mundo 107.000 millones de correos electrónicos.

## CHAT Y MESSENGER

Chat en español significa charla o teleconferencia. **Chatear** es un anglicismo referente a la conversación en tiempo real entre dos o más personas a través de Internet. **En el caso del Messenger, MSN, los contactos son predeterminados por el usuario y no surgen por temática o casualidad como sucede en el chat**, y tanto en un caso como en el otro “la palabra se escribe de forma parecida a la oralidad”, lo que conlleva una pérdida de la reflexión sobre lo que se escribe, la no corrección por la inmediatez y la pérdida de la sintaxis, la gramática y la ortografía.

**Añadamos que en el chat se mantiene el anonimato lo que unido a la comunicación en la lejanía anima las fantasías de todo tipo y nadie puede estar seguro de que el otro es quien dice ser, mientras que en Messenger el sujeto está conectado a un grupo de pares o personas conocido.**

En los últimos tiempos ha aparecido otro elemento preocupante, el Chat Roulette, o ruleta del chat, en el cual la comunicación es descontrolada y peligrosa buscando interlocutores poco comunes al otro lado del ordenador y que pueden pertenecer al campo de la pornografía, la provocación o la experimentación de todo tipo. Con solo pulsar una tecla van apareciendo personas y situaciones en una carrera frenética e imprevisible. Se entra a través de una página concreta y puede considerarse un salto al vacío.

Concluimos este apartado llamando la atención sobre el hecho de que **Internet es el reino del anonimato, en contraposición al contacto real y físico a través del**

cual se fragua una personalidad en virtud de la inter-relación múltiple regulada por los gestos, las conversaciones y la empatía en los encuentros físicos.

## EDUCACION Y TECNOLOGIA

Por lo general circulan dos opiniones acerca de la influencia de la tecnología en la educación, los que la defienden de forma ferviente y los detractores que argumentan que solo sirve para distraer. Como afirma Francesc Pedró es probable que ninguna de las dos afirmaciones sea cierta.

Es evidente que los estudiantes actuales van a tener que convivir en su futuro trabajo con la informática y que la casi totalidad se ha desarrollado manejando ordenadores, lo cual no significa que aún siendo diestros en el aspecto técnico sepan todo lo necesario para desenvolverse ética y profesionalmente en la informática. Esa ética se opone a las descargas ilegales o al plagio.

Teniendo en cuenta que los alumnos disponen de medios informáticos en la escuela en más del 90% de los centros, ahora es necesario avanzar por el camino que permita a docentes y alumnos un uso eficiente que repercuta en sus conocimientos; es probable que su aprendizaje sea distinto en poco tiempo pero debe serlo de forma integral para evitar los malos usos que a su vez acarrearán problemas.

## REDES SOCIALES

Son el mejor exponente de la llamada *extimidad*, lo opuesto a la intimidad, parece que ahora es necesario darse a conocer, figurar en el centro de la relación y atención.

Adelantemos que **los menores de 14 años necesitan el consentimiento de sus padres o tutores para pertenecer a una red**. El 50,8% de los internautas españoles está registrado en alguna red social y el 23,4% está inscrito en más de una. La más usada por los jóvenes es “Tuenti”, a la que hay que ser invitado para pertenecer, frente a otras como “Facebook” (800 millones de cuentas), “Twitter”, “Myspace” o “Fotolog”. Las redes son la aplicación más utilizada de Internet (45,8%), seguido de Messenger (41,8%) y las descargas de películas y música.

**Un informe realizado en el último trimestre de 2009 indicaba que los menores dedicaban una hora al día a las redes sociales, en 2011 eran 115 minutos al día y 15-30 minutos a ver videos en Youtube; ese estudio afirma que las páginas de sexo y pornografía son las más visitadas (73%) seguidas de chats y redes sociales (11%) y anorexia y bulimia (3%).**

En octubre de 2009 la mencionada Agencia de Protección de Datos informa de que solo un 34% de las familias ejercen un control real supervisando la navegación de sus hijos en Internet y dos años después no hay variaciones sustanciales.

Diecisiete sitios de redes sociales se comprometieron a impedir el uso de las redes en menores de 14 años si no hay consentimiento de la familia, así como a colocar en su sitio un “Informe de abuso”, accesible y fácil de usar.

En diciembre de 2011 la Comisión Federal del Comercio de EEUU afirma que algunas redes sociales no respetan los datos personales, lo que supone que se están haciendo públicos. Facebook ha firmado un pacto para que el usuario sea consciente de lo que comparte en la red.

**El perfil del 77% de los menores que utilizan redes sociales es visible al resto de los internautas** según datos extraídos del Libro Blanco de los Contenidos

Digitales elaborado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI), y que se dieron a conocer el “Día Internacional por una Internet más segura”. Coincidiendo con la difusión de esos datos la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y el Ministerio de Industria crearon un decálogo audiovisual que asesorará a los más jóvenes en el uso de las redes a través de la Web [www.chaval.es](http://www.chaval.es). También puede ser útil la página Web para el uso seguro de Internet localizable en esta dirección: [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net). El Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil dispone en la Web [www.policia.es](http://www.policia.es) de información sobre seguridad y la opción de formular denuncias on line. Otras Web relacionadas son esta temática son: [www.asociacion-acpi.org](http://www.asociacion-acpi.org), [www.protegeles.com](http://www.protegeles.com), y [www.denuncia-online.org](http://www.denuncia-online.org).”.

#### **Otros filtros:**

Canguro Net, Optenet, Hexabit Junior, The Internet Filter, Net Nanny, Chi Brow, Cyber Patrol, Disk Tracy. Muchos de los filtros aparecen y desaparecen siendo sustituidos por otros. A través de buscadores como Google escribiendo “filtros Internet niños” se encuentra abundante información.

**Solo seis de cada diez padres saben que sus hijos tienen perfil propio en Internet**, que tienen su página en la que ofrecen información personal. El 70% de los jóvenes opina que sus padres no controlan su actividad informática frente al 38% de familias que sí dicen que controlan, y solo en la mitad de los casos los padres tienen conocimiento de que se ha producido alguna situación complicada a través de Internet. Estos datos provienen del estudio de la Fundación Pfizer en una encuesta realizada en 2009 a mil chicos y chicas entre 11 y 20 años de distintos rangos socioeconómicos, el 81% de los cuales decía tener perfil propio.

Los encuestados refieren que los padres se limitan a controlar el tiempo de conexión y en menos ocasiones el tipo de información que puedan compartir. La mayoría usa el ordenador en su habitación. El 30% de los padres no usan Internet y el 62% nunca tuvo contacto con las redes sociales lo que produce una barrera generacional digital.

## **ADICCION A INTERNET**

Este término es usado frecuentemente por los padres cuando creen que los hijos dedican muchas horas al ordenador aunque no siempre se corresponde con la realidad, pero no debe negarse su existencia, y de hecho va en aumento el número de personas que “no pueden vivir sin el ordenador”.

En rigor se habla de adicción cuando el uso anormal interfiere de modo significativo en las actividades habituales, de manera que el no uso del ordenador genera alteraciones de humor, ansiedad, irritabilidad, depresión, impaciencia por las conexiones lentas y dificulta las socio-familiares o las actividades escolares. Las siguientes preguntas que plantea Young son orientadoras:

- Te sientes preocupado con Internet, con pensamientos acerca de la última conexión o ante la próxima sesión?
- ¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción?
- ¿Has hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Te has sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable, cuando has intentado reducir o detener el uso de Internet?
- ¿Te quedas más tiempo conectado de lo que pensabas inicialmente?

- Has perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?
- ¿Has mentido a los miembros de tu familia u otros para ocultar tu grado de interés con Internet?
- ¿Usas Internet como un medio de evadirte de los problemas o de aliviar un estado de ánimo alterado?

## EVITEMOS PROBLEMAS

Dos de cada tres menores que se conectan a Internet lo hacen en busca de ocio digital para enviar correos, chatear o descargar música, teniendo en cuenta que la mitad de los que se conectan practican descargas ilegales. **El Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid afirma que los padres han de ser prudentes y verificar que tipo de uso hacen sus hijos en Internet**, sabiendo que cuando se conectan en cibercafé pueden visitar páginas de contenido violento o sexual explícito.

**La barrera digital existente entre padres e hijos**, con gran desconocimiento en muchos casos por parte de aquellos de lo relacionado con la informática y las posibles medidas de control y prevención, dificulta aún más el proceso al no existir filtros que impidan el acceso a ciertas páginas.

Los datos del Eurobarómetro revelan que los chicos de 9 a 14 años no les cuentan a sus padres que han encontrado contenidos violentos en los chats, o adultos infiltrados en los chats de jóvenes. Por otra parte solo una pequeña parte de los actos delictivos producidos en Internet aflora a los medios de comunicación, lo que significa que por un lado hay que estar vigilantes y por el otro no demonizar a Internet por sistema.

Son preocupantes los datos de una encuesta de 2010 a nivel europeo según la cual el 29% se había citado con un desconocido, el 22% se había expuesto a contenidos potencialmente lesivos: pro-anorexia, drogas, suicidio, o sectas. El 37% creen que la afirmación "conozco Internet mejor que a mis padres es cierta" y el 31% algo cierta.

## EL CEREBRO DIGITAL

El cerebro humano adulto pesa 1.400 grs. y tiene 10.000.000 millones de células, de neuronas, con 1.000 billones de conexiones y es un prodigio de funcionamiento. En los tres primeros años se produce una reducción, una poda, de esos elementos y en la adolescencia se produce otra segunda poda, las cuales no afectan a su eficiencia ya que a través de las conexiones mencionadas se producen nuevas regeneraciones y nuevos circuitos cerebrales, especializados en las diferentes y complejas funciones.

Se sabe que en la parte anterior del cerebro, en la región frontal, alrededor de los 20-23 años se produce la maduración de los mecanismos que permiten al sujeto discernir y saber lo que conviene o no conviene hacer, lo que es bueno o malo para ese sujeto. Eso explica en gran parte el comportamiento de los adolescentes.

Al igual que se sabe que la edad idónea para aprender un segundo idioma es antes de los tres años también se están observando cambios en el funcionamiento cerebral con las nuevas tecnologías. Así los adolescentes aficionados a los videojuegos tienen mayor volumen de materia gris en una parte de su cerebro. Los adictos a Internet y las personas con daños en esa zona frontal cerebral mencionada tienen una actividad de las neuronas

diferente, no cambia en función de la gravedad de las decisiones que haya que tomar, no saben decidir lo conveniente.

En estudios recientes se ha comprobado en niños y adolescentes que dedican las mismas horas a ver TV que a ordenador y videojuegos, que los del grupo segundo puntúan peor en pruebas psicológicas que se refieren a observación de detalles, discriminación, sentido espacial, abstracción, coordinación viso-manual, adaptabilidad etc.

¿A que se debe? Se especula como posible causa al cambio casi continuo que hacemos en Internet entrando y saliendo de una a otra actividad, sin tiempo para memorizar y pensar, actuando de forma opuesta a cuando leemos. Solo el tiempo aclarará estas y otras cuestiones y nos dirá si los nativos digitales mencionados al inicio de este texto serán generaciones con lóbulos frontales menos desarrollados. Pero ya sabemos que el cerebro digital será diferente.

Las nuevas tendencias tratan de hacer entretenida cualquier actividad digital convirtiéndola en un juego, desde un discurso interactivo a la experiencia de un fumador que trata de abandonar el tabaquismo y en la que intervienen los jugadores.

Al llegar a los 21 años un joven norteamericano habrá pasado 10.000 horas con sus videojuegos, y muchas horas oyendo lo inconveniente de esa actividad.

## **REFLEXIONES**

Parece evidente que la formación en la escuela e institutos debe comprender también lo referente a las nuevas tecnologías ya que forman parte de la vida de todos e Internet será parte de su existencia en todos los ámbitos, privados, públicos, laborales, de ocio, sociales y de comunicación. De la misma forma, y aunque no corresponda a este tema, abogamos porque el sedentarismo creciente de nuestra población infanto-juvenil, producido en gran parte por el tiempo que dedican a Internet, se compense con una actividad física importante, de intensidad media-alta y durante dos horas cada día para evitar la creciente obesidad infanto-juvenil.

El ordenador es una herramienta más de trabajo y ocio y debe ser accesible para todos situándose en un lugar visible para todos con el fin de evitar los problemas mencionados de vistas a páginas inadecuadas, tiempo excesivo en el uso etc. Los padres introducirán los filtros pertinentes para proteger a los menores y supervisarán lo que se consulta y se usa en Internet, en videojuegos y en los programas de televisión, tanto en la calidad como en la cantidad de tiempo, estableciendo unos límites para la duración de las sesiones que variará en función de la edad y la necesidad real.

## **DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN**

*INTECO (Instituto Nacional de Tecnología de la Comunicación) y Agencia de Protección de Datos a los usuarios de Redes Sociales*

1. Usar sinónimos para salvaguardar una identidad digital auténtica
2. Cuidar la publicación de contenidos audio-visuales y gráficos en los perfiles por el riesgo para la intimidad de personas del entorno.

3. Configurar el grado de privacidad del perfil para que solo tengan acceso las personas catalogadas como amigos o contactos directos
4. No caer en la compulsión de aceptar todas las peticiones recibidas e investigar de quien se trata. Los expertos creen que los grupos que pasen de 300 contactos son de difícil manejo y utilidad.
5. Evitar información que permita a cualquiera conocer el lugar de residencia, trabajo o estudio
6. Si el usuario es menor de 14 años necesita el permiso de los padres o tutores para aprobar la inscripción en una red social
7. Los padres deben conocer el funcionamiento de este tipo de redes. Hay que mostrar interés para que les enseñen lo que hacen y como funciona.
8. Explicar que nunca han de quedar con personas conocidas on line y si lo hacen que vayan acompañadas de un adulto
9. Controlar el perfil de usuario de los menores
10. Asegurarse de que los menores solo accedan a páginas recomendadas para su edad y que no utilizan su nombre completo.

## **CONSEJOS PRACTICOS**

1. El ordenador no estará en la habitación del niño o adolescente
2. Los padres instalarán filtros para evitar el acceso a paginas inadecuadas
3. Deben conocer si pertenece a alguna red social
4. La suma de todas las pantallas en días laborables no debe pasar de las 2 horas, salvo mejor criterio de los padres
5. No parece necesario tener teléfono móvil antes de los 12-14 años salvo en circunstancias concretas. Algunos teléfonos ya son mini ordenadores y en todo caso es preferible la modalidad pre-pago.
6. Se les debe instruir para que sepan que la policía rastrea las redes sociales en busca de posibles delitos y que en Internet también se deja huella.
7. Lo que es delito en la vida real también lo es en el mundo virtual. Hay que acabar con la impunidad en Internet.

8. Las amenazas, suplantación de identidad, difusión de ciertas fotografías comprometedoras o insultos son perseguibles si el ofendido lo denuncia.
9. La conexión por ordenador en la noche, a partir de cierta hora que los padres o tutores indicarán, no es aconsejable.
10. No solo hay que controlar el tiempo que los hijos dedican al ordenador, también los contenidos, los lugares por donde navegan.
11. Hay que invertir la tendencia a escribir de cualquier manera, deben cuidarse las faltas de ortografía.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Castells P .De Bofarull I.Enganchados a las pantallas. Planeta Prácticos 2002.

Muñoz García F. Impacto de las pantallas, televisión, ordenador y videojuegos. Pediatría Integral Vol. IX, numero 9.diciembre 2005,697-706

Castellano Barca G. Tecnoadicciones Revista A tu Salud, reconocida de interés científico sanitario por la UNESCO. Edita ALEZEIA. Nº 59-60.2007.

De Prada J.M. Contigo aprendí (Carmen Guaita).Editorial San Pablo 2008.

Royo Isaac J. Los rebeldes del bienestar. Editorial Alba.2008

Small Gary. El cerebro digital. Editorial Urano.2009

Pedró Francesc. Oficina de Tecnologías y la Comunicación de la UNESCO. Semana Monográfica de la Educación.”La educación en la sociedad del conocimiento”.Madrid noviembre 2011.